МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв

Кафедра загальної та практичної психології

Освітня програма: Психологія. Практична психологія

Спеціальність: 053 Психологія

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня *магістр*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Студентки **Ліни Вікторівни Шевченко**

Науковий керівник:
Михайлова Оксана Іванівна
кандидат психологічних наук, доцент

Рецензенти:
Кошова Інна Вікторівна кандидат психологічних наук, доцент

Щотка Оксана Петрівна
кандидат психологічних наук, доцент

Допущено до захисту: _____2024 р.

Завідувач кафедри:

Проф. _____**Папуча М.В.**

Ніжин – 2024

АНОТАЦІЯ

ШЕВЧЕНКО Л.В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Магістерську роботу присвячено теоретичному обґрунтуванню та емпіричному дослідженню психоемоційного стану особистості в кризових умовах, а саме особливостям переживання стану невизначеності вимушено переміщеними особами.

Розглянуто теоретичні аспекти вивчення питання психоемоційного стану особистості в кризових умовах. Досліджено, що психоемоційний стан, який виникає в результаті психотравмівної події або в ситуації, коли труднощі перевищують внутрішні ресурси людини та здатність впоратися з ними без зовнішньої допомоги, називається кризовим.

Акцентовано увагу на тому, що вимушене переселення є однією з найінтенсивніших психотравмуючих подій, з якою може зіткнутися людина. З'ясовано, що українці за кордоном часто відчувають сильний стрес, депресію, фрустрацію, тривожність, невизначеність, агресивність тощо.

Здійснене емпіричне дослідження продемонструвало, що переживання стану невизначеності вимушеними переселенціями дійсно має свої особливості. Вагому роль в цьому відіграє вік, досвід перебування на особливо небезпечних територіях, вимушена евакуація та постійне відчуття небезпеки, що породжує хронічну напругу, яка негативно впливає на психоемоційний стан людини.

На заключному етапі дослідження була здійснена спроба сформувати практичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям у кризових умовах.

Ключові слова: психоемоційний стан, кризові умови, психотравмуючі події, вимушене переселення, переміщені особи, біженці, мігранти, невизначеність, тривожність, стрес.

ABSTRACT

SHEVCHENKO L.V. FEATURES OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF FORCIBLY DISPLACED PERSONS

The thesis is devoted to the theoretical substantiation and empirical research of the psycho-emotional state of individuals in crisis conditions, particularly the features of uncertainty experienced by forcibly displaced persons.

The theoretical aspects of the psycho-emotional state of individuals in crisis conditions are considered. It was found that the psycho-emotional state resulting from a psycho-traumatic event or from difficulties that exceed a person's internal resources and ability to cope without external help is called a crisis. Attention is drawn to the fact that forced displacement is one of the most intense psychotraumatic events a person can face. Ukrainians abroad often experience severe stress, depression, frustration, anxiety, uncertainty, aggressiveness, etc.

The conducted empirical study demonstrated that the experience of uncertainty among forcibly displaced persons really has its own characteristics. An important role in this is played by age, experience of being in particularly dangerous areas, forced evacuation, and a constant feeling of danger, which creates chronic tension that negatively affects the psycho-emotional state of a person.

In the final stage of the research, an attempt was made to formulate practical recommendations for providing psychological support to forcibly displaced persons in crisis conditions.

Key words: psycho-emotional state, crisis conditions, psychotraumatic events, forced displacement, displaced persons, refugees, migrants, uncertainty, anxiety, stress.

ЗМІСТ

ВСТУП 5

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

1.1. Теоретичний аналіз вивчення питання психоемоційного стану особистості в кризових умовах 8

1.2. Вимушене переселення як психотравмуюча ситуація в житті людини 16

Висновки до першого розділу 23

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВИМУШЕНИМИ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ

2.1. Дослідження особливостей переживання стану невизначеності вимушеними переселенцями як психотравмуючої ситуації особистості 25

2.2. Аналіз дослідження та інтерпретація результатів 33

2.3. Практичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям у кризових умовах 49

Висновки до другого розділу 55

ВИСНОВКИ 57

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 60

ДОДАТКИ 68

ВСТУП

Актуальність теми. Російське повномасштабне вторгнення на територію суверенної держави України, агресивні військові дії ворога, численні обстріли цивільної інфраструктури та житлового фонду України змінили життя мільйонів українців та спонукали до вимушених міграцій. Частина громадян України набули статусу внутрішньо переміщених осіб, інша частина – скористалася можливістю виїзду за кордон.

За інформацією Дмитра Лубінця, уповноваженого Верховної Ради України з прав людини, після 24 лютого 2022 року з України виїхало понад 14,5 млн українців, це переважно жінки та діти. З них 11, 7 млн в'їхало до країн Євросоюзу. Приблизно 7,7 млн українців зареєстровані в країнах Європи як отримувачі тимчасового захисту. В Україні зареєстровано 4,7 млн внутрішньо переміщених осіб.

Особливої уваги у цьому аспекті потребують питання психоемоційного стану особистості в кризових умовах вимушеного переселення, коли початковий конфлікт між відсутністю мотивації до переїзду і фізичною неможливістю подальшого перебування за місцем постійного проживання, визначають формування нового специфічного досвіду, який виходить за межі звичайного і повсякденного, що може призводити до фундаментальних змін у світобаченні людини, відображатися на системі її переконань.

В умовах гострого стресу особи зазначеної категорії часто переживають стан невизначеності щодо майбутнього, яке може включати можливе повернення на батьківщину або вибір життя на чужині. Нова кризова реальність призводить до психологічних порушень, втрати душевної рівноваги, зрушення самосприйняття та ідентичності, знижуючи працездатність, вражаючи фізіологічне здоров'я та заважаючи міжособистісній сфері життя індивіда.

Усі ці аспекти підштовхнули нас дослідити тему «Особливості психоемоційного стану вимушено переміщених осіб».

Гіпотеза – досвід вимушеної міграції буде виявлятись у негативних психоемоційних станах вимушено переміщених осіб, ступінь прояву яких буде залежати від вікових особливостей.

Об'єкт дослідження: психоемоційний стан особистості в кризових умовах.

Предмет дослідження: особливості переживання стану невизначеності вимушено переміщеними особами.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості переживання стану невизначеності вимушеними переселенцями як психотравмуючої ситуації особистості.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження**:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури визначити особливості психоемоційного стану особистості в кризових умовах.

2. Охарактеризувати процес вимушеного переселення як психотравмуючу ситуацію в житті людини.

3. На основі емпіричного дослідження встановити особливості переживання стану невизначеності вимушеними переселенцями як психотравмуючої ситуації особистості.

4. Розробити практичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям у кризових умовах

Результати роботи апробовані та впроваджені в XIV Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія і війна», 23-24 квітня 2024 року, м. Ніжин та XVIII Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень» 14-15 травня 2024 року, м. Луцьк.

Методи дослідження. Для розв’язання поставлених завдань у роботі були використані методи теоретичного й емпіричного дослідження.

Теоретичні методи (аналіз, порівняння, класифікація, систематизація, узагальнення) дали можливість науково-теоретичного обґрунтування отриманих нами даних.

Для побудови і проведення *емпіричного дослідження* застосовувався такий психодіагностичні інструментарій:

1. Анкета для осіб, які мають досвід вимушеного переселення;
2. Методика діагностики самооцінки психічних станів (по Г. Айзенку);
3. Анкета оцінки емоційних станів;
4. Опитувальник депресії Бернса;
5. Шкала тривоги Бека;
6. Опитувальник сенсу життя (MLQ 2006).

Вибірка – 40 осіб, вік 16-68 років.

Джерелами інформації для вирішення перерахованих вище завдань є збірники наукових праць, монографії, періодична література, підручники і довідники, періодичні фахові журнали, емпіричні дані.

Теоретична значущість полягає в доповненні наукової інформації про особливості психоемоційного стану особистості в кризових умовах, зокрема про переживання стану невизначеності вимушеними переселенцями як психотравмуючої ситуації особистості та надання ефективної психологічної допомоги.

Практичне значення даної роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів дослідження в діяльності спеціалістів допомагаючих професій, психологів та соціальних працівників в роботі з вимушеними переселенцями та особами, які перебували в психотравмуючих ситуаціях.

Новизна дослідження полягає у вивченні специфічних психоемоційних проявів і стійких емоційних станів, які формуються у людей в кризових умовах. На основі емпіричного дослідження здійснена спроба встановити як стан невизначеності, спричинений вимушеним переміщенням в умовах російсько-української війни, впливає на психічне здоров'я, поведінкові реакції та особистісний розвиток переселенців.

Структура й обсяг дипломної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

1.1. Теоретичний аналіз вивчення питання психоемоційного стану особистості в кризових умовах

Характерною особливістю нашого сьогодення є різке зростання кількості людей як в Україні, так і в світі, які зазнають сильних емоційних потрясінь через кризові події, зокрема, російсько-українську війну, збройні конфлікти в інших регіонах, природні катастрофи та стихійні лиха. В кризових ситуаціях кожна особистісь індивідуально реагує на зазначені зовнішні обставини, що обумовлює широкий спектр психоемоційних станів під час та після подій.

Постійне ж перебування в умовах стресу негативно позначається на загальному функціонуванні людини, знижує працездатність, і часто стає причиною розвитку психосоматичних розладів. У таких обставинах особливо важливою є своєчасна психологічна підтримка. І саме для того, щоб ефективно надавати психологічну допомогу, потрібно вміти розпізнавати різні психоемоційні стани особистості за їхніми проявами, добре розуміти механізми виникнення кризових ситуацій та їх різновиди. Адже при правильному оцінюванні своїх переживань і знаходженні відповідного рішення, людина здатна перенестися на вищий ступінь свого розвитку, сприяючи піднесенню власного рівня стресостійкості. Цей аспект є ключовим в контексті нашого дослідження «Особливості психоемоційного стану вимушено переміщених осіб». Щоб сформувати уявлення про це явище, ми вирішили провести власне теоретичне дослідження.

Слово «стан» у сучасній українській мові має дуже багато значень, зокрема:

1) обставини, умови, в яких хто-небудь, що-небудь перебуває, існує; ситуація, зумовлена певними обставинами, умовами; сукупність ознак, рис, що характеризують предмет, явище в даний момент відповідно до певних вимог щодо якості, ступеня готовності і т. ін.; місце, роль у суспільстві, в соціальному чи професійному середовищі; становище (соціальний стан); фізичне самопочуття або настрій;

2) сукупність величин, що характеризують фізичні ознаки тіла; характер розташування, взаємодія і рух часток речовини;

3) сукупність суспільно-політичних відносин, аспектів суспільного життя;

4) режим, розпорядок державного, суспільного життя, що його встановлює влада [10, с. 1383].

На нашу думку, до контексту поняття «психоемоційний стан особистості» найбільше пасують значення слова «стан» із першого пункту. Прикметник «психоемоційний» у цьому понятті вказує на те, що стан стосується психіки та емоцій особистості. Тобто, психоемоційний стан особистості – це внутрішня емоційна ситуація, зумовлена певними обставинами, умовами; сукупність емоційних ознак, рис, що характеризують особистість у даний момент відповідно до певних вимог щодо якості, ступеня готовності і т. ін.; емоційне самопочуття або настрій особистості. Це визначення відображає формальну характеристику емоційного стану, а саме те, що кожен емоційний стан проявляється у двох аспектах, таких як: зовнішній (зовнішні прояви, які і сама особистість і інші люди можуть оцінити відповідно до певних вимог) і внутрішній (внутрішні прояви, які сприймає лише сама особистість своєю свідомістю через свої почуття і описує свій емоційний стан, як свій настрій) [15, с. 43].

Як зазначають С. Д. Максименко і співавтори, серйозне, предметне і систематичне дослідження психічних станів особистості розпочалося після виходу у світ в 1964 році праці М. Д. Левітова «Про психічні стани людини». Саме з того часу в психології закріпилось уявлення про те, що психічні

явища існують не у двох модифікаціях (процеси і властивості), а у трьох (процеси, стани і властивості) [23, с. 234]. За визначенням М. Д. Левітова, психічні стани – «…це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, яка показує своєрідність протікання психічних процесів в залежності від предметів і явищ дійсності, що відображаються, попереднього стану і психічних властивостей особистості» [23, с. 234].

Розглядаючи психоемоційні стани особистості, важливо враховувати їхню цілісність як характеристику емоційної активності за певний період часу. Психоемоційний стан відображає індивідуальні особливості перебігу психічних процесів, що залежать від зовнішніх впливів (предметів і явищ навколишнього світу), а також від попереднього стану та психічних особливостей самої особистості.

Оскільки емоції тісно переплетені з іншими психічними та фізіологічними процесами, психоемоційний стан має здатність впливати на весь спектр психічної і соматичної діяльності особистості. Він надає певного емоційного забарвлення як самопочуттю, так і діяльності людини, зокрема, може впливати на мотивацію, концентрацію уваги, рівень енергії та загальну готовність до дій.

Одним із найбільш відомих емоційних станів є настрій. Крім настрою, як різновиди емоційних станів, у психологічній літературі згадуються афекти, пристрасті, фрустрація і емоційний стрес.

Вивчення та порівняння основних понять, пов’язаних з емоційною сферою особистості, зокрема «емоція» та «почуття» [49], показує, що емоційний стан особистості тісно пов’язаний з її потребами та цінностями. Саме цей зв'язок із потребами робить емоційні стани важливим компонентом адаптації людини до середовища, оскільки через емоції та почуття особистість сигналізує про важливість подій, людей чи обставин, які можуть бути пов'язані з реалізацією або, навпаки, блокуванням її потреб.

Загальноприйнятною є думка, що психоемоційний стан особистості залежить від інтенсивності актуальної потреби та від можливості її реалізації.

По суті, коли людина відчуває сильну потребу, особливо таку, що є значущою для неї, то психоемоційний стан посилюється залежно від того, чи бачить вона шляхи для задоволення цієї потреби. Якщо потреба задовольняється, людина відчуває позитивні емоції. Натомість, якщо потреба не задовольняється або стає зрозуміло, що вона навряд чи буде реалізована, емоції стають негативними.

Такий підхід пояснює, чому наші емоційні реакції часто відповідають на успіхи чи невдачі у досягненні важливих цілей. Це може стосуватися як базових потреб (безпеки, соціального визнання), так і складніших, таких як потреба у самореалізації або в особистісному зростанні.

Емоційний стан може значно впливати на фізіологічні процеси, викликаючи відповідні реакції організму. Відповідно є стани емоційного збудження і емоційного пригнічення. До станів емоційного збудження належать: емоційне піднесення, захоплення, неспокій, хвилювання, пожвавлення, стани тривоги, страху, гніву, люті. Ці емоційні стани викликають підвищення частоти пульсу, пришвидшення дихання, напруження м’язів, підвищення кров’яного тиску і вмісту цукру тощо. Такі емоційні стани мобілізують енергетичні резерви організму.

До станів емоційного пригнічення належать: нудьга, туга, сум, безпорадність, апатія, горе, саможаління тощо. Ці стани призводять до пригнічення настрою і зниження загального рівня активності, тому їх ще називають депресивними.

Крім станів емоційного збудження і пригнічення є ще емоційні стани, які мають гармонізуючий вплив на організм людини. До них належать стани вдячності, любові. Вони врівноважують активність симпатичної і парасимпатичної ланок вегетативної нервової системи та оптимізують енергетичний обмін організму. Вдячність і любов сприяють зниженню рівня стресових гормонів, таких як кортизол, і одночасно можуть підвищувати рівень «гормонів щастя» – дофаміну, серотоніну та окситоцину [15, с. 45-46].

Психічний стан людини, яка пережила психічну травму чи перебуває під загрозою можливості психотравмівної події називається кризовим станом. Це ситуація, коли особа стикається зі значними труднощами, які перевищують її здатність справлятися з ними. Кризовий стан може бути спричинений різноманітними факторами, такими як стрес, невдачі, втрата, небезпека або непередбачувані події. Такий стан може виникнути з приводу різних факторів, таких як втрата близької особи, розрив стосунків, проблеми на роботі або здоров'ї тощо [28, 29].

Кризові стани особистості супроводжуються значним піднесення рівня нервово-психічної напруги, що може переходити в перенапруження і навіть психічне виснаження. Важливими ознаками кризових станів особистості є високий рівень тривоги, депресії, почуття безпорадності, апатії, суму, гніву, фізичного стомлення, зниження самооцінки, сенситивність, а також наявність психологічної фрустрації, як нездоланної перешкоди або життєвої ситуації. Психологічно кризовий стан особистості характеризується інтенсивними негативними емоціями: почуттям невизначеності, занепокоєнням, тривогою аж до дезорганізації, фіксацією на психотравмуючій ситуації, переживаннями власної безпорадності, неспроможності, самотності, безнадійності, песимістичною оцінкою власної особистості, актуальної ситуації й життєвої перспективи, вираженими утрудненнями в плануванні майбутнього [21].

Кризовий стан є типовою реакцією на аномальні чи психотравмуючі події. Це пов'язане з тим, що людина в процесі подолання кризи може набути нового досвіду, розширити діапазон своїх адаптивних резервів. З іншого боку, у тому випадку, якщо людина схильна реагувати на кризу дезадаптивними реакціями, криза може поглибитися й викликати хворобливий стан, що вимагає спеціалізованої медичної допомоги (психіатра, психотерапевта). Розвиток клінічної симптоматики в цьому випадку може прийняти катастрофічний характер і призвести до важких порушень психіки (психічних захворювань), смерті або суїциду.

Саме поняття «криза» (від грецького kreses – рішення, поворотний пункт, результат) у психології визначається як важкий стан, викликаний будь-якою причиною або як різка зміна статусів персонального життя. Синоніми поняття «криза» в психологічній літературі є «критичний період» (Т. Шибутані), «перелом», «перехід» (Г. Шихі), «поворотний етап життєвого шляху» (С. Рубінштейн), «розрив» (Л. Виготський), «критична ситуація» (Ф. Василюк) [19, с. 7].

Криза є не лише неминучим, а й важливим етапом у розвитку особистості, групи чи суспільства. У моменти кризи виникають обставини, що змушують особистість або спільноту переглянути старі підходи, цінності та пріоритети, а також шукати нові рішення та виходи з ситуації. Це стає своєрідним каталізатором для змін, бо старі механізми адаптації більше не працюють, а значить, з'являється необхідність у створенні нових стратегій і переосмисленні поглядів.

Криза супроводжується низкою психологічних симптомів: підвищеним рівнем тривожності, частою фіксацією уваги на психотравмівній ситуації, що сприяє утрудненню концентрації на інших аспектах життя. Людина часто відчуває безнадію та безпомічність, що поглиблює кризу, адже разом із песимістичним поглядом на ситуацію зникає здатність бачити можливі шляхи виходу. У такому стані планування стає вкрай складним, оскільки порушується здатність передбачати позитивні результати і реалістично оцінювати свої можливості.

Подолання кризи дійсно є важливим і водночас складним процесом, який може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Якщо людина здатна адаптуватися до кризи конструктивно, вона отримує можливість розширити свій досвід і збагатити арсенал способів реагування на життєві труднощі. Такий процес часто супроводжується особистісним зростанням, оскільки нові адаптивні навички та стратегії забезпечують підвищення стійкості, гнучкості та впевненості.

Однак, у ситуаціях, коли людина схильна до дезадаптивних реакцій (наприклад, уникає проблеми, заперечує її, або впадає в залежності), криза може не тільки поглибитися, а й набувати хронічного або навіть катастрофічного характеру. Дезадаптивні реакції, такі як самозвинувачення, негативні оцінки себе і світу, призводять до поглиблення хворобливого стану і можуть спричинити розвиток клінічних симптомів, таких як депресія, тривожний розлад чи психосоматичні розлади [21].

Кризові ситуації і кризи різноманітні, як саме життя людини. Психологи виділяють такі основні кризи, з якими стикається практично кожна людина протягом життя:

- кризи розвитку (вікові кризи);

- депривaційні кризи (кризи втрати і розлуки);

- травматичні кризи (розрізняються за масштабом змін життя людини, швидкістю виникнення, тривалістю існування, гостротою емоційного переживання суб'єктом та за обсягом наслідків);

- кризи відносин;

- кризи сенсу життя;

- морально-етичні кризи [19, с. 4-8].

Крім вікових, нормативних криз, кожному знайомі й інші кризи, ненормативні, які частіше називають життєвими. Вони виникають у складних життєвих обставинах, коли людина опиняється в епіцентрі подій, що раптово змінюють її долю, потребуючи невідкладних дій і рішень. У кризовій ситуації особистість набуває загостреної чутливості до зовнішніх впливів. Слабкі сигнали на вході системи можуть породжувати значні відгуки, а іноді призводити до несподіваних ефектів. Система в цілому перебудовується таким чином, що її поведінка може стати непередбачуваною [9].

«Кризовою» називають ситуацію, коли людина стикається з перешкодою в реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів. У кризовій ситуації особистість втрачає психічну гнучкість, сприймає все надто прямолінійно,

тимчасово стаємо зовсім дезадаптованою, не може пристосуватися до обставин, які змінилися. Параліч волі не дає змоги діяти, гнів або апатія заважають реальному погляду на речі. Відмовлятися від старих звичок, руйнувати свій багаторічний стиль життя кожному дуже боляче, але важливо розуміти, пам'ятати, вірити, що все одно це треба колись розпочинати, що кожен час від часу переживає подібні кризи, що вихід із най більшої скрути все одно буде знайдено [31, с. 43].

Т. М. Титаренко виділяє чотири типи кризових ситуацій: критичні, кризові, екзистенціальні й термінальні

- критична ситуація – рівень неможливості обставин (вимагає перегляду певних планів, відмови від звичних життєвих стратегій);

- кризова ситуація – рівень неможливості колишнього життєвого сценарію, реалізації «Я»;

- екзистенціальна ситуація – рівень неможливості виправдання сенсу існування («екзистенціальний вакуум»);

- термінальна ситуація – рівень неможливості життя (знання про власну приреченість) [41].

Таким чином, критична ситуація – це така ситуація, в якій людина виявляється нездатною задовольнити основні життєві потреби, що спонукає її переглянути або змінити свій звичний спосіб життя і адаптації. А криза у свою чергу, є відповіддю особистості на цю критичну ситуацію. Вона відображає внутрішній конфлікт і труднощі, які виникають у процесі намагання впоратися з проблемою, особливо коли звичайні способи або стратегії не працюють. Критична ситуація виступає як зовнішній тригер, що викликає кризу, тоді як криза є внутрішнім процесом адаптації, який вимагає від особистості пошуку нових ресурсів, навичок і способів мислення для виходу з важкого становища [42].

Основні завдання, які постають перед особистістю при зіткненні з кризовими ситуаціями, безпосередньо пов'язані з активним використанням психологічних або адаптаційних ресурсів. Саме ефективна копінг-поведінка,

яка включає життєстійкість, оптимізм і здатність знайти адаптивні рішення, дозволяє людині успішно долати життєві труднощі.

Конструктивна копінг-поведінка сприяє зростанню особистості: вона посилює почуття компетентності, самоцінності, упевненості у власних силах і здатності впоратися з проблемами. В свою чергу, неконструктивна копінг-поведінка призводить до того, що людина або тимчасово і поверхнево відсуває проблему, не вирішуючи її причини, або стикається з ситуаційними невдачами, що можуть призвести до дезорганізації діяльності, підвищеної тривожності, неврозів і навіть особистісних патологій.

1.2. Вимушене переселення як психотравмуюча ситуація в житті людини

Вимушений переселення – це надзвичайно складне випробування, до якого зазвичай ніхто не готується й не планує заздалегідь. Причинами можуть бути збройні конфлікти, переслідування, екологічні або техногенні катастрофи.

В Україні проблема вимушеного переселення набула гостроти після подій 2014 року, коли через анексію Криму та військові дії на Донбасі близько мільйона людей стали вимушеними переселенцями. Найсуттєвішим мотивом до термінової евакуації для українців після повномасштабного вторгнення стала, передусім, тривога за життя дітей, близьких, власне життя. Жахи війни та бойові дії поблизу, страх та небажання жити в окупації – всі ці фактори змусили багатьох людей вимушено покидати свої домівки, шукаючи безпечнішого місця для своїх дітей та рідних.

Поняття «вимушене переселення» зазвичай трактують, як процес примусового переміщення людей з місця їхнього постійного проживання через загрозу життю, безпеку або інші фактори, що перешкоджають їхньому

нормальному проживанню. Усталеної термінології для позначення всіх осіб, які були змушені втікати від війни, немає. Тож потрібно розрізняти терміни, які використовуються щодо вимушено переміщених осіб.

«Переміщені особи» – це загальний термін, який охоплює як внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що залишаються в межах країни, так і людей, які перетнули державні кордони, рятуючись від війни або інших небезпек.

«Вимушені мігранти» – термін акцентує увагу на вимушеному характері переїзду, що відрізняє їх від добровільних мігрантів, які змінюють місце проживання з особистих чи економічних мотивів. Цей термін може охоплювати різні категорії переміщених осіб, включаючи біженців, внутрішньо переміщених осіб та інших, хто шукає безпеки або кращих умов життя через загрозливі обставини.

«Біженці» – використовується, якщо йдеться про осіб, які перетнули міжнародний кордон і шукають захисту за межами рідної країни, відповідно до міжнародного законодавства [18].

Слід відмітити, що українські вимушені переселенці зазвичай не отримують статусу біженця, а перебувають на тимчасовому захисті.

Правовий статус біженця визначений у міжнародних документах, зокрема Конвенцією про статус біженців (1951 року), і застосовється на територіях всіх держав-підписантів Конвенції (всього 145 країн). Серед підстав для отримання статусу біженця – переслідування, насильство під час збройного конфлікту чи інші прояви порушень прав людини. Натомість правовий режим тимчасового захисту визначений Директивою ЄС 2001/55/ЕС, що була активована спеціально для захисту переміщених з України внаслідок російського повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року.

Режим тимчасового захисту застосовується лише країнами Євросоюзу і тільки стосовно переміщених людей з України: українських громадян; людей, які мали статус біженця або перебували під іншим захистом в

Україні, а також людей, які перебували в Україні на законних підставах та не можуть повернутися до своєї країни. Тимчасовий захист забезпечує дозвіл на проживання, а також пов'язані з ним права: доступ до житла, роботи, соціальної і медичної допомоги та освіти дітей тощо [44].

Незнайоме середовище – це завжди дискомфорт і стрес, тому що наш мозок все нове й невідоме сприймає як небезпеку. Навіть в концепції психології стресу існує таке поняття як «адаптаційний синдром» – це комплекс різноманітних реакцій захисного характеру, що виникають в організмі людини у відповідь на значні пошкоджувальні діяння (стресори) [33, с. 193]. Тож не дивно, що незадоволення базових людських потреб, таких як безпека, житло, стабільний доступ до харчування та медичних послуг, підсилює відчуття вразливості у вимушено переміщених осі. У поєднанні зі страхом перед майбутнім і тугою за втраченим – ці фактори часто породжують психологічний дискомфорт, відчуття тривожності та невизначеності.

А. Коллі-Шамне і В. Старцева, аналізуючи специфіку вимушеної міграції українців після повномасштабного вторгнення, звертають увагу на те, що ситуація переселення мала непрогнозований та спонтанний характер. Пошук транспорту, пального, переповнені автобуси та поїзди, корки на дорогах та на кордоні, велика кількість дітей різного віку, відсутність чіткого плану та пункту призначення – всі ці фактори часто призводили до стану невизначеності та дезадаптації вимушених переселенців. Більшість українців у перші тижні міграції перебували «в режимі виживання» і були зосереджені на адаптації до нових умов (житло, робота, школа для дітей тощо). Їм доводилося долати кризу за кризою, оскільки після переїзду обов'язково настає період вимушеної психологічної адаптації до умов чужого соціокультурного та мовного середовища. Даний період являється тим моментом життя, в який індивід вимушено залишається наодинці з власною кризою ідентичності, будучи вирваним зі звичного середовища. Неспроможність людини до прийняття нової соціальної ролі являється

головним показником такої кризи. Важливо не тільки прийняття даної ролі, а й адаптація до неї [22].

Вимушений переїзд зазвичай супроводжується сильним стресом, розгубленістю та невпевненістю в майбутньому, адже багато хто не знає, чи зможе повернутися додому і що на них чекає на новому місці. Численні дослідження підтверджують, що трагічні події війни мають глибокий негативний вплив на психічне здоров'я українських вимушених мігрантів. Прояви цього впливу досить багатогранні та викликають дезадаптаційні стани в різних сферах життя: емоційній, когнітивній, поведінковій, соціальній та професійній; відчуття тривоги і страху, панічні напади, травма свідка, особливо в осіб, що бачили смерть близьких; соматоформні розлади, порушення меж на тілесному, особистісному, індивідуальному, інформаційному рівні [1].

В емоційній сфері поширені – байдужість, депресія, занепад інтересу до життя, підвищена апатія, загальмованість поведінки. Збільшується тривога, посилюється збудливість, різко змінюється настрій, можуть з'являтися неконтрольовані спалахи гніву, страх та постійне очікування небезпеки тощо.

Серед когнітивних порушень – складнощі з концентрацією уваги та неможливість довести справу до кінця, порушення пам'яті у вигляді нав'язливих спогадів, забування тощо.

Поведінкові та соціальні дезадаптації: спостерігається зниження соціальної активності, уникання спілкування, іноді агресивність чи дратівливість у стресових ситуаціях.

Професійна дезадаптація: вимушені мігранти нерідко втрачають можливість працювати за своєю спеціальністю, що призводить до відчуття незадоволеності та втрати професійної ідентичності.

Особливо серйозним є феномен травми свідка для тих, хто був свідком насильства або смерті близьких, що посилює соматоформні розлади, такі як порушення сну, постійна втома, біль у тілі без видимих фізичних причин [2].

Переважна більшість іммігрантів мають характерні розлади сну, такі як безсоння, складнощі із засипанням, жахи. Такі порушення викликають у переселенців глибші переживання своєї неадекватності, виникають депресивні думки на кшталт «зі мною щось не так», що в свою чергу ще більше пригнічує. В свою чергу, депресивні розлади можуть призводити до того, що дана категорія осіб потрапляє в зону суїцидального ризику [34].

В. Педоренко, характеризуючи особливості психоемоційного стану українських переселенців, які отримали захист в Німеччині, відмічає наявність у респондентів високої тривожності, агресивності, ригідності, фрустрації, почуття провини, сорому і страху, емоційної напруги, роздратованості, нестриманості, труднощів у взаємодії з оточуючими, заниженої самооцінки, уникнення труднощів, боязнь невдач, негнучкість у поведінці, у поглядах, переконаннях [32].

О. Завгородня та О. Краєва акцентують увагу на тому, що переживання та тривоги вимушено переміщених осіб зазвичай пов'язані з втратою рідних домівок, майна, надій, руйнуванням особистих, родинних та фахових проєктів.

Окрім того, загострити адаптаційний процес після переміщення у відносно безпечну зону може накопичення тригерів – пережитих травмівних подій таких як перебування під обстрілами, спостереження за смертю або травмами близьких, полон, тортури. Вимушено переміщені особи також зазнають багатьох чинників стресу під час міграції та після неї. Основні загрози після прибуття до приймаючих країн можуть включати дискримінацію, економічні труднощі, мовні бар'єри, втрату суспільства, підтримки сім'ї та недостатній доступ до соціальних, освітніх та медичних послуг тощо [18; с. 74].

У ситуації вимушеної міграції людина часто стикається з глибокою смисловою кризою, що вимагає значних зусиль для подолання внутрішніх конфліктів та побудови нової життєвої перспективи. Як зазначає О.Р. Асмолов, для адаптації у нових умовах особистості необхідна концепція

смислової реабілітації або відновного виховання, яка допомагає переосмислити життєвий досвід і прийняти нову реальність.

На початкових етапах вимушеної адаптації природно активуються механізми психологічного захисту, такі як уникнення думок про травматичний досвід. Це допомагає психіці захиститися від надмірного стресу. Однак, на подальших етапах усвідомлення і прийняття пережитого досвіду стають важливими для особистісного зростання. Саме рефлексія стає ключовим процесом у цьому переході, дозволяючи людині глибше усвідомити свій досвід, прийняти новий життєвий контекст і побудувати новий смисловий фундамент для майбутнього. Через рефлексію і усвідомлення відбувається інтеграція минулого досвіду, що стає основою для подальшого суб'єктивного відчуття благополуччя й внутрішнього спокою.

Однак науковцями відзначаються також і позитивні особистісні зміни в українців внаслідок впливу подій війни: спостерігається активізація альтруїзму, соціальної співпраці, згуртованості, здатності до консенсусу, зростає патріотична спрямованість, волонтерська активність, оптимізм в очікуванні перемоги в війні, підвищується здатність до рефлексії, організованість, автономність, емоційна стійкість, конкурентоспроможність [5].

Л.Бахмутова і А.Неска підкреслюють, що незважаючи на всі труднощі, українські біженці демонструють величезну психологічну силу та життєстійкість, що полегшує процес їхньої адаптації. Більшість з вимушених переселенців змушені швидко адаптуватися до нових обставин, залишаючи позаду своє звичне життя, роботу та соціальні зв'язки. Водночас цей процес, хоча і є болісним, також відкриває нові можливості для інтеграції та розвитку. Провідним особистісним ресурсом для українських біженців, які залишились у Польщі, виявилась професійна життєстійкість. Цей ресурс допомагає українським біженцям позитивно протистояти життєвим негараздам, адаптуватися від стресів, викликаних війною та вимушеним переміщенням, впоратися з тягарем різноманітних існуючих факторів за кордоном,

повернутися до здорового психологічного стану, зберегти дітей, родинні зв’язки, врятувати Україну [2, 38].

Варто відмітити, що європейські країни докладають значних зусиль для підтримки українських вимушених переселенців, надається комплексна допомога для полегшення їхньої адаптації: створюються сприятливі умови стосовно матеріального та соціального забезпечення, допомога у перекваліфікації та працевлаштуванні. Наприклад, знання мов і високий рівень освіти українців дають змогу їм краще адаптуватися у новому середовищі, створюють привабливість для працедавців [44, с.26-27].

Окрім того, у світі діє велика кількість міжнародних та громадських організацій, які надають підтримку та допомогу вимушеним переселенцям. Наприклад, ООН та Міжнародний комітет Червоного Хреста, які забезпечують як матеріальну допомогу, так і психологічну підтримку. Ініціативи націлені на допомогу переселенцям у в галузі охорони здоров’я, освіти, захисту прав, соціальній адаптації та налагодженні нових соціальних зв’язків.

Більшість науковців та практиків єдині у думці, що психологічна підтримка являє собою систему заходів, які спрямовані на активізацію наявних та створення додаткових психічних і особистісних ресурсів з метою забезпечення життєздатності та конструктив ного функціонування людини в соціумі. Здебільшого психологічна підтримка має профілактичний характер і скерована на запобігання розвитку негативних психічних явищ [51].

Якщо говорити про фактори, що сприяють адаптації, то ключову роль серед них займає соціальна підтримка, яка має найважливіше значення у збереженні та підтримці психічного здоров’я вимушених мігрантів. Підтримка з боку найближчого оточення – сім'ї, друзів, колег та інших значущих людей – допомагає послабити вплив травматичних подій і зменшити витрати психічних ресурсів на подолання кризових ситуацій. Таке оточення дає можливість мігрантам відчувати емоційну близькість і

підтримку, що зміцнює відчуття стабільності та безпеки у новому середовищі.

Для забезпечення психологічного благополуччя важливим є не тільки наявність соціальних зв’язків, але й їх якість. Різноманітність і зростання кількості позитивних контактів позитивно впливають на самооцінку, почуття власної значущості та емоційну рівновагу. Інтенсивність стосунків, тобто частота і глибина спілкування, сприяє зниженню рівня стресу і полегшує переживання культурних та соціальних змін.

Для вимушених переселенців, які опинилися у кризовій ситуації, важливо підтримувати і розвивати мережу соціальних контактів, яка слугує емоційною опорою і джерелом мотивації для успішної інтеграції в нове середовище. Зрештою, сильна соціальна підтримка безпосередньо пов'язана з вищим рівнем психологічного благополуччя, зменшує ризик розвитку психосоматичних захворювань у вимушених переселенців та допомагає адаптуватися до нових обставин.

Висновок до розділу 1

Аналіз наукової літератури дав нам можливість констатувати, що психоемоційний стан особистості – це складне явище, яке включає в себе сукупність емоційних реакцій і переживань, що відображають внутрішній стан людини в конкретний момент часу. Це внутрішня емоційна ситуація, зумовлена певними обставинами, умовами; емоційне самопочуття або настрій особистості.

Психічний стан, який виникає в результаті психотравмівної події або в ситуації, коли існує ризик такого травматичного досвіду, називається кризовим.

Це ситуація, коли людина стикається зі значними з труднощами, які перевищують її здатність самостійно впоратися з ними. Основними

причинами кризового стану можуть бути стрес, невдачі, втрати, небезпека або непередбачувані події, які кардинально змінюють звичний хід життя. Такий стан може виникнути з приводу різних факторів – втрата близької особи, розрив стосунків, проблеми на роботі або здоров'ї тощо. Кризовий стан серйозно впливає на якість життя, сприйняття оточуючих, власних можливостей і, зрештою, на здатність до конструктивного вирішення проблем.

Вимушене переселення є однією з найінтенсивніших психотравмуючих подій, з якою може зіткнутися людина. Це поняття зазвичай трактують, як процес примусового переміщення людей з місця їхнього постійного проживання через загрозу життю, безпеку або інші фактори, що перешкоджають їхньому нормальному проживанню. По відношенню до цієї категорії населення вживають терміни – «переміщені особи», «вимушені мігранти», «біженці», які мають різне значення.

Теоретичний аналіз сучасних досліджень дозволив нам з’ясувати, що вимушені переселенці насамперед мають значні проблеми в психоемоційній сфері. Українці за кордоном часто відчувають сильний стрес, депресію, фрустрацію, тривожність, невизначеність, агресивність тощо. Всі ці стани – наслідки пережитих травмуючих подій. Вони можуть призвести до проблем зі здоров'ям як фізичним, так і психічним, а також вплинути на адаптацію до нових умов життя.

Вивчення особливостей емоційного стану вимушених переселенців є важливим кроком у наданні їм підтримки та допомоги. Крім того, розуміння емоційного стану людей означеної категорії має важливе значення для створення системи психологічної підтримки, яка б допомагала їм впоратися з негативними наслідками війни, адаптації та інтеграції в нове середовище.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВИМУШЕНИМИ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ

2.1. Дослідження особливостей переживання стану невизначеності вимушеними переселенцями як психотравмуючої ситуації особистості

Переживання стану невизначеності вимушеними переселенцями є надзвичайно актуальною проблемою в сучасних реаліях, оскільки війна, політичні конфлікти та інші форс-мажорні обставини змушують багатьох людей залишати свої домівки та пристосовуватися до нових, часто нестабільних умов життя. Переживання невизначеності в цьому контексті є складним і багатогранним психоемоційним процесом, що може істотно вплинути на психологічний стан та адаптивні можливості особистості.

Згідно оприлюдненого у березні 2024 року поглибленого дослідження компанії Gradus Research (доповненого на основі Опитування прибулих мігрантів з України (SAM-UKR) Агентством Європейського Союзу з питань надання притулку (EUAA) у співпраці з Організацією економічного співробітництва та розвитку (OECP)), станом на кінець серпня 2023 року, майже 4,3 мільйона переміщених осіб з України, переважно українців, але також громадян третіх країн, які проживали в Україні до війни, скористалися тимчасовим захистом у 29 країнах ЄС+ (держави-члени Європейського Союзу плюс Норвегія та Швейцарія). Крім того, понад 10 000 українських шукачів притулку, деякі з яких, можливо, мігрували до лютого 2022 року, очікували рішення про надання міжнародного захисту, а невизначена кількість українців, які виїхали після лютого 2022 року, отримали посвідку на проживання на інших підставах. За даними Міжнародної організації з міграції (МОМ), у вересні 2023 року в Україні налічувалося 3,6 мільйона внутрішньо переміщених осіб [37].

Стан невизначеності для вимушено переселених осіб є психотравмуючим фактором, оскільки тісно пов'язаний із втратою стабільності, руйнуванням звичних соціальних зв'язків і необхідністю будувати нові орієнтири в житті.

Невизначеність впливає на базові потреби безпеки та контролю над ситуацією, провокуючи сильні тривожні, депресивні та стресові реакції, що стають основою для психотравматизації особистості.

Серед основних аспектів переживання невизначеності вимушеними переселенцями зазвичай виокремлюють:

1. Психологічний стрес і тривога. Втрата відчуття стабільності викликає сильну тривогу та відчуття небезпеки. Невідомість щодо майбутнього, невпевненість у можливості повернення додому та необхідність адаптації до нових умов можуть призводити до високого рівня тривожності.
2. Симптоми ПТСР і депресії. Часто вимушені переселенці демонструють симптоми посттравматичного стресового розладу, такі як нав'язливі спогади, емоційне оніміння, уникнення та підвищену збудливість. Також поширені депресивні стани, апатія та почуття безнадії.
3. Почуття втрати та горя. Втрата близьких, рідного дому та знайомого середовища викликає процес горювання, який часто ускладнюється невизначеністю майбутнього, відсутністю чіткого плану дій та підтримки.
4. Соціальна ізоляція та проблеми інтеграції. Вимушені переселенці можуть стикатися з бар’єрами для інтеграції у нові громади, що викликає відчуття самотності та соціальної ізоляції. Ця ізоляція підсилює відчуття невизначеності та тривоги.
5. Фінансова нестабільність. Часто переселенці втрачають основні засоби для існування та опиняються в умовах фінансової нестабільності, що ускладнює можливість прийняття рішень про майбутнє [32, 38].

Стан невизначеності у вимушених переселенців виникає внаслідок

різкого й вимушеного розриву зі звичним середовищем, культурою та соціальними зв’язками. Це переживання може тривати роками і формуватися як поєднання тривоги, розгубленості, відчаю і страху перед майбутнім. Психологічні аспекти вивчення емоційного стану вимушених переселенців мають надзвичайне важливе значення для створення системи психологічної підтримки, яка б успішно допомагала їм справлятися зі всіма викликами та психотравмуючими ситуаціями.

На констатувальному етапі експерименту, ґрунтуючись на здійсненому в першому розділі теоретичному дослідженні наукової літератури було підібрано методики для аналізу особливостей переживання стану невизначеності вимушеними переселенцями як психотравмуючої ситуації особистості.

Експериментальне дослідження проводилося на базі Шкільного комплексу імені Адама Водзічки в Мошіні (Zespół Szkół im Adama Wodziczki w Mosinie). Об’єктом вибірки стали респонденти різного віку – учні та батьки навчального закладу, які виїхали з різних регіонів України до Польщі після 24 лютого 2022 року. Загальна кількість учасників емпіричного дослідження складає 40 осіб, вік:16-68 років.

Гіпотезою дослідження стало припущення про те, що досвід вимушеної міграції буде виявлятись у негативних психоемоційних станах вимушено переміщених осіб, ступінь прояву яких буде залежати від вікових особливостей.

Емпіричний етап дослідження передбачав вирішення наступних завдань:

1. Для визначення особливостей переживання стану невизначеності вимушеними переселенцями як психотравмуючої ситуації особистості передбачений підбір відповідного методичного інструментарію.
2. Проведення дослідження та обробки отриманих результатів психодіагностичних методик.
3. Визначення особливостей переживання стану невизначеності

вимушеними переселенцями як психотравмуючої ситуації особистості за допомогою методів математичної обробки даних.

4. Розробка практичних рекомендацій щодо надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям у кризових умовах.

Відповідно до першого завдання емпіричної частини дослідження, нами було сформовано необхідний психодіагностичний інструментарій:

1. Анкета для осіб, які мають досвід вимушеного переселення;
2. Методика діагностики самооцінки психічних станів (по Г. Айзенку);
3. Анкета оцінки емоційних станів;
4. Опитувальник депресії Бернса;
5. Шкала тривоги Бека;
6. Опитувальник сенсу життя (MLQ 2006).

Діагностика здійснювалась за допомогою інтернет-опитування респондентів через Google Forms із запропонованими відповідями, розділеними відповідно на шість блоків. Задля уникнення суб'єктивності відповідей, ключі для інтерпретації результатів не надавались в ході тестування. Одержані результати за кожною методикою при бажанні повідомлялись опитуваним індивідуально. Застосовувалось також інтерв'ювання респондентів та зовнішнє спостереження.

Останній етап полягав в представленні отриманих результатів у вигляді таблиць та діаграм, їх інтерпретації, узагальненні та написанні висновків.

Розглянемо більш детально психодіагностичний інструментарій, що застосовувася для дослідження особливостей переживання стану невизначеності вимушеними переселенцями як психотравмуючої ситуації особистості.

1. Анкета для осіб, які мають досвід вимушеного переселення (див. Додаток 1). Вона включає в себе питання, що допомагають зібрати інформацію про потреби, умови проживання, роботу та плани на майбутнє людей, які були змушені покинути свої домівки через війну, переслідування чи стихійні лиха.

Анкета складається з таких блоків питань:

- Основна інформація про респондента – дані про вік, стать, сімейний стан. Ця інформація допомагає з'ясувати демографічний склад вимушених переселенців.
- Освіта та працевлаштування – відомості про рівень освіти та професійні навички. З'ясовуються можливості респондента для адаптації на новому місці та отримання роботи, а також потреби в додатковій освіті чи перекваліфікації.
- Фінансове становище – з'ясовується рівень доходу опитуваного, джерела фінансової підтримки, потреба в соціальній допомозі. Отримана інформація дозволяє визначити, чи вистачає людині засобів для життя та чи потребує вона додаткової фінансової підтримки.
- Причини міграції – визначаються обставини, що змусили людину залишити місце проживання (військовий конфлікт, стихійні лиха, економічні труднощі, загроза життю). Уточнюються дані щодо часу передування респондента поза межами рідної домівки. Ця інформація дає змогу краще зрозуміти, які проблеми турбують опитуваного в першу чергу.
- Тимчасове місце проживання та умови життя – цей блок питань допомагає оцінити якість умов, в яких живе людина, та визначити потребу в підтримці. З'ясується інформація про те, де зараз проживає респондент (табір для мігрантів, тимчасове житло, орендоване житло тощо).
- Плани на майбутнє – з'ясовуються питання, чи планує людина залишитися в новій країні, повернутися додому або переїхати в іншу країну. Інформація дозволяє прогнозувати потоки мігрантів та планувати програми інтеграції або допомоги з поверненням.

Інтерпретація анкети полягає у вивченні цих відповідей, аналізі загальних тенденцій, проблем та труднощів, з якими стикаються вимушені мігранти за кордоном, яка підтримка їм потрібна і як краще організувати допомогу.

2. *«Методика діагностики самооцінки психічних станів» Г. Айзенка*

(див. Додаток 2). Дана методика часто використовується для оцінки тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності як основних психічних станів особистості. Її проведення дозволяє дослідити готовність до адаптації та здатність контролювати реакції на стресові ситуації, що є надзичайно актуальним для осіб, що перебувають в умовах підвищеної психологічної напруги.

Методика самооцінки психічних станів розроблена Г. Айзенком у вигляді опитувальника з чотирма шкалами, кожна з яких спрямована на вимірювання одного із чотирьох психічних станів:

1. *Тривожність* – відображає рівень емоційної напруги, передчуття небезпеки, невпевненість у собі та загальну настороженість.
2. *Фрустрація* – вимірює почуття безсилля та незадоволеності через неможливість досягти бажаного, а також реакції на перешкоди.
3. *Агресивність* – оцінює ступінь ворожості, конфліктності, прагнення до домінування та вираження негативних емоцій.
4. *Ригідність* – відображає здатність до адаптації та гнучкість мислення. Висока ригідність означає труднощі у зміні власних поглядів або поведінки.

Респонденту пропонується відповісти на серію тверджень, які описують різні психічні стани. Кожне твердження вимагає відповіді «Так» або «Ні», залежно від того, наскільки воно відповідає його поточному самовідчуттю або загальному стану. За допомогою ключа для методики визначаються бали, які отримані за кожну шкалу.

Методика допомагає визначити, які психічні стани є домінуючими у респондента, а також виявити області, що потребують уваги. Наприклад, підвищені показники тривожності можуть вказувати на необхідність підтримки у стресових ситуаціях, тоді як високий рівень ригідності – на труднощі в адаптації до змін.

3. «Анкета оцінки емоційних станів для респондентів з досвідом вимушеної міграції» була нами розроблена в якості доповнення до «Методики діагностики самооцінки психічних станів» Г. Айзенка.

В анкеті учасникам пропонувалося оцінити за 5-бальною шкалою рівень вираженості таких емоційних станів, як співчуття, гнів, сором, почуття провини, страх, впевненість, оптимізм, гордість, інтерес до життя, щастя та радість (див. Додаток 3).

4. Опитувальник депресії Бернса – це популярний психологічний тест, створений американським психіатром Девідом Бернсом, який допомагає визначити рівень депресії (див. Додаток 4). Він складається з низки тверджень, які відображають різні симптоми депресії. Відповідаючи на них, людина вказує, наскільки вона погоджується з кожним твердженням, що допомагає оцінити емоційний стан та визначити, чи є депресивні прояви і наскільки вони серйозні.

Опитувальник Бернса оцінює симптоми депресії за декількома категоріями:

- емоційні симптоми (пригніченість, смуток, відчуття безнадії);
- когнітивні симптоми (негативні думки про себе, почуття провини, думки про невдачу);
- поведінкові симптоми (зниження активності, втрата інтересу до звичних занять);
- фізіологічні симптоми (порушення сну, апетиту, втомлюваність).

Методика складається з 25 тверджень, котрі характеризують симптоми депресії. Дані твердження дозволяють виявити рівень тяжкості депресивних станів. Показник кожної категорії варіюється від 0 (симптом не турбує людину) до 4 (індивід сильно стурбований симптомом). Сумарна оцінка варіюється від 0 до 100 балів. Підрахунок результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за пунктами методики. Чим нижчий результат вийшов у респондента за результатами даної методики, тим краще його самопочуття.

Важливо пам'ятати, що опитувальник Бернса не є діагнозом, а лише допоміжним інструментом для оцінки психічного стану. За високих результатів рекомендовано звернутися до психолога чи психотерапевта для

більш детальної діагностики та отримання професійної допомог.

5. *Шкала тривоги Бека (BAI, The Beck Anxiety Inventory)* – це психологічний інструмент, створений для оцінки рівня тривоги (див. Додаток 5). Шкала розроблена американським психотерапевтом Аароном Беком і складається з 21 твердження, що описують симптоми тривоги. Метою тесту є допомога у вимірюванні інтенсивності тривожних симптомів: фізіологічних (серцебиття, потовиділення) та когнітивних (страх втрати контролю, переживання).

Учаснику пропонується оцінити кожне з 21 твердження за 4-бальною шкалою від 0 (відсутність симптомів) до 3 (виражені симптоми). Дана шкала являє собою досить зручний інструмент задля попереднього дослідження рівня вираженості «тривожних розладів» у великого кола опитуваних. Вік респондентів варіюється від 14 років і до людей похилого віку. Підрахунок результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за пунктами методики.

Шкала тривоги Бека часто застосовується як додатковий метод оцінки тривоги в клінічній практиці. Вона дозволяє визначити рівень тривожності та його динаміку під час терапії. Високі показники в тесті можуть свідчити про необхідність додаткової допомоги психолога або психотерапевта.

6. *Опитувальник сенсу життя* (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006) – опитувальник (див. Додаток 6), спрямований на визначення двох вимірів сенсу життя: наявність сенсу (чи вважає людина, що її життя має сенс) та пошук сенсу (наскільки людина мотивована на розуміння сенсу свого життя). Досліджувані оцінюють кожне із запропонованих 10 тверджень за 7-бальною шкалою від 1 (Абсолютно згоден) до 7 (Абсолютно незгоден).

На думку авторів методики, сенс життя є потенційним посередником між релігійністю та психологічним здоров'ям, які визначають загальну задоволеність життям разом із оптимізмом та адекватною самооцінкою. Дана методика часто застосовується у логотерапії та роботі із психотравмою, адже посттравматичне відновлення полягає у пошуку нового сенсу життя.

Опитувальник дає можливість здійснити респонденту аналіз свого життя по таким параметрам: наявність сенсу життя (чи має респондент чітко сформований сенс чи ціль свого життєвого шляху) та пошук сенсу життя (активна позиція пошуку сенсу оцінюється як мотивація, така сама, як і наявність чітко сформованого сенсу, для долання стресу). Наявність сенсу чи активний пошук його спричиняє більш активну позицію у розв'язанні життєвих задач, мотивує більше соціалізовуватись для налагодження чи створення нових соціальних зв'язків. Низький рівень сенсу життя чи його активного пошуку, на думку авторів, впливає чи може бути причиною неактивної життєвої позиції, низької психологічної гнучкості, екстернального локусу контролю, низької рефлексивності [19].

2.2. Аналіз дослідження та інтерпретація результатів

Емпіричним дослідженням охоплено 40 респонденти. Усі вони є вимушеними мігрантами з України внаслідок російської воєнної агресії. Вік респондентів – 16-68 років. Соціальна градація респондентів: учні, студенти, жінки з дітьми, пенсіонери, незначна кількість чоловіків (45 і більше років), звільнених від військової служби. Географія респондентів охоплює усю територію України: Київська, Харківська, Донецька, Луганська, Запорізька, Дніпропетровська, Миколаївська та Херсонська області.

Більше половини (53%) дорослих респондентів мають вищу освіту, а 20% – професійну освіту, проте не всім вдалося знайти роботу за фахом. Майже всі опитувані цієї категорії мають стабільне джерело доходів, орендують окреме житло, що свідчить про певний рівень адаптації. Підлітки та молодь продовжують навчання в польських середніх та вищих навчальних закладах, що сприяє їхній інтеграції в новій країні.

Більшість респондентів прибули до Польщі в березні-травні 2022 року.

Декілька родин з окупованих територій змогли виїхати тільки в серпні 2022 року. Головною причиною переїзду всі опитані називають російську військову агресію. Майже 40% зазначили, що через втрату житла не мають можливості повернутися додому, навіть у разі завершення війни.

Під час дослідження ми спробували з'ясувати плани респондентів на майбутнє: чи мають вони намір залишитися в Польщі, повернутися в Україну або емігрувати до іншої країни. Однак більшість опитаних не мають чіткого плану дій і живуть за принципом «тут і зараз». Така позиція, більш за все, зумовлена невизначеністю майбутнього і складністю прогнозування в умовах війни та міграції. При цьому всі респонденти висловлюють спільну мрію про якнайшвидшу перемогу України, що показує їхню прихильність до рідної країни.

Незважаючи на складні обставини та невизначеність, прагнення повернутися додому залишається ключовим мотиватором для більшості учасників дослідження. Це підкреслює значення емоційного зв'язку з Україною, який, навіть в умовах вимушеної міграції, залишається потужним фактором у їхньому житті.

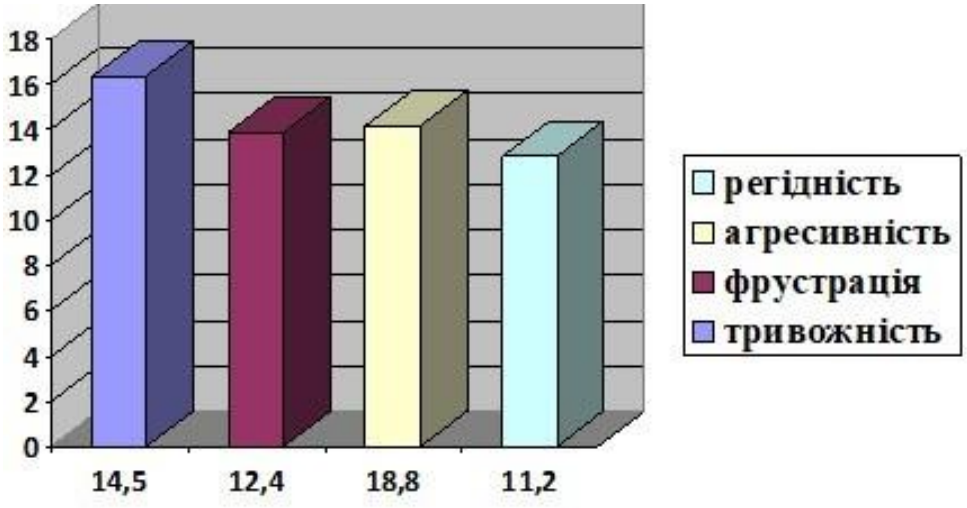
Загальну вибірку нашого дослідження було поділено на дві групи по 20 осіб. До першої групи ввійшли підлітки та молодь (вік: 16-22 роки), які вимушено переїхали до Польщі після 24 лютого 2022 року. До другої групи увійшли їхні батьки та близькі родичі (вік: 31-68 роки).

Розглянемо отримано нами результати за тестом Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів особистості».

На діаграмах 2.2.1 та 2.2.2 відображені результати обох груп респондентів, що демонструють високі показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності серед різних вікових категорій – підлітків та молоді й дорослих. Це свідчить про подібні емоційні реакції на стресові умови вимушеної міграції, незалежно від віку.

Діаграма 2.2.1

Середні показники психічних станів вимушених переселенців за тестом Г. Айзенка (Група 1)



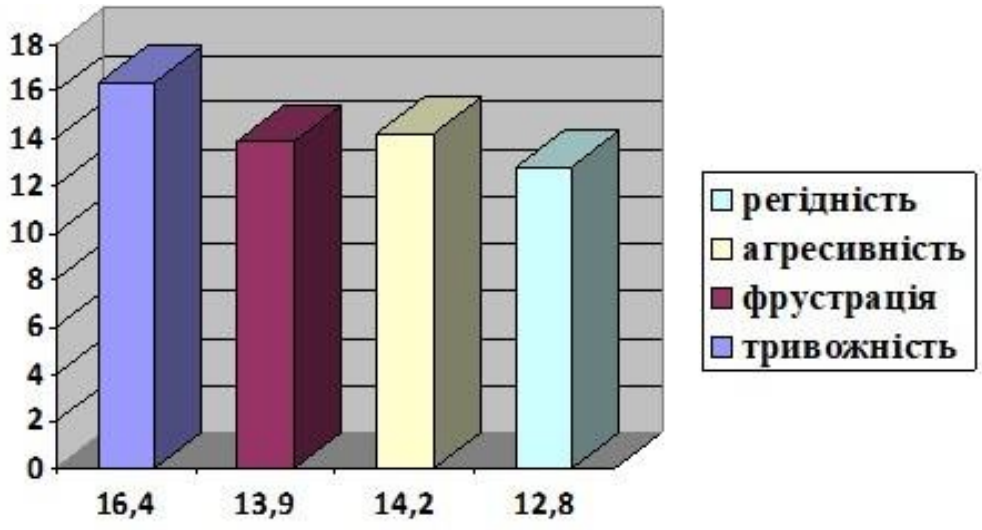
Зокрема, респонденти першої групи мають особливо високий показник за шкалою агресивності – середнє значення складає 16,8 балів. Це вказує на значний рівень агресивності, емоційної нестриманості та труднощі у взаємодії з оточенням. Високий рівень агресивності може бути наслідком тривалої психологічної напруги та нестабільності, яких зазнають підлітки та молодь в умовах вимушеної міграції.

Інші середні показники психічних станів респондентів першої групи виглядають так: тривожність – 14,5, фрустрація – 12,4, ригідність – 11,2. Ці результати свідчать про високий рівень емоційної напруги серед молодих людей, що може ускладнювати процес адаптації в нових умовах та негативно впливати на їх загальний психологічний стан.

Серед респондентів другої групи, за результатами дослідження, проведеного за тестом Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів особистості», отримано такі дані: тривожність – 16,4, фрустрація – 13,9, агресивність – 14,2, ригідність – 12,8.

Діаграма 2.2.2

Середні показники психічних станів вимушених переселенців за тестом Г. Айзенка (Група 2)

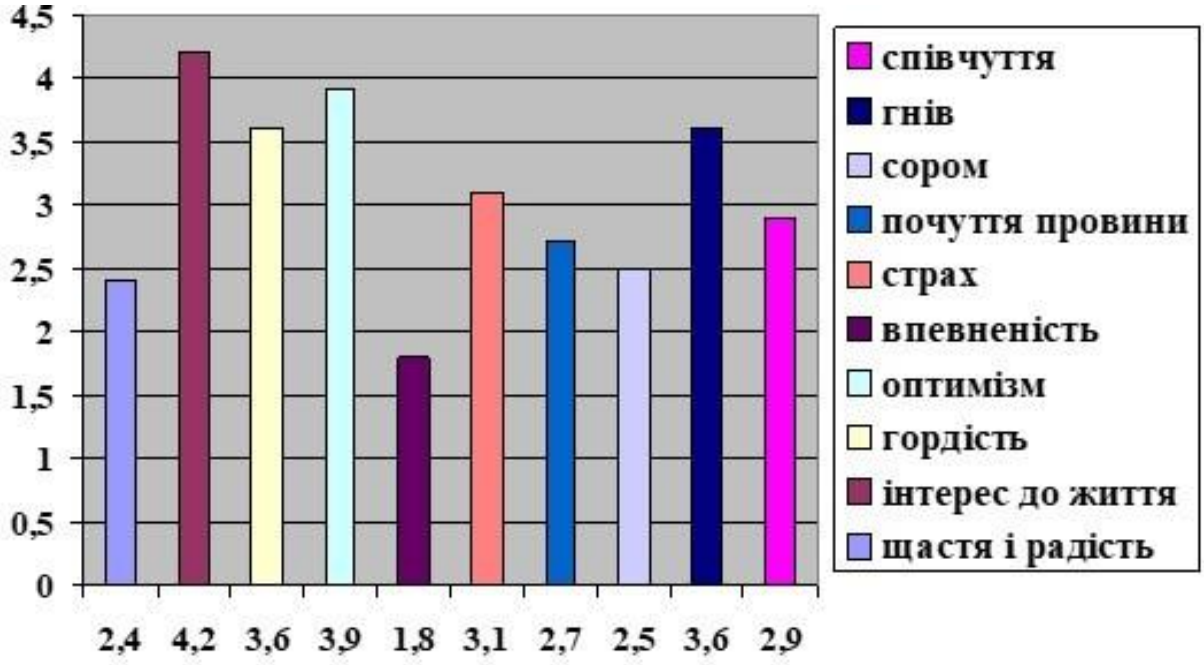


Високий рівень тривожності, зафіксований у групи, свідчить про емоційну напруженість, підвищену подразливість і відчуття психологічного дискомфорту, що часто пов’язане з очікуванням небезпеки або ймовірності невдачі. В умовах вимушеної міграції така тривожність є цілком зрозумілою, адже для цієї категорії населення характерні нестабільність і відсутність звичного розпорядку життя, що створює відчуття невизначеності та загрожує їхньому психологічному стану. Будь-яке порушення нової рутини, навіть незначні труднощі в новому середовищі, можуть призводити до загострення тривожних проявів.

Наступним етапом нашого дослідження було про аналізувати за допомогою розробленої нами анкети емоційні стани, які притаманні українським вимушеним переселенцям, які отримали тимчасовий захист в Польщі. Ми запропоновували респондентам оцінити за 5-ти бальною шкалою емоційні стани, які їм характерні, де 5 балів – найвищий рівень проживання даного емоційного стану, 0 балів – даний емоційний стан не є характерний респонденту.

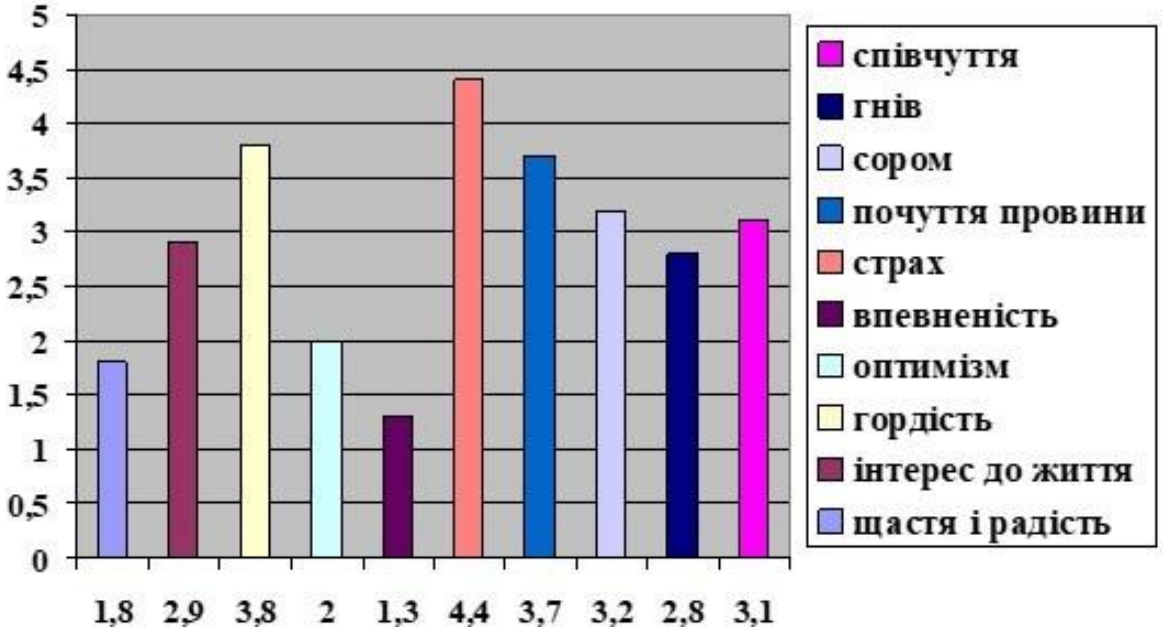
Діаграма 2.2.3

Середні показники характерних емоційних станів, притаманних українським вимушеним переселенцям (Група 1)



Діаграма 2.2.4

Середні показники характерних емоційних станів, притаманних українським вимушеним переселенцям (Група 2)



На діаграмах представлено середні показники емоційних станів обох вікових груп. У першій групі (молодь та підлітки) найбільш вираженими є показники інтересу до життя, оптимізму та гордості. Також у цій групі

виділяється показник «гнів», що може свідчити про реакцію на пережитий стрес і труднощі адаптації.

Респонденти другої групи (дорослі) демонструють найвищі показники за шкалами страху, почуття провини та гордості. Переважання страху й почуття провини може бути пов'язане з особистим досвідом та відповідальністю за власну родину та близьких, що залишилися в Україні.

Загальною для обох груп є найнижча оцінка за шкалою «впевненість», що підкреслює психологічну невизначеність та труднощі з адаптацією в нових умовах життя.

Під час індивідуальних бесід із респондентами з’ясувалося, що їхньому емоційному стану притаманний високий рівень невпевненості, особливо в питаннях, які стосуються майбутнього як їх особистого, так і майбутнього їхніх родин. На думку самих респондентів, основною причиною такої невпевненості є війна та її непередбачувані наслідки. Цей стан загострюється через втрату житла, роботи, а для деяких – і через особисті втрати, такі як смерть або зникнення близьких (чоловіка, брата, батька).

Індивідуальні бесіди з респондентами показали, що високий рівень почуття оптимізму серед респондентів першої групи міцно пов’язане з надією на перемогу України у війні та вірою в силу і відвагу української армії. Оптимістичний настрій для них є важливим джерелом емоційної підтримки, що допомагає зберігати віру в подолання труднощів і відновлення миру та стабільності.

Також характерним для опитуваних обох груп є високий рівень гордості за свою національну приналежність. Вони зазначають, що відчувають гордість за свій народ, за сміливість українських захисників та їхні досягнення на полі бою. Це почуття гордості підсилює єдність і дає переселенцям внутрішню силу, незважаючи на їхнє перебування за кордоном. Для них ця гордість є потужним ресурсом, що зміцнює ідентичність та посилює відчуття єдності з Україною.

Серед респондентів другої групи значна частина має високі показники таких емоційних станів, як страх, провина та сором. Вони відзначають, що тимчасова втрата самостійності, обумовлена вимушеною міграцією, створює почуття незручності та внутрішнього дискомфорту. Такі настрої вимушених мігрантів часто ускладнюють процес адаптації та викликають додаткове психологічне навантаження, оскільки впливають на загальне відчуття стабільності й впевненості в майбутньому.

За результатами «Опитувальника депресії Бернса» було отримано наступні результати. Дані представлені в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Результати респондентів згідно «Опитувальника депресії Бернса»

	Рівні вираженості депресії					
	Відсутня	Нормальний, але нещасний стан	Слабко виражена	Помірна	Сильно виражена	Крайній ступінь депресії
Група 1	0%	5%	40%	40%	15%	0%
Група 2	0%	0%	10%	55%	30%	5%

Депресія – у психології афективний стан, що характеризується негативним емоційним фоном, змінами мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і за гальною пасивністю поведінки. Суб'єктивно людина відчуває насамперед важкі, болісні емоції і переживання – пригніченість, тугу, розпач. Почуття провини за події минулого і відчуття безпорадності перед життєвими труднощами поєднуються з почуттям безперспективності. У стані депресії спостерігаються сповільненість, безініціативність, швидка стомлюваність; це призводить до різкого падіння продуктивності. У важких, тривалих станах депресії можливі спроби самогубства [49, с.88-89].

Аналізуючи дані таблиці 2.2.1 можна зробити висновок, що найвищі показники депресії були виявлені у групи 2 опитуваних: 5% – крайній ступінь депресії, 30% – сильно виражена депресія, 55% – помірна та 10% –

слабо виражена депресія. Осіб з відсутніми депресивними симптомами не виявлено.

Результати другої групи свідчать про наявність значної частки осіб із середнім (30%) та високим (55%) рівнями депресивних проявів. Середній рівень депресивних ознак вважається прийнятним з огляду на воєнні реалії нашого сьогодення, однак високий рівень депресії вказує на серйозні порушення в нормальному функціонуванні організму. Це порушення не обмежується психологічними аспектами, адже депресія також включає фізіологічні наслідки, які можуть негативно впливати на загальний стан здоров'я.

Вимушені мігранти становлять категорію населення, що перебуває у зоні підвищеного ризику розвитку депресії через складність їхнього становища. Зміни, пов'язані вимушеною евакуацією, втратою майна, постійною загрозою життю та майбутньою невизначеністю, створюють значний тиск на психофізіологічне функціонування індивіда. Все це сприяє виникненню психічних порушень, серед яких депресія є однією з найпоширеніших проблем.

Респонденти другої групи в ході інтерв'ю описали свій емоційний стан через відчуття невизначеності та втрати зв’язку з попереднім життям. Досить частими були висловлювання на зразок: «відчуваю себе самотньою та чужою», «змінився сенс життя, і я не знаю, чи це добре», «втрачені всі попередні орієнтири», «сумую за моїм минулим життям», «не можу уявити, що ніколи не повернусь додому», «враження, наче земля пішла з-під ніг», «відчуваю себе відірваним від реальності», «не знаю, що робити» тощо. Такі переживання, як правило, пов’язані з нестабільністю майбутнього та відчуттям розірваності між попереднім життєвим досвідом і новими умовами. Втрата звичних соціальних зв’язків та необхідність адаптації в новому середовищі створюють не лише емоційні труднощі, а й загострюють почуття відчуження та переживання стану невизначеності серед респондентів другої групи.

У групі 1 дещо інша ситуація: 15% – сильно виражена депресія, 40% – помірна та 40% – легка депресія. Крайній ступінь депресії та її відсутність серед осіб віком 16-22 роки не виявлено. Ці показники свідчать про те, що більшість молодих людей в цій групі відчувають певні депресивні прояви, які варіюються від легких до помірних рівнів.

Легка депресія часто проявляється зниженим настроєм, періодичними негативними думками та певною втомою. Ці симптоми часто не заважають повсякденному функціонуванню, проте можуть знижувати загальне відчуття благополуччя. Помірний рівень депресії, навпаки, може вже впливати на навчання, соціальні стосунки та загальну активність, що може вимагати психологічної підтримки чи втручання.

В ході проведення інерв'ю респонденти першої групи описали своїх змін в емоційному стані, поведінці та відношенні до життя в умовах вимушеної еміграції через відчуття розгубленості та невпевненості. Висловлювання на зразок: «почуваюсь розгубленим», «сумую дуже за своєю домівкою», «не вистачає друзів та спілкування», «відчуваю себе відірваним від реальності», «не знаю, що робити», «якби не польська мова, життя б було кращим», «маю навчальні проблеми, нічого не хочу» вказують на внутрішній конфлікт, втрату орієнтирів і відчуття самотності. Багато учасників групи 1 підкреслюють труднощі зі спілкуванням та втрату друзів, що значною мірою ускладнює соціальну адаптацію. Окрім того, мовний бар'єр та культурні відмінності лише підсилюють відчуття відчуження. У той же час деякі висловлювання, як-от «складно, але всі ці виклики сприяють підвищенню моєї стресостійкості», свідчать про спроби знайти позитив у новому досвіді. Ці результати підкреслюють важливість емоційної підтримки, допомоги в адаптації та налагодженні нових соціальних зв'язків для для молоді, яка опинилася за межами своєї країни.

Наступним етапом дослідження було виявлення рівнів тривожності за методикою «Шкала тривоги Бека». Результати представлені в таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Результати дослідження згідно методики «Шкала тривоги Бека»

	Рівні вираженості тривоги			
	Норма	Легкий	Середній	Високий
Група 1	0%	35%	45%	20%
Група 2	0%	15%	45%	40%

Сучасний тлумачний психологічний словник трактує поняття «тривожність» як стан доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх [49, с. 551].

Результати дослідження згідно методики «Шкала тривоги Бека» показують, що серед респондентів обох груп, які перебувають у ситуації вимушеного переселення, немає осіб без помітних симптомів тривожності або з нормальним рівнем її вираженості. Це свідчить про те, що всі опитувані певною мірою переживають тривогу. Такий результат підтверджує загальноприйнятий висновок, що вимушене переселення є суттєвим стресовим фактором, який породжує дискомфорт, розгубленість та невпевненість у майбутньому.

У першій групі респондентів (вік: 16-22 роки) домінують легкий та середній рівні тривожності. Показник легкого рівня тривожності спостерігається приблизно у третини опитаних (35%). Цей рівень, хоч і не є серйозним, все ж таки відображає певну міру тривожності, пов’язану з адаптацією до нових умов та специфічних ситуацій, таких як навчання або спілкування в польськомовному середовищі. Симптоми зазвичай включають періодичну напругу, неспокій або легке хвилювання, але вони не заважають респондентам повсякденному життю.

Легкий рівень тривожності вважається нормою для підлітків та молоді і не потребує серйозного втручання, оскільки цей період життя завжди супроводжується змінами та адаптацією до різних життєвих ситуацій.

Середній рівень тривожності виявлений у 45% респондентів першої групи, вказує на суттєвий вплив стресових факторів, в тому числі, пов'язаних із вимушеним переселенням. Тривога в межах зазначеного рівня часто є реакцією на конкретні стресові події чи обставини, такі як перебування у новому соціальному середовищі або адаптація до мовних та культурних змін. Молодь та підлітки з середнім рівнем тривожності мають зазвичай труднощі із навчанням та проблеми у спілкуванні з однолітками. Часто можуть спостерігатись труднощі з концентрацією уваги, запам'ятовуванням інформації або знижена мотивація до навчальної діяльності, що також впливає на загальне ставлення до освітнього процесу. Також поширеними симптомами є фізична напруга, помірна дратівливість та нервозність. Це призводить до зниження соціальної активності та відчуття ізольованості, що, в свою чергу, посилює стрес.

Аналіз рівня тривожності серед респондентів другої групи (вік: 31-68 років) за методикою «Шкала тривоги Бека» показує, що більшість із них переживають тривожність середнього (45%) та високого (40%) рівнів. Це свідчить про стійкі та інтенсивні прояви тривожності, характерні для людей, які зазнали вимушеного переселення. Для цієї вікової групи вимушене переселення означає не лише раптову зміну місця проживання, а й необхідність швидкої адаптації до нових умов, що часто супроводжується стресом. Нестабільність та постійні зміни, що стали невід'ємною частиною життя вимушених мігрантів, підвищують рівень особистісної тривожності й створюють додатковий емоційний тиск.

Під особистісною тривожністю ми розуміємо схильність суб'єкта до тривоги, що передбачає наявність у нього тенденції сприймати більшість життєвих ситуацій як загрозливі [49]. Дійсно, учасники другої групи зіштовхуються з багатьма викликами – від вирішення питань матеріального забезпечення та пошуку житла до працевлаштування і забезпечення добробуту сім'ї. Ці питання стають постійним джерелом стресу, а невизначеність у цих аспектах значно впливає на емоційний стан.

Контакт із травматичними спогадами або інформацією, що нагадує про небезпеку чи втрати, викликає інтенсивні емоційні сплески. До таких тригерів належать новини про бойові дії в Україні та в світі, спогади про смерть близьких людей, покинуті домівки чи втрату майна тощо. Ці реакції посилюють хронічну нервову напругу та емоційну вразливість респондентів, що негативно впливає на їхню загальну здатність адаптуватися до нових умов життя.

Можна зробити висновки, що порівняно з першою групою, де переважають середній та легкий рівні тривожності, показники тривоги у респондентів другої групи значно вищі. Це свідчить про те, що для старшої вікової групи наслідки вимушеного переселення є більш серйозними, а реакція на стресові ситуації – більш гострою.

У групі підлітків та молоді тривожність частіше пов’язана з типовими віковими проблемами – труднощами соціальної адаптації, навчанням, формуванням власної ідентичності. Процес адаптації до нового середовища, хоча і викликає тривогу, проходить менш гостро, оскільки молоді люди мають більш гнучкі адаптаційні механізми.

Також ми спробували дослідити такий аспект, як наявність сенсу життя чи його активний пошук у вимушених переселенців. На думку А. Фурмана, сенс життя – це духовний орієнтир, є однією з форм осягання людського призначення, й є усвідомленим вибором індивіда. Пізнання сенсу життя або його активний пошук надає людині змогу знаходити ресурси для подолання життєвих труднощів і надихає на досягнення своїх цілей та реалізацію життєвих цінностей [47].

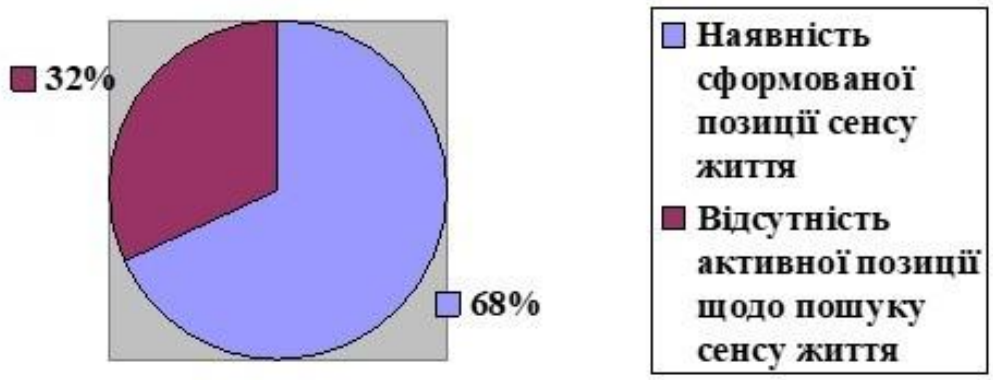
Для дослідження наявності сенсу життя нами було використано «Опитувальник сенсу життя» (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006), що складається з двох шкал: перша – для оцінки наявності сенсу життя, а друга – для оцінки активного пошуку сенсу життя. Учасники відповідали на 10 питань, які були розподілені на дві категорії:

1. «Наявність або активний пошук сенсу» — сюди включено відповіді «абсолютно згоден», «переважно згоден» та «частково згоден».
2. «Складно відповісти» — сюди входять відповіді «складно відповісти», «більше незгоден», «переважно незгоден» та «абсолютно незгоден».

Таким чином, можна побачити співвідношення респонденів, які вже мають або знаходяться в шуку сенсу життя, та тих, хто не має активної позиції в цьому питанні.

Діаграма 2.2.5

Розподіл респондентів за наявністю сформованого сенсу життя (Група 1)



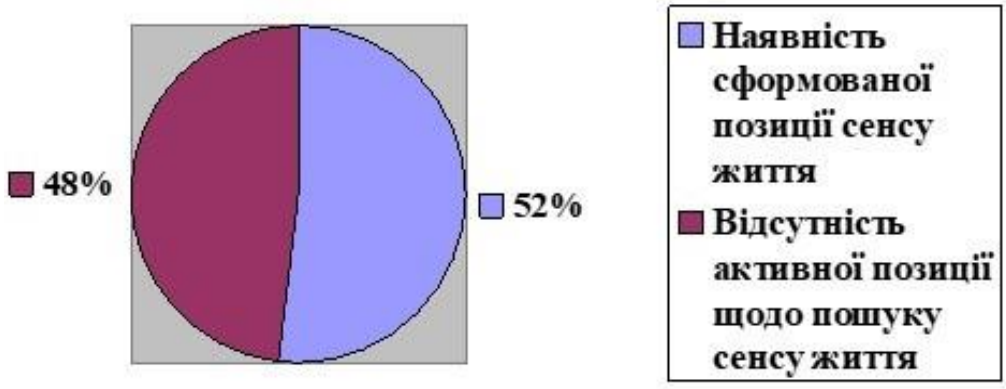
Так, зокрема, більша половина (68%) респондентів групи 1 продемонстрували наявність чіткого або частково сформованого сенсу життя (результати представлені в діаграмі 2.2.5). Це свідчить про те, що більшість підлітків та молоді у вибірці, незважаючи на досвід вимушеної міграції, мають певне розуміння своїх життєвих цінностей або активно шукають нові цілі, які могли б надати їм життєвий сенс. Для цих підлітків сенс життя включає прагнення до саморозвитку, досягнення конкретних цілей, підтримку родини та друзів тощо.

Відповідно, 32 % респондентів виявилися такими, що не мають чіткого сенсу життя або не займаються активним його пошуком. Для цієї групи підлітків та молоді характерними є невизначеність, відсутність мотивації та чіткого розуміння своїх цілей. Вони частіше висловлювали почуття розгубленості, незадоволення та навіть певний рівень апатії.

Результати другої групи вимушених емігрантів також показують досить високий рівень сформованого сенсу життя серед 52% респондентів (див. діаграміу 2.2.6). Це свідчить про наявність усвідомленого життєвого орієнтиру, який допомагає їм адаптуватися до нових умов і долати виклики життя. Ці респонденти, ймовірно, вже мають визначені життєві цілі або цінності, які надають їм мотивації та внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

Діаграма 2.2.6

Розподіл респондентів за наявністю сформованого сенсу життя (Група 2)



У той же час, майже половина (48%) опитаних з другої групи не мають активної позиції в пошуку сенсу життя, що свідчити про невизначеність або відсутність чіткого розуміння своїх життєвих орієнтирів (результати представлені в діаграмі 2.2.6). Ці респонденти часто відчувають труднощі з формуванням нових цілей або з адаптацією до нових обставин, що може призводити до зниження мотивації та емоційного виснаження.

Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006) є важливим інструментом для оцінки мотиваційного потенціалу людини, оскільки його автори вважають, що наявність або активний пошук сенсу життя виступають сильними мотиваторами, які допомагають долати життєві труднощі. Мотивація, як сукупність психологічних процесів, спрямовує поведінку людини та формує її стратегії для подолання труднощів. Саме сенс життя являється ключовим маркером, який вказує на здатність

індивіда знаходити сили для подолання життєвих викликів, що є вкрай актуальним в умовах вимушеної міграції.

MLQ 2006 дозволяє виявити, наскільки індивід усвідомлює свою життєву мету або активно її шукає, що є особливо важливим в умовах, коли виникають стресові ситуації. Згідно з результатами опитування, більше половини респондентів в обох групах мають внутрішній сенс життя або активно його шукають, що підтверджує наявність у них мотиваційних ресурсів для подолання стресу, викликаного такими кризовими обставинами, як вимушена міграція.

Наступним етапом нашого дослідження є аналіз отриманих даних за допомогою методів математично-статистичної обробки.

Для перевірки статистично значущих відмінностей отриманих результатів (шкали рівня тривожності, рівня депресії та наявності сенсу життя чи його активний пошук) нами був застосований t-критерій Стьюдента.

За допомогою онлайн-калькулятора на сайті https://www.eztests.xyz/criteria/ttest/ отримано результати, які продемонстровано в табл. 2.3.3.

Ми спробували порівняти результати респондентів двох вибірок: підлітків та молоді (група 1) і дорослих осіб (група 2).

Для цього було сформовано такі гіпотези:

1) H0 – статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає;

2) H1 – відмінності між результатами 1 та 2 груп статистично значущі.

З даних таблиці 2.2.3 ми маємо змогу бачити, що за шкалою рівеня депресії (згідно «Опитувальника депресії Бернса») між групами респондентів присутні статистично-значимі відмінності, адже їх асимптотична значимість менше 0,01. Тобто, у цьому випадку, приймається гіпотеза H1.

Стосовно трьох інщих шкал, маємо інший результат – за рівенем тривожності (згідно методики «Самооцінки психічних станів особистості (за Айзенком)», рівенем тривожності (за «Шкалою тривоги Бека») та наявністю

сенсу життя чи його активниго пошуку (згідно «Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006)» статистично значимих відмінностей між результатами вибірки 1 та вибірки 2 немає. Приймається гіпотеза Н0. Тобто математична перевірка нашого припущення за цими шкалами не підтвердилась.

Таблиця 2.2.3

Результати математичної обробки даних за допомогою t-критерія Стьюдента

Шкали	**Результати порівняння за допомогою статистичного критерію**		**Значимість**
	Вибірка 1	Вибірка 2	
Рівень тривожності *«Самооцінка психічних станів особистості (за Айзенком)»*	Статистично значимих відмінностей між результатами вибірки 1 та вибірки 2 немає. Приймається гіпотеза Н0.		$t_{емп.}$ = -2.05974 $t_{0.01}$ = 2.8609 $t_{0.05}$ = 2.093
Рівень депресії *Опитувальник депресії Бернса*	Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при p≤0,01. Приймається гіпотеза Н1.		$t_{емп.}$ = 3.77741 $t_{0.01}$ = 2.8609 $t_{0.05}$ = 2.093
Рівень тривожності *Шкала тривоги Бека*	Статистично значимих відмінностей між результатами вибірки 1 та вибірки 2 немає. Приймається гіпотеза Н0.		$t_{емп.}$ = -1.53508 $t_{0.01}$ = 2.8609 $t_{0.05}$ = 2.093
Наявність сенсу життя чи його активний пошук *Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006)*	Статистично значимих відмінностей між результатами вибірки 1 та вибірки 2 немає. Приймається гіпотеза Н0.		$t_{емп.}$ = -1.73608 $t_{0.01}$ = 2.8609 $t_{0.05}$ = 2.093

Таким чином, результати дослідження показують, що гіпотеза «досвід вимушеної міграції буде виявлятись у негативних психоемоційних станах вимушено переміщених осіб, ступінь прояву яких буде залежати від вікових особливостей» математично підтвердилась лише за шкалою рівня депресії.

Такий результат підтверджує загальноприйнятий висновок, що вимушене переселення дійсно є однією із найінтенсивніших психотравмуючих подій і суттєвим стресовим фактором. Воно може породжувати дискомфорт, розгубленість, невпевненість у майбутньому та впливає на психоемоційний стан людини незалежно від віку. Однак для старшої вікової групи наслідки вимушеного переселення є більш серйозними й характеризуються більш глибокими переживаннями депресії та безнадії. Більш глибокі прояви депресії у дорослих можуть свідчити про їхню більшу вразливість до довготривалих наслідків цього явища.

2.3. Практичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям у кризових умовах

Психологічна підтримка є вкрай важливою для вимушених переселенців, адже вони часто зіштовхуються з різними психологічними труднощами, серед яких найпоширеніші – переживання стану невизначеності, тривожність, депресія та посттравматичний стресовий розлад. У нових умовах життя переселенці потребують допомоги для подолання внутрішньої напруги, адаптації до змін і знаходження ресурсів для відновлення. Робота психологів та інших спеціалістів допомагаючих професій з цією категорією населення є надзвичайно актуальною та допомагає опануванню ефективними способами управління емоціями та подоланню труднощів, пов’язані з переїздом. Отримання такої підтримки сприяє формуванню відчуття контролю над своїм життям і обставинами, що допомагає переселенцям більш успішно інтегруватися в нове середовище.

Опинившись у вимушеній еміграції, дійсно надзвичайно важливо відразу чітко визначити свої цілі та дотримуватись певного плану дій, щоб полегшити адаптацію та інтеграцію. Можна запропонувати кілька

практичних кроків, які можуть допомогти вимушеним переселенцям на початковому етапі:

1. Усвідомте реальність вашої ситуації. У нових умовах легко впасти в крайнощі – або сприймати ситуацію як постійне лихо, або чекати швидкого повернення додому. Однак важливо прийняти реальність: ви тут і зараз, і невідомо, як довго це триватиме. Така свідома установка допоможе подолати тривогу і сконцентруватися на адаптації в сьогоденні.

2. Висловлюйте свої почуття. У кожного переселенця свій унікальний досвід і спектр переживань. Хтось відчуває стрес від нової мови, хтось – відчуження в незнайомій культурі, а для когось головний тягар – турбота про близьких. Усвідомлення й вираження почуттів знижують рівень емоційного напруження, тому важливо розуміти свої емоції, проговорювати і дати їм вихід. Потрібно усвідомити, що плакати, злитися, ненавидіти – це нормально. Навпаки, стримування емоцій призводить до емоційного виснаження, ускладнюючи адаптацію.

3. Підтримуйте звичні буденні справи. Дії, що дарували відчуття стабільності та задоволення вдома, можуть пом'якшити стрес і на новому місці. Це може бути що завгодно: спорт, творчість, догляд за рослинами, облаштування домашнього простору, кулінарія або читання. Відтворення звичних занять і ритуалів допоможе підтримати ваші психологічні ресурси й допоможе створити емоційну безпеку в новому середовищі [33, с.193].

Знайти внутрішні ресурси, подолати емоційні труднощі й поступово адаптуватися до нового життя вимушеним переселенцям, що опинилися за кордоном, можуть допомогти такі прості рекомендації:

1. Відновлюйте базові потреби:

- ознайомтеся з правами та обов'язками іноземців у країні перебування, що допоможе уникнути проблем із законом та адаптуватися до місцевих норм і правил;
- оформіть усі необхідні документи для легального перебування в країні, зокрема дозвіл на проживання та роботу, якщо це можливо;

- якщо ви не володієте мовою країни, зробіть вивчення мови одним із пріоритетів, що значно спростить побутові питання, пошук роботи та спілкування з місцевими жителями;
- додайтесь в месенджерах до груп допомоги країни, до якої ви потрапили, там багато корисної інформації: документи, житло, робота, медицина, можливість запитати та попросити про допомогу тощо.

2. Забезпечте потребу у безпеці. Психіка людини, яка пережила стресові події, часто залишається у стані постійної настороженості, навіть коли реальна небезпека вже минула. Щоб знизити цей рівень тривожності та відновити відчуття безпеки, можна скористатися наступними рекомендаціями:

- *Визнання реальності теперішнього часу* – замість того, щоб постійно думати про минуле або майбутнє, варто фокусуватися на тому, що відбувається саме зараз. Нагадайте собі, що ви знаходитеся в безпечному місці, що вам не загрожує небезпека в цей момент.
- *Пошук нових зв'язків і підтримки* – спілкування з іншими людьми, навіть якщо це спілкування з незнайомими людьми, може бути дуже корисним для повернення відчуття безпеки. Знайдіть підтримку серед інших вимушених переселенців або місцевих жителів. Це може бути участь у групах підтримки, волонтерських ініціативах або навіть просто розмови з сусідами.
- *Підтримуйте зв'язок із природою*. Незважаючи на бажання замкнутися в собі, більше часу проводьте на свіжому повітрі. Це сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою та відчуттю спокою. Прогулянки по парках, вуличні заходи або просто відвідування магазину можуть допомогти зняти стрес. Вихід з дому сприяє не лише фізичному здоров'ю, але й психологічному відновленню, адже це допомагає відчути себе частиною нового оточення, навіть якщо це тимчасово.
- *Техніки релаксації та дихальні вправи* можуть допомогти впоратися з тривожністю. Дихальні вправи або медитація можуть допомогти заспокоїти нервову систему і зменшити рівень стресу. Наприклад, техніка

«глибокого дихання» – вдихати повітря через ніс на рахунок до чотирьох, затримувати дихання на рахунок до чотирьох, а потім повільно видихати через рот — допоможе зняти напругу та заспокоїти психіку.

- *Відновлення довіри до світу.* Після травматичних подій довіра до оточення може бути порушена. Важливо з часом працювати над відновленням цієї довіри, навіть якщо це здається складним. Почніть з маленьких кроків: знову почніть відчувати комфорт у повсякденних справах, займіться новими інтересами, спробуйте побудувати нові соціальні зв’язки, що допоможе знизити відчуття ізоляції та невпевненості.

3. Прийміть та усвідомте свої емоції. Зміна обставин може викликати страх, тривогу, сум або розгубленість. Не пригнічуйте ці почуття – вони є природною реакцією на зміни. Важливо дати собі простір для проживання цих емоцій, прийняти їх і визнати як частину процесу адаптації. Щоденник настрою є корисним інструментом для відстеження емоційних станів, який допомагає всім, хто опинився в складних життєвих умовах, краще зрозуміти свої емоції, підвищити відчуття контролю та стійкості до життєвих труднощів.

4. Дотримуйтесь здорового режиму дня, що допоможе зберегти життєві сили, краще адаптуватися до нових умов і легше долати стресові ситуації:

- *Режим сну***.** Намагайтеся лягати та прокидатися в один і той самий час щодня, навіть якщо умови змушують вас змінювати свої звички. Стабільний режим сну допомагає регулювати емоційний стан, знижує рівень стресу і підтримує загальне самопочуття. Для кращого сну уникайте використання гаджетів за годину до сну та створюйте максимально комфортні умови для відпочинку.

- *Збалансоване харчування*. Здоровий раціон – один із ключових чинників підтримки фізичного та психологічного здоров'я. Обирайте продукти, що містять вітаміни, мінерали й поживні речовини, які допомагають зберігати енергію та підтримувати імунітет. Намагайтеся уникати надмірного

споживання кофеїну та цукру, які можуть сприяти тривожності та втомі. Пийте достатню кількість води протягом дня. Це сприяє поліпшенню уваги, настрою та загальної фізичної витривалості.

- *Фізичні вправи.* Регулярна фізична активність допомагає покращити настрій, підвищити рівень енергії та знизити рівень стресу. Навіть короткі прогулянки на свіжому повітрі або прості вправи вдома можуть мати значний позитивний ефект на емоційний стан і фізичне здоров’я. Знайдіть активність, яка вам до вподоби — це можуть бути прогулянки, біг, танці чи йога.

5. Залишайтеся на зв'язку з рідними та друзями. Соціальна підтримка критично важлива для психологічного комфорту. Спілкування з друзями та рідними, навіть на відстані, надає емоційної підтримки та допомагає зберігати відчуття зв’язку з домом. Регулярні розмови можуть підвищити настрій і зменшити відчуття самотності.

6. Зберігайте рутину. Структуроване повсякденне життя допомагає знизити рівень тривоги. Складіть собі базовий розпорядок дня, навіть якщо ви перебуваєте в нестабільних умовах. Виділіть час на відпочинок, хобі, спілкування та власні інтереси, що допоможе тримати фокус на повсякденних справах і уникати відчуття хаосу. Це спосіб підтримувати відчуття стабільності та контролю над своїм життям.

7. Ставте перед собою реалістичні цілі. Великі плани можуть здаватися непідйомними, тож варто розбити їх на менші конкретні завдання. Досягнення таких цілей, як вивчення кількох нових фраз іноземною мовою або участь у місцевому заході, додасть впевненості у власних силах, поступово покращуючи емоційний стан.

8. Лімітовані новини є важливим кроком у процесі самопідтримки та адаптації до нових умов. Неможливо і не потрібно зовсім уникати новин. Проте, замість того, щоб переглядати десятки різних сайтів або слухати всі новини, виберіть кілька надійних ресурсів, які надають точну та об'єктивну

інформацію. Відпочинок від інформаційного потоку дозволяє знизити рівень стресу та допомагає зберегти ясність мислення.

9. Освіта та розвиток. Якщо є можливість, продовжуйте навчання або здобувайте нові навички. Це може бути як вивчення мови, так і отримання професійної сертифікації чи нової спеціальності. Використовуйте онлайн-курси або місцеві ресурси, щоб покращити свою конкурентоспроможність на ринку праці.

10. Час для себе. Важливо пам'ятати, що навіть у найскладніших ситуаціях ви маєте право на відпочинок і час для себе. Виділяйте хоча б кілька хвилин на день, щоб зробити те, що приносить вам задоволення. Це може бути спокійна кава, прогулянка, читання книги чи медитація – будь-що, що дозволяє відновити емоційну рівновагу та зняти стрес. Час на самопіклування допомагає зберігати емоційну стійкість і відновити енергію для подолання складнощів.

11. Допомога іншим може стати потужним ресурсом для подолання особистих труднощів, особливо для тих, хто переживає депресивні чи тривожні стани. Волонтерство може стати чудовим способом зменшити відчуття безсилля та допомогти впоратися з провиною. Це також дасть можливість відчути свою важливість і здатність робити добро, навіть в складних умовах.

12. Зверніться по професійну допомогу, якщо відчуваєте потребу. Якщо емоційне напруження занадто сильне, а думки та переживання заважають адаптації, не варто нехтувати допомогою психолога чи психотерапевта. Багато організацій пропонують безкоштовну психологічну підтримку для переселенців, і це може бути цінним кроком на шляху до внутрішньої рівноваги та емоційного відновлення [33, с.193-194].

Висновки до другого розділу 2

У другому розділі нашої роботи була здійснена спроба емпіричного дослідження особливостей переживання стану невизначеності вимушеними переселенцями як психотравмуючої ситуації особистості.

Вибіркою було охоплено 40 респондентів (вік: 16-68 років), яких ми об'єднали за віковим критерієм у дві групи по 20 осіб.

В якості психодіагностичного інструментарію нами були використані: «Анкета для осіб, які мають досвід вимушеного переселення», «Методика діагностики самооцінки психічних станів (по Г. Айзенку)», «Анкета оцінки емоційних станів», «Опитувальник депресії Бернса», «Шкала тривоги Бека», «Опитувальник сенсу життя (MLQ 2006)».

Згідно тесту Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів особистості» перша група має особливо високий показник за шкалою агресивності (16,8 балів), друга група – високий рівень тривожності (16,8 балів), що може бути наслідком тривалої психологічної напруги, підвищеної подразливісті та нестабільності, яких зазнають представники різних вікових груп в умовах вимушеної міграції.

Результати анкети емоційних станів демонструють найбільш виражені показники інтересу до життя та оптимізму у першої групи та домінуючі показники за шкалами страху й почуття провини у другої. Загальною для обох груп є найнижча оцінка за шкалою «впевненість», що підкреслює психологічну невизначеність та труднощі з адаптацією в нових умовах життя.

«Опитувальник депресії Бернса» показав наявність значної частки осіб із середнім (30%) та високим (55%) рівнями депресивних проявів у другій групі, помірною (40%) та легкою депресією (30%) – у першій групі.

Результати методики «Шкала тривоги Бека» свідчать про легкий (35%) та середній (45%) рівні тривожності серед підлітків та молоді, середній (45%) та високий (40%) – серед дорослих осіб. Це свідчить про те, що для старшої

вікової групи наслідки вимушеного переселення є більш серйозними, а реакції на стресові ситуації – більш гострими.

У опитуванні про наявність сенсу життя більша половина респондентів обох груп продемонстрували наявність чіткого або частково сформованого сенсу життя, що надає їм мотивації та внутрішніх ресурсів в подоланні нових викликів.

Математичний аналіз виявив підтвердження гіпотези про те, що «досвід вимушеної міграції буде виявлятись у негативних психоемоційних станах вимушено переміщених осіб, ступінь прояву яких буде залежати від вікових особливостей» лише за шкалою рівня депресії. Стосовно трьох інщих шкал статистично значимих відмінностей між результатами вибірки 1 та вибірки 2 немає.

Такий результат підтверджує загальноприйнятий висновок, що вимушене переселення дійсно є однією із найінтенсивніших психотравмуючих подійв житті людини. Однак для старшої вікової групи наслідки вимушеного переселення є більш серйозними й характеризуються більш глибокими переживаннями депресії та безнадії.

В заключній частині дослідження ми спробували сформувати практичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям у кризових умовах.

Отримані результати другого розділу свідчать про те, що переживання стану невизначеності вимушеними переселенціями дійсно має свої особливості. Вагому роль в цьому відіграє вік, досвід перебування на особливо небезпечних територіях, вимушена евакуація та постійне відчуття небезпеки, що породжує хронічну напругу, яка негативно впливає на психоемоційний стан людини.

ВИСНОВКИ

На основі узагальнень проведеного теоретичного й емпіричного дослідження ми дійшли до таких висновків:

1. Аналіз наукової літератури дав нам можливість констатувати, що психоемоційний стан особистості – це багатогранне явище, яке включає в себе емоційні, когнітивні та фізіологічні аспекти, що характеризують внутрішній стан людини в конкретний момент часу. Він відображає, як людина переживає свою реальність, адаптується до навколишнього середовища і реагує на стресові чи інші зовнішні фактори.

Було з'ясовано, що психоемоційний стан, який виникає в результаті психотравмівної події або в ситуації, коли труднощі перевищують внутрішні ресурси людини та здатність впоратися з ними без зовнішньої допомоги, називається кризовим. Психологічно кризовий стан особистості характеризується інтенсивними негативними емоціями: почуттям невизначеності, занепокоєнням, тривогою аж до дезорганізації, фіксацією на психотравмуючій ситуації, переживаннями власної безпорадності, неспроможності, самотності, безнадійності, песимістичною оцінкою власної особистості, актуальної ситуації й життєвої перспективи. Кризовий стан серйозно впливає на якість життя, сприйняття оточуючих, власних можливостей і, зрештою, на здатність до конструктивного вирішення проблем.

2. Вимушене переселення дійсно є однією з найінтенсивніших психотравмуючих подій для людини. Воно має глибокі наслідки для індивідуального та колективного психоемоційного стану, оскільки включає значну втрату стабільності, безпеки та ідентичності.

Поняття «вимушеного переселення» зазвичай трактують, як процес примусового переміщення людей з місця їхнього постійного проживання через загрозу життю, безпеку або інші фактори, що перешкоджають їхньому нормальному проживанню. По відношенню до цієї категорії осіб вживають

також терміни – «переміщені особи», «вимушені мігранти», «біженці», які мають різне значення. Теоретичний аналіз сучасних досліджень дозволив нам з’ясувати, що вимушені переселенці насамперед мають значні проблеми в психоемоційній сфері. Українці за кордоном часто відчувають сильний стрес, депресію, фрустрацію, тривожність, невизначеність, агресивність тощо. Всі ці стани – наслідки пережитих травмуючих подій. Вони можуть призвести до проблем зі здоров'ям як фізичним, так і психічним, а також вплинути на адаптацію до нових умов життя.

3. За допомогою емпіричного дослідження нам вдалося з’ясувати, що стан невизначеності у вимушених переселенців виникає внаслідок різкого й вимушеного розриву зі звичним середовищем, культурою та соціальними зв’язками. Це переживання може тривати роками і формуватися як поєднання тривоги, розгубленості, відчаю і страху перед майбутнім.

На початку написання роботи було висунуто гіпотезу про те, що досвід вимушеної міграції буде виявлятись у негативних психоемоційних станах вимушено переміщених осіб, ступінь прояву яких буде залежати від вікових особливостей.

Згідно тесту Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів особистості» респонденти обох груп демонструють високі показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що свідчить про подібні емоційні реакції на стресові умови вимушеної міграції, незалежно від віку.

Результати анкети емоційних станів демонструють загальний для обох груп найнижчий показник за шкалою «впевненість». Такий результат підтверджує загальноприйнятий висновок, що вимушене переселення є суттєвим стресовим фактором, який породжує дискомфорт, розгубленість та невпевненість у майбутньому.

«Опитувальник депресії Бернса» показав наявність значної частки осіб із середнім (30%) та високим (55%) рівнями депресивних проявів у другій групі, помірною (40%) та легкою депресією (30%) – у першій групі.

Результати методики «Шкала тривоги Бека» свідчать про легкий (35%) та середній (45%) рівні тривожності серед підлітків та молоді, середній (45%) та високий (40%) – серед дорослих осіб. Це свідчить про те, що для старшої вікової групи наслідки вимушеного переселення є більш серйозними, а реакції на стресові ситуації – більш гострими. Старша вікова група потребує посиленої підтримки в адаптації, зокрема психологічної допомоги для зниження рівня тривожності та подолання стресу.

«Опитувальник сенсу життя (MLQ 2006)» продемонстрував, що більшість респондентів обох груп мають чіткий або частково сформований сенс життя, що надає їм мотивації та внутрішніх ресурсів в подоланні нових життєвих викликів.

З допомогою методів математично-статистичної обробки нам вдалося виявивити підтвердження гіпотези лише за шкалою рівня депресії. Стосовно трьох інщих шкал статистично значимих відмінностей між результатами вибірки 1 та вибірки 2 не було виявлено. Такий результат підтверджує загальноприйнятий висновок, що вимушене переселення дійсно є однією із найінтенсивніших психотравмуючих подійв житті людини. Однак для старшої вікової групи наслідки цього явища є більш серйозними й характеризуються більш глибокими переживаннями депресії та безнадії.

4. Вивчення особливостей емоційного стану вимушених переселенців є важливим кроком у наданні їм підтримки та допомоги. Крім того, розуміння емоційного стану людей означеної категорії має важливе значення для створення системи психологічної підтримки, яка б допомагала їм впоратися з негативними наслідками війни, адаптації та інтеграції в нове середовище.

На заключному етапі дослідження ми спробували сформувати практичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям у кризових умовах. Дані рекомендації включають особливості первинної психологічної допомоги особам, котрі пережили психотравмуючі ситуації та борються з їх наслідками, а також рекомендації для самодопомоги при переживанні стану невизначеності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анищенко Л. О. Поранені реальністю: особливості надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам з України в Нідерландах. Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд: матеріали Всеукраїнського круглого столу, м. Київ 7 квітня 2022 року. Київ : Талком, 2022. С.5-6.

2. Бахмутова Л., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. Актуальні проблеми психології. 2022. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип.22. С.3-18.

3. Бірюкова М., Рущенко І., Ляшенко Н., Григор'єва С. Біженці і внутрішньо переміщені особи російсько-української війни: соціальні характеристики й практики. Науково-теоретичний альманах Грані. 2022. Том 25. № 6. С.143-156.

4. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 3, Т. 1. С. 111-117.

5. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка». 2021. № 1 (01). С. 125-128.

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

7. Бріер Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії. – Львів: Свічадо, 2015. – 448 с.

8. Буковська О.О., Гірченко О.Л. Сучасні напрями психологічної реабілітації кризових станів викликаних екстремальними ситуаціями. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – Екологічна психологія*. 2018. Том. VII. Вип. 45. С. 19-27.

9. Василюк Ф.Е. Психологія переживання. URL: https://psylib.org.ua/books/vasif01/index.htm.

10. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.

11. Внутрішні вимушені переміщення: обсяги, проблеми та способи їх вирішення. URL: https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/vnutrishni-vymusheni-peremishchennya-obsyahy-problemy-ta-sposoby-yikh (дата звернення 17.09.2024).

12. Вимушена міграція і війна в Україні (24 лютого – 24 березня 2022) URL: https://cedos.org.ua/researches/vymushena-migracziya-i-vijna-v-ukrayini-24-lyutogo-24-bereznya-2022/ (дата звернення 17.09.2024).

13. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія / Новікова О. Ф. та інш. Київ : НАН України, 2016. 448 с.

14. Вплив повномасштабної війни на міграцію українців: як масштаби переміщення оцінюють держава Україна та міжнародні організації. URL: https://www.oporaua.org/viyna/vpliv-povnomasshtabnoyi-viini-na-migratsiiu-ukrayintsiv-iak-masshtabi-peremishchennia-otsiniuiut-derzhava-ukrayina-ta-mizhnarodni-organizatsiyi-24523 (дата звернення 17.09.2024).

15. Гаврилькевич В. Фірсова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. - Scientific Journal «Psychology Travelogs», 2023, Issue 2. URL: https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-15 (дата звернення 17.09.2024).

16. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.

17. Горбунова В.В., Климчук В.О. Посттравматичний стресовий розлад VERSUS: посттравматичне зростання. URL: https://elar.naiau.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/788f985b-7f28-4e3b-ac43-4d16afa01d76/content (дата звернення 17.09.2024).

18. Завгородня О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. Вісник Національного університету

оборони України. 73, 3 (Трав 2023), С.73–82. URL: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-73-82 (дата звернення 17.09.2024).

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

20. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П., Литвиненко Л.І., Царенко Л.Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. / за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: Логос. 207 с.

21. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.

22. Коллі-Шамне А. В., Старцева В. Google-форма як інструмент дослідження соціально-психологічних проблем українців – вимушених мігрантів у перші місяці війни 2022 року. Трансформаційні процеси в умовах війни та післявоєнного періоду: матеріали Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 10 червня 2022 року). Чернігів: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2022. С. 234-238.

23. Максименко С. Д. Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості/ за ред. С. Д. Максименка. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

24. Максименко Ю., Морозова-Йоханнессен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Вісник Національного університету оборони України. Питанні психології. 2022. №5 (69). С. 90-97. URL: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-90-97 (дата звернення 19.10.2024).

25. Міхеєва О., Середа В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні: зб. аналіт. матеріалів. Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. 461 с.

26. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

27. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2020. 192 с.

28. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с. URL: https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf (дата звернення 17.09.2024).

29. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с. URL: https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf (дата звернення 17.09.2024).

30. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с. URL: https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf (дата звернення 17.09.2024).

31. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

32. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2022. Серія: Психологія. № 5. С. 5–10. URL: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1 (дата звернення 17.09.2024).

33. Поджинська О., Ятищук А. Психологічна адаптація вимушених переселенців за кордоном. Випуск 53. 2023 Габітус (науковий журнал з соціології та психології) С.192-196. URK: https://doi.org/10.32782/2663-5208 (дата звернення 17.09.2024).

34. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Л.А. Мельник та ін.; за ред. Л.С. Волинець. Київ: Калита, 2015. 72 с.

35. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : навч.-метод. посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко та ін.; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос», 207 с.

36. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. – Київ, 2012. 275 с.

37. Результати Опитування прибулих мігрантів з України (SAM-UKR), проведеного EUAA у співпраці з OECP та поглибленого Gradus Research.URL: https://gradus.app/uk/open-reports/experiences-hopes-and-aspirations-internally-displaced-persons-ukraine (дата звернення 17.09.2024).

38. Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2022. Том 33 (72). № 2. С. 116-122

39. Сьомкіна І. С. Соціально-педагогічна робота з сім'ями вимушених переселенців: стан та перспективи. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна*». 2015. № 11. С. 102–105/

40. Тімченко О. Обпалені війною (психологічна пам'ятка для роботи з внутрішньо переміщеними особами). *Проблеми екстремальної та кризової психології* . 2022. № 1(3). С. 159-166.

41. Титаренко Т.М. Випробування кризою. Одіссея подолання. – Київ: «Каравела», 2021. – 254 с.

42. Ткачишина О. Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. Теорія і практика сучасної психології. URL: https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.20 (дата звернення 17.09.2024).

43. Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога. Довідник для фахівців і фахівчинь допоміжних професій соціальної сфери, які працюють з внутрішньо переміщеними особами та постраждалим населенням. Рада Європи URL: https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4 (дата звернення 17.09.2024).

44. Трибрат Т. А., Шуть С. В, Сакевич В. Д. Біженці, мігранти та переміщені особи під час війни: виклики для систем охорони здоров'я та громадського здоров'я. *Організаційні та нормативно-правові аспекти*

діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія; за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2022. С. 23-31.

45. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: матеріали II Міжнародної наукової конференції* (м. Тернопіль, 21-22 квітня 2022 року). Тернопіль, 2022. С. 29-13

46. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля». 2020 – 160 с.

47. Фурман А.А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: [монографія] / Анатолій Анатолійович Фурман. Тер- нопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.

48. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]/ Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

49. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.

50. Шиліна Н.Є. Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умови військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. URL: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.2/06 (дата звернення 17.09.2024).

51. Ятищук А., Бурлак А. Психологічна адаптація дітей переселенців постраждалих від російсько-української війни. Випуск 53. 2023 *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених*. Тернопіль, 28-29 квітня 2023. Тернопіль, 2023. С. 157–159.

52. Bończak-Kucharczyk Ewa. Sytuacja mieszkaniowa uchodźców z Ukrainy w Polsce. W świetle przepisów o pomocy udzielanej w związku z konfliktem zbrojnym. Warszawa 2022. URL: https://www.nexto.pl/upload/virtualo/wolters_kluwer/6ec562d9c2267756cb7fa8f613e

5dfd97127b98c/free/6ec562d9c2267756cb7fa8f613e5dfd97127b98c.pdf?srsltid=AfmBOoqBhsYNCkeboCx3mXdffDZ_Ja1LlwsPhUQF4p_JiWN30ioTNnz2 (дата звернення 17.09.2024).

53. Długosz P., Kryvachuk L., Izdebska-Długosz D., Uchodźcy wojenni z Ukrainy – życie w Polsce i plany na przyszłość, Academicon, Lublin 2022.

54. Długosz Piotr. Trauma wojenna ukraińskich uchodźców przebywajoncych w Polsce URL: https://doi.org/10.35757/STP.2022.50.4.05 (дата звернення 17.09.2024).

55. Grabowska Sabina, Pięta-Szawara Anna. Wsparcie Polski na rzecz uchodźców z Ukrainy w obliczu wojny w 2022 r. – wybrane aspekty URL: https://www.jomswsge.com/pdf-161538-89302?filename=Wsparcie%20Polski%20na%20rzecz.pdf (дата звернення 17.09.2024).

56. Heszen I., Psychologia stresu, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2020.

57. Handbook of interpersonal psychology: theory, research, assessment and therapeutic interventions / Edited by L.M. Horowitz, S. Strack. New York: Wiley&Sons. 2011. 649 p.

58. Johnson R.J. et al., War Trauma and PTSD in Ukraine's Civilian Population: Comparing Urban-dwelling to Internally Displaced Persons, Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 2021, t. 57, 1807–1816 (2022), URL: https://doi.org/10.1007/s00127-021-02176-9 (дата звернення 17.09.2024).

59. Monitoring Sytuacji Uchodźców z Ukrainy w Polsce Raport Q1 2024 Styczeń – Marzec. URL: https://www.rescue.org/sites/default/files/2024-06/IRC%20Q1%20PM%20Report%20PL.pdf (дата звернення 17.09.2024).

60. Nasch W.P., Przystosowanie do stresu i urazy spowodowane przez stres bojowy i operacyjny, Tłum. M. Dragan-Polak, M. Höffner, J. Radzicki, w: Stres bojowy. Teoria, badania, profi laktyka i terapia, red. Ch.R. Fiegly, W.P. Nasch, Wydawnictwo Naukowe PWN, Wojskowy Instytut Medyczny, Warszawa 2010.

61. Raport o uchodźcach z Ukrainy w największych polskich miastach, Centrum Analiz i Badań UMP, URL: https://metropolie.pl/artykul/miejskagoscinnosc-wielki-wzrost-wyzwania-i-szanse-raport-o-uchodzcachz-ukrainy-w-najwiekszych-polskich-miastach (дата звернення 17.09.2024).

62. Sytuacja życiowa i ekonomiczna migrantów z Ukrainy w Polsce w 2023 roku Raport z badania ankietowego Departament Statystyki Warszawa, 202 URL: https://nbp.pl/wp- content/uploads/2024/01/Raport_Imigranci_2023_1-24.pdf (дата звернення 17.09.2024).

63. Uchodźcy wojenni z Ukrainy – życie w Polsce i plany na przyszłość URL: https://doi.org/10.52097/acapress.9788362475971 (дата звернення 17.09.2024).

ДОДАТКИ

Додаток 1

АНКЕТА ДЛЯ ОСІБ, ЯКІ МАЮТЬ ДОСВІД ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ

Вкажіть Ваше ім'я:_____
Ваша стать
О Жінка О Чоловік О Небінарна
Ваш вік
О 18-25 О 25–40 О40-55 О55-70 О70+
Ваш сімейний статус
о одружений/заміжня
о неодружений/незаміжня
о розлучена/-ий
о вдова/вдівець
В якому регіоні України Ви проживали (до 24.02.2022року)?!
о Північ України
о Центр
о Південь
о Схід
о Захід
Ваша освіта
о Середня освіта
о Професійна освіта
о Вища освіта
о Науковий ступінь
Який Ваш рівень достатку? (станом на 24.02.2022року)
о Високий
о Вище середнього
о Середній
о Низький
о Нижче прожиткового мінімуму
Хто виїхав разом з Вами?
о Я сама/сам
о Дитина/діти
о Чоловік/дружина
о Батьки/інші родичі
о Друзі
о Інше_____

Куди переїхали?!
o Інший населений пункт в межах своєї області
o Інша область України
o Інша країна
o На тимчасово окуповану територію України
o В росію
Як виїжджали?
o виїхали заздалегідь, з речами та документами
o поспіхом, не з усіма необхідними речами, перебували під обстрілами
o гуманітарним коридором, довго перебували під обстрілами, житло зруйновано
частково чи повністю
o примусово депортовані
o Інше_____
Чи змінювали перше місце тимчасового проживання?
o Ні
o Так, одноразово
o Так, декілька разів
В яких умовах проживаєте?
o Орендую окреме житло
o Житло родичів/знайомих
o Тимчасовий прихисток у незнайомих людей
o В центрі для біженців/шелтері/хостелі
o Інше_____
Коли Ви виїхали?
o Лютий 2022
o Березень 2022
o Квітень 2022
o Травень 2022
Коли додому?
o Вже повернулась/-вся
o Найближчим часом (до 15 днів)
o Через кілька місяців
o Не визначилась/-вся
o Я залишаюсь
o Мені нікуди вертатись

Додаток 2

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ САМООЦІНКИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ (ПО Г. АЙЗЕНКУ)

Пропонуємо Вам описання різноманітних психічних станів. Якщо цей стан дуже підходить Вам, то за відповідь ставиться 2 бали, якщо підходить, але не дуже – то 1 бал, якщо зовсім не підходить – то 0 балів. Проставте будь-яку відмітку в відповідному стовпчику опитувальника.

№ п/п	Психічні стани	Підходить	Підходить, але не дуже	Не підходить
		2	1	0
1.	Не відчуваю в собі впевненості.			
2.	Часто через дрібниці червонію.			
3.	Мій сон неспокійний.			
4.	Легко впадаю в смуток.			
5.	Турбуюся про тільки ще уявні неприємності.			
6.	Мене лякають труднощі.			
7.	Люблю копатися в своїх недоліках.			
8.	Мене легко переконати.			
9.	Я недовірливий (-а).			
10.	Важко переношу час очікування.			
11.	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких можна знайти вихід.			
12.	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.			
13.	При великих неприємностях я схильний (-а) без достатніх підстав звинувачувати себе.			
14.	Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.			
15.	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.			
16.	Я нерідко відчуваю себе беззахисним (-ою).			
17.	Іноді в мене буває стан відчаю.			
18.	Відчуваю розгубленість перед труднощами.			
19.	В важкі хвилини життя іноді веду себе по-дитячому, хочу щоб мене пожаліли.			

20.	Вважаю недоліки свого характеру невиправними.			
21.	Залишаю за собою останнє слово.			
22.	Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.			
23.	Мене легко розсердити.			
24.	Люблю робити зауваження іншим.			
25.	Хочу бути авторитетним (-ою) для оточуючих.			
26.	Не вдовільняюсь малим, хочу найбільшого.			
27.	Коли розгніваюся, погано себе стримую.			
28.	Надаю перевагу тому, щоб керувати, ніж підкорятися.			
29.	В мене різка, грубовата жестикуляція.			
30.	Я мстивий (-а).			
31.	Мені важко змінювати звички.			
32.	Нелегко перемикаю увагу.			
33.	Дуже насторожено ставлюся до всього нового.			
34.	Мене важко переконати.			
35.	Нерідко в мене не виходять з голови думки, від яких слід було би звільнитися.			
36.	Нелегко зближуюся з людьми.			
37.	Мене засмучують навіть незначні порушення плану.			
38.	Нерідко я проявляю впертість.			
39.	Неохоче йду на ризик.			
40.	Різко переживаю відхилення від звичного для мене режиму.			

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожну групу питань:

I 1 ... 10 питання – тривожність;

II 11 ... 20 питання – фрустрація;

III 21 ... 29 питання – агресивність;

IV 31 ... 40 питання – ригідність.

Оцінка та інтерпретація балів.

I. Тривога: 0 ... 7 - не тривожні; 8 ... 14 балів - тривожність середня, припустимого рівня; 15 ... 20 балів - дуже тривожний.
II. Фрустрація : 0 ... 7 балів - не маєте високої самооцінки, стійкі до невдач, не боїтеся труднощів; 8 ... 14 балів - середній рівень, фрустрація має місце; 15 ... 20 балів - у вас низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач, фрустрирована.
III. Агресивність: 0 ... 7 балів - ви спокійні, витримані; 8 ... 14 балів - середній рівень агресивності; 15 ... 20 балів - ви агресивні, не витримані, є труднощі при спілкуванні та роботі з людьми.
IV. Ригідність: 0 ... 7 балів - ригідності немає, легко переключається ", 8 ... 14 балів - середній рівень; 15 ... 20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя. Вам протипоказані зміна роботи, зміни в сім'ї.

Тривожність – переживання емоційного неблагополуччя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі. Будь-яка нестабільність, порушення звичного ходу подій може привести до розвитку тривожності.

Фрустрація (лат. frustratio – обман, невдача, марне очікування, розлад, руйнування (планів, задумів)) – психічний стан, що виникає в ситуації розчарування, нездійснення якої-небудь значущої для людини мети, потреби.Виявляється в гнітючій напрузі, тривожності, відчутті безвихідності і відчаю. Виникає в ситуації, яка сприймається особистістю як невідворотна загроза досягненню значущої для неї мети, реалізації тій або іншої її потреби.

Ригідність (від латин. rigidus – жорсткий, твердий) – утрудненість, аж до повної нездатності, в зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови. Виділяють когнітивну, афектну і мотиваційну ригідність. Когнітивна ригідність виявляється в труднощах перебудови сприйняття і уявлень в ситуації, що змінилася. Афектна ригідність виражається у відсталості афектних (емоційних) відгуків на об'єкти емоцій, що змінюються. Мотиваційна ригідність виявляється в тугоподвижній перебудові системи мотивів в обставинах, що вимагають від суб'єкта гнучкості і зміни характеру поведінки.

Агресивність (лат. aggressio – нападати) – стійка характеристика суб'єкта, схильність, що відображає його відношення до поведінки, метою якої є спричинення шкоди що оточує, або подібний афективний стан (гнів, злість). Хоча агресивність грала вирішальну роль в процесі еволюції людини, затверджується, що вона не властива людській істоті спочатку, що діти засвоюють моделі агресивної поведінки практично з моменту

народження. Причинами агресивності можуть виступати різного роду конфлікти, зокрема внутрішні, при цьому такі психологічні процеси як емпатія, ідентифікація, децентрація – стримують агресію, оскільки є ключем до розуміння інших і усвідомлення їх самостійної цінності.

Додаток З

АНКЕТА ОЦІНКИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Інструкція

Будь ласка, дайте відповідь на запитання нижче, відзначивши, наскільки кожне твердження відповідає вашому поточному стану. Це допоможе краще зрозуміти ваші емоційні потреби та забезпечити необхідну підтримку.

Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 5:

1 – зовсім не відповідає моєму стану;
2 – скоріше не відповідає моєму стану;
3 – частково відповідає моєму стану;
4 – скоріше відповідає моєму стану;
5 – повністю відповідає моєму стану.

Показник: Співчуття

1. Я відчуваю співчуття до людей, які опинилися в складних умовах.
2. Я намагаюся підтримувати інших, хто потребує допомоги.
3. Мене зворушують історії інших людей, які стикнулися з подібними труднощами.

Показник: Гнів

4. Я відчуваю гнів через те, що змушений(-а) був(-ла) покинути дім.
5. Мене дратує ситуація, в якій я опинився(-лася).
6. Я відчуваю обурення від того, що моє життя так сильно змінилося.

Показник: Сором

7. Мені соромно за те, що мені важко адаптуватися до нового середовища.
8. Я відчуваю сором через залежність від інших людей або організацій.
9. Я соромлюсь, коли інші дізнаються про мою ситуацію.

Показник: Почуття провини

10. Я відчуваю провину за те, що залишив(-ла) дім, покинув(-ла) близьких чи знайомих.
11. Мені здається, що я міг(-ла) зробити більше, аби допомогти іншим.
12. Я відчуваю провину, коли приймаю допомогу від інших.

Показник: Страх

13. Я відчуваю страх перед майбутнім та новими викликами.
14. Мене лякає думка, що ситуація може погіршитися.
15. Я боюся не знайти себе у новому середовищі.

Показник: Впевненість

16. Я відчуваю впевненість у своїх силах, незважаючи на труднощі.
17. Я впевнений(-а), що зможу адаптуватися до нових умов.
18. Я вірю, що зможу подолати всі труднощі, які виникли.

Показник: Оптимізм

19. Я вірю, що моє майбутнє буде світлим.

20. Я намагаюся бачити позитив у складній ситуації.
21. Я відчуваю, що з часом усе налагодиться.

Показник: Гордість

22. Я пишаюся собою за те, як справляюся з викликами.
23. Мене переповнює гордість за те, що зміг(-ла) подолати труднощі.
24. Я відчуваю гордість за те, що зберігаю свої цінності, незважаючи на зміни.

Показник: Інтерес до життя

25. Я намагаюся знайти нові захоплення та інтереси у новому середовищі.
26. Я відкритий(-а) до нових можливостей та досвіду.
27. Незважаючи на труднощі, я відчуваю інтерес до життя і хочу його досліджувати.

Показник: Щастя та радість

28. Я відчуваю моменти радості навіть у складних обставинах.
29. Я відчуваю щастя, коли проводжу час із близькими людьми.
30. Я відчуваю, що маю можливість бути щасливим(-ою) навіть за нових умов.

Інтерпретація результатів:

- **Співчуття**: Високий бал свідчить про наявність емпатії, готовність підтримувати інших.
- **Гнів**: Високий бал вказує на емоційну напругу, що може впливати на загальне самопочуття.
- **Сором**: Підвищені показники можуть свідчити про потребу в психологічній підтримці для подолання почуття сорому.
- **Почуття провини**: Високий рівень може свідчити про необхідність працювати над самооцінкою і прийняттям власних рішень.
- **Страх**: Високий рівень страху потребує роботи над зниженням тривожності та адаптації.
- **Впевненість**: Високі показники вказують на наявність ресурсів для подолання труднощів.
- **Оптимізм**: Високий рівень оптимізму є ресурсом для адаптації.
- **Гордість**: Високий бал вказує на позитивне ставлення до власних досягнень.
- **Інтерес до життя**: Високий рівень інтересу до життя вказує на стійкість та адаптивність.
- **Щастя та радість**: Високий бал свідчить про здатність знаходити позитив у житті, незважаючи на труднощі.

Додаток 4

ОПИТУВАЛЬНИК ДЕПРЕСІЇ БЕРНСА

Інструкція: відмітьте галочкою частоту проявів у вас кожного із цих симптомів протягом останнього тижня, включаючи сьогоднішній день. Будь ласка, відмітьте напроти кожного із 25 пунктів.

	0 – ні разу	1 – іноді	2 - помірно	3 - часто	4 – дуже часто
Думки і почуття					
1. Вам сумно чи в поганому настрої					
2. Відчуваєте сум, пригнічення					
3. Відчуваєте бажання розплакатися, сльозливість					
4. Відчуваєте засмучення					
5. Відчуваєте почуття безнадії					
6. Маєте низьку самооцінку					
7. Відчуваєте почуття власної нікчемності і непридатності					
8. Відчуваєте почуття вини та сорому					
9. Критикуєте або обвинувачуєте саму/самого себе					
10. Відчуваєте труднощі із прийняттям рішень					
Діяльність і особисті відносини					
11. Відчуваєте втрату інтересу до членів сім'ї, друзів, колег					
12. Відчуваєте самотність					
13. Проводите менше часу із сім'єю або з друзями					
14. Відчуваєте втрату мотивації					
15. Відчуваєте втрату інтересу до роботи або інших занять					
16. Уникаєте роботи або іншої діяльності					
17. Відчуваєте втрату і нестачу задоволення від життя					
Фізичні симптоми					
18. Відчуваєте втому					
19. Відчуваєте складнощі зі сном чи, навпаки, забагато спите					
20. Маєте знижений або, навпаки, підвищений апетит					

21. Помічаєте втрату інтересу до сексу					
22. Турбуєтеся з приводу вашого здоров'я					
Суіцидальні нахили					
23. Чи є у вас суіцидальні думки?					
24. Чи хотіли ви колись закінчити своє життя?					
25. Чи плануєте ви нашкодити собі?					
Порахуйте суму набраних балів за пунктами 1-25					

Інтерпретація результатів опитувальника депресії Бернса

Сумарний бал	*Рівень депресії*
0-5	Депресія відсутня
6-10	Нормальний, але нещасний стан
11-25	Слабко виражена депресія
26-50	Помірна депресія
51-75	Сильно виражена депресія
76-100	Крайній ступінь депресії

Додаток 5

ШКАЛА ТРИВОГИ БЕКА

Прізвище, ім'я_____Вік_____

Дата дослідження_____

Будь ласка, оберіть одну з можливостей відповіді на кожне запитання. Старайтесь відповідати швидко.

	0.Зовсім не турбує	1.Злегка турбує	2.Середньо турбує	3.Дуже турбує
1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				
12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				
21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

0–5 норма

6-8 легкий рівень тривог

9-18 середній рівень тривоги

Більше 19 балів – високий рівень тривоги

∑ =

Додаток 6

ОПИТУВАЛЬНИК СЕНСУ ЖИТТЯ (MLQ)

Будь ласка, подумайте про те, що робить Ваше життя змістовним, що для Вас важливе та значуще. Оцініть наступні твердження за нижче вказаною шкалою. Пам'ятайте, що це дуже суб'єктивні питання, тут немає правильних чи неправильних відповідей.

1 – абсолютно згоден;
2 – переважно згоден;
3 – частково згоден;
4 – складно відповісти;
5 – більше незгоден;
6 – переважно незгоден;
7 – абсолютно незгоден.

Текст методики

_____1. Я розумію, сенс мого життя
_____2. Я шукаю щось, що робить моє життя змістовним
_____3. Я завжди намагаюсь досягти своїх життєвих цілей
_____4. Моє життя має чітко визначену мету
_____5. Я чітко розумію мету свого життя
_____6. Я отримую задоволення від досягнення своїх життєвих цілей
_____7. Я завжди шукаю те, що робить моє життя значущим
_____8. Я шукаю своє життєве покликання
_____9. Моє життя не має чіткої мети
_____10. Я шукаю сенс свого

Додаток 7

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НІЖИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИКОЛИ ГОГОЛЯ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

СЕРТИФІКАТ

УЧАСНИКА (ЦІ)

XIV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

«ПСИХОЛОГІЯ І ВІЙНА»

Шевченко Ліни Вікторівни

16 годин (0,6 кредиту)

Т. в. о. ректора Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя — Оксана ТАРАСЕНКО

Завідувач кафедри загальної та практичної психології
доктор психологічних наук, професор — Микола ПАПУЧА

23-24 квітня 2024 року
м. Ніжин

Додаток 8

ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
Наукове товариство аспірантів і студентів
СЕРТИФІКАТ
учасника
XVIII Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих учених
«Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень»
Ліни Шевченко
Ректор
Анатолій ЦЬОСЬ
Куратор наукового товариства аспірантів і студентів
Ольга КАРАЇМ
14–15 травня 2024 року
м. Луцьк