

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ СТАНИ ТИМЧАСОВО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «магістр»

Завінської Ксенії

2 курсу заочної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

**Науковий керівник**

доктор психологічних наук, професор

**Галина КАТОЛИК**

**Рецензент:**

доктор психологічних наук, доцент

**Євген КАРПЕНКО**

**Кваліфікаційна робота допущена до захисту**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р., протокол № \_\_\_

В. о. завідувача кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

\_\_\_\_\_ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2024

### Анотація

**Завінська Ксенія. Психологічні стани тимчасово переселених осіб.**

**Ключові слова: переселена особа, нове соціальне середовище, домінуючі психологічні стани.**

Проведене дослідження спричинене тим, що сучасне становище України та її певної частини громадян є досить складним. Таким особам в досить складних умовах важко регулювати свої емоції, поведінку, а тим більш психологічні стани через низку об'єктивних та суб'єктивних обставин. Переселенцями є категорія громадян, які змушені через зовнішні вкрай несприятливі для подальшого проживання умови залишити свої звичні місця проживання й переселитися до інших регіонів України. Особливо через такі життєві обставини їм складно залишатися стабільним щодо психологічного стану. Питання психологічних станів переселенців є актуальним, оскільки невизначеність майбутнього, пригадування доброго, приємного минулого, тривале перебування в умовах нестабільності та без участі у важливих соціальних подіях сприяє самозаглибленню, негативному баченню себе і своїх можливостей.

Результати емпіричного дослідження є те, що серед учасників дослідження за психологічними станами стривоженими є люди віку від 46 до 65 років. Небезпечним можна вважати показник тривожності осіб віком від 14 до 19 років. Найбільш стійкі психологічні стани виявили переселенці від 20 до 45 років. Встановлено окремі статеві особливості психологічних станів у переселенців. Так, вікові групи від 14 до 19 років й понад 46 років характеризуються тим, що психологічний стан є більш стійким та позитивним в цілому у чоловічої статі. У переселенців за віком від 21 до 45 років серед жінок психологічні стани є суттєво кращими у порівнянні з чоловіками.

Проведений кореляційний аналіз за критерієм Пірсона не сприяв виявленню важливих та глибоких результатів. Було встановлено наявність прямих чи обернених корелят, що є логічними й це не виявило достатньо потужних за новизною та важливістю наукових результатів. Тому, необхідним є продовження дослідження з більш широким переліком змінних.

### Abstract

**Xenia Zavinska. Psychological conditions of temporarily resettled persons.**

**Key words: resettled person, new social environment, dominant psychological states.**

The conducted research is caused by the fact that the current situation of Ukraine and a certain part of its citizens is quite complex. It is difficult for such persons to regulate their emotions, behavior, and even more psychological states in rather difficult conditions due to a number of objective and subjective circumstances. Immigrants are a category of citizens who are forced to leave their usual places of residence and move to other regions of Ukraine due to extremely unfavorable external conditions for further living. Especially because of such life circumstances, it is difficult for them to remain stable in terms of their psychological

state. The question of the psychological state of immigrants is relevant, because the uncertainty of the future, the recollection of a good, pleasant past, a long stay in conditions of instability and without participation in important social events contribute to self-absorption, a negative view of oneself and one's capabilities.

The results of the empirical study are that among the participants of the study, people aged from 46 to 65 years are anxious according to psychological conditions. The anxiety index of persons aged 14 to 19 can be considered dangerous. The most stable psychological conditions were found by immigrants from 20 to 45 years of age. Separate sexual characteristics of the psychological states of immigrants have been established. Thus, the age groups from 14 to 19 years and over 46 years are characterized by the fact that the psychological state is more stable and positive in general in men. Immigrants aged 21 to 45 among women have significantly better psychological conditions than men.

The conducted correlation analysis according to the Pearson test did not contribute to the identification of important and profound results. It was established the presence of direct or inverse correlations, which are logical and this did not reveal powerful enough in terms of novelty and importance of scientific results. Therefore, it is necessary to continue the study with a wider list of variables.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ДЖЕРЕЛ З ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ</b>	
<b>1.1. Аналіз психологічного стану як поняття та явища.....</b>	<b>8</b>
<b>1.2. Характеристика поняття «внутрішньо переміщена особа» та аналіз джерел щодо її психологічних особливостей, станів.</b>	<b>18</b>
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ ТИМЧАСОВО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ.....</b>	
<b>2.1. Методи та вибірка емпіричного етапу дослідження.....</b>	<b>33</b>
<b>2.2. Емпіричне дослідження психологічних станів та інших психічних явищ у переселенців.....</b>	<b>39</b>
<b>2.3. Обчислення емпіричних даних кореляційним аналізом та інтерпретація його результатів.....</b>	<b>50</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>54</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>56</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>63</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** Реалії українського буття наповнені в домінантному факторному аспекті повномасштабною збройною агресією проти держави й народу України з боку неадекватних сусідів й це суттєво змінило життя десятків мільйонів українців. Так, за інформацією від Міжнародного організації з міграції, а також Держстату України, від початку вторгнення кількість переміщених осіб у межах кордонів країни є понад 5 мільйонів. За повідомленнями уповноваженого Верховної Ради України з прав людини, на 1 грудня 2022 року понад 14,5 млн громадян виїхали за межі країни. Таким чином, зазначене свідчить про те, що маємо масове та вже досить тривале переміщення населення, в якому громадяни залишають свої домівки в пошуках безпеки та захисту. Ці люди є жертвами насильства, терору та інших травматичних подій. Ці події без сумнів спричинили масовану появу психоемоційних негативних реакцій, тривалої та посиленої тривоги, страхів, гострих стресових реакцій, аж до посттравматичного стресового розладу, депресії. На додаток до цього, постійна інформаційно-психологічна війна, часті повітряні тривоги, втрата рідних, близьких чи знайомих, домівок та можливості жити в режимі нормального життя, що вимушене переселенням в інший регіон або країну суттєво збільшують ймовірність у значної кількості населення психологічних порушень емоційної, когнітивної та поведінкової сфер, дезадаптивного синдрому, втрату чи порушення ідентичності. Все це створює потужний деструктивний вплив на особу, оскільки щодня нею переживаються травмуючі події. Тому, така ситуація здатна негативно впливати на психологічний стан особистості.

Статтею 1 з Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» за 20 жовтня 2014 року № 1706-VII передбачається статус таких громадян, який визначено тим, що це є

громадянин України, який був змушений або самотійно покинуте своє місце проживання або для уникнення негативного наслідку збройного конфлікту, тимчасової окупації, насильства, порушення прав людини та надзвичайних ситуацій. При цьому, не є можливим зазначити те, що є достатній рівень наукових емпіричних досліджень щодо питання специфіки формування та функціонування психоемоційного стану у внутрішньо переміщених осіб. Хоча, це можна вважати досить важливим аспектом в розумінні проблеми психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб. Так, попри очевидну вимушеність переїзду, що пов'язане з війною, треба звернутися до подвійного характеру цього явища. Насамперед, вимушене переселення часто було в якості свідомого рішення змінити власне життя, навіть якщо це відбулося швидко і під впливом обставин. Це є можливим оцінювати як вияв свободи волі і самотійно зробленого вибору.

Значний внесок у дослідження психологічного стану загалом у внутрішньо переміщених осіб фахівці в галузі соціальної та когнітивної психології. Так, яким чином адаптація та різні стандарти впливають на стан особи, її благополуччя (N. Bradburn, A.S. Waterman, D. Kahneman, Ю. Олександров, Л. Яворська. Питання адаптації та збереження психологічного здоров'я ВПО є предметом досліджень L. Berkman, D. Ryan, О. Блинової, Н. Мазіної, Ю. Пащенко, В.М. Педоренко, І. Тітар.

Таким чином, актуальність проблеми, її недостатня теоретична розробка в сучасних умовах, а також практична потреба зумовили вибір теми цієї науково-дослідної роботи в межах кваліфікаційної дипломної роботи.

**Об'єкт** – психічні стани переселенців.

**Предмет** – особливості формування та функціонування психологічних станів у переселенців.

**Мета** – визначити особливості функціонування та домінуючі психологічні стани у переселенців.

**Завдання:**

1. Теоретично визначити суть явище «переселенець» та особливостей їх психологічного стану.
2. Дослідити домінуючі психологічні стани у переселенців.
3. Встановити особливості функціонування та формування психологічних станів у переселенців.
4. На основі математичної обробки емпіричних даних встановити зміст та особливості психологічних станів у переселенців.

**Гіпотеза** – припускаємо, що психологічні стани переселенців можуть бути відмінними з врахуванням вікових та статей відмінностей.

Для реалізації поставлених завдань використовувалися наступний комплекс **методів та методик дослідження**: вивчення нормативних та методичних документів з досліджуваної проблеми; теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення); конкретні наукові методи, що включають опитування, а саме такі методики як «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана і Д. Рікса, госпітальної шкали тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS), «Діагностика соціально – психологічної» в адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда. Математичні методи у дослідженні використано такі: обчислення середнього, процентний аналіз та кореляційний аналіз за критерієм Пірсона.

**Теоретичне та практичне дослідження.** Результати дослідження можуть бути використані для того, щоб покращити та забезпечити ефективну психологічну підтримку переселенців. Отримані результати можливо використовувати в діяльності соціальних служб, психологів, фахівців соціальної роботи та волонтерів, які працюють із цією категорією населення.

**Структура наукової роботи.** Кваліфікаційна дипломна робота складається з вступу, двох розділів, висновків, переліку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ДЖЕРЕЛ З ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ

### 1.1. Аналіз психологічного стану як поняття та явища.

Зміни, що досить інтенсивно та особливо потужно відбуваються впродовж вже декількох років в країні суттєво здатні підвищувати психоемоційну напругу населення до зайвого небезпечного для здоров'я рівня. Через такі явища, що мають ознаки стану як незадоволення життям та існуванням в цілому, невпевненість у завтрашньому дні, роздратованість, агресія, депресія проблема з незадовільними психічними станами набуває особливого рівнем актуальності. При цьому, це є тією групою психічних понять, як психічний стан, досі продовжує бути недостатньо вивченою. Наявні у джерелах спроби дати визначення психічному стану у прямий чи опосередкований спосіб підкреслюють те, що це є складним, багатокomпонентним, багаторівневим явищем в системі понять щодо людини. Й дуже значна кількість джерел вказує на те, що поняття психічного стану є одним з найменш вивчених і досить складних у психології, а особливо щодо прикладних аспектів, які пов'язані з професійною діяльністю в різних умовах, а особливо в небезпечних, екстремальних чи особливих [8; 16; 27; 30; 35; 37; 48]. Певні особливості функціонування психічних станів роблять їх важкодоступними для об'єктивного психологією вивчення. Однак, дослідження загалом та прикладного змісту розширили і збагатили область вивчення психічних станів, що вже все більше постає як набір різноманітних фактів, методик і положень, що спричинило їх теоретичне вивчення та інтеграцію у підходах. Так, в джерелах [16; 30; 37; 48] виділено кілька підходів до визначення та вивчення психічних станів. Так, для створення єдиної методологічної позиції у дослідженні психічних станів розроблено та описано структурну модель (схему) аналізу, опису та експериментального дослідження цього класу явищ як системного об'єкта. Цілісний підхід до



дослідження психічних станів вимагає здійснення процедур системного аналізу та синтезу, що передбачають виділення системи з середовища, визначення її складу, структури, функцій, інтегральних характеристик (властивостей), системоутворюючих факторів та взаємозв'язків із середовищем, а також створення моделі реальної системи, підвищення рівня її абстрактного опису, визначення повноти її складу та структур, закономірностей динаміки та поведінки [Ганзен 1984]. Тому, в якості вихідної підстави в різному розумінні психічних станів виступає трикомпонентне гносеологічне ставлення: «зовнішньо-середовищні умови та фактори (впливи) – психічний стан – внутрішні, особистісно-сміслові характеристики та умови». Залежно від теоретико-методологічних установок, предмет дослідження психічних станів є різним.

За феноменологічним підходом, психічні стани прийнято розглядати через їх результуючі «прояви» характеристик і визначаються як внутрішня характеристика психіки, відносно незмінна в часі, або як стан системи, при якому істотні якості є відносно стійкими. Психічні стани представлено в цьому аспекті аналізу у вигляді відносно стабільній формі, яка за процесуальною характеристикою є проміжною між психічними процесами та особистісними властивостями індивіда. В рамках цього підходу вивчається структура психічних станів, їх склад, умови виникнення, описується зміст, а також вирішуються питання систематизації та класифікації [2; 10; 27].

Інший підхід розглядає в якості системоутворюючої характеристики весь компонент психічного стану. Так, відповідно до теорії відносин В. Мясіщева, вся психічна діяльність, в тому числі й психічний стан, визначається значною мірою ставленням людини – вибірконими реакціями і переживаннями, з суб'єктивною значимістю певних предметів і фактів дійсності [10; 19; 25]. Поряд із відносинами характеристиками вищого рівня у структурі стану є особливості поведінки та діяльності людини в тому чи іншому психічному стані.

Інший підхід в дослідженні психічних станів базується суто на показниках і особливостях поведінки, діяльності здійснюється переважно у аспекті функціонального стану індивіда (Л.Дика, Є.Ільїн, А.Леонова). Це визначається завданнями адаптації індивіда до умов діяльності. Функціональний стан, що виникає та розвивається у діяльності, істотно впливає на її характеристики [19; 27; 38]. Тому, у межах вивчення взаємодетермінації функціонального стану та діяльності особливим напрямом є дослідження моделей психічної регуляції діяльності. Так, роботи Л. Дикої присвячені дослідженню динаміки становлення психологічної системи саморегуляції в процесі адаптації оператора до екстремальних умов діяльності, виявлення основних її фаз, вивчення закономірностей у їх послідовному прояві, а ще вивчення умов, які здатні забезпечити переходи від однієї фази до іншої. Це є системно-діяльнісною концепцією психічної регуляції, в основі якої поєднано концепцію психічних та функціональних станів (розкривають закономірності впливу екстремальних умов на людину у професійній діяльності), концепції діяльності, що розкривають психологічні механізми реалізації людиною професійних функцій [19; 28; 34]. Таким чином, головний акцент у дослідженні психічних станів з позицій функціонального підходу зроблено на особливих (екстремальних) умовах діяльності, що надають специфічний вплив на різні діяльні, поведінкові, організмові та інші характеристики індивіда. Завдяки регуляторній функції станів відбувається адаптація, тобто узгодженість особистісних особливостей суб'єкта та вимог діяльності. У цьому контексті аналізу психічні стани розглядаються з погляду їхньої функції як атрибуту діяльності.

Перехід до іншої площини досліджень – енергетичної (А.Прохоров) – відкрив можливість виділення етапів зміни станів, взаємопереходів, основних характеристик процесу, їх змін у залежності від зовнішніх та внутрішніх умов. Стан може мати різний енергетичний рівень, який знаходить відображення в якісній специфіці, що є актуалізованими. За точку відліку може бути прийнято рівновагу стану (середня, оптимальна психічна активність). Стани, що є

пов'язаними з підвищеною психічною активністю, а також стани зниженої психічної активності, характеризуються більш високим або низьким рівнем активності щодо серединної точки, будуть віднесеними до нерівноважного типу станів. Рівноважні стани є фундаментом для адекватної, передбачуваної та виваженої поведінки. Актуалізація неврівноваженого стану є або може бути однією з причин нераціональної, неадекватної та агресивної поведінки. Утворення такої нової функціональної структури як неврівноважений стан виникає через раптову стрибкоподібну відповідь системи на зміну зовнішніх умов. Це новоутворення призводить до згладжування неврівноваженості та переходу системи (суб'єкта) у відносно стійкий (рівноважний) стан [10; 19; 28]. Неврівноважені стани виникають в особливих умовах життєдіяльності, в яких під впливом психогенних факторів психофізіологічні та соціально-психологічні механізми, через вичерпування резервних можливостей, більше не є здатними забезпечувати адекватне відображення та регуляторну діяльність людини. Тобто, виникає психологічна дезадаптація, душевна криза, яка виявляється у вигляді відповідного неврівноваженого психічного стану.

Важливою особливістю визначення суб'єктом ситуації як важкої, напруженої та загрозованої є її особистісний сенс, який усвідомлюється як «значення для мене». Іншим фактором, що зумовлює неврівноваженість, є дисонанс (суперечність) між основними, найбільш активними елементами, структурами та підсистемами особистості, протиріччя між провідними мотивами, потребами, цілепокладаннями, компонентами структури Я. Гармонізація мотивації, усунення конфліктів шляхом цілеспрямованої перебудови переоцінки цінностей призводять до полегшення через зміни стану (перехід від неврівноваженості до стійкості) [1; 9; 26].

Психологічна довідкова література стани розглядає в якості регулятивної функції адаптації до навколишньої ситуації і середовища [17; 36]. Також, досить лаконічним можна вважати тлумачення психічного стану представниками Інституту психології ім. Костюка АПН України, як певної психологічної характеристики особистості, що відображає її в певній

мірі й порівняно тривалі за часом душевні переживання. У іншому психологічному словнику, психічний стан розглянуто в пояснено в якості поняття, що використано для того, щоб виділити в психіці індивіда відносно статичний момент у порівнянні з психічними процесами та властивостями [37]. Ще одне джерело вказує на проміжну роль психічного стану між психічними процесами і властивостями особи [15].

Т. Кириленком психічний стан розглядався в якості цілісної характеристики психічної діяльності, що відображає певні моменти стійкості та специфіки в перебігах психічних процесів, а саме форму реагування, відображає ставлення особи до своїх психічних явищ у визначений час [17].

За С. Рубінштейном, основною формою існування психічного стану є його існування як процесу, який є неперервним і формуючим [13]. Тому, психічні стани є особливою психологічною категорією, що поєднує великий перелік життєвих явищ. Виокремлення сфери психічних станів суттєво вирішує певні теоретичні проблеми через те, що таким чином заповнюється деяка прогалина в системі психології, якою є розрив між психічними процесами та властивостями особи [15; 19].

Про складність психічних станів може свідчити факт того, що У. Джемс та І. Павлов визначали психологію в якості науки саме про психічні стани особи [15; 20]. А недостатність уваги впродовж тривалого часу до психічних станів пояснюється насамперед вільним трактуванням та поводженням з термінами психології. Так, аж до середини 50-х років ХХ століття психічні стани переважно вивчалися через стан втоми як такого суттєвого фактору, що знижує ефективність праці і виокремлення емоційних станів як фактора функціонування особи в тому числі й поза працею [15; 29]. Хоча психічний стан як самостійне поняття вперше виділив В. Мясіщев, але теоретичне підґрунтя було закладено М. Левітовим в середині 60-х років, який зміг проаналізувати літературу за цим напрямком, розглянув механізм психічного стану в основних його проявах та виклав такі завдання щодо їх подальшого вивчення, дослідження [19; 28]:

- виділити психічний стан в особливу психологічну категорію та визначити його зв'язків з іншими категоріями психології;
- розглянути механізми виникнення, трансформації психічного стану і визначити зв'язок з індивідуальними особливостями психології людини;
- дослідити психічний стан у діяльності людини.

Напевно саме через поглиблене та тривале, наполегливе вивчення М. Левітов дав досить універсальне визначення психічному стану, який визначив як цілісну характеристику в психічній діяльності впродовж певного періоду часу, яка демонструє своєрідність за протіканням психічних процесів, до чого підключається залежність від того, яким чином відображаються речі та явища дійсності, а також залежить від психічних властивостей особи [9; 18; 29]. Таким чином, оскільки психічний стан є віддзеркаленням того, що відбувається у психіці в певний час, тоді очевидною є його залежність від певної діяльності, в якій перебуває особа у час зайняття діяльністю. Саме через це, у психології найбільш вивченими є прикладні аспекти за психічними станами. Так, інженерно-психологічний напрям, який представлено дослідженнями В. Асєєва, Л. Дикої, А. Занковського, Г. Зараківського, В. Маріщука, В. Медведєва та ін., медико-психологічний та клінічний напрям щодо психічного стану представлено дослідженнями У. Белінга, А. Лурії, І. Малкіної-Пих, А. Мєграбяна, К. Яспєрса та ін., екстремально-психологічні особливості виникнення та функціонування психічного стану досліджено С. Миронцем, О. Тімченком, В. Олефіром, В. Осьодлом, Ю. Александровським [1; 10; 26].

Є. Ільїним психічний стан представлено в якості цілісної реакції особи на зовнішню та внутрішню стимуляцію, що направлена на досягнення позитивного результату [5; 13; 19]. При цьому, позитивний результат щодо функціональної системи не завжди може співпадати з очікуваннями особи щодо позитивного ефекту. Так, психічним станом особи є активна реакція функціональної системи. І тому, незалежно від того, наскільки особа є

діяльною, активною чи бездіяльною, стан завжди є активним за фізіологічними обставинами та біологічною природою.

М. Варієм психічний стан представлено як тимчасовий функціональний рівень психіки, що відображає взаємодію впливу внутрішнього середовища організму або зовнішніх чинників, що визначає спрямованість перебігу психічних процесів у певний момент і вияв психічних властивостей людини [14]. Він визначив напрямки досліджень психічного стану у такий спосіб

- 1) це є інтегральною характеристикою психіки в конкретний момент;
- 2) психічний стан є тлом, на основі якого розгортається психічна діяльність і активність особи;
- 3) це є системною реакцією психіки індивіда на зміну умов.

Т. Кириленком охарактеризовано психічні стани в якості цілісного утворення психічної діяльності, що відображає момент стійкості та специфічності перебігу психічних процесів, як форму реагування, відбиває ставлення особи до своїх психічних явищ у певний час за певних умов [6; 19].

В. Сафонов розумів психічні стани в якості результату реакції з пристосування індивіда як відповідь на зміни зовнішнього та внутрішнього середовища, що є спрямованим на досягнення позитивних результатів діяльності, є вираженим у ступеню мобілізації функціональної можливості та переживаннях особи [1; 17; 23].

У дослідженнях Ю. Щербатих подано найбільш універсальний перелік ознак психічних станів, до чого автором віднесено тривалість, предметність та культурну зумовленість [2; 25; 29]. Автор визначив психічні стани як одного з можливих режимів життєдіяльності, що на фізіологічному рівні є певною енергетичною характеристикою, а на психологічному визначено як систему психологічного фільтрування, що забезпечує специфічність сприймання навколишнього середовища і світу цілому.

Ю. Некрасовою відмічено певні характеристики психічного стану, якими є ситуативна відтворюваність, динамічність функціонування та

можливість переходу в сталу характеристику особи, а особливо в умовах певного значення та повторення в діяльності [13; 24].

I. Волженцева спробувала показати основні функції та детермінанти психічного стану. Так, провідними функціями психічного стану вона назвала регуляцію та інтеграцію психічного стану у функціональні одиниці, що утворюють ієрархію єдності, цілісного скупчення психічних процесів та властивостей. Адаптивність функції психічного стану лежить у тому, щоб встановити відповідність між актуальною потребою та можливістю індивіда з урахуванням зовнішніх середовищних умов, особливостей діяльності та поведінки [2; 18]. Основними з детермінантам психічного стану є співвідношення усвідомлених та неусвідомлених потреб, бажань та прагнень особи, її можливості, умови середовища [29].

В.Ганzenом [13; 34] визначено чотири за структурними рівнями функціонування психічного стану:

соціально-психологічний, характеризує діяльність та стосунки особи у межах певного стану;

психологічний, реєструє зміну психічної функції та настрої особи;

психофізіологічний, характеризує вегетативну реакцію, зміну психомоторики й сенсорної системи;

фізіологічний, який містить нейрофізіологічні характеристики, морфологічні та біохімічні зміни, зсув за фізіологічною функцією.

Іншими вченими уточнено психологічний та соціально-психологічний рівні функціонування психічного стану. Так, С. Рубінштейном та П. Якобсоном настрої розглянуто в якості самостійного психічного стану [17; 25]. К. Платоновим та Г. Голубєвим, навпаки, настрої розглянуто як домінування одного психічного стану над іншими [15; 27]. В. Ганzen [7] намагався дотримуватися третьої позиції й вказав на те, що настрої є характеристикою будь-якого стану. О.Махнач [12; 36] підкреслив важливість цих рівнів функціонування стану й зазначив, що на кожному мають місце суб'єктивні та об'єктивні характеристики. Так, перші існують у

самосвідомості особистості в якості самоствавлення, результатів самопізнань та саморегуляції, а інші відображають параметри організму та психіки, виражаються у зовнішності особи, особливостях її поведінки та продуктивності праці.

В межах структури психічного стану Т. Йоловим [16; 31] виділено ситуативну та транситуативну компоненти. Так, він запропонував розглядати психіку у вигляді дробу, де чисельником є сила події (фактор ситуації), а знаменником спосіб діяльності (транситуативні особливості).

В. Юрченко визначив характеристику компонентного складу психічних станів, до яких відніс рівень, суб'єктивність-об'єктивність, міра узагальнення, які виступають в якості основи для того, щоб формувалась кожна підструктура психічного стану:

1) ієрархічна, що твориться характеристикою кожного з рівнів організації суб'єкта психічного стану: фізіологічний, психофізіологічний, психологічний, соціально-психологічний;

2) координаційна, розкриває у психічних станах суб'єктивні та об'єктивні аспекти переживання стану;

3) диференціальна, розділяє характеристики психічних станів на загальну, особливу та індивідуальну групи, які перебувають у стосунках взаємовключення;

4) інтеграційна, пов'язана з фоном психофізіологічної активності базової свідомості суб'єкта як складника усіх видів психічних станів [2; 24; 29].

О. Прохоровим наведено структурно-функціональну ідею розгляду психічних станів, що представлена трьома рівнями:

1) реактивні (оперативні) психічні стани, основною функцією яких є поєднання психічних процесів та властивостей для того, щоб забезпечувати адекватну реакцію на ситуацію (гнів, лід, страх, злість);

2) інтегративні, функцією яких є формування та закріплення психологічних структур особи шляхом повтору психічного стану,



саморегуляції з ціллю забезпечити ефективність та продуктивність діяльності (радість, апатія, натхнення);

3) відрегульовані стани-властивості, через які регулюються психічні процеси та властивості, організовується поведінка та діяльність (захоплення, надія, відповідальність, втома).

Також, О. Прохоров вказав, що стани можуть характеризуватись за такими критеріями їх розрізнення як:

1. Довготривалість.
2. Ступінь активності функціональної системи.
3. Якість розвитку [5; 19].

Досить цікавою виглядає спроба класифікувати психічні стани Ю. Сосновніковою [19; 34]:

1. Група, що виділена на основі тривалості.
2. Група, що виділена на основі просторових характеристик (гнів, афект).
3. Група, що виділена на основі переваги визначеного з'єднання одного компонента психіки:
  - найбільш вираженими є особистісні якості: темперамент, характер;
  - перевага основних сторін психіки: емоційна, вольова, інтелектуальна.
4. Функція адекватності і неадекватності до ситуації.

Для класифікації психічних станів В. Семиченком було запропоновано наступний перелік критеріїв:

1. Довготривалість.
2. Ступінь інтенсивності.
3. Модальність (стенічний чи астеничний).
4. Суб'єктивність відчуттів (приємне чи неприємне).
5. Усвідомлення і регуляції.
6. Джерело походження [18; 29].

Усе це може свідчити про те, що проблема класифікації й систематизації психічних станів виникла разом з введенням в обіг та у наукову психологію цього поняття. Це може бути зумовлено тим, що поняття має завеликий обсяг, включає багато понять.

## **1.2. Характеристика поняття «внутрішньо переміщена особа» та аналіз джерел щодо її психологічних особливостей, станів.**

Українське суспільство сьогодні й вже досить тривалий час перебуває в особливо складних умовах. Внаслідок розпочатої північним сусідом війни держава зіткнулась зі значною кількістю економічних та соціальних проблем. Загибель людей, руйнування економіки та інфраструктури, крах більшості інституцій – все це на невизначений час не лише зупинило, а й відкинуло на значну відстань назад процес розвитку країни. Окупація, небезпека та страх за життя та здоров'я стали причиною того, що дуже значна кількість громадян були змушені шукати захисту якнайдалі від зони бойових дій та особливо потенційної небезпеки. Відтак, Україна має явище внутрішньо переміщеної особи.

Для того, щоб більш глибоко зрозуміти основу цієї проблеми, необхідним є звернення до тлумачення поняття. Так, відповідно до ч. 1 ст. 1 Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, який постійно проживає в Україні, якого змусили або який самостійно покинув своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [16]. Тому, трактування цього поняття дає можливість для чіткого зазначення терміну. Розгляд сучасного стану проблеми вказує на необхідність вказання на те, що масове внутрішнє переселення в Україні вже мало місце внаслідок Чорнобильської катастрофи 1986 року [34, с. 8].

Закон України «Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту» визначає спільність та відмінність ознак понять

«біженці» та «внутрішньо переміщені особи». Так, подібними може бути таке [15]:

- статус «біженця» та «переселенця» пов'язано з міграцією;
- через об'єктивні обставини та причини обидві категорії є вимушеними залишити місце, де до того проживали.

Відмінними терміни є через те, що:

- застосовано поняття громадянства (переселенець не покидає території своєї держави, тому є її громадянином; мігрант є особою, що перетнула кордон і проживає в іншій країні, не є її громадянином);
- внутрішньо переміщена особа очікує захисту своєї держави його; біженець не є впевненим у власній державі й через це потребує захисту в інших країнах;
- за внутрішньо переміщену особу дбає країна цього громадянина. Для біженця є низка міжнародно-правових документів;
- біженець підпадає під юрисдикцію країни, в якій перебуває і звільняється від підпорядкування за громадянством. Переселенці підпорядковані внутрішньо правопорядку [15].

Таким чином, внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, що через екстремальні обставини (збройний конфлікт, насильство, надзвичайні ситуації) змушений та прийняв рішення самостійно покинути місце свого проживання без перетину кордону своєї держави. Для України внутрішньо переміщені особи не є новинкою.

Травматичні переживання через ситуацію у внутрішньо-переміщених осіб чи переселенців з досить великою ймовірністю здатні переростати в травматичний синдром, через який особа є досить обтяженою через невирішені конфлікти, сум, смерть, тривогу, провину, злість та підозрілість до всіх запропонованих видів допомоги [4; 17].

Далі наведемо результати психологічних польових досліджень, що було реалізовано щодо переселенців. Так, поляк і психолог Дж. Біннебізеля, що є безпосередньо задіяним до практичної психологічної роботи з дітьми, які

втратили близьких, виокремив основними фазами переживання горя, що притаманні й переселенцям такі аспекти [25; 48]:

- початковою фазою вважає шок і заціпеніння. Цей стан має здатність тривати починаючи від кількох секунд і аж до кількох тижнів. Особа є скутою та напруженою, має неритмічне дихання, втрату апетиту, м'язову слабкість, малорухлива або метушлива, відчуття є нереальними, є душевно онімілою, нечутливою. Руйнує заціпеніння зазвичай через такий стан як злість, що в даному випадку є досить необхідним станом;

- фазою пошуку є намагання якось повернути все вже втрачене. Особистість начебто перебуває в іншій чи паралельній реальності, недостатньо або й зовсім не усвідомлює себе та свої стани. Існують проблеми з розумінням того, що така особа не є спроможною про себе щось розповісти;

- фаза гострого горя може тривати до 6-7 тижнів з часу певної травмуючої події. Цей період є етапом назрівання відчаїв, страждань, дезорганізацій та накопичення стану, що досить схожий на депресію;

- фазою залишкових поштовхів та реорганізацій можна назвати певне «входження у колію», повернення до основ нормального функціонування та життя. Відновлення апетиту, сну, адекватної та повноцінної професійної діяльності, травма припиняє бути домінуючою як фактору головного зосередження свідомості та життя [25].

Також, до переліку основних соціально-психологічних проблем, які зі значною ймовірністю є можливими у переселенців чи можуть хоча б частково спостерігатися віднесено такі явища:

1. Порушення функціонування та якості за когнітивними процесами, а також різноманітні звуження потоків мислення.
2. Реакції невротичного типу.
3. Функціональні розлади різних систем як організму, так й психічного змісту.
4. Порушення функціонування емоційної сфери та поведінки в якості зниження її адекватності до ситуацій.

5. Проблеми з спілкуванням та обміном інформацією за найбільш важливими чи необхідними сферами.

6. Порушення взаємовідносин в сім'ї та найближчого кола оточення, що є помітним фактично для всіх учасників комунікації [13; 18].

Щодо потреб внутрішньо переміщених осіб (переселенців), варто виокремити ті з них, що можуть вважатися базовими й при цьому існують часті приклади проблем щодо їх задоволення:

- житло. Так, за умови втрати дому, втрачаються основи безпеки та стабільності;

- працевлаштування та засоби існування. Пошук місця праці, інших важливих соціальних місць, як у дитячому садку і школі, а також пошук житла, проходження формальних, бюрократичних процесів реєстрації можуть бути особливо важкими. Обмеження до послуг дитячого садка є однією з основних проблем для переселенців з дітьми. Звісно, що адаптація дітей до садка, навіть за умови надання місця, може бути затяжною та проблематичною. Тому, у батьків можуть виникати інші проблеми [23; 28];

- доступ до якісного медичного обслуговування;

- оскільки ВПО мають пріоритет перед місцевими мешканцями – це посилює напругу у відносинах з ними [29];

- для того, щоб поновити різні документи чи отримати певні послуги, досить часто представники держави чи місцевої влади вимагають оригінали або додаткових документів, що буває неможливим;

- доступ до отримання необхідної інформації чи консультацій через забюрократизованість діючої системи є часто ускладненим;

- ознаки дискримінації при пошуках житла, оскільки орендодавці не виявляють їй, при цьому раптово, бажання здавати житло. При пошуку роботи роботодавці не мають такого бажання; часто чути зауваження про те, що «держави витрачає занадто багато на переселенців» та звинувачення у «використанні ситуації»; діти в школах чують негативні коментарі від однокласників [29];

- необхідність адаптуватися до умов нового соціального та професійного середовища [18; 29];

- необхідність пошуку та встановлення дружніх чи близьких контактів з місцевими мешканцями або з переселенцями. При цьому, якщо переселенець не прагне будувати чи налагоджувати нове коло спілкування, можливим є зникнення почуття спільноти та довіри до соціального оточення [15; 23];

- потреба у захисті як певна психологічна необхідність у відчутті безпеки, спокою та захисту.

Таким чином, внутрішньо переміщені особи (переселенці) потенційно можуть перебувати у посиленому дистресі, оскільки якщо не страх, так підвищений рівень тривоги серед них є досить великою ймовірністю. При цьому, пережиті в досвіді психотравми цілком можливо, що здатні формувати посттравматичний стресовий розлад. Тому, важливим є вчасне втручання, надання різноманітної достатньої допомоги, що є важливим фактором у відновленні психологічних та соціальних аспектів життя. Це можна визначити як запоруку подальшого руху до змін та «відбудови» життя.

М. Слюсаревський та О. Блинова в публікації з психологічних основ міграції [38], до найбільш важливого аспекту соціальної функції міграції віднесли задоволення індивідуальних та соціально-групових потреб, які є більш широкими, ніж матеріальні. Так, можливим є спектр від потреби безпеки, групової приналежності й до потреби в самоактуалізації, підвищенні соціального статусу. При цьому, наявна незадоволена потреба в індивіда заставляє його бути стає більш мобільним, оскільки енергію для переміщення йому надає збудження для задоволення будь-якої базової потреби. Тому, в основі міграції завжди перебуває незадоволення. Однак, все ж найбільш головною мотивацією міграції зазвичай є пошук більш вдалого життя. Благополуччя при цьому має як мінімум два аспекти: матеріальний комфорт і безпеку.

Орієнтуючись на головні потреби людини С. Бондирева [6] виділила такі мотиви міграції:

- прагнення «кращої долі»;
- заздрощі до населення більш благополучних місць проживання та соціального розвитку;
- комплекс меншовартості. Окремі особи не здатними себе реалізувати в реальному житті. Для таких міграція здається виходом зі скрути. Такий варіант міграції рідко буває успішною, оскільки такій людині буде важко від себе сховатися;
- прагнення більш повної реалізації свого потенціалу. Тобто головним з можливих мотивів тут можливість самоствердження, самореалізації, покращення матеріального становища;
- прагнення безпеки. Це вважається різновидом міграції за політичними причинами чи певними соціальними негараздами.

Найбільш повною може вважатися класифікація підходів до дослідження міграції та пов'язаною з нею процесів, що розроблено В. Іонцевим [14]. Там включено 17 наукових підходів, 45 наукових напрямів, теорій і концепцій. Ним виокремлено підходи, які основі економічної, соціологічної, демографічної, міграційної, історичної, географічної, політичної, типологічної, екологічної, системної, етнографічної, психологічної, біологічної, генетичної, філософської, юридичної, методологічної інформаціях. При цьому, всі теоретичні підходи до вивчення міграції можуть бути розділені на дві групи:

- 1) теорії, в яких розглядаються чинники і причини міграції;
- 2) теорії, які сфокусовані на аналізі механізму саморозвитку і самопідтримування міграції.

В. Діброва [11; 21], при вивченні міграції, прийшла до ідеї про те, що необхідно зосередитися на часових періодах: минуле, теперішнє і майбутнє, оскільки вони нерозривно пов'язаними в цілісному історичному аспекті життя кожної особи. Проте різницею між цілком добровільним типом міграції і спричинена військовим конфліктом, полягає в наявній емоційній валентності саме за ставленням до теперішнього і майбутнього.

Так, контекст добровільної міграції щодо минулого і моменту прийняття рішення про міграцію є негативно емоційно забарвленим, через досвід соціальних та економічних проблем. Минуле вимушеного переселенця, яке було до початку війни та окупації рідних міст, навпаки у значній більшості має позитивне за емоціями забарвлення. Так, досить частими є ситуації, коли переселенці намагаються порівнювати ці два часові періоди свого минулого життя й теперішнього. Звісно, що перевагу має минуле. Так, незважаючи на певні обставини щодо того, що зміна місця проживання здебільшого є вибором кращого майбутнього, за побутовими, економічними та соціальними проблемами, що мають місце після переселення негативно позначаються на баченнях переселенців за своїм подальшим життям.

Як зазначено М. Істмондом [41; 46], за результатами проведеного нарративного дослідження вимушеної міграції, «минулий досвід завжди згадується та інтерпретується крізь призму теперішнього...так само уявляється й майбутнє». Проте в результатах досліджень щодо психологічного переживання часу у вимушених мігрантів наголошується на тому, що існує негативний вплив щодо психічного здоров'я з переважанням часової орієнтації на минулому. Так, переважання в орієнтаціях на минулому здійснює посилення часової дезінтеграції та може підвищувати дистрес. Це може відбуватися навіть через досить тривалий проміжок часу після травматизації. При поєднанні з фаталістичним теперішнім спрямуванням на минулі події є пов'язаною з виникненням ПТСР, що у значній мірі погіршує процес й результат психологічної адаптації серед мігрантів. Окремими дослідниками запропоновано розділяти часові перспективи на минулого, теперішнього і майбутнього типів щодо наслідків травмуючих подій. За таких умов минуле є відокремленим, знижує емоційне навантаження на нього, що розглядається в якості адаптивної стратегії зниження ризиків депресії через травматизацію. Потрібно зважати ще й на те, що такого типу негативних обставин, як географічне переселення та війна, обмежено



визначають суб'єктивний час за майбутнім. Це ускладнює прояв активності і творчості переселенця при його побудові.

Неспроможність здійснювати контроль свого майбутнього, планувати та приймати рішення може завдати шкоди психічному здоров'ю та благополуччю. При цьому, серед вимушених мігрантів існує думка про те, що бачення майбутнього займає ключового значення для того, щоб було почуття власної гідності [40; 46]. Нездатність уявляти своє майбутнє асоціюється у мігрантів з відсутністю власного значення у світі. Незважаючи на перевагу позитивних емоцій у ставленні до майбутнього у переселенців, їх історіям про майбутнє є притаманною негативне емоційне забарвлення у порівнянні з історіями осіб, що не мали життєвого досвіду з необхідністю вимушеного переміщення. Ключовими темами наративів переселенців, що мають виражене емоційне забарвлення – є ставлення до оточення, нових домівок, минулого, війни та окупації рідних міст. У всіх текстах, де прослідковуються такі теми, це є емоційно навантаженим, але навантаження є різним за валентністю. Бачення майбутнього в переселенців є менш комплексним, адже в їх історіях щодо майбутнього є меншою кількістю детальних описань різних сфер життєдіяльності, а ніж у місцевого населення. Окрім цього, переселенці у наративі більш часто описують абстрактне майбутнє. При цьому, конструювання майбутнього у переселенців більш поширено використовує стратегію уникання майбутнього. При цьому, стратегії з планування майбутнього та його закладання в теперішньому часі є помітно менш поширеними. Вагомість різниці простежується при використанні стратегії індивідуального або соціального конструювання майбутнього.

Психології біженців, переселенців з України у межах її території або за кордон є досить частим об'єктом окремого напрямку наукового дослідження. Особливої уваги в дослідженнях приділено негативному деструктивному впливові воєнних та інших небезпечних факторів, які заставили багатьох людей покинути рідну домівку, роботу. Наукові дослідження відмітили

негативний вплив на особистість в екстремальних умовах, що виявляється в хворобливому емоційному стані, дезадаптації, збільшенні ризику асоціальної, суїцидальної поведінок [8; 15], кризи ідентичності, низькою толерантністю, невпевненістю у собі, прояві різних емоційно-поведінкових реакцій, фобії, викривленнях світосприйняття та сприйняття оточення [29].

Так, В.Лефтеров, Д. Волков, О. Абатурова внаслідок своїх проведених досліджень встановили, що водночас пережита екстремальну ситуацію мотивує, спричиняє активізацію таких якостей як альтруїзм, соціальна співпраця, соціальна згуртованість, консенсус [8; 29; 35]. Ще відбувається посилення патріотичної налаштованості, волонтерської діяльності, очікувань і віри в перемогу у війні [32; 41]. В. Лефтеровим серед чинників, що впливають на психологічну адаптацію переселенців виділено:

1. Наявність мети життя та особистісне зростання. Важливим є мета та здатність особи берегти життєву спрямованість, здатність до самореалізації та відкритість до нового досвіду. Усвідомлення життя та позитивне ставлення до оточення також є фактором позитивної адаптації.

2. Занепокоєність щодо майбутнього та життєве включення. Розчарування, страх перед нестабільністю та негативні переживання здатні вплинути на психосоціальний стан. Однак, вміння насолоджуватися моментом, радість та особистісна активність теж сприяють адаптації.

3. Соціальна інтеграція та активна участь. Значимим фактором ще є соціальне сприйняття та інтеграція до нового середовища, а ще орієнтованість на цінності громадянського суспільства. Здатність засвоювати нову інформацію, реалізм життєвих поглядів сприяють адаптації.

4. Економічний чинник. Статус, дохід та загальний показник рівня життя впливають на матеріально-фінансову психосоціальну адаптацію. Матеріальна стабільність може суттєво посприяти тому, щоб покращити психологічне благополуччя та адаптацію [32].

Також, є можливим повністю погодитися із тими ученими(О. Чиханцева, І. Боровинська), які відмітили, що з усіма деструктивними станами особа здатна справитися, може впоратися через життестійкість як інтегральну особистісну характеристику людини, особистісний ресурс, що забезпечує успіх у подоланні життєвої проблеми та здатність витримувати й долати стрес з одночасним збереженням внутрішньої впевненості, балансу без зниження успіху діяльності, досягнення успіху, збереження у собі таких рис, як товариськість, організованість, емоційна стійкість, просоціальність, рефлексія, конкурентоздатність [38; 42]. Вченими наголошено на тому, що важливим є пропрацювання психологічних аспектів, що пов'язані з травматичним досвідом при проведенні процесу переселення. Ще важливого місця під час війни займає автономність особистості, якою можна вважати

Здатність до приймання самостійних відповідальних рішень.

Іншими дослідниками (М. Нестеренко, Я. Юрків, Д. Луканов) відмічено важливість акультурації переселенців, адаптації до нових умов, а особливо соціокультурного середовища [30], які наголосили на потребі в адекватних шляхах, способах психолого-педагогічної допомоги переселенцям у пристосуванні до нових умов життя та діяльності.

Проте, значна більшість наукових робіт з психології переселенця містить основну увагу дослідженню суто емоційного спектру за проявами. Разом з цим, питання щодо адаптації, толерантності до змін і невизначення часто є поза увагою. Тому, Ю. Максименком та О. Морозовою-Йоханнесен виокремлено такі найбільш характерні психологічними змінами особистості переселенця як занижена і дуже низька емпатія, суттєва невпевненість, інтолерантність до двозначності чи невизначеності, низькі оптимізм та адаптивність, високе самоприйняття й прагнення домінувати, емоційний дискомфорт, слабе сприйняття інших і оточення в цілому, неоднозначність в ставленні до нового, складного й невизначеного. Аналогічні наукові дослідження (Т. Трибрат, С. Шуть, В. Сакевич) відмічають широку

підтримку переселенців з України державами, зазначається, що знання мов і кваліфікація українців дає змогу їм краще адаптуватися у новому середовищі, створює привабливість для працедавців, але разом з цим посилює ризик щодо емоційних, психологічних й соматичних проявів у здоров'ї [26; 30; 37]. Так, відмічено, що основними психологічними проблемами переселенців є розлади уваги, пам'яті, девіації емоційності. Однак, окремі є здатними мобілізувати свої зусилля, успішно долати стресові ситуації. До стресфакторів міграції українців внаслідок вторгнення відносять не прогнозованість, спонтанність міграції, невизначеність і травматичність. Низька емпатія опосередковано формує високе прагнення до змін і складає до 60% . Тут припускається, що головною є обставина вимушеності міграції, яка спричиняє низький рівень мотивації до праці, значний культурний шок, «міграційне горе». Для багатьох переселенців характерними є прояви колективної типу психотравматизації, психологічному синдрому неповернення, емоційних деструкцій. Втрата можливостей реалізувати цілі життя, трансформації та переосмислення базових цінностей, хронічна рольова напруга, тривога, агресія чи байдужість через постійну небезпеку, психологічна травма можуть спровокувати загострення за внутрішньо особистісними конфліктами, наростанням тривоги, почуття безпорадності та дезорієнтації [2; 16; 30; 37].

В окремих дослідженнях встановлено [12; 30], що емпатія у переселенців слугує чинником антиконструктивного розвитку всіх компонентів самосвідомості. В цьому аспекті є позитивний зв'язок між внутрішнім глибоким недиференційованого типу сприйняттям власної суті, самоінтересом і емпатією. Автори дослідження припускають, що ці обставини є основою формування егоїстичного спрямування, актуалізують потребу у визнанні, грошах, формують негативні індивідуальні ціаністі.

Н. Могильова [22; 38] дослідила психічне здоров'я та психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. Війна та розповсюджені конфліктні ситуації дуже негативно впливають на

психологічний стан переселенців через спричинення стресу, травм, депресії та тривоги.

С. Волошин щодо особливостей соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища вказав, що вона залежить від емоційно-вольової та мотиваційної сфер, спадкових факторів особи. Розрізняє дві стратегії соціально-психологічної адаптації до нових соціальних умов: активну й пасивну. Окрім цього, зміст адаптації до нових умов соціального середовища розглядається в якості процесу «установки оптимального типу відповідності особи і середовища в процесах діяльності, що дає індивіду задовольняти найбільш актуальну потребу і реалізувати найбільш значимі цілі» [12; 35]. Також, можливість соціально-психологічної адаптації особи визначати через онтогенетичну соціалізацію. Таким чином, міжособистісне спілкування та взаємодія особи з іншими учасниками соціального середовища в якості результату є адаптації є набуття нового механізму і норм соціальної поведінки, нових виховних установок, особливостей характеру й темпераменту [12; 17].

Особливості впливу успіху адаптації до нового середовища на психологічне здоров'я досліджено О. Блиною [6; 11]. Вона вказує на те, що без збереження психологічної стійкості є неможливим задоволеність від процесів самореалізації, розумового і соціального благополуччя. Основою психологічного благополуччя при цьому виступає здатність долати стрес, відсутність депресії та наявність, бачення перспектив. Особливостями особистісних змін переселенців через психотравмуючі події є виокремлені стрес-фактори міграції українців, а саме такі явища як непрогнозованість, спонтанність, невизначеність та травматичність. Переміщені особи переживають емоційний дискомфорт через спонтанну міграцію, розлуку з близькими, втрату звичних умов життя.

Аналіз психоемоційних станів серед переселенців, які отримали поранення або тяжке захворювання через бойові дії було представлено В. Педоренком [26; 31]. Він стверджує, що значна кількість з числа

переселенців має певні проблеми за психоемоційною сферою. Так, для них є характерними високі показники тривоги, агресії і фрустрації. Ще часто спостерігають стресові фактори власне самої міграції, якими є спонтанність в діях та мисленні, непрогнозованість навіть себе, невизначеність за майбутнім навіть в недалекій перспективі, труднощі адаптації аж до дезадаптаційного синдрому.

### **Висновки до розділу 1.**

Таким чином, відповідно з поставленим завданням щодо аналізу наукових джерел для встановлення суті поняття «внутрішньо переміщена особа» чи переселенець, а також її психологічного стану як певного науково-психологічного терміну можна вказати про такий результат виконання і відповідний висновок:

1. Розгляд основних теоретичних підходів щодо вивчення психічного стану засвідчив те, що це є досить насичене різними за причинами ініціації, їх комбінованим утворенням психічного стану, який одночасно залежить від низки внутрішніх та зовнішніх факторів. При цьому, психологічний стан як поняття суттєво не різниться від психічного. Очевидним є те, що психічний є різновидом чи складовим компонентом психологічного стану. Разом з цим, зважаючи на те, що психологічний стан особи виявляється у тілесній, психічній, функціональній та емоційних виявах, це явище визначає те, яким чином буде функціонувати вся система психічних явищ в межах як індивіда, так й особистості. Тому, продовження досліджень у цьому напрямку є актуальним, оскільки все ще не існує достатньо чіткого представлення наукової теоретичної концепції, яка б системно, цілісно та узгоджено зазначила все мінімально необхідно щодо психологічного стану. Однак, часові характеристики, інтенсивність, адекватність до ситуації та повнота занурення є тими безапеляційними особливостями психологічного стану особистості, що визначає важливість та унікальність цього явища не лише

для науки, а й для того, щоб суттєво поліпшити можливості ефективного результату практичної психології.

2. Щодо внутрішньо переміщених осіб або ще переселенців встановлено те, що це є така категорія громадян, які є змушеними через зовнішні вкрай несприятливі для подальшого проживання умови залишити свої звичні місця проживання й переселитися до інших регіонів України, де умови є значно кращими для безпечного проживання. Дослідження свідчать про те, що цій категорії громадян вже тривалий час доводиться долати не лише матеріальні ускладнення, а й моральні сумніви, психологічні переживання. Особливо через такі життєві обставини їм складно залишатися стабільним щодо психологічного стану. Так, їм складно не зірватися та не втратити внутрішній стержень. Таке становище може спричинити стан глибокої кризи. Тому, досить важливим є розуміння того, що ж відбувається у внутрішньому психологічному світі внутрішньо-переміщеної особи. Ще важливим є розуміння того, що вплив війни на психічне здоров'я може бути довготривалим і потребує адекватної підтримки та інтервенцій.

3. Особи, що пережили вплив бойових дій та воєнних травмуючих факторів, яких серед переселенців є значна кількість, можуть страждати від психологічної травми, посттравматичного стресового розладу, тривоги, депресивних реагувань та розладів, зниження самооцінки та інших проблем психічного здоров'я. Основною ознакою того, що з особою не все добре є її тривалий негативний психологічний стан. У таких умовах основними напрямками психологічної підтримки ВПО можуть бути, насамперед, діагностика психологічного стану. Це має допомогти психологам та фахівцям зрозуміти, яку підтримку і допомогу потрібно надавати. Стабілізація психоемоційного стану через техніки релаксації та психологічні методи допоможуть зняти тривогу, стрес і покращити загальний психоемоційний стан за умови того, що вони дійсно є оптимальними для ситуації інструментами надання допомоги. Так, подолання негативних проявів у поведінці, якими є агресія, ворожість орієнтоване на те, щоб

зберегти або відновити функціонування взаємодії з оточенням. Тому, насамперед, необхідно дослідити на достатньому рівні повноти й достовірності психологічний стан у переселенців, а потім визначати комплекс методик та їх послідовність у загальній системі надання психологічної допомоги. Важливим є надання підтримки в зміцненні соціальних зв'язків з оточенням через цілеспрямоване навчання розпізнавання та регуляцію власного психологічного стану. Тому, комплексний підхід до психологічної допомоги має включати діагностику, планування і виконання інтервенцій.

4. Отже, питання щодо психологічних станів серед переселенців продовжує бути актуальним, оскільки невизначеність майбутнього, пригадування доброго, приємного минулого, тривале перебування в умовах нестабільності та без участі у важливих соціальних подіях сприяє самозаглибленню, негативному баченню себе і своїх можливостей. Тому, психологічні стани необхідно не лише досліджувати, а й навчати їх самостійно регулювати всім категоріям населення, а особливо серед внутрішньо переміщених громадян.



## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ ТИМЧАСОВО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ.

### 2.1. Методи та вибірка емпіричного етапу дослідження.

Метою емпіричного етапу цього дослідження є встановлення у переселенців домінуючих станів. Звісно, що це має бути не лише шляхом констатації факту, а й включити низку науково-дослідницьких дій, які мають визначити приховані від безпосереднього спостереження явища, що з предметом дослідження якимось чином межують чи пов'язані. Разом з цим, питання щодо психологічних станів у сфері їх оцінки психометричними інструментами є особливим, оскільки різновидів цього явища у наукових джерелах описано дуже багато і постає питання про те, а які з них обрати для найбільш оптимального планування дослідження. Так, вже досить давно озвучувалось число понад 100, коли йшла мова про кількість різновидів психологічних станів. Такої кількості об'єктів в цьому дослідженні мати нереально і непотрібно. Тому, необхідно сконцентруватися на тих з числа виокремлених в літературі психологічних станах, які є найбільш потенційно перспективними й необхідними саме в межах та з врахуванням особливостей цього дослідження.

Через зазначене, завданнями емпіричного етапу дослідження можуть бути такі ідеї:

- визначити психологічні стани, що є найбільш доцільними для того, щоб їх включити в це дослідження;
- обрати методи та методики дослідження, що будуть мати достатню придатність до застосування, бути достатньо валідними й економними за критеріями таких ресурсів як час, трудові та інтелектуальні витрати;
- емпірично дослідити психологічні стани й супутні корисні для дослідження явища у вибірці з внутрішньо-переміщених осіб, яка має відповідати головним вимогам з її формування;

- визначити шляхом застосування певних математичних методів приховані від прямого спостереження особливості домінуючих станів у переселенців, їх ймовірні причини формування.

Таким чином, послідовне виконання цих завдань має забезпечити можливість досягнення мети дослідження як завершеного на цьому етапі наукового пошуку з вирішення нагальних практичних проблем.

Щодо обрання психологічних станів для емпіричного етапу дослідження, доцільно зазначити наступне:

1. Психологічні стани можуть бути згруповані за функціональною доцільністю застосування як такі, що є загальними (загально-психологічні тлумачення в якості того, яким чином, в яких стандартних виявах психологічні стани існують в найбільш типових умовах), функціональними (вузьке за спрямуванням тлумачення психологічних станів в професійній сфері, де інженерно-психологічний, діяльнісний підходи сконцентровано виділяють суто необхідні для здатності повноцінно діяти та витримувати навантаження впродовж певного, відносно нетривалого часу) та патологічними (кризові життєві ситуації, індивідні особливості, життєві надмірні стреси та інші нетипові й небажані фактори можуть формувати в особистості суто негативні стани, які можуть трансформуватися у глибокі психологічні патології). Тому, саме за третім блоком виокремлених психологічних станів є найбільш доцільним виокремлення психологічних станів. Так, саме патологічного чи негативного типу психологічні стани можуть домінувати в переселенців через вплив негативних факторів зовнішнього середовища, що накладаються на різні за ступенем сприятливості до поглиблення фактори внутрішнього психологічного середовища особистості. Тому, існує диференціація реагувань людей на зовнішні негативні стимули, що у психологічних станах мають різні фіксації. Через це необхідним є вибір негативних найбільш розповсюджених станів, які можуть мати різний рівень формування в людей під впливом посиленого негативом зовнішнього середовища. Ними можуть бути тривога та ознаки

депресії як такі, що найбільш відомі, є суттєво дослідженими і можуть достатньо детально визначити те, що відбувається з людиною за наявним в неї ступенем зазначених негативних станів.

2. Звісно, що орієнтуватися суто на негатив – буде отримано суто негативний результат. Тому, психологічні стани мають бути доповнені певними бінарними характеристиками щодо психологічних станів. Це має розширити діапазон дослідження й це створює можливість підтвердити результати, краще встановити суть та особливості функціонування психологічних станів.

3. Психологічні стани є результатом сукупного впливу низки факторів, які можуть виявлятися як у поведінці, так й в інших особливих результатах поведінки. Ними можуть бути певні сформовані досягнення особи за рівними як типовими, так й специфічними процесуальними результатами індивідуальної, а також групової активності. Наприклад, адаптація до нових умов середовища може казати про певні досягнення й вказувати на той важливий фактор, що суттєво здатен визначати психологічний стан. Тому, доцільно окрім змінних щодо психологічного стану включити в дослідження й інші, додаткові, що потенційно є корисними для більш глибокого та широкого отримання емпіричних даних.

Вибірку дослідження склали 100 внутрішньо-переміщених осіб у віці від 14 до 65 років, з яких було 54 жіночої статі й, відповідно, 46 – чоловічої. Всі учасники дослідження були переселенцями через бойові дії в регіоні їх проживання й вони вже від 1 до 1,5 років перебували в новому місці мешкання. Окрім цього, оскільки важливою умовою діагностування є його анонімність – опитування проведено з використанням інтернет-платформи Google forms, де, окрім питань за обраними опитувальниками респонденти мали вказати лише стать та вік за ранговим варіантом шкали, а саме від 14 до 19 років, від 20 до 30 років, від 31 до 45 років, від 46 до 65 років. Таким чином, можна засвідчити факт того, що вибірка дослідження є задовільно еквівалентною до генеральної сукупності, її кількість є достатньою для

застосування фактично всіх математичних методів обчислення статистичних даних. Через це можна стверджувати, що вибірка дослідження є придатною для того, щоб реалізувати достатньо валідне анонімне опитування. В таблиці 2.1 наведено кількісні показники щодо вибірки.

Таблиця 2.1

### Характеристика вибірки емпіричного етапу дослідження

Вік	Жінки	Чоловіки	Разом
14 – 19	13	17	30
20 – 30	15	5	20
31 – 45	13	6	19
46 – 65	13	18	31

Відповідно до поставлених завдань обрано такі психодіагностичні методики:

1. Самооцінка емоційних станів А. Уессмана і Д. Рікса.
2. Госпітальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS).
3. Діагностика соціально – психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда.

За методику «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана і Д. Рікса можна вказати те, що це досить простим опитувальником і тому він може бути застосований на інтернет платформі для опитування. Ця методика зазвичай використовується для того, щоб респондент самостійно оцінив емоційний стан загалом, допомагає встановити ступінь втоми. Методика ще є достатньо ефективною у випадку необхідності виявлення змін за емоційним станом особи впродовж певного часу. Ця методика була обрана, оскільки є простою для проходження респондентами. Включає 4 шкали, кожна з яких відображає протилежні стани: спокій або тривога; повний запас сил або суцільна втома. Також можна оцінювати те, чи є піднесення в

психологічному стані, або навпаки спостерігати певне пригнічення, спустошення. Тому, всі частини методики чудово підходять для оцінки актуального стану. Так, опитуваному пропонують чотири набори тверджень, які мають десятибальну шкалу. Номер обраного твердження та його найбільш точно відображає стан наразі.

Спочатку визначають показники за кожною зі шкал:

- «Спокійність-тривога».
- «Енергійність-втома».
- «Піднесення-пригнічення».
- «Впевненість-безпорадність».

Кожен з них відповідає обраному респондентом номеру твердження. Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою:  $EC = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4$ , де EC є інтегральним показником емоційного стану; а I1, I2, I3 та I4 – індивідуальними показниками за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів відбувається за певними рекомендаціями. Так, емоційний стан може варіювати в межах від 1 до 10. Якщо перебуває в межі 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; 6-7 балів – добрий; 4-5 балів – погіршений; 1-3 бали – поганий аж до рівня дуже поганий.

Зразок бланку знаходиться в Додатку А.

2. Госпітальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS). Автори методики є Zigmond A.S. і Snaith R.P. в якості її основної мети вважають оцінювання важкості симптомів депресії і тривоги, що використовується психіатрами. Незважаючи на це, психологи також застосовують цю методику в своїй практиці, особливо коли важливим є попередження розвитку розладів, що є пов'язаними з емоційною сферою особи. Опитуваному надається бланк з набором 14 питань та інструкцією.

Інструкція: не звертайте уваги на цифри та літери, що розташовані у лівій частині. Прочитайте уважно кожне твердження, і обведіть кружечком відповідну цифру зліва біля варіанта відповіді, яка найбільше відповідає тому, як Ви себе почували минулого тижня. Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою приходить Вам в голову, завжди буде найбільш правильною. Час заповнення 20-30 хвилин.

Шкала депресії включає в себе дві підшкали:

- А – «тривога» (anxiety): непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13;
- D – «депресія» (depression): парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Кожному із тверджень можна обрати варіант із чотирьох запропонованих. Такі варіанти відображають ступінь наростання симптоматики,- градації вираженості ознаки, і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 балів (відсутність) до 4 (максимальна вираженість). Зразок бланку знаходиться в Додатку Б.

3. Методика «Діагностика соціально – психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда». Автори методики спромоглися виокремити шість інтегративних показників, які утворили її шкали. За кожною зі шкал є позитивний (А) та негативний полюси (В). Підрахунки значень за кожною зі шкал відображено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Характеристика шкал та норм за показниками у методиці  
діагностики соціально – психологічної адаптації К.Роджерса та  
Р.Даймонда**

№		Показники	Норми
1	a	<b>Адаптивність</b>	68-136
	b	<b>Дезадаптивність</b>	68-136

2	a b	<b>Брехливість</b> « - » « + »	18-36
3	a b	<b>Прийняття себе</b> <b>Неприйняття себе</b>	22-42 14-28
4	a b	<b>Прийняття інших</b> <b>Неприйняття інших</b>	12-24 14-28
5	a b	<b>Емоційний комфорт</b> <b>Емоційний дискомфорт</b>	14-28 14-28
6	a b	<b>Внутрішній контроль</b> <b>Зовнішній контроль</b>	26-52 18-36
7	a b	<b>Домінування</b> <b>Відомість</b>	6-12 12-24
8		<b>Ескапізм (відхід від проблем)</b>	10-20

Таким чином, обрані для проведення емпіричного етапу дослідження методики не лише визначають рівень та особливості окремих найбільш ймовірних психологічних станів у вибірці дослідження, а й розширюють діапазон дослідження. Вибірка дослідження та її відповідність генеральній сукупності сприяє тому, щоб перейти до наступного етапу.

**2.2. Емпіричне дослідження психологічних станів та інших психічних явищ у переселенців.**

Результати за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана і Д. Рікса наведено за головною шкалою, а саме емоційного стану і наведено у таблиці 2.3. Таблиця містить середні значення за віковими групами, а також за статевим критерієм.

Таблиця 2.3.

**Емоційний стан переселенців за віковими групами та за статтю**

Вікова група / стать	Середнє значення за емоційним станом
14 – 19 з них	5,3
Жінки	5,1
Чоловіки	5,4
20 – 30 з них	5,9
Жінки	6,3
Чоловіки	5,4
31 – 45 з них	6,5
Жінки	6,8
Чоловіки	5,6
46 – 65 з них	5,3
Жінки	5,1
Чоловіки	5,4

Загальний інтегральний показник емоційного стану переселенців різних вікових груп коливається в межах від 5.3 до 6.5, що може свідчити про вираження різних емоційних станів в учасників дослідження. Так, у віковій групі від 14-19 років багато осіб є дещо занепокоєними, відчувають скутість, тривогу. За другим станом, а саме за знервованістю, можна казати про наявність занепокоєння та страху. Меншій частині опитаних властивий більш стабільний стан та впевненості, непохитності. Найвищим



показником зафіксовано 8 балів. Середнє інтегральне значення складає 5.3 бали. На рисунку 2.1 відображено процентний розподіл щодо самооцінки емоційних станів у віковій групі від 14 до 19 років.

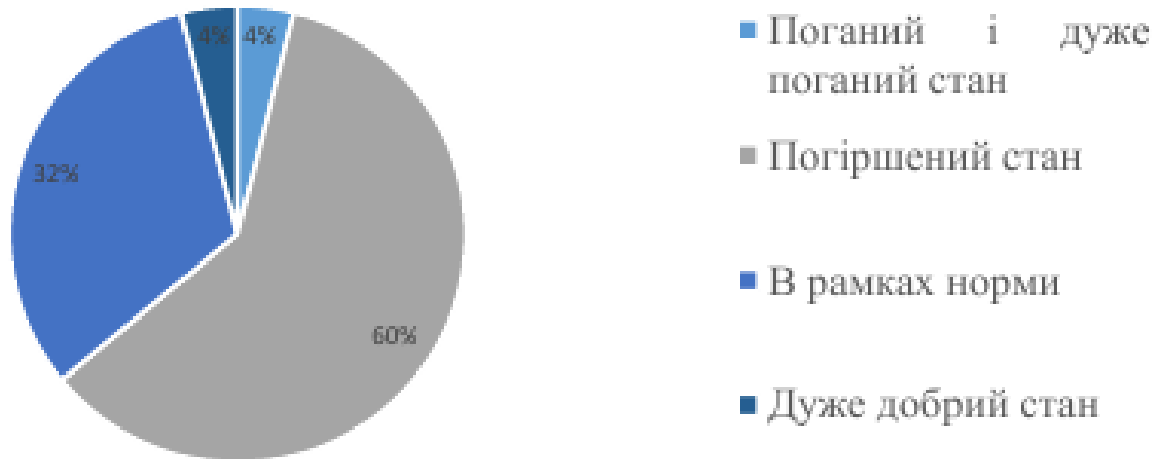


Рисунок 2.1. Самооцінка емоційних станів за віковою групою 14-19 років.

Як бачимо на рисунку, понад 60% учасників дослідження мають погіршений стан за емоційною сферою. Досить ймовірним є те, що це старші підлітки, які ще не мають досвіду подолання негативних емоцій внаслідок їх ініціації від соціальних стимулів. Але, 32% визначили свій емоційний стан таким, що є в межах норми. Тому, казати про те, що існує значна проблема не можна. Однак, певна частина молоді все ж має проблеми з емоційною сферою, що негативно позначається на їх психологічному домінуючому стані

Для вікової групи від 20 до 30 років стан у більшості осіб можна визначити як бадьорий, енергійний, а ці молоді люди відчують себе досить добре. Разом з цим, значній частині властиві втома та брак сил, що можна вважати досить природнім, оскільки воєнний стан триває вже понад рік. Інтегральний показник сягнув 5.9 бала. На рисунку 2.2 відображено процентний розподіл щодо самооцінки емоційних станів у віковій групі від 20 до 30 років.

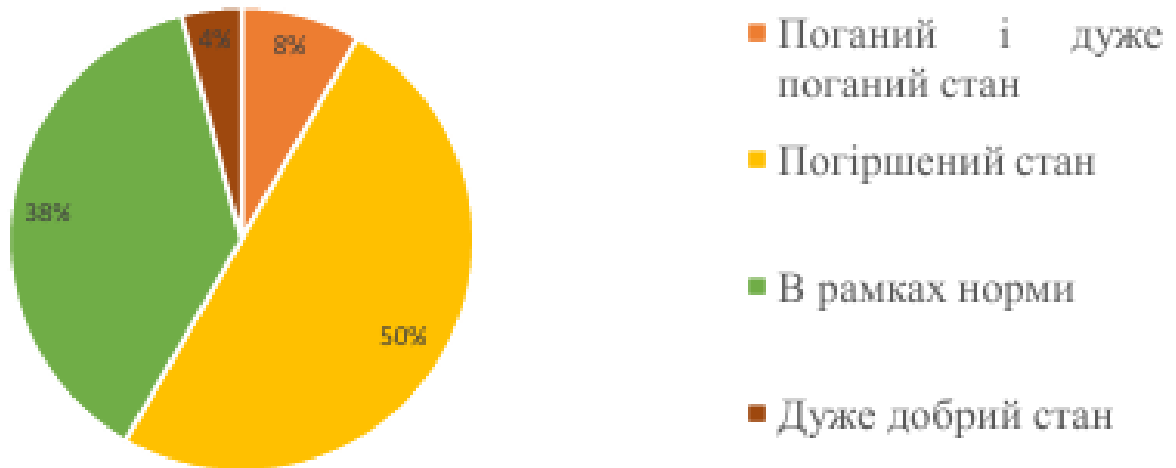


Рисунок 2.2. Самооцінка емоційних станів за віковою групою 20-30 років.

Таку ж ситуацію в цілому як й для попередньої вікової групи, хоча загальний показник є вищим, можна побачити й за цією групою. Так, 50% учасників дослідження вказали на те, що мають погіршений стан за емоційною сферою. А 8% вказали на дуже поганий емоційний стан. Абсолютною більшістю з них є чоловіки, що може бути пояснено низкою факторів. Так, вони є тією віковою групою, що має певні зобов'язання як перед близькими, так й перед суспільством. При цьому, перебування в глибокому тилу за різних причин та обставин досить негативно позначається на їх емоціях як розуміння свого стану в цей час та невизначеності у відносно недалекому майбутньому. Тому, досить ймовірним є дія висловленого припущення. Через конфлікт між власними можливостями та очікуваннями з боку оточення є досить значна ймовірність того, що за емоційною сферою особа чоловічої статі буде мати негативні емоційні переживання, що внаслідок тривалості та глибини дії здатні трансформуватися в негативний психологічний стан.

Жінки та чоловіки вікової групи від 31 до 45 років мають досить велику впевненість у собі. Однак, частина все відчуває те, що їх вміння, а особливо можливості реалізації потенціалу є дещо обмеженими. На рисунку

2.3 відображено процентний розподіл щодо самооцінки емоційних станів у віковій групі від 31 до 45 років.

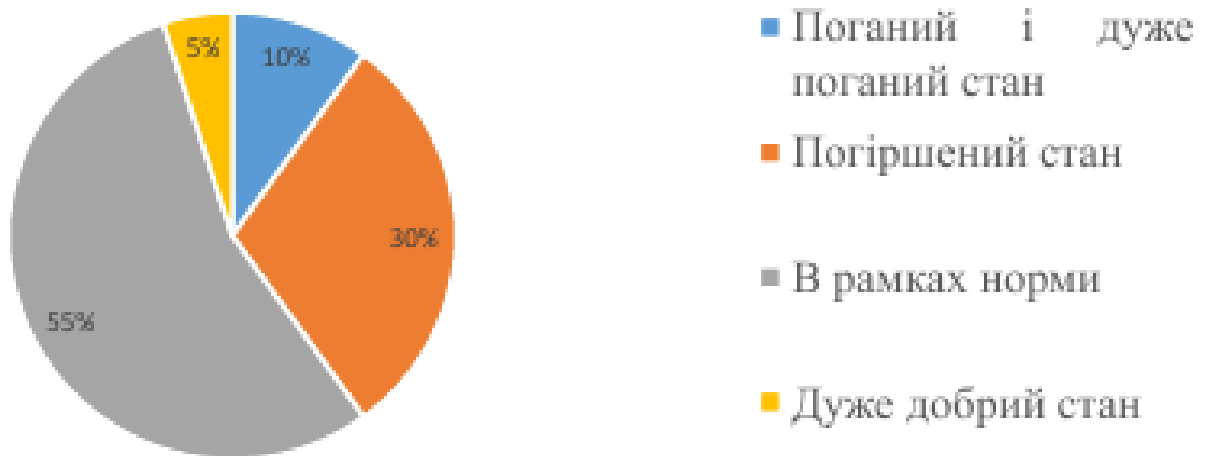


Рисунок 2.3. Самооцінка емоційних станів за віковою групою 31-45 років.

В цій віковій групі емоційні стани є порівняно кращими. Так, 55% учасників мають емоційний стан в межах норми. При цьому, погіршений стан має 30% представників з цієї вікової групи і це досить властиве для чоловіків. Це було видно ще за середнім значенням. Досить ймовірним може бути пояснення, що стосується попередньої вікової групи. Звісно, що для того, щоб від пояснень в інтерпретації перейти до доказів, необхідно більше емпіричної інформації. Однак, це є можливим для іншого дослідження. За цим можемо констатувати те, що саме для чоловіків молодого віку характерним є зниження емоційних настроїв і такий факт чимось спричинений.

Для вікової групи від 46 до 65 років найбільшим можна вважати те, що багато хто є занепокоєним і стривоженим. Але тут зафіксовано найнижчий показник тривожності – 1. На рисунку 2.4 відображено процентний розподіл щодо самооцінки емоційних станів у віковій групі від 46 до 65 років. Ще на етапі визначення середнього значення було видно, що ця вікова група разом з наймолодшою має найнижчий показник. При цьому, яскраво видно те, що за статтю в цій групі, як і в наймолодшій, нижчим є показник у жінок. В цілому

за віковою групою можна зазначити те, що аж 58% мають погіршений стан, а 13% поганий та дуже поганий емоційний стан. Те, що показники за емоційним станом є нижчими серед жінок може вказувати на те, що для них в зрілому та похилому віці дуже важливим є бути в надійному та звичному середовищі. Так, жінки старшого віку дуже схильні звикати до своїх домівок і факт їх тривалого, а саме головне майже безнадійного на повернення залишення може бути для них досить великою емоційною проблемою. У чоловіків краще з емоційними станами, однак далеко до того, щоб визначати рівень як досить позитивний. Можливо, що вони переживають ті ж самі думки, що і жінки, але інтенсивність переживань є меншою.

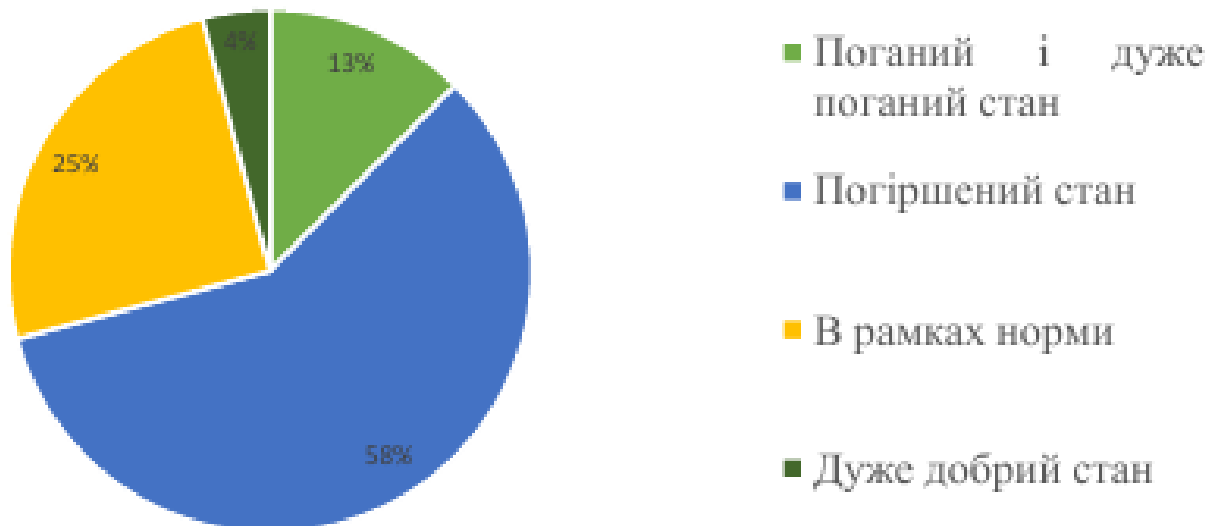


Рисунок 2.4. Самооцінка емоційних станів за віковою групою 46-65 років.

У результатах дослідження за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана і Д. Рікса можна побачити підтвердження, яке отримане через застосування методики госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS). Можна вже казати про те, що ці методики доповнюють одна одну. Так, отримані за результатами проведення опитування емпіричні дані показують наявність емоційних проблем у переселенців. Таблиця 2.4 містить інформацію у формі середнього значення, з визначенням показників за віковими групами, а також за статтю. Також, на рисунках 2.5 та 2.6

продемонстровано показники за цією методикою за віковими групами окремо за шкалою тривоги, окремо за шкалою депресії.

Таблиця 2.4.

**Тривожність і депресія переселенців за віковими групами та за статтю**

Вікова група / стать	Показник середнього значення	
	тривожність	депресія
14 – 19 з них	8,7	7,7
Жінки	9,1	8,0
Чоловіки	8,6	7,5
20 – 30 з них	8,9	7,6
Жінки	8,5	7,3
Чоловіки	9,5	7,7
31 – 45 з них	7,4	7,8
Жінки	6,9	7,6
Чоловіки	8,2	7,9
46 – 65 з них	8,2	8,5
Жінки	8,4	8,6
Чоловіки	8,0	8,5

За отриманими результатами, серед переселенців встановлено, що найвищим є рівень тривожності серед осіб вікової групи від 20 до 30 років, а найнижчим він зафіксований у осіб вікової групи від 31 до 45 років. У всіх групах виявлено наявність субклінічно вираженої депресії з результатами від 7,2 до 8,4 балів. Окрім цього, результати засвідчили те, що переселенці вікової групи від 14 до 19 років:

- часом занадто напружені і рідко розслабляються;
- не відчують бадьорості;
- не мають частих випадків паніки та неспокою як постійне чи часте явище, страх не яскраво виражений;
- мають задоволення від життя так само, як це було до всіх цих подій.

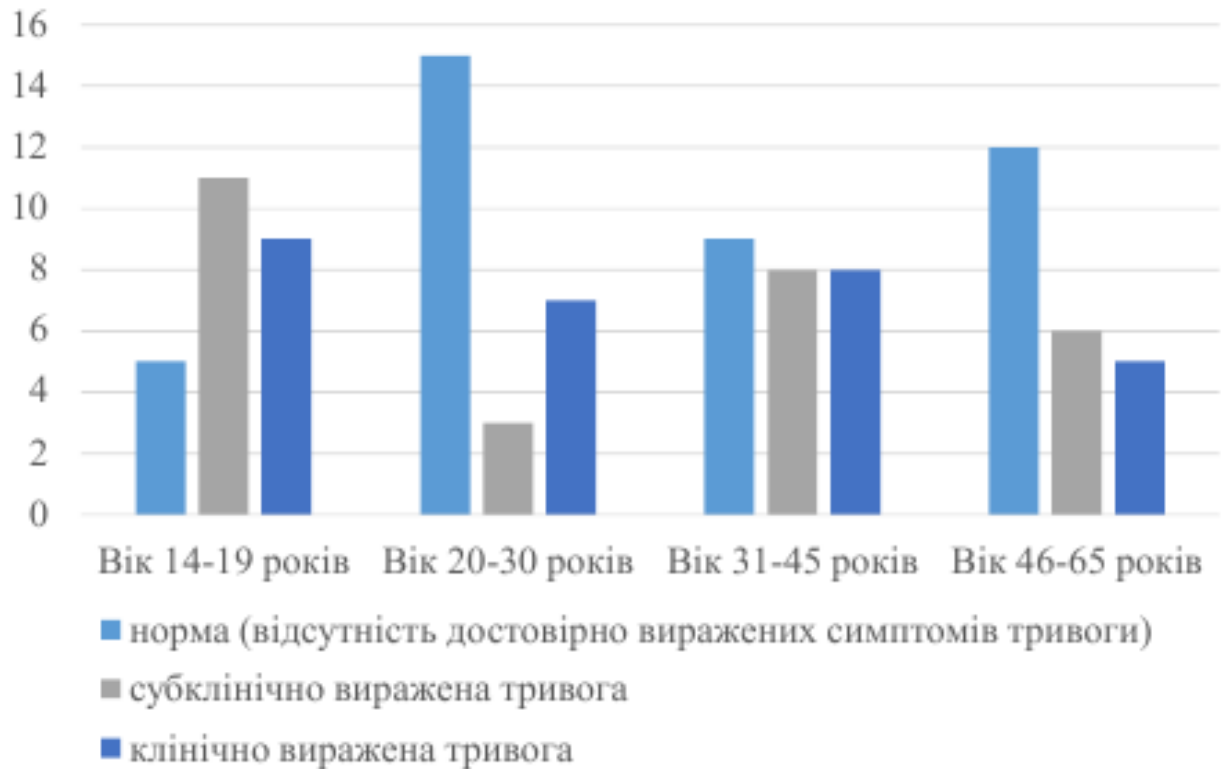


Рисунок 2.5. Результати опитування за шкалою тривоги за методикою госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS)

Молоді вікової групи від 20 до 30 років характерними є такі зміни у психологічному стані як напруга, уповільність, неспокійні думки. Ці симптоми існують та виявляються періодично, а ще має місце страх у всіх більшості опитаних. В деяких страх є дуже сильним і пов'язаний з бойовими діями. Незважаючи на такий нестабільний стан, швидко втому, ця категорія переселенців намагається продовжувати своє життя та шукати нових можливостей для самореалізації.

Переселенці вікової групи від 31 до 45 років, найбільш характерно можуть мати такі особливості:

- працюють уповільнено;
- мають внутрішню напругу;
- відчують страх, але він заповнює їх свідомість повністю і вони здатні його контролювати;
- намагаються слідкувати за зовнішнім виглядом і не відчують наполегливого бажання бути активним;
- час від часу мають неспокійні думки, але те, що приносило задоволення є дієвим далі;
- є достатньо бадьорими;
- намагаються отримувати задоволення від книги чи телевізійної передачі.

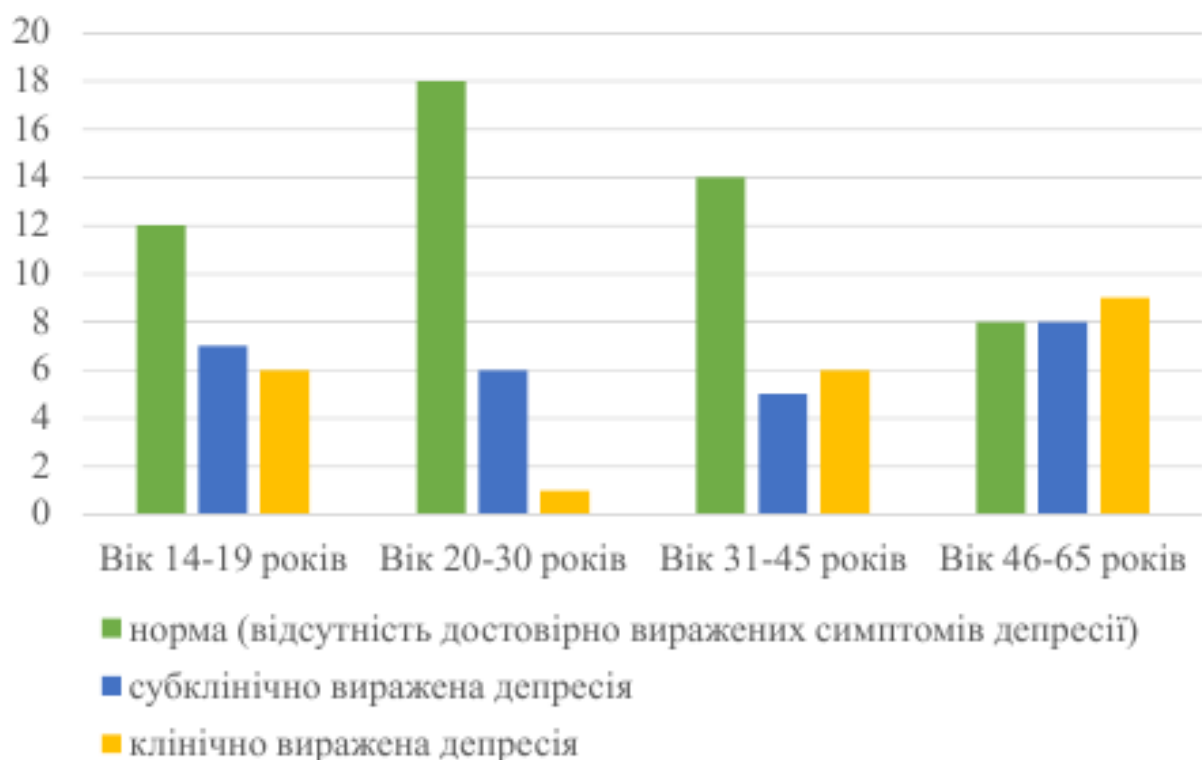


Рисунок 2.6. Результати опитування за шкалою депресії за методикою госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS)

Переселенці з вікової категорії старшого середнього віку (від 46 до 65 років) є найбільш негативному стані, відчувають страх, стурбовані неспокійними переживаннями, час від часу відмічають тремтіння в тілі неконтрольованого або слабо контрольованого процесу. Цей стан тривоги все ж не викликає тривалих занепокоєнь. Тому, ця група переселенців навіть здатна відчувати підвищення енергійних ресурсів та в спроможними мати задоволення від захоплення якимись побутовими справами.

Загалом, результати засвідчили наявність тривоги та ознак депресії серед представників всіх вікових категорій з числа переселенців. Особливо необхідно відмітити підвищену тривожність у молодших вікових групах. При цьому, субклінічну вираженість за симптомами депресії було виявлено серед значної кількості переселенців, що свідчить про значний рівень поширення цього стану.

Далі наведемо результати за методикою на дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Узагальнені результати відображено на рисунку 2.7.

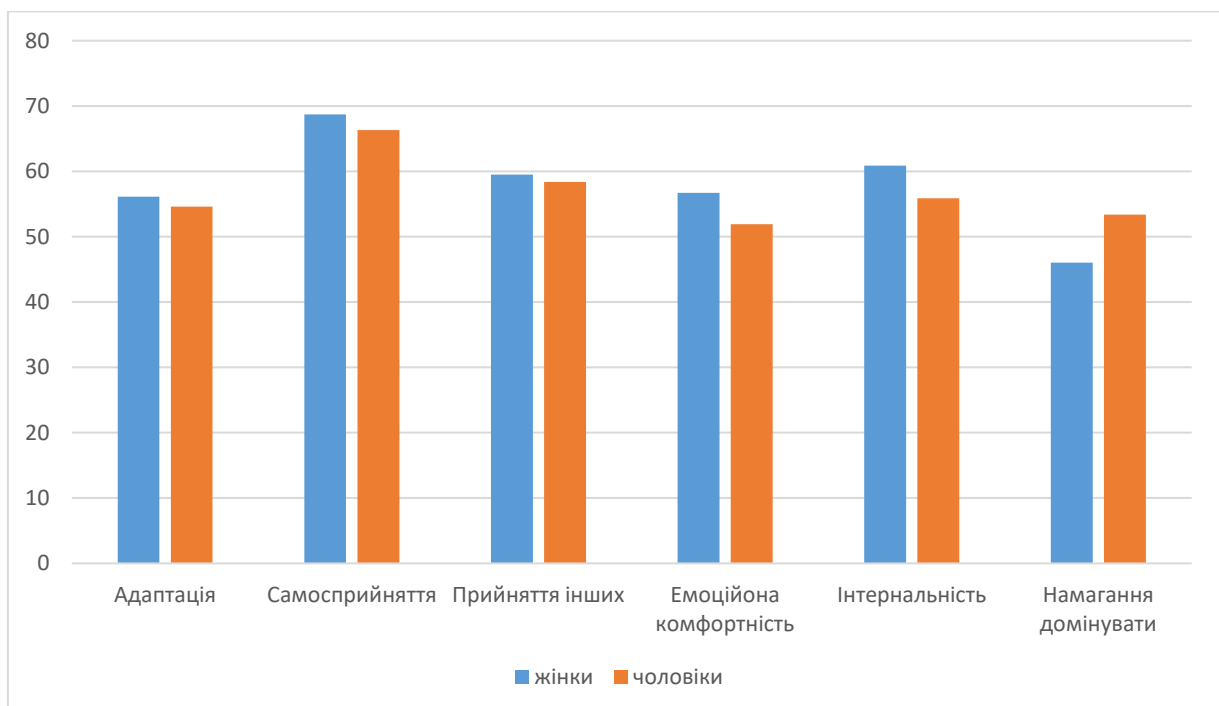




Рисунок 2.7. Результати дослідження за методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Рисунок вказує на те, що наявними є індивідуальні відмінності у середині груп. Показник середнього значення шкали «Адаптація» за обома групами перебуває в межах норми. Це може свідчити про досить успішне пристосування до умов соціального середовища. Але доцільно звернути увагу на те, що жінки мають вищий показник, що вказує на недостатню активність щодо пристосування до середовища серед чоловіків.

Середнє значення шкали «Прийняття себе» каже на присутність почуттів власного поцінування, здатності саморозуміння та самоусвідомлення. Жінки мають вищий за показник чоловіків на 2,4 %. Таким чином, серед жінок з числа переселенців є більшою врівноваженість, спокійність, впевненість в собі порівняно з чоловіками-переселенцями.

Середнє значення за шкалою «Прийняття інших» обидві групи є майже однаковим. А наявний результат вказує на те, що серед всіх переселенців є досить сформованим прийняття інших, здатність ставити себе їх місце, давати адекватну оцінку діям оточення.

Середній показник за шкалою «Емоційна комфортність» є великим щодо відмінностей між групами й складає 5 %. Тому, можна зробити висновок про те, що жінки відчують більше задоволення і радості від процесів життєдіяльності, взаємодії з оточенням, ніж чоловіки.

Середнє за шкалою «Інтернальність» у групах має результат ще вище, ніж за шкалою «Емоційна комфортність» і становить 5%. Це свідчить про те, що жінки більшою мірою здатні приймати відповідальність за події свого життя на себе через пояснення своїх здібностей, особистісних рис, особливостей поведінки.

Середнє шкали «Прагнення до домінування» є показником, що у чоловіків є вищим, ніж у жінок. Різниця складає 8 %. Це свідчить про те, що чоловіки переважно прагнуть домінування, до влади над оточенням.

Таким чином, аналіз середнього за методикою «Соціально – психологічна адаптація» К. Роджерса та Р. Даймонда показав, що жінки соціально – психологічно адаптовані краще, ніж у чоловіки. Це може свідчити про те, що присутні проблеми з пристосуванням до умов соціального середовища.

### 2.3. Обчислення емпіричних даних кореляційним аналізом та інтерпретація його результатів.

Далі перейдемо до обчислення результатів емпіричного дослідження через застосування більш глибоких методів математичного аналізу, яким можна вважати кореляційний аналіз. Так, кореляційний аналіз є методом, що здатен встановити приховане поєднання у числовому виразі з визначенням ступеню, напрямку, а також ступеню достовірності. До наявних даних було застосовано критерій Пірсона, оскільки емпіричних даних є достатньо.

Таблиця 2.5

#### Матриця кореляційного аналізу за критерієм Пірсона

	Спокій-тривога	Енергійність-втома	Піднесення-пригнічення	Впевненість-безпорадність	тривога	депресія	Адаптивність	Брехливість	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	контроль	Домінування	Ескапізм
Спокій-тривога	x	,4* *	,04	,54* *	- ,64* *	,01 4	,04	,01 4	,31 *	,02 4	,14	,15	,04	,19
Енергійн.-втома		x	,14	,08	- ,24*	,04	,14	,12	,24	,09	,18	,19	,06	,14
Піднесення-пригніч			x	,4* *	- ,23*	,03	,13	,04	,03	,14	,32* *	,05	,14	,15

Впевнен.- безпорадн.				x	,034	- ,21 *	,14	,04	,03	,01	,07	,12	,49 *	,03 4
тривога					x	,15	,14	,14	,05	,14	,18	,06	,04	,12
депресія						x	- ,69* *	,12	- ,4*	,14	- ,56* *	,04	,02 4	,14
Адаптивні сть							x	,14	,02	,05	,12	,14	,04	,15
Брехливіс ть								x	,04	,03	,12	,11	,06	,01
Прийняття себе									x	,04	,13	,05	,14	,00
Прийняття інших										x	,04	,06	,12	,01
Емоційни й комфорт											x	,04	,03	,12
контроль												x	,4* *	,14
Домінуван ня													x	,02
Ескапізм														x

Примітка: \*\* - при  $p \leq 0,01$ , \* - при  $p \leq 0,05$

Отримані результати засвідчили низку зв'язків різного ступеню й спрямованості. Так, можна казати про те, що найбільш вираженими доцільно визначити такі кореляції як за спокоєм і тривогою з оберненим типом зв'язку, з прямим типом між спокоєм та впевненістю, між депресією та адаптивністю соціально-психологічного типу з оберненим типом кореляції, а ще депресії та емоційним комфортом, контролем та домінуванням. Таким чином, сукупність отриманих кореляцій в незначній мірі вказала на особливості зв'язків між емоційними станами, тривогою, депресією та особливостями соціально-психологічної адаптації. Тому, можна казати про

те, що для отримання більш глибокого розуміння того, яким чином відбувається формування певних станів в осіб, що тривалий час перебувають в умовах стресу через невизначеність, соціальну напругу, неможливість планувати своє майбутнє та інші обставини – необхідно включити в дослідження методики більш широкого спектру психологічних явищ. В цьому дослідженні встановлено, що маємо підтвердження кореляцій, які звісно й мали бути. Інших результатів виявити не вдалося.

Отже, у загальному вигляді психологічні стани переселенців залежить насамперед від досвіду, отриманого впродовж року перебування на особливо небезпечній території, а також адаптаційного потенціалу особистості. Також, важливими є обставини, в яких перебуває особа після переїзду на нове місце проживання. При цьому, внутрішні емоції фіксують свідомість суб'єкта на певних моментах за часом через відчуття наявного рівня за благополуччям (неблагополуччям) як організму, так частин свідомості. Зовнішня оцінка психологічного стану може фіксуватися певними висловлюваннями особи. Стани людини виступають регулятором функції адаптації до навколишнього середовища або ситуації.

## **Висновки до розділу 2.**

Проведене дослідження встановило певні особливості в психологічних станах переселенців й це було реалізовано наступним чином, а ще встановлено такі головні результати:

1. Емпіричне дослідження було проведено анонімно через використання інструментів інтернет-мережі через застосування таких методик як «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана і Д. Рікса, госпітальної шкали тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS), «Діагностика соціально – психологічної» в адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда. Вибірка дослідження склала 100 переселенців, з яких 54 жіночої статі і 46 чоловічої.

2. Результатами дослідження є те, що серед учасників дослідження за психологічними станами стривоженими є люди віку від 46 до 65 років. Досить небезпечним можна вважати показник тривожності осіб віком від 14 до 19 років. Найбільш стійкі психологічні стани виявили переселенці від 20 до 45 років. При цьому, встановлено окремі статеві особливості психологічних станів у переселенців. Так, вікові групи від 14 до 19 років й понад 46 років характеризуються тим, що психологічний стан є більш стійким та позитивним в цілому у чоловічої статі. У переселенців за віком від 21 до 45 років серед жінок психологічні стани є суттєво кращими у порівнянні з чоловіками. Було висунуто низку пояснень та припущень, але вони мають отримати окреме дослідження для того, щоб бути емпірично перевіреними.

3. Проведений кореляційний аналіз за критерієм Пірсона не сприяв виявленню важливих та глибоких результатів. Було встановлено наявність прямих чи обернених корелят, що є логічними й це не виявило достатньо потужних за новизною та важливістю наукових результатів. Тому, необхідним є продовження дослідження з більш широким переліком змінних.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження з визначення психологічних станів у переселенців спричинене тим, що сучасне становище України та її певної частини громадян є досить складним. Таким особам в досить складних умовах важко регулювати свої емоції, поведінку, а тим більш психологічні стани через низку об'єктивних та суб'єктивних обставин. Однак, проведене дослідження може бути завершене через виокремлення таких його головних елементів та результатів:

1. Психічним станом є досить насичене різними за причинами явище, що через комбіноване утворення залежить від низки внутрішніх та зовнішніх факторів. Зважаючи на те, що психологічний стан виявляється у тілесній, психічній, функціональній та емоційних виявах, це явище визначає те, яким чином буде функціонувати вся система психічних явищ в межах як індивіда, так й особистості. Часові характеристики, інтенсивність, адекватність до ситуації та повнота занурення є тими безапеляційними особливостями психологічного стану особистості, що визначає важливість та унікальність цього явища не лише для науки, а й для того, щоб суттєво поліпшити можливості ефективного результату практичної психології.

2. Щодо внутрішньо переміщених осіб або переселенців встановлено те, що це є категорія громадян, які є змушеними через зовнішні вкрай несприятливі для подальшого проживання умови залишити свої звичні місця проживання й переселитися до інших регіонів України, де умови є значно кращими для безпечного проживання. Особливо через такі життєві обставини їм складно залишатися стабільним щодо психологічного стану. Питання щодо психологічних станів серед переселенців продовжує бути актуальним, оскільки невизначеність майбутнього, пригадування доброго, приємного минулого, тривале перебування в умовах нестабільності та без участі у важливих соціальних подіях сприяє самозаглибленню, негативному баченню себе і своїх можливостей.

3. Емпіричне дослідження було проведено анонімно через використання інструментів інтернет-мережі через застосування таких методик як «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана і Д. Рікса, госпітальної шкали тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS), «Діагностика соціально – психологічної» в адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда. Вибірка дослідження склала 100 переселенців, з яких 54 жіночої статі і 46 чоловічої.

4. Результатами емпіричного етапу дослідження є те, що серед учасників дослідження за психологічними станами стривоженими є люди віку від 46 до 65 років. Досить небезпечним можна вважати показник тривожності осіб віком від 14 до 19 років. Найбільш стійкі психологічні стани виявили переселенці від 20 до 45 років. При цьому, встановлено окремі статеві особливості психологічних станів у переселенців. Так, вікові групи від 14 до 19 років й понад 46 років характеризуються тим, що психологічний стан є більш стійким та позитивним в цілому у чоловічої статі. У переселенців за віком від 21 до 45 років серед жінок психологічні стани є суттєво кращими у порівнянні з чоловіками. Було висунуто низку пояснень та припущень, але вони мають отримати окреме дослідження для того, щоб бути емпірично перевіреними.

3. Проведений кореляційний аналіз за критерієм Пірсона не сприяв виявленню важливих та глибоких результатів. Було встановлено наявність прямих чи обернених корелят, що є логічними й це не виявило достатньо потужних за новизною та важливістю наукових результатів. Тому, необхідним є продовження дослідження з більш широким переліком змінних.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка». 2021. №1 (01). С.125-128. URL: <http://naukskf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3> (дата звернення: 18.08.2023).
2. Боровинська І. Є. Готовність внутрішньо переміщених осіб до оволодіння соціально-психологічними стратегіями життєвої успішності. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/br20190826.pdf> (дата звернення: 18.08.2023).
3. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис... д-ра філософії: 053 (05). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2022.301с.
4. Вестбрук Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію / Д. Вестбрук, Г. Кеннерлі, Дж. Кірк. Львів: Свічадо, 2014. 410 с.
5. Войналович І. А. Вимушені переселенці: зарубіжний досвід, стан і реалізація їх прав в Україні : автореферат дис. на здобуття наук. ступеня канд. юрид. наук / І.А. Войналович. К., 2014. 32 с.
6. Волков Д. С., Абатурова О. А. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. Science of XXI century: development, main theories and achievements. 2022. С. 12-15.
7. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання : наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / Дж. Герман. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
8. Гладченко П.О. Наставництво крок за кроком. Посібник для небайдужих дорослих / П.О. Гладченко, Р.В. Мalyота. К.: Проект наставництва «Одна Надія», 2012. 83 с



9. Горбенко Ю. Л. Особливості становлення ціннісних орієнтацій у процесі професійної підготовки військовослужбовців: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. /Ю. Л. Горбенко. К., 2006. 20 с.18.

10. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності та ставлення до часу як медіатори посттравматичного відновлення особистості. Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року); Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С. 30-34.

11. Дворник М. С. Дистанційні модулі підтримання психологічного благополуччя особистості в період очікування миру. Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року); Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С. 11-15.

12. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. Проблеми гуманітарних наук. Психологія, 2021. Вип. 49. С. 61–71.

13. Заброцький М.М. Вікова Психологія: Навч. посібник. / М.М. Заброцький К. : МАУП, 1998. 92 с.

14. Капська А.Й. Технології соціальної роботи в зарубіжних країнах. Навчальний посібник. / А.Й. Капська. К. : Видавничий Дім «Слово», 2011. 248 с.

15. Капська А. Й. Соціальний супровід різних категорій сімей та дітей. Навч. посібник / А.Й. Капська, І.В. Пеша. К. : Центр учбової літератури, 2012. 232 с.

16. Коллі-Шамне А., 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. Збірник матеріалів Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 10 червня

2022 року). Чернігів: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2022. С.234-237.

17. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич. Луцьк: РВВ-Вежа Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

18. Кутішенко В.П. Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: Навч. посібник / В.П. Кутішенко, С.О. Ставицька. К.: Каравела, 2009. 448 с.

19. Курінна С.М. Особливості системи соціально-педагогічної підтримки дитинства і подолання соціального сирітства в Україні / С.М. Курінна. // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. № 13 (272), Ч. I, 2013. С. 18-24.

20. Лефтеров В.А. Психологические особенности экстремальной миграции в Украине. Координати розвитку психології здоров'я: реалії та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Вінниця, 23-23 листопада 2018 р.); за заг. ред. проф. О.В. Бацилевої. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2018. С. 106-110.

21. Лук'янова К.А. Особливості соціально-педагогічної роботи з переселенцями в Україні : реалії та перспективи / К.А. Лук'янова. К., 2014. 12 с.

22. Малиновська О.А. Шляхи вирішення проблеми внутрішніх переміщених осіб: деякі уроки із зарубіжного досвіду / О.А. Малиновська. К. : Соціальна політика, 2014. 32 с.

23. Марінушкіна О.Є. Настільна книга шкільного психолога / О.Є. Марінушкіна. Х. : Ранок, 2010. 288 с.

24. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / М. Мюллер. Львів: В-во Українського Католицького Університету : Свічадо, 2014. 120 с.

25. Максимова Н.А. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям внутрішньо переміщених осіб / Н.А. Максимова. Київ, 2014. С. 4-8.

26. Научитель О. Д. Ціннісні орієнтації студентів: психологічні фактори формування, розвитку, трансформації: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. / О. Д. Научитель. К., 1999. 17 с.

27. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка». 2021. № 1(01). С.200-202. URL: <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3> (дата звернення: 18.02.2024).

28. Психологія травмуючих ситуацій у роботі з вимушеними переселенцями / заг. ред. В.М. Мишківської. Житомир: ЖОАФСС, 2015. 110 с.

29. Петрочко Ж.В. Діти, які опинились у складних життєвих обставинах. Соціальна педагогіка: навч. посібник / Ж.В. Петрочко. К., 2008. С. 151-165.

30. Пеша І.В. Соціальний супровід як форма комплексної соціальної допомоги / І.В. Пеша. // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. №11 (270), Ч. I, 2013. С. 193-199.

31. Павелків Р.В. Дитяча психологія: Навч. посібник / Р.В. Павелків, О.П. Цигапало. К.: Академвидав, 2008. 429.

32. Пігіда В.М. Форми та методи соціально-педагогічної підтримки дітей трудових мігрантів у системі взаємодії соціальних служб та навчальних закладів / В.М. Пігіда // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. № 16 (251), 2012. С. 129-136.

33. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптація до стресу і психологічний захист: науково-практичний посібник / В.І. Розов. К.: КНТ, Самміт-Книга, 2012. 480 с.

34. Романюк Л. В. Психологічні чинники розвитку ціннісних орієнтацій студентської молоді: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. / Л. В. Романюк. К., 2004. 21 с.
35. Семиченко В. Гендерні особливості самосприйняття студентів у контексті соціально-психологічних суспільних відносин / В. Семиченко // Соціальна психологія. 2009. № 2. С.143–151
36. Слюсаревський М. М. Психологія міграції : навчальний посібник / М. М. Слюсаревський, О. Є. Блинова ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : ТОВ "Імекс ЛТД", 2013. 244 с.
37. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України. 2022. №4(1). С. 1-11.
38. Соляник М.Г. Соціально-педагогічна підтримка сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах : технологічний аспект / М.Г. Соляник. // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. №4 (287), 2014. С. 28-35.
39. Соціальна педагогіка : мала енциклопедія / заг. ред. проф.. І.Д. Звереві. – К.: Центр учбової літератури, 2008. 336 с.
40. Солодько А. Г. Вироблення політики щодо внутрішньо переміщених осіб в Україні. / А.Г. Солодько, Т.К. Доронюк. К.: В-во «Cedos», 2014. 35 с.
41. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та механізмів психологічного захисту у переселенців. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 3-4 червня 2021 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С.206-210.

42. 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.

43. Сушик І., Карпінчук Л. Міграція: проблеми адаптації і світової безпеки. Together united: науковці проти війни: збірник тез доповідей I Міжнародної благодійної науково-практичної конференції (Луцьк, 20 травня 2022 р.). Луцьк : Вежа-Друк, 2022. С. 274-278.

44. Тищенко Н.І. Внутрішньо переміщені особи в Україні як проблема сьогодення / Н.І. Тищенко, Б.Ю. Піроцький. Вид-во «Молодий вчений», № 10 (13), 2014 р. С. 122-126.

45. 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.

46. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки», 21-22 квітня. Т.: ФОП Паляниц В.А, 2022 С.29.

47. Цюман Т.Г. Соціально-педагогічна підтримка дітей та молоді / Т.Г. Цюман. // Соціальна педагогіка: навч. посібник/ за ред. д.п.н., проф. О.В.Безпалько. К, 2014. №11 (95). С. 110-119

48. Чернуха Н. М. Категорія соціально-педагогічної підтримки: теорія і практика / Н. М. Чернуха // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2012. № 6. С. 179-182. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist\\_2012\\_6\\_43](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2012_6_43).

49. Шайгородський Ю. Статеві-вікові особливості ціннісних орієнтацій учнівської молоді / Ю. Шайгородський // Молодь України: стан, проблеми, шляхи розв'язання. К.:А.Л.Д., 1995. С. 37–44.

50. Шахрай В.М. Технології соціально-педагогічної діяльності / В.М. Шахрай. К. : Центр навчальної літератури, 2006. 464 с.
51. Шевців З.М. Основи соціально-педагогічної діяльності: навч. посібник / З.М. Шевців. К.: Центр учбової літератури, 2012. – 248 с.
52. Шульман С. Особи, переміщені всередині країни. Питання та відповіді. LKL, 2007. 14 с. URL: <http://unhcr.org.ua/uk/khto-mi-dopomagaemo/litsa-peremeshchennye-vnutri-strany> Шайгородський Ю. Ціннісні орієнтації учнівської молоді у сфері спілкування / Ю.Шайгородський // Молодь України: стан, проблеми, шляхи розв'язання. К.: А.Л.Д., 1996. С.201–213.
53. URL: <http://www.internal-displacement.org/assets/publications/2014/201405-global-overview-2014-en.pdf> - Глобальний огляд 2014: вимушені внутрішньо переміщені особи внаслідок військового конфлікту та насильства. Norwegian refugee council IDMC, 2014. 78 с.
54. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3671-17>. Закон України «Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту» від 08.07.2011 (зі змінами)
55. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20.10.2014 (зі змінами).
56. URL:[http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/internal\\_displacement\\_principles.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/internal_displacement_principles.shtml) Керівні принципи ООН з питань переміщених осіб в середині країни від 22.07.1998.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана і Д. Рікса»

Спокій - тривожність

10. Досконале спокій. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холонокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Упевнений і відчуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від неспокою.
6. Ніщо особливо не турбує мене. Відчуваю себе більш-менш невимушено.
5. Кілька стурбований, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку заклопотаність, страх, занепокоєння або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Страшно.
2. Величезна тривожність, заклопотаність. Ізведен страхом.
1. Абсолютно збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий нерозв'язними труднощами.

Енергійність - втома

10. Порив, що не знає перешкод. Життєва сила вихлюпується через край.
  9. б'є через край, життєздатність, величезна енергія, сильне прагнення до діяльності.
  8. Багато енергії, сильна потреба в дії.
  7. Відчуваю себе свіжим, в запасі значна енергія.
  6. Відчуваю себе досить свіжим, в міру бадьорий.
  5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
  4. Досить втомлений. В запасі не дуже багато енергії.
  3. Велика втома. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
  2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії.
- Майже не залишилося запасів енергії.

1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

Піднесеність - пригніченість

10. Сильний підйом, захоплене веселощі.
9. Збуджений, в піднесеному стані. Захопленість.
8. Збуджений, в хорошому настрої.
7. Відчуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Відчуваю себе досить добре, «в порядку».
5. Почуваюся трохи пригнічено, «так собі».
4. Настрій пригнічений і кілька сумне.
3. пригноблений і відчуваю себе дуже пригнічено. Настрій безумовно сумне.
2. Дуже пригнічений. Відчуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і смуток. Пригнічений. Все чорно і сіро. Впевненість в собі - безпорадність.

„Впевненість у собі – безпорадність”

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
6. Почуваю себе доволі компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.
4. Почуваю себе доволі нездібним.
3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.
2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Шкала "Спокій-тривожність"



-6 балів. В опитуванні випробуваний показує переважання "Спокою": витриманість, стриманість, терплячість, статечність, розважливість, врівноваженість, незворушність, терпимість.

-6 балів. У самооцінці випробуваний показує середні показники за шкалою "Спокій-тривожність" без явного переважання одного з полюсів.

-4 бали. За самооцінці випробуваного прогнозується заляканість, нерішучість, полохливість, нервовість, невпевненість, напруженість, боязкість.

#### Шкала "Енергійність-втома"

-6 балів. Випробуваний оцінює себе як особистість: ініціативний, діяльний, підприємливий, одержимий, спрямований, активний, кипучий, пробивний, кмітливий.

-6 балів. У самооцінці випробуваний показує середні показники за шкалою "Енергійність-втома" без явного переважання одного з полюсів.

-4 бали. Випробуваний оцінює себе як: неініціативного, пасивний, інертний, безініціативний, млявий, апатичний, байдужий, повільний.

#### Шкала "Піднесеність-пригніченість"

-6 балів. Випробуваний оцінює себе як: кипучий, темпераментний, завзятий, поривчастий, енергійний, волелюбний, розкутий, живий, рухливий, жвавий.

-6 балів. У самооцінці випробуваний показує середні показники за шкалою "Піднесеність-пригніченість" без явного переважання одного з полюсів.

-4 бали. Випробуваний оцінює себе як: сором'язливий, боязкий, нерішучий, несміливий, заляканий, сором'язливий, пригноблений, зляканий, пригнічений, задавлений.

#### Шкала "Впевненість в собі - почуття безпорадності"

-6 балів. Випробуваний оцінює себе як: боєць, загартований, рішучий, наполегливий, героїчний, працездатний, сильна, вольова, твердий,

безстрашний, відважний, самостійний.

-6 балів. У самооцінці випробуваний показує середні показники за шкалою "Упевненості-безпорадності" без явного переважання одного з полюсів.

-4 бали. Оцінюється: без відповіді, слабохарактерний, безмовний, несміливий, слабкий, слабовільний, прибитий.

**Додаток Б**  
**«Госпітальна шкала тривоги і депресії**  
**(Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)»**

- 1.А Я відчуваю напруженість, мені не по собі.
- 3 Весь час.
- 2 Часто.
- 1 Час від часу, іноді.
- 0 Зовсім не відчуваю.
- 2.Д Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж почуття.
- 0 Безумовно це так.
- 1 Напевно, це так.
- 2 Лише в дуже малому ступені це так.
- 3 Це зовсім не так.
- 3.А Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися.
- 3 Безумовно це так, і страх дуже сильний.
- 2 Це так, але страх не дуже сильний.
- 1 Іноді, але це мене не турбує.
- 0 Зовсім не відчуваю.
- 4.Д Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне.
- 0 Безумовно це так.
- 1 Напевно, це так.
- 2 Лише в дуже малому ступені це так.
- 3 Зовсім не здатний.
- 5.А Неспокійні думки крутяться у мене в голові.
- 3 Постійно.
- 2 Велику частину часу.
- 1 Час від часу і не так часто.

0 Тільки іноді.

6.D Я відчуваю бадьорість.

3 Зовсім не відчуваю.

2 Дуже рідко.

1 Іноді.

0 Практично весь час.

7.A Я легко можу сісти і розслабитися.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише зрідка це так.

3 Зовсім не можу.

8.D Мені здається, що я почав все робити дуже повільно.

3 Практично весь час.

2 Часто.

1 Іноді.

0 Зовсім ні.

9.A Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.

0 Зовсім не відчуваю.

1 Іноді.

2 Часто.

3 Дуже часто.

10.D Я не стежу за своєю зовнішністю.

3 Безумовно це так.

2 Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно.

1 Може бути, я став менше приділяти цьому уваги.

0 Я стежу за собою так само, як і раніше.

11.A Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.

3 Безумовно це так.

2 Напевно, це так.

1 Лише в деякій мірі це так.

48

0 Зовсім не відчуваю.

12.D Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення.

0 Точно так само, як і зазвичай.

1 Так, але не в тій мірі, як раніше.

2 Значно менше, ніж зазвичай.

3 Зовсім так не вважаю.

13.A У мене буває раптове відчуття паніки.

3 Дуже часто.

2 Досить часто.

1 Не так уже часто.

0 Зовсім не буває.

14.D Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо чи телепрограми.

0 Часто.

1 Іноді.

2 Рідко.

3 Дуже рідко.

## Додаток В.

### Методика діагностики соціально – психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда

**Інструкція.** «У опитувальнику містяться вислови про людину, про її спосіб життя: переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши або прослухавши черговий вислів опитувальника, порівняйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесений до Вас. Для того, щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть відповідний, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

- «0» – це до мене абсолютно не відноситься;
- «1» - це до мене не відноситься;
- «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- «3» - не наважуюся віднести це до себе;
- «4» – це схоже на мене, але немає впевненості;
- «5» – це на мене схоже;
- «6» – це точно про мене.

Вибраний вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей в осередку, відповідному порядковому номеру вислову».

#### Стимульний матеріал.

1. Випробовує незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної підлоги.
8. Свої обіцянки виконує завжди
9. Теплі, добрі відносини з тими, що оточують.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від всіх трохи осторонь.
11. У своїх невдачах винить себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна вважатися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.
14. На багато що дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яким належить слідувати.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед біла дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.

18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, в думках перебираючи способи помсти.
19. Уміє управляти собою і власними вчинками, примушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх відчуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого збігу народу буває трішки самотньо.
25. Зараз дуже ніяково. Хочеться все кинути, абикуди сховатися.
26. З тими, що оточують зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе відношення тих, що оточують.
29. У душі — оптиміст, вірить в краще.
30. Людина неподатлива, уперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що Вони цього заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не ведучим, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього носиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поряд.
37. Ухваливши рішення, слід йому.
38. Ухвалює, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Переживає почуття провини, навіть коли винити себе |неначе не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. Вибитий з колії: не може зібратися, узяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розсердившись, нерідко виходить з себе.
46. Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчата, нетерпляча, гаряча: не вистачає стриманості.
48. Буває, що розпускає плітки.
49. Не дуже довіряє своїм відчуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не відчуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний придумати зайвого... Словом - не від миру сього.

53. Людина терпима до людей і приймає кожного таким, який він є.
54. Прагне не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною — привабливим як особа, помітним.
56. Людина сором'язлива, легко тушується.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б виразив себе, проявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що подумають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього істотно, прагне бути серед кращих.
62. Людина, у якої зараз багато що гідне презирства.
63. Людина діяльна, енергійна, повний ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і уміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, напориста; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються відносини, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Довго не може ухвалити рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості, все сплуталося, все змішалось у нього.
72. Задоволений собою.
73. Невдачливий.
74. Людина приємна, така, що розташовує до себе.
75. Обличчям, може, і не дуже пригожий, але може подобатися як людина, як особа.
76. Зневажає осіб протилежної підлоги, не зв'язується з ними.
77. Коли потрібне щось зробити, охоплює страх: а раптом — не справлюся, а раптом - не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: міняється сам і відношення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість в собі.



86. Обставини часто вимушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.
88. Людина тямуща, любить роздумувати.
89. Інший раз любить хвастнути.
90. Ухвалює рішення і тут же їх мінняє; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Прагне покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не спізнюється.
93. Переживає відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не у всьому можна вважатися.
96. У собі все ясно, себе добре розуміє.
97. Товариська, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; зовсім може справитися.
99. Себе не цінує: ніхто його серйозно не сприймає; в кращому разі до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що осіб протилежної підлоги дуже займають думки.
101.           Всі           свої           звички           вважає           хорошими.

**Алгоритм обробки даних і інтерпретація.**

Інтегральні показники	
<p>«Адаптація»</p> $A = \frac{a}{a + b} \times 100\%$	<p>«Самосприйняття»</p> $S = \frac{a}{a + b} \times 100\%$
<p>«Прийняття інших»</p> $L = \frac{1,2 a}{1,2 a + b} \times 100\%$	<p>«Емоційна комфортність»</p> $E = \frac{a}{a + b} \times 100\%$
<p>«Інтернальність»</p> $I = \frac{a}{a + 1,4 b} \times 100\%$	<p>«Прагнення до домінування»</p> $D = \frac{2 a}{2 a + b} \times 100\%$

**Ключі.**

№	Показники	Номери висловів	Норми
1	a <b>Адаптивність</b>	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27,29,33,35, 37,41,44,47,51,53,55,61,63,67,72,74, 75,78,80,88,91,94,96,97,98	(68-70) 68-136
	b <b>Деадаптивність</b>	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36,38,40,42, 43,49,50,54,56,59,60,62,64,69,71,73, 76,77,83,84,86,90,95,99,100	(68-70) 68-136
2	a <b>Брехливість « - »</b>	34,45,48,81,89	(18-45)
	b <b>« + »</b>	8,82,92,101	18-36
3	a <b>Прийняття себе</b>	33,35,55,67,72,74,75,80,88,94,96	(22-52) 22-42
	b <b>Неприйняття</b>	7,59,62,65,90,95,99	(14-35)

		<b>себе</b>		14-28
4	a	<b>Прийняття інших</b>	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	b	<b>Неприйняття інших</b>	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	a	<b>Емоційний комфорт</b>	23,29,30,41,44,47,78	(14-36) 14-28
	b	<b>Емоційний дискомфорт</b>	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	a	<b>Внутрішній контроль</b>	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68,79,91, 98,13	(26-65) 26-52
	b	<b>Зовнішній контроль</b>	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	a	<b>Домінування</b>	58,61,66	(6-15) 6-12
	b	<b>Відомість</b>	16,32,38,69,84,87	(12-30) 12-24
8		<b>Ескапізм (відхід від проблем)</b>	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

### **Коротка інтерпретація.**

У стовпці «норми» зона невизначеності в інтерпретації результатів за кожною шкалою для підлітків приводиться в дужках, для дорослих - без дужок. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високий.