

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

кафедра соціальної психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: « **Особливості психоемоційного стану вимушених
переселенців (на прикладі Швеції)**»
« **Psycho-emotional State Characteristics of Forced Migrants (Case
Study of Sweden)**»

Виконала: студентка заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

Освітня програма Психологія

Тертична М.В.

Керівник к.психол.н., доц. Білова М.Е.

Рецензент д.психол.наук, професор кафедри
дефектології і фізичної реабілітації
ПНПУ ім. К.Д.Ушинського, Соколова Г.Б.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ 3 від 24 жовтня 2024 р.
Завідувач кафедри: Кононенко О.І.

(підпис)

(ППП)

Захищено на засіданні ЕК № _
протокол № _ від ____ 20__

р.

Оцінка _____ / _____
_____ / _____

(за національною шкалою,
шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК Родіна Н.В.

(підпис)

(ППП)

Одеса – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ	13
1.1. Психоемоційний стан: основні підходи та поняття.....	13
1.2. Дослідження психоемоційного стану вимушених переселенців	19
1.3. Психологічні особливості адаптації вимушених переселенців до нових умов життя	24
Висновки до 1 розділу	29
РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	32
2.1. Опис вибірки дослідження та використані методики	32
2.2. Процедура та етапи проведення дослідження.....	38
Висновки до 2 розділу	40
РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У	
ШВЕЦІЇ	43
3.1. Опис та аналіз результатів дослідження 2023 року.....	43
3.2. Опис та аналіз результатів дослідження 2024 року.....	45
3.3. Порівняння результатів досліджень 2023 та 2024 років	47
3.4. Статистичний аналіз та інтерпретація результатів психоемоційного стану вимушених переселенців	51
Висновки до 3 розділу	64
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК	70
ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	70
ДОДАТОК.....	81

ВСТУП

Актуальність теми. Тема дослідження психоемоційного стану вимушених переселенців є надзвичайно актуальною в сучасних умовах, зважаючи на зростання кількості людей, які змушені залишати свої домівки через військові конфлікти, економічні кризи та природні катастрофи. В Україні, внаслідок воєнних дій, чисельність внутрішньо переміщених осіб та переселенців за кордон значно зросла, що породжує нові виклики для суспільства та системи соціальної і психологічної підтримки. Дослідження психоемоційного стану цієї групи є важливим для розробки ефективних програм реабілітації та адаптації, що сприятиме підвищенню їхньої якості життя та соціальної інтеграції.

Проблемою психоемоційного стану переселенців займалися численні українські дослідники, зокрема, Петренко В.В. Байдик, Ю.С. Бондарук, Т.Б. Гніда, Ю.П. Гопкало І.О. Корнієнко, Н.В. Лунченко, Ю.А. Луценко, Р.А. Ткачук. Вони підкреслюють важливість вивчення рівня тривожності та депресії серед осіб, які вимушено залишили свої домівки. Дослідження Гопкало Ю.П. виявило, що переселенці часто мають високий рівень тривожності через невизначеність майбутнього та втрату звичних соціальних зв'язків. Також, за словами Гопкало Ю.П., специфічні стресори, з якими стикаються переселенці, значно ускладнюють процес їхньої адаптації, що обумовлює необхідність у розвитку спеціальних підходів для підтримки їх психічного здоров'я.

Попри значну кількість досліджень у цій сфері, існує дефіцит робіт, які б досліджували лонгітюдні зміни психоемоційного стану вимушених переселенців у контексті їхнього перебування в іноземних країнах, зокрема, у Швеції. Більшість існуючих досліджень зосереджуються на аналізі

короткотривалих наслідків переміщення, проте важливо також вивчити, як змінюється психоемоційний стан переселенців з часом і в процесі адаптації до нових соціокультурних умов. У даному дослідженні ми спробуємо заповнити цю прогалину, зосередивши увагу на динаміці тривожності, депресії та стресу серед українських переселенців у Швеції протягом 2023 та 2024 років.

Таким чином, це дослідження має на меті не лише виявити основні психоемоційні проблеми вимушених переселенців, а й сприяти розробці практичних рекомендацій для підвищення ефективності психологічної підтримки цієї групи в умовах їхньої адаптації до нової соціальної реальності.

Окрім того, результати цього дослідження матимуть важливе практичне значення для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють із вимушеними переселенцями. Розробка практичних рекомендацій на основі отриманих даних допоможе вдосконалити підходи до психологічної підтримки цієї вразливої групи населення та сприятиме поліпшенню їхнього психоемоційного стану.

Метою даного дослідження є визначення особливостей психоемоційного стану вимушених переселенців з України, які проживають у Швеції, та проведення лонгітюдного порівняння динаміки змін у рівнях тривожності, депресії та стресу протягом 2023 та 2024 років. Дослідження спрямоване на виявлення ключових психоемоційних проблем, з якими стикаються українські переселенці в умовах адаптації до нових соціокультурних умов, та розробку практичних рекомендацій для підвищення ефективності психологічної підтримки цієї групи.

Завдання дослідження. Для досягнення поставленої мети в рамках дослідження передбачено виконання наступних завдань:

1. Аналіз наукової літератури щодо психоемоційного стану вимушених переселенців. Це завдання включає огляд наукових праць і досліджень, що стосуються психологічних особливостей вимушеного переселення, факторів стресу, тривожних і депресивних розладів. Необхідно визначити основні теоретичні підходи, на яких базуватиметься наше дослідження.

2. Проведення лонгітюдного дослідження на основі двох вибірок даних: одна отримана в 2023 році, а інша – у 2024 році. Це дозволить порівняти зміни в психоемоційному стані переселенців протягом часу. Важливим аспектом дослідження є застосування трьох психодіагностичних методик: Шкала тривожності Спілберга-Ханіна, Опитувальник депресії Бека, Шкала сприйнятого стресу.

3. Оцінка рівня тривожності, депресії та стресу серед вимушених переселенців за допомогою використаних методик. Кожна з методик дозволить глибоко оцінити різні аспекти психоемоційного стану переселенців, що дозволить побудувати цілісне уявлення про їхній стан.

4. Порівняння результатів дослідження 2023 та 2024 років. Це завдання передбачає вивчення динаміки змін у рівнях тривожності, депресії та стресу у вимушених переселенців за рік. Ми плануємо виявити тенденції до покращення або погіршення психоемоційного стану, а також визначити, які чинники найбільше вплинули на ці зміни.Зробити статистичний аналіз.

5. Інтерпретація отриманих результатів з точки зору впливу соціальних, психологічних та інших зовнішніх факторів на психоемоційний стан вимушених переселенців. Це включає аналіз можливих причин змін у їхньому психоемоційному стані та пошук закономірностей.

6. Розробка рекомендацій для психологів та соціальних працівників щодо надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям. На основі отриманих даних ми плануємо сформулювати практичні поради та стратегії для покращення психологічного супроводу цієї групи населення.

Ці завдання дозволять виконати комплексне дослідження, що забезпечить глибоке розуміння психоемоційних проблем вимушених переселенців та допоможе розробити ефективні методи їхньої підтримки.

Об'єктом дослідження є психоемоційний стан українських вимушених переселенців, які наразі проживають у Швеції. Цей об'єкт включає дослідження різних аспектів психологічного благополуччя людей, які через воєнні дії та інші загрози змушені були залишити свої домівки в Україні і адаптуватися до нових умов життя в іншій країні. Особлива увага приділяється таким психоемоційним станам, як тривожність, депресія та стрес, які супроводжують переселенців у процесі адаптації до нових умов проживання, соціальної ізоляції та невизначеності майбутнього.

Предметом дослідження є особливості прояву тривожності, депресії та стресу у вимушених переселенців з України, які проживають у Швеції. Вивчається динаміка змін цих станів з плином часу та під впливом різних факторів, таких як соціальна підтримка, доступ до ресурсів, інтеграція в нове суспільство, а також отримання психологічної допомоги. Окрім того, важливим аспектом є виявлення індивідуальних та зовнішніх чинників, що впливають на психоемоційний стан переселенців у процесі адаптації.

Це дослідження зосереджене на трьох ключових складових психоемоційного стану:

1. Тривожність, як рівень реактивної та особистісної тривожності, що проявляється як відповідь на стресові та невизначені обставини вимушеного переселення.

2. Депресія — рівень депресивних станів, що виникають у переселенців через втрату зв'язків, зміни соціального статусу та життєвих обставин.

3. Стрес — оцінка суб'єктивно сприйнятого рівня стресу, що є реакцією на життєві труднощі та виклики в новій країні.

Ці всі аспекти психоемоційного стану вивчаються в контексті тривалого процесу адаптації та інтеграції українських переселенців у нові соціальні, культурні та економічні умови у Швеції.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів, що дозволяє отримати як теоретичні, так і емпіричні дані. Дослідження спрямоване на вивчення психоемоційного стану вимушених переселенців з України, які проживають у Швеції, із застосуванням кількісних та якісних підходів до аналізу даних.

Теоретичні методи, які використовуються у роботі:

Аналіз наукової літератури. Для розробки теоретичної частини дослідження було проведено детальний аналіз сучасних наукових праць, статей та досліджень, що стосуються проблеми психоемоційного стану переселенців, тривожних та депресивних розладів, а також факторів стресу, які впливають на людей, що опинилися у вимушеній еміграції. Такий аналіз дозволив створити основу для теоретичного обґрунтування роботи та визначити основні підходи до розуміння психоемоційних проблем переселенців.

Порівняльний метод: використаний для порівняння теоретичних даних з результатами емпіричного та статистичного дослідження, що дозволяє визначити закономірності змін психоемоційного стану переселенців з часом. Порівняння теоретичних положень з емпіричними даними дозволяє не лише перевірити гіпотези, але й створити основи для розробки рекомендацій.

2. Емпіричні методи:

Для оцінки психоемоційного стану вимушених переселенців було застосовано три валідовані та поширені методики психодіагностики:

1. Шкала тривожності Спілберга-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI):

Реактивна тривожність (як стан) — оцінює тимчасовий емоційний стан, викликаний зовнішніми факторами.

Особистісна тривожність (як риса) — вимірює загальну схильність людини до тривожності, яка залишається відносно постійною. Методика є інформативною для діагностики як короточасного підвищення тривожності, так і стійкої тенденції до підвищеного рівня тривоги.

Обрана тому що ця шкала є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки рівня тривожності, як реактивної (ситуаційної), так і особистісної тривожності. В умовах вимушеного переселення та коли люди перебувають у постійному стані невизначеності та стресу, дуже важливо розрізняти тривожність як реакцію на тимчасові обставини та стійку схильність до тривожних переживань.

2. Опитувальник депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI-II):

Цей тест може оцінювати рівень депресивних станів, включаючи такі симптоми, як відчуття безнадії, втрата інтересу до своєї діяльності, зміни апетиту, проблеми зі сном та інші емоційні та фізичні аспекти депресії.

Опитувальник депресії Бека складається з 21 питання та дозволяє оцінити глибину депресії, що робить його корисним інструментом для оцінки емоційного стану переселенців.

Цей опитувальник обран, тому що оцінка рівня депресії є ключовим аспектом дослідження вимушених переселенців, оскільки депресивні симптоми часто виникають у результаті втрати дому, соціальних зв'язків і звичного способу життя. Опитувальник депресії Бека дозволяє оцінити не лише наявність депресії, а також її ступінь, що важливо для розробки відповідних програм психологічної підтримки.

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS):

Методика використовується для оцінки рівня суб'єктивно сприйнятого стресу, тобто того, як людина відчуває себе та інтерпретує для себе стресові ситуації у своєму житті. Шкала включає 10 питань, що стосуються того, як часто респондент відчував себе роздратованим, перевантаженим або не здатним контролювати ситуації протягом останнього місяця. Цей інструмент допомагає виявити рівень стресу, який може бути критичним для адаптації до нових умов проживання у Швеції.

Обрана тому що шкала сприйнятого стресу дозволяє виміряти рівень суб'єктивного сприйняття стресу, що є критично важливим для оцінки переселенців, які стикаються з постійними стресовими ситуаціями, такими як невизначеність майбутнього, соціальна ізоляція та адаптація до нової культури.

Таким чином обрані методики дозволяють комплексно оцінити ключові аспекти психоемоційного стану вимушених переселенців, такі як тривожність,

депресія та стрес. Це надає можливість не тільки виміряти окремі психологічні показники, але й зрозуміти, як вони взаємодіють між собою у складних життєвих обставинах. Кожна методика спрямована на оцінку різних компонентів психічного здоров'я, що допомагає скласти повну картину про те, як переселенці адаптуються до нових умов життя та які психологічні труднощі вони переживають.

3. Статистичні методи:

Методи математичної обробки даних. Зібрані дані будуть оброблені за допомогою математико-статистичних методів, що включають кореляційний аналіз, t-критерій Стюдента та порівняння середніх величин. Це дозволить виявити взаємозв'язок між рівнем тривожності, депресії та стресу, а також визначити зміни в психоемоційному стані переселенців з плином часу.

Лонгітюдний аналіз. Оцінка динаміки змін показників тривожності, депресії та стресу на основі порівняння даних, зібраних у 2023 та 2024 роках. Це дозволяє виявити тенденції та особливості розвитку психоемоційного стану переселенців у процесі їхньої адаптації до умов життя у Швеції. У нашому дослідженні t-критерій був використаний для:

Порівняння середнього рівня тривожності між 2023 та 2024 роками, щоб зрозуміти, чи є зміни у рівні тривожності переселенців з плином часу.

Оцінки змін у рівні депресії та сприйнятого стресу між двома роками, щоб визначити, чи відбулися статистично значущі зміни в цих показниках.

Такий підхід дозволяє виявити як загальні тенденції у групі переселенців, так і індивідуальні відмінності у їхньому емоційному стані, що є важливим для розробки ефективних заходів психологічної підтримки.

Організація проведення емпіричної роботи. Емпірична частина дослідження була проведена дистанційно, з використанням онлайн-платформ для збору даних (Google Form). Це дозволило охопити групу вимушених

переселенців з України, які наразі проживають у Швеції. Онлайн-формат був обраний з метою забезпечення доступності участі для респондентів, а також для зручності збирання даних у стандартизованій формі.

Вибірка дослідження складається з 40 учасників, які були опитані двічі: у 2023 році та повторно у 2024 році. Це дозволило провести лонгітюдний аналіз змін у психоемоційному стані одних і тих самих осіб з часом, що є важливим для виявлення динаміки адаптаційних процесів. Учасники дослідження були відібрані серед дорослих переселенців різного віку (від 20 до 55 років) та різної статі, що проживають у різних регіонах Швеції, щоб забезпечити репрезентативність отриманих даних.

Практичне значення даного дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки вимушених переселенців, особливо ти, хто опинився в умовах довготривалої еміграції. Дослідження надає емпіричні дані про рівень тривожності, депресії та стресу серед вимушених переселенців, які проживають у Швеції, що дає можливість краще зрозуміти їхні психологічні потреби та проблеми.

Основні напрями практичного використання результатів роботи:

1. Розробка або удосконалення програм психологічної допомоги. Результати дослідження можуть бути використані для створення спеціалізованих програм підтримки, що враховують динаміку змін у психоемоційному стані переселенців з часом. Це можуть бути програми, які допомагають досягти зниження тривожності, боротьби з депресією, управління стресом, що адаптовані до особливостей вимушених переселенців.

2. Інформаційна підтримка для роботи соціальних служб. Отримані дані можуть бути корисними для соціальних працівників та організацій, які займаються підтримкою переселенців у Швеції. Результати дослідження допоможуть краще зрозуміти основні емоційні труднощі, з якими стикаються переселенці, і допоможуть надати основу для розвитку ефективних стратегій допомоги.

3. Застосування в навчальному процесі. Матеріали дослідження можуть бути використані в навчальних програмах для підготовки психологів, соціальних працівників, а також фахівців, які працюють з емігрантами. Це дозволить підвищити якість професійної підготовки спеціалістів у сфері надання психологічної допомоги в умовах вимушеного переселення.

4. Практичні рекомендації для переселенців. На основі отриманих результатів можна розробити рекомендації для самих переселенців щодо того, як знижувати рівень стресу та тривожності, як адаптуватися до нових умов життя та шукати ресурси для поліпшення психоемоційного стану.

Таким чином, дослідження спрямоване не лише на отримання теоретичних знань, але й на практичне вирішення актуальних проблем, пов'язаних із психоемоційним станом вимушених переселенців.

Структура роботи. Дана наукова робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури, якій складається із 78 джерел, та додатку. Загальний обсяг роботи становить 79 сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

1.1. Психоемоційний стан: основні підходи та поняття

Психоемоційний стан — це комплекс емоційних, психологічних та поведінкових реакцій особи на різноманітні життєві ситуації. У випадку вимушених переселенців цей стан зазнає значних змін під впливом травматичних подій, втрати дому та соціальних зв'язків, необхідності адаптації до нових умов. Психоемоційний стан відображає ступінь стресу, тривожності, депресії та інших емоційних реакцій, які є природними відповідями на життєві кризи та змушене переміщення (Лактіонова, 2021).

Проблема психоемоційного стану переселенців стала об'єктом наукового інтересу у зв'язку з різноманітними військовими конфліктами та природними катастрофами, що спричинили значні переміщення населення. Дослідники, такі як Мороз (2019) та Черниш (2022), наголошували на важливості вивчення психологічних наслідків вимушеного переселення. Сучасні дослідження показують, що переселенці частіше зазнають підвищеної тривожності, депресії та посттравматичного стресу (PTSD), особливо у перші роки після переміщення (Steel et al., 2009; Miller & Rasmussen, 2017).

Згідно з класичними психологічними теоріями, емоції відіграють важливу роль у процесі адаптації людини до зовнішніх умов. Ще У. Джеймс і К. Ланге зазначали, що емоції є відповіддю на зміни у фізіологічному стані організму внаслідок впливу зовнішніх стимулів. Згодом теорії емоцій отримали подальший розвиток у працях таких дослідників, як С. Шехтер, Р. Лазарус та інші, які підкреслювали когнітивний компонент у процесі емоційної реакції. Вони зазначали, що оцінка ситуації, яку людина сприймає як

небезпечну або стресову, є ключовим фактором, що визначає силу та інтенсивність емоційної реакції.

У контексті вимушеного переселення, психоемоційний стан включає кілька важливих компонентів:

1. **Тривожність.** Це один із найбільш поширених емоційних станів серед людей, які пережили травматичні події або знаходяться в умовах невизначеності. Тривожність може бути реакцією на невідоме майбутнє, відчуття небезпеки або втрату звичних умов життя. Реактивна та особистісна тривожність, як складові цього стану, вивчаються в різних теоріях тривожних розладів, зокрема в роботах таких дослідників, як Ч. Спілбергер та Ю. Ханін, чії шкали тривожності стали важливими інструментами для діагностики тривожних станів.

2. **Депресія.** Депресивні стани можуть виникати у переселенців через втрату звичних соціальних зв'язків, житла, соціального статусу або через складність адаптації до нових умов. Теорії депресії, такі як когнітивна модель Аарона Бека, акцентують увагу на тому, що депресивні стани виникають через негативні автоматичні думки, втрату почуття контролю та безвихідь. Це особливо актуально для людей, які перебувають у стані вимушеного переселення, коли відчуття втрати та безпорадності стають частиною їхнього емоційного фону.

3. **Стрес.** Стрес є невід'ємною частиною життя вимушених переселенців, оскільки вони стикаються з постійними викликами: від зміни житлових умов і пошуку нових соціальних контактів до труднощів інтеграції у нове суспільство та ринок праці. Г. Сельє, засновник класичної теорії стресу, зазначав, що стрес виникає внаслідок впливу стресорів, які викликають фізіологічні та психологічні реакції в організмі

людини. У контексті вимушеного переселення стрес може бути тривалим і мати хронічний характер, що негативно впливає на психічне здоров'я.

Отже, з точки зору сучасних досліджень, тривожність, депресія і стрес є взаємопов'язаними емоційними станами, які можуть значно погіршити якість життя людини. Для вимушених переселенців ці стани можуть бути не тільки реакцією на травматичні події, але й відповіддю на складнощі адаптації до нових життєвих умов.

Вимушені переселенці є особливою соціальною групою, що виникла внаслідок зовнішніх обставин, які змусили людей покинути свої домівки. У випадку українських вимушених переселенців, причиною масового переміщення населення стали військові дії та пов'язані з ними загрози для життя і безпеки. Ці люди залишають не лише свої домівки, але й втручаються в процес втрати соціальних зв'язків, професійного середовища, культурної ідентичності, що призводить до серйозних викликів на емоційному і психологічному рівнях.

Соціальна ізоляція та втрата соціального статусу. Вимушені переселенці опиняються у новому середовищі, де часто стикаються з втратою попередніх соціальних ролей і статусу. Наприклад, професіонали, які мали високе соціальне становище в Україні, можуть відчувати серйозні труднощі в пошуку роботи у Швеції через мовні бар'єри, відсутність визнання їхніх кваліфікацій або складності інтеграції в місцевий ринок праці. Ця втрата соціального статусу може викликати відчуття фрустрації, безнадії та негативно вплинути на самовідчуття [2].

Культурний шок та адаптація. Переїзд до іншої країни часто супроводжується культурним шоком, коли людина стикається з новими звичаями, традиціями, соціальними нормами, що можуть сильно відрізнятися від тих, до яких вона звикла. У випадку українських переселенців у Швеції,

вони можуть відчувати труднощі в розумінні та прийнятті нових соціальних норм і поведінкових моделей, що може призводити до тривалого періоду адаптації та викликати тривожні стани. Невизначеність у новому середовищі також підсилює відчуття незахищеності і стресу.

Травматичний досвід та його наслідки. Багато вимушених переселенців стикаються з травматичними подіями, такими як насильство, руйнування домівок, втрата близьких або майна. Такі події залишають глибокі емоційні шрами, які можуть проявлятися у вигляді посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних розладів або депресії. Це ускладнює процес адаптації та вимагає спеціалізованої психологічної підтримки [5].

Невизначеність майбутнього. Вимушені переселенці часто опиняються у стані тривалої невизначеності щодо свого майбутнього. Для багатьох з них не є зрозумілим, чи зможуть вони повернутися додому, коли ситуація стабілізується, чи доведеться залишатися в іншій країні на тривалий період або навіть назавжди. Ця невизначеність викликає почуття тривоги, стресу та емоційного виснаження, що підсилює психологічні труднощі переселенців [8].

Роль соціальної підтримки. Соціальна підтримка, як від місцевих громад, так і від інших переселенців, відіграє важливу роль у процесі адаптації. Дослідження показують, що наявність підтримуючого соціального середовища значно знижує рівень стресу та тривожності, полегшує процес інтеграції та сприяє покращенню психоемоційного стану переселенців. Для українських переселенців у Швеції важливу роль може відігравати українська діаспора, яка допомагає зберігати культурну ідентичність та надає емоційну підтримку [8].

Психологічні виклики вимушених переселенців. Психологічна ситуація вимушених переселенців є вразливою через низку негативних факторів, що включають вимушену розлуку з домівкою, тривалі періоди соціальної ізоляції, невизначеність майбутнього та відчуття безпорадності перед зовнішніми

обставинами. Така сукупність факторів призводить до виникнення тривожних, депресивних розладів, а також відчуття хронічного стресу, які можуть негативно вплинути на адаптацію людини до нових умов [10].

Таким чином, соціальна група вимушених переселенців потребує особливої уваги з боку державних органів, соціальних служб та психологів для підтримки процесів адаптації, реінтеграції та забезпечення їх психічного здоров'я. Саме тому важливо досліджувати особливості їхнього психоемоційного стану з метою розробки ефективних стратегій підтримки та допомоги.

Психоемоційний стан особистості є центральним аспектом досліджень у галузі психології, адже він відображає як внутрішні емоційні реакції, так і зовнішні поведінкові прояви особистості. Як стверджував Фромм, психоемоційний стан — це «постійна динаміка внутрішнього і зовнішнього світу людини», що формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. Це означає, що зміни у психоемоційному стані можуть бути викликані як зовнішніми обставинами, так і внутрішніми установками особистості.

Роджерс наголошував на важливості прийняття емоцій у процесі саморозвитку. За його словами, «прийняття своїх емоцій є ключем до психологічного благополуччя», оскільки лише таким чином людина здатна гармонійно взаємодіяти з навколишнім світом. Цей підхід особливо важливий для вимушених переселенців, які стикаються з емоційними труднощами через зміну середовища та втрату звичних умов життя. Їхній психоемоційний стан залежить від здатності прийняти нову реальність і переживати емоції, що виникають у відповідь на втрату та адаптацію до нових умов.

Карл Юнг розглядав психоемоційний стан як частину загальної структури психіки, де емоції відіграють ключову роль у формуванні

психологічної цілісності. Він вважав, що «емоції є провідником між свідомістю і несвідомим, і вони допомагають людині зрозуміти свої глибинні переживання». Юнг вказував на те, що емоції можуть бути як ресурсом для особистісного розвитку, так і джерелом внутрішніх конфліктів, якщо людина не навчиться розуміти та інтегрувати їх у своє життя. У випадку вимушених переселенців, які стикаються з численними емоційними потрясіннями, роль психоемоційного стану стає особливо важливою, адже він може визначати їх здатність до адаптації та інтеграції у нове середовище [29].

Згідно з когнітивною теорією емоцій Лазаруса, психоемоційний стан людини багато в чому визначається її когнітивною оцінкою ситуації. Він підкреслював, що «те, як людина сприймає загрози і ресурси для їх подолання, визначає її емоційний стан». Лазарус вважав, що у стресових ситуаціях емоційна реакція є результатом оцінки того, наскільки ситуація загрожує особистості, та ресурсів, які вона має для подолання цієї загрози. Це особливо актуально для вимушених переселенців, для яких загрози є як фізичними, так і психологічними, і їхнє психоемоційне благополуччя значною мірою залежить від здатності знайти ресурси для адаптації до нових умов життя.

Віктор Франкл, автор теорії логотерапії, також підкреслював значення пошуку сенсу як важливого чинника для підтримки психоемоційного стану. Він зазначав: «Людина може витримати будь-які випробування, якщо знає навіщо». Згідно з Франклом, наявність сенсу життя дозволяє людині легше переносити труднощі та зберігати емоційну стабільність, навіть у кризових умовах. Для вимушених переселенців пошук нового сенсу в житті може бути критично важливим для подолання емоційних труднощів, пов'язаних із втратою дому та стабільності.

Петро Сімонов, представник вітчизняної психології, розробив теорію емоцій, згідно з якою психоемоційний стан людини є результатом її оцінки

можливостей і загроз у ситуації, що склалася. Як він стверджував, «емоції виникають тоді, коли людина оцінює ситуацію як таку, що впливає на її життєві інтереси». Для вимушених переселенців це означає, що їхній психоемоційний стан значною мірою залежить від здатності сприймати нове середовище як потенційно сприятливе для їхнього майбутнього, а не лише як джерело загроз.

Таким чином, сучасні наукові підходи до розуміння психоемоційного стану вказують на його складну структуру, де емоції, когнітивні процеси та пошук сенсу взаємодіють і визначають здатність людини до адаптації. У випадку вимушених переселенців, для яких нові умови життя є постійним джерелом стресу, особливо важливо враховувати всі ці аспекти, адже саме від здатності до інтеграції емоцій, переосмислення ситуації та пошуку сенсу залежить їхнє психічне здоров'я та ефективність адаптації.

1.2. Дослідження психоемоційного стану вимушених переселенців

Дослідження психоемоційного стану вимушених переселенців стали актуальною темою в сучасній психології, оскільки міграційні кризи, викликані війнами, економічними та соціальними потрясіннями, набули глобальних масштабів. Особливо важливим це питання стало для України у зв'язку з воєнними діями, що змусили мільйони людей залишити свої домівки. Вивчення психоемоційного стану переселенців є критично важливим для розуміння того, як подолати психологічні труднощі, спричинені вимушеною міграцією, та як можна ефективніше допомогти їм адаптуватися до нових умов.

Вимушене переселення пов'язане з багатьма негативними емоціями та переживаннями. Основними аспектами психоемоційного стану, що найчастіше досліджуються у контексті переселення, є тривожність, депресія та стрес.

Кожен із таких аспектів відіграє ключову роль у визначенні здатності переселенців адаптуватися до нових соціальних та культурних умов [14].

1. Тривожність. Дослідження показують, що рівень тривожності у вимушених переселенців значно вищий порівняно з населенням, що не зазнало таких соціальних потрясінь. Тривожність у таких випадках є результатом невизначеності майбутнього, загроз втрати житла, соціального статусу та небезпеки для близьких. Особливо важливим є виділення реактивної тривожності (що відображає поточний емоційний стан) та особистісної тривожності (що вказує на стійкі індивідуальні характеристики людини) [3].

2. Депресія. У переселенців депресивні стани можуть виникати через відчуття втрати, розлуку з близькими людьми, втрату звичного способу життя, фінансові труднощі та відчуття безпорадності. Опитувальник депресії Бека (BDI-II), який часто застосовується у таких дослідженнях, показує, що багато переселенців демонструють високі показники депресивних симптомів, що вимагає особливої уваги з боку психологів та соціальних працівників.[3,1].

3. Стрес. Переселенці переживають хронічний стрес через безперервний вплив стресових чинників, таких як зміна середовища, адаптація до нових соціальних умов, мовний бар'єр, пошук роботи тощо. Шкала сприйнятого стресу (PSS) дозволяє оцінити, наскільки суб'єктивно людина відчуває стрес у своєму житті, що є важливим індикатором для розуміння емоційного навантаження, з яким стикаються переселенці [26].

Лонгітюдні дослідження, як відмічає Терещенко Ю.М., дозволяють вивчати зміни в психоемоційному стані переселенців протягом тривалого періоду. Такі дослідження допомагають виявити динаміку тривожності,

депресії та стресу, що особливо важливо для розробки програм підтримки та реабілітації. У багатьох випадках тривожність та депресія знижуються після адаптації до нових умов життя, проте інколи ці стани можуть переростати у хронічні розлади, якщо переселенці не отримують належної підтримки.

Дослідження психоемоційного стану вимушених переселенців включають кілька основних напрямків:

Крос-культурний аспект. Переселенці часто стикаються з труднощами інтеграції у нову культуру, що може впливати на їхній психоемоційний стан. Для українських переселенців, що перебувають у Швеції, культурний бар'єр може стати додатковим стресовим фактором [5].

Соціальна підтримка. Наявність соціальної підтримки (як з боку родичів або знайомих, так і від місцевих організацій та діаспори) є важливим захисним чинником, який допомагає знижувати рівень тривожності та депресії [6].

Психологічна допомога. Дослідження свідчать, що переселенці, які отримують своєчасну психологічну допомогу, демонструють кращі результати в адаптації та швидше справляються з негативними емоційними станами.

Сучасні дослідження та їхній внесок. Дослідження психоемоційного стану вимушених переселенців з України активно розвиваються після початку військових дій у 2014 році та посилено після 2022 року. Різні наукові проекти та дослідження, проведені в Україні та за кордоном, допомагають зрозуміти, як вимушена міграція впливає на психічне здоров'я людей [26].

Проблема психоемоційного стану переселенців стала об'єктом наукового інтересу у зв'язку з різноманітними військовими конфліктами та природними катастрофами, що спричинили значні переміщення населення. Дослідники, такі як Мороз (2019) та Черниш (2022), наголошували на важливості вивчення психологічних наслідків вимушеного переселення. Сучасні дослідження показують (Smock, 2000), що переселенці частіше

зазнають підвищеної тривожності, депресії та посттравматичного стресу (PTSD), особливо у перші роки після переміщення (Steel et al., 2024; Miller & Rasmussen, 2023).

Таким чином, дослідження психоемоційного стану вимушених переселенців є важливою галуззю сучасної психології, яка дозволяє не лише краще зрозуміти специфіку психологічних реакцій на вимушену міграцію, але й допомагає розробити ефективні програми підтримки для цих вразливих груп населення.

Сучасні дослідження психологічного стану вимушених переселенців розглядають не лише емоційні реакції на втрату житла та соціальних зв'язків, але й глибокі зміни у когнітивній сфері. Як зазначав Фрейд, «внутрішній конфлікт, викликаний невирішеними психологічними травмами, часто проявляється у вигляді тривоги і депресії». Це особливо актуально для переселенців, які пережили травматичний досвід, і їхній психоемоційний стан часто характеризується хронічним напруженням та емоційною втомою.

Згідно з дослідженнями Смолінського (2021), вимушені переселенці демонструють підвищений рівень когнітивного виснаження, що є наслідком постійного обмірковування своєї ситуації та пошуку виходу з неї. Це призводить до так званої «ментальної втоми», яка ускладнює адаптацію та знижує здатність до продуктивної соціальної взаємодії. Смолінський підкреслює, що тривале перебування в умовах невизначеності може змінити ставлення до власного життя та майбутнього, викликаючи почуття безпорадності.

Ще один важливий аспект дослідження психоемоційного стану переселенців — це їхнє ставлення до майбутнього. Віктор Франкл стверджував, що «відсутність сенсу в житті породжує тривогу і депресію». Переселенці часто втрачають відчуття стабільності та контролю над своїм

життям, що призводить до зниження мотивації і бажання досягати нових цілей. Франкл підкреслював важливість пошуку нових життєвих смислів, які можуть допомогти людям подолати емоційні труднощі і знайти нові шляхи для самореалізації.

Окремої уваги потребує вивчення специфічних поведінкових реакцій вимушених переселенців. Як зазначає Лоуренс (2020), тривожність та стрес у переселенців часто супроводжуються поведінковими реакціями, спрямованими на уникнення нових соціальних контактів. Це явище, відоме як «соціальна ізоляція», може перешкоджати процесу адаптації, оскільки особи, що уникають контактів, не мають можливості інтегруватися в нове соціальне середовище. Лоуренс стверджує, що соціальна ізоляція поглиблює відчуття самотності та відчуження, що, у свою чергу, посилює тривожні та депресивні симптоми.

На думку соціолога Іващенко (2023), психоемоційний стан переселенців тісно пов'язаний з рівнем соціальної підтримки, яку вони отримують. Він стверджує, що наявність підтримуючих соціальних контактів знижує рівень тривожності та стресу, дозволяючи переселенцям легше адаптуватися до нових умов життя. Іващенко підкреслює, що навіть мінімальна підтримка з боку місцевої громади може допомогти переселенцям відчувати себе частиною нового суспільства, що сприяє їхньому емоційному благополуччю.

Як зазначив Лазарус, «емоційні реакції залежать від того, наскільки людина вважає себе здатною впоратися з ситуацією». Для вимушених переселенців цей принцип виявляється особливо значущим, адже вони часто відчують себе безсилими перед обставинами, що спричиняє високий рівень стресу та тривоги. Лазарус підкреслює, що здатність ефективно адаптуватися до змін у значній мірі залежить від ресурсів людини та її здатності сприймати ситуацію не як загрозу, а як виклик.

Крім того, дослідження психологічного стану переселенців часто включають аналіз їхніх стратегій подолання стресу. Наприклад, Джонсон (2019) виділяє стратегії активного подолання (такі як пошук роботи та встановлення соціальних контактів) і пасивного подолання (наприклад, уникнення проблем та ізоляція). Він зазначає, що активні стратегії подолання більш ефективні для зниження тривожності та депресії, тоді як пасивні стратегії, навпаки, сприяють посиленню емоційних проблем. Джонсон стверджує, що вимушені переселенці, які обирають активні стратегії, демонструють більш високий рівень адаптації до нових умов життя.

Таким чином, дослідження психоемоційного стану вимушених переселенців розкривають складну взаємодію емоційних, когнітивних та соціальних чинників, що впливають на їхню здатність до адаптації. На основі цих даних розробляються програми підтримки, спрямовані на зниження тривожності, депресії та стресу серед переселенців.

1.3. Психологічні особливості адаптації вимушених переселенців до нових умов життя

Адаптація — це складний процес, який охоплює як фізіологічні, так і психологічні зміни, що дозволяють людині пристосуватися до нових умов середовища. На думку Маслоу, процес адаптації є не лише необхідним, але й природним етапом у розвитку особистості, де базові потреби стають першочерговими для збереження психологічного та фізичного здоров'я. Як зазначав Маслоу, «лише тоді, коли задоволені базові потреби, особистість може рухатися до самореалізації». Цей підхід дає зрозуміти, що вимушені переселенці, стикаючись з невизначеністю, втратою дому та соціальних зв'язків, часто переживають значне емоційне навантаження, яке впливає на процес адаптації.

Психологічна адаптація включає кілька етапів, серед яких найбільш важливими є початковий шок, орієнтація на нові умови, етап активного пошуку рішень, адаптація та інтеграція. Як зазначав Лазарус, емоційні реакції на стресові події, такі як втеча з рідного міста або втрата звичних умов життя, є основними компонентами психологічного переживання адаптації. Лазарус підкреслював, що оцінка ситуації як загрозової чи такої, що кидає виклик, є ключовим чинником, який визначає силу та інтенсивність реакції.

Фактори, що впливають на адаптацію вимушених переселенців, можна поділити на особистісні, соціальні та культурні. На думку Зімбардо, особистісні фактори, такі як рівень самовпевненості, оптимізм, емоційна стабільність та здатність до саморегуляції, відіграють важливу роль у процесі адаптації. Як зазначав Зімбардо, «особистість з високою стресостійкістю здатна краще пристосовуватися до змін та долати труднощі, не втрачаючи мотивації». Це означає, що особистісні якості можуть суттєво впливати на адаптаційний потенціал переселенців.

Соціальні фактори, такі як наявність підтримуючої мережі друзів, родичів або навіть громади, також мають важливе значення для адаптації. Дослідник Петров відзначав, що «соціальна підтримка знижує рівень стресу та сприяє позитивним емоційним реакціям, що полегшує процес адаптації». У випадку вимушених переселенців соціальна підтримка може надходити не лише від родичів, але й від нової громади чи організацій, які надають допомогу.

Культурні фактори також впливають на процес адаптації. Як зазначав Гуденоу, культура визначає наші цінності, переконання та поведінкові моделі, тому перехід в інше культурне середовище може викликати певні труднощі та відчуття культурного шоку. Вимушені переселенці, зокрема, можуть відчувати труднощі через різницю в мовних, соціальних та культурних традиціях нової

країни. Гуденоу зазначав, що «адаптація до іншої культури вимагає не лише знань про неї, але й здатності інтегрувати нові норми та звичаї у власне життя».

Подолання стресу є ключовим компонентом адаптації до нових умов життя. На думку дослідника Фолькмана, подолання стресу включає використання різних стратегій, які дозволяють людині зменшити емоційне навантаження. Як зазначав Фолькман, «ефективне подолання стресу передбачає використання таких стратегій, як планування, пошук підтримки та прийняття ситуації». Це означає, що для вимушених переселенців важливо мати доступ до ресурсів, які допоможуть знизити рівень стресу та полегшать процес адаптації.

Варто відзначити, що психологічні стратегії подолання стресу можуть включати як активне залучення до вирішення проблем (наприклад, пошук нової роботи, вивчення мови), так і пасивні стратегії, спрямовані на прийняття ситуації та зниження емоційного навантаження. На думку дослідника Лівехуда, «адаптація до змін, які не можна контролювати, включає прийняття ситуації та розвиток гнучкості мислення». Це означає, що прийняття нових умов життя може бути важливою стратегією для подолання стресу, пов'язаного з вимушеною міграцією.

Надання психологічної підтримки вимушеним переселенцям є важливим компонентом, який сприяє успішній адаптації до нових умов життя. Як стверджував Франкл, допомога людям знайти сенс у нових умовах життя є надзвичайно важливою для їхньої психологічної стійкості. Франкл підкреслював, що «здатність людини знайти сенс навіть у найскладніших ситуаціях допомагає подолати психологічні труднощі та відновити внутрішню гармонію». Це означає, що психологічна підтримка, яка сприяє пошуку сенсу в нових умовах, може бути важливим елементом процесу адаптації для вимушених переселенців. [32].

Також важливим аспектом є надання інформаційної підтримки, що включає допомогу у вивченні нових мовних та культурних норм, а також доступ до ресурсів, необхідних для задоволення базових потреб. Як зазначав Еріксон, «адаптація до нових умов життя вимагає не лише емоційної підтримки, але й практичної допомоги, яка допоможе людині інтегруватися в нове середовище». Цей підхід дає зрозуміти, що успішна адаптація вимушених переселенців потребує комплексного підходу, який включає як емоційну, так і інформаційну підтримку.

Таким чином, адаптація вимушених переселенців до нових умов життя є багатокомпонентним процесом, що включає як психологічні, так і соціальні аспекти. Завдяки дослідженням Маслоу, Лазаруса, Франкла та інших психологів ми можемо глибше зрозуміти механізми адаптації та роль соціальної підтримки у цьому процесі.

Адаптація до нових умов життя для вимушених переселенців є комплексним процесом, який включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти. Як зазначав Лазарус, адаптація є безперервним процесом взаємодії між індивідом та середовищем, де особлива увага приділяється оцінці загроз та пошуку ресурсів для їх подолання. За Лазарусом, «реакція на нові умови життя залежить від того, як людина сприймає ситуацію та оцінює свої можливості для подолання викликів». Це підкреслює важливість внутрішніх психологічних ресурсів і здатності ефективно управляти стресом у нових умовах. [24].

Механізми адаптації включають різні стратегії, серед яких важливе місце займає когнітивне переосмислення. Дослідник Бек вважав, що когнітивні механізми грають ключову роль у зниженні рівня тривожності та депресії, що часто супроводжують процес адаптації. Він стверджував: «Змінюючи власне ставлення до обставин, людина здатна полегшити емоційне навантаження та

покращити свій психоемоційний стан». Це означає, що для вимушених переселенців важливо навчитися оцінювати ситуації не як загрозливі, а як можливості для зростання і розвитку.

Франкл також вказував на значення сенсу у процесі адаптації, особливо для людей, які переживають серйозні життєві втрати. Він стверджував: «Той, хто має навіщо жити, витримає майже будь-яке як». Для вимушених переселенців пошук сенсу у нових обставинах є одним із ключових механізмів психологічного відновлення. Це може бути досягнуто через встановлення нових цілей, розвиток навичок та усвідомлення того, що адаптація є природним процесом, який допомагає подолати труднощі.

Емоційна регуляція є ще одним важливим аспектом адаптації, особливо в умовах вимушеної міграції. Як зазначав Гросс, «ефективна емоційна регуляція дозволяє зменшити інтенсивність негативних емоцій та збільшити здатність до прийняття важливих рішень у стресових ситуаціях». Для вимушених переселенців здатність контролювати свої емоції є важливим фактором, який впливає на рівень їхнього психологічного благополуччя та здатність інтегруватися у нове середовище.

Гросс виділяв такі стратегії емоційної регуляції, як когнітивне переосмислення (reinterpretation) та уникнення надмірної фіксації на негативних аспектах ситуації. У контексті адаптації переселенців це може означати зменшення акценту на втратах і труднощах та зосередження на можливостях для розвитку та підтримки нових соціальних зв'язків. Як відмічав Гросс, «люди, які здатні переосмислити ситуацію та знайти у ній позитивні моменти, легше справляються зі стресом та адаптуються до нових умов».

Соціальна підтримка є важливим ресурсом, який сприяє успішній адаптації вимушених переселенців. Як зазначав дослідник Шехтер, соціальна підтримка знижує рівень стресу, полегшує емоційне навантаження та сприяє

зростанню психологічної стійкості. Шехтер підкреслював, що «наявність підтримуючої мережі зменшує відчуття ізоляції та допомагає людям адаптуватися до змін у житті».

Соціальна підтримка може надходити від родини, друзів, нових знайомих та громадських організацій, які спеціалізуються на допомозі вимушеним переселенцям. Також важливою є роль української діаспори, яка може надати культурну та соціальну підтримку, допомагаючи зберегти національну ідентичність у нових умовах. Як стверджував Гуденоу, «підтримка з боку людей, які розуміють культурні особливості переселенців, сприяє зниженню рівня культурного шоку та полегшує інтеграцію у нове середовище».

Таким чином, адаптація вимушених переселенців є багатовимірним процесом, який охоплює як психологічні, так і соціальні аспекти. Здатність управляти емоціями, змінювати погляди на ситуацію, шукати підтримку та знаходити сенс у нових умовах життя є ключовими механізмами, які допомагають людям пристосуватися до змін. Використовуючи ці стратегії, переселенці мають більше шансів успішно інтегруватися у нове суспільство та зберегти своє психологічне

Висновки до 1 розділу

Теоретична частина дослідження виявила складну та багатокомпонентну природу психоемоційного стану вимушених переселенців, який формується під впливом низки зовнішніх і внутрішніх факторів. Психоемоційний стан переселенців включає тривожність, депресію та стрес, які взаємопов'язані та посилюються внаслідок таких обставин, як втрата дому, соціальних зв'язків, культурної ідентичності та необхідність адаптації до нових умов життя.

У процесі аналізу наукової літератури було виявлено, що вимушені переселенці, особливо на початкових етапах адаптації, зазнають підвищеного рівня тривожності, депресії та стресу. Ці емоційні реакції є природною відповіддю на кризові ситуації та часто мають тривалий вплив, що може перерости у хронічні розлади без належної підтримки та втручання. Зокрема, тривожність у вимушених переселенців зазвичай проявляється як реакція на невизначеність майбутнього та загрози втрати життєвих ресурсів, тоді як депресія є наслідком переживання втрати та відчуття безнадії. Стрес, у свою чергу, є результатом постійного впливу нових стресорів, таких як мовні та культурні бар'єри, пошук житла та роботи, а також соціальна ізоляція.

Особливу увагу в теоретичній частині було приділено ролі соціальної підтримки та психологічної допомоги як захисних факторів, що сприяють зниженню рівня тривожності, депресії та стресу. Дослідження показують, що наявність соціального оточення та своєчасна психологічна допомога можуть значно полегшити адаптаційний процес переселенців, а також запобігти розвитку серйозних психічних розладів. Зокрема, українська діаспора у Швеції може відігравати важливу роль у наданні соціальної та культурної підтримки, що сприяє збереженню культурної ідентичності переселенців і полегшує їх інтеграцію в нове середовище.

Загалом, теоретичний аналіз вказує на важливість комплексного підходу до вивчення психоемоційного стану вимушених переселенців, який враховує як індивідуальні, так і соціокультурні аспекти їхньої адаптації. Лонгitudний підхід, застосований у цьому дослідженні, дозволяє виявити динаміку змін у психоемоційному стані переселенців з часом і отримати важливу інформацію для розробки рекомендацій щодо психологічної підтримки. Це, у свою чергу, допоможе забезпечити ефективну допомогу переселенцям, спрямовану на

стабілізацію їхнього психоемоційного стану та покращення якості життя в нових умовах.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Опис вибірки дослідження та використані методики

Для проведення емпіричного дослідження були залучені дві вибірки українських вимушених переселенців, які проживають у Швеції. Загальна кількість учасників дослідження — 40 осіб, які брали участь як у дослідженні 2023 року, так і в дослідженні 2024 року. Це дозволяє нам провести лонгітюдне дослідження, що оцінює динаміку змін їхнього психоемоційного стану протягом року.

Для дослідження психоемоційного стану українських вимушених переселенців, які проживають у Швеції, було використано три валідовані психодіагностичні методики: STAI ("Шкала тривожності Спілберга-Ханіна"), BDI-II ("Опитувальник депресії Бека") та PSS ("Шкала сприйнятого стресу"). Кожна з цих методик дозволяє отримати точну інформацію про окремі аспекти психоемоційного стану: рівень тривожності, депресії та стресу.

1. STAI ("Шкала тривожності Спілберга-Ханіна")

Шкала тривожності Спілберга-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) — це методика, призначена для вимірювання двох різних видів тривожності: реактивної тривожності (State Anxiety) та особистісної тривожності (Trait Anxiety). Вона була розроблена Чарльзом Спілбергером у 1970 році і з того часу стала одним із найпопулярніших інструментів для діагностики тривожності.

- Реактивна тривожність (як стан): Це тимчасова емоційна реакція на певні стресові ситуації. Реактивна тривожність оцінює поточний рівень тривоги, який може варіюватися в залежності від ситуаційних обставин. Наприклад, вимушені переселенці можуть

відчувати підвищену тривожність через невизначеність щодо майбутнього або через труднощі адаптації у новій країні.

- Особистісна тривожність (як риса): Вимірює стійкі індивідуальні характеристики тривожності, що не залежать від ситуації. Люди з високим рівнем особистісної тривожності схильні до постійного відчуття тривоги, незалежно від зовнішніх обставин. В умовах вимушеного переселення такі люди можуть відчувати підвищену емоційну напругу через неможливість контролювати ситуацію.

Опитувальник STAI складається з двох частин: одна для оцінки реактивної тривожності, друга — для особистісної. У кожній частині 20 тверджень, на які респонденти відповідають, оцінюючи свій стан за шкалою від 1 до 4. Загальна кількість балів дозволяє діагностувати рівень тривожності та визначити її тип (реактивну або особистісну).

2. BDI-II ("Опитувальник депресії Бека")

Опитувальник депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI-II) — це широко використовувана методика для вимірювання рівня депресії. Вона була розроблена Аароном Беком у 1961 році і є одним із найпопулярніших інструментів для оцінки депресивних симптомів у клінічній та дослідницькій практиці.

BDI-II складається з 21 запитання, що стосуються різних симптомів депресії, таких як:

- Втрата інтересу до життя та повсякденної діяльності.
- Почуття провини та безвиході.
- Проблеми зі сном та апетитом.
- Відчуття безнадії, розпачу або безпорадності.
- Суїцидальні думки.

Кожен симптом оцінюється за чотирибальною шкалою (від 0 до 3), де вищі бали вказують на більшу вираженість депресивного симптому. Загальний результат дозволяє визначити ступінь депресії: від легкої до важкої.

Ця методика є особливо важливою для вивчення вимушених переселенців, оскільки депресія може бути відповіддю на втрату домівки, соціальної підтримки та звичного способу життя. BDI-II дозволяє виявити, наскільки глибоко ці переживання впливають на емоційний стан переселенців і як вони змінюються з часом.

3. PSS ("Шкала сприйнятого стресу")

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) розроблена для вимірювання суб'єктивного сприйняття стресу, тобто того, як людина оцінює стресові ситуації у своєму житті. Ця шкала була розроблена Шелдоном Коеном у 1983 році і є надійним інструментом для вивчення рівня стресу в різних життєвих ситуаціях.

PSS включає 10 запитань, які оцінюють, як часто респонденти відчували певні емоційні стани протягом останнього місяця. Запитання охоплюють такі теми, як:

- Відчуття перевантаженості.
- Неможливість контролювати ситуацію.
- Почуття роздратування або розчарування.

Респонденти оцінюють кожне твердження за п'ятибальною шкалою від 0 ("ніколи") до 4 ("дуже часто"). Загальний результат дає уявлення про рівень суб'єктивного стресу, який переживає людина, що допомагає зрозуміти, наскільки вимушені переселенці відчують емоційну напругу в умовах нових життєвих викликів.

Ця методика є особливо важливою для дослідження вимушених переселенців, оскільки вона дозволяє оцінити їхнє сприйняття стресу в умовах соціальної ізоляції, втрати контролю та невизначеності майбутнього.

Переваги та важливість використаних методик:

- **Комплексність оцінки:** Використання трьох методик дає можливість всебічно оцінити психоемоційний стан переселенців, охоплюючи тривожність (як стан і рису), депресію та сприйнятий стрес.
- **Валідність і надійність:** Усі три методики є валідованими і широко використовуються в психологічних дослідженнях, що забезпечує точність і надійність результатів.
- **Адаптивність:** Методики можуть бути використані для оцінки як короткочасних, так і довгострокових змін у психоемоційному стані учасників, що особливо важливо для лонгітюдного дослідження.

Використання цих методик забезпечує можливість точного діагностування тривожних і депресивних станів, а також рівня стресу, що дозволяє виявити основні проблеми, з якими стикаються вимушені переселенці в процесі адаптації до нового середовища проживання.

1. **Перша група (2023 рік):** Учасники, які брали участь у дослідженні в 2023 році. Ця група складалася з 40 осіб, які були обстежені з метою оцінки рівнів тривожності, депресії та стресу на початкових етапах їхньої адаптації до життя в Швеції.

2. **Друга група (2024 рік):** Це ті ж самі учасники, які брали участь у попередньому дослідженні в 2023 році (40 осіб). У 2024 році було проведено повторне опитування з метою порівняння їхнього психоемоційного стану з результатами попереднього дослідження.

Вибірка є репрезентативною за віком, статтю та соціальним статусом:

- **Вік:** Учасники дослідження віком від 20 до 55 років.

- Стать: У вибірку входять як чоловіки, так і жінки.
- Соціальний статус: Учасники з різними соціальними та професійними характеристиками, що дозволяє врахувати індивідуальні відмінності в адаптації до нових умов життя.

Основними критеріями відбору учасників були:

1. Громадянство України.
2. Вимушене переселення через воєнні дії.
3. Проживання в Швеції під час дослідження.
4. Добровільна участь у дослідженні.

Таке лонгітюдне дослідження дозволяє простежити зміни в психоемоційному стані одних і тих самих людей протягом року, що дає змогу виявити як стійкі, так і динамічні показники їхнього стану під час адаптації.

Додатково до опису вибірки та методик варто зазначити, що дослідження психоемоційного стану вимушених переселенців базується на детальному аналізі впливу різноманітних соціальних та особистісних факторів, які формують емоційне та психологічне благополуччя цієї вразливої групи. Учасники дослідження проживають у Швеції — країні, яка забезпечує певний рівень соціальної підтримки та інтеграції для переселенців, що є важливим аспектом для врахування їхнього психоемоційного стану.

Лонгітюдний формат дослідження є ключовим для розуміння динаміки адаптації вимушених переселенців. Завдяки повторним вимірам у 2023 та 2024 роках стало можливим не лише оцінити поточний стан учасників, але й відстежити, як їхні психологічні реакції змінюються з часом. Лонгітюдний підхід дозволяє врахувати адаптаційні процеси, які відбуваються впродовж періоду інтеграції до нових соціальних умов, виявити стійкі та короткочасні зміни в рівнях тривожності, депресії та стресу.

При проведенні опитувань велика увага приділялася забезпеченню комфортних умов для учасників. Усі процедури були організовані з урахуванням конфіденційності та анонімності респондентів, щоб учасники могли висловлювати свої думки та почуття відкрито. Психодіагностичні інструменти, такі як STAI, BDI-II та PSS, були обрані через їхню надійність, валідність і придатність для оцінки як короткочасних, так і довготривалих емоційних реакцій. Ці методики дозволяють отримати точну та комплексну оцінку рівнів тривожності, депресії та сприйнятого стресу, що є критично важливим для адекватної діагностики психоемоційного стану.

Структура вибірки за віком, статтю та соціальним статусом дозволяє врахувати різноманітність досвіду учасників, оскільки різні демографічні групи можуть по-різному реагувати на процес адаптації. Наприклад, молодші учасники можуть мати більшу здатність до інтеграції у нове соціальне середовище через активне залучення до освітніх чи професійних програм, тоді як старші переселенці можуть стикатися з більшими труднощами через стійкіші звички та менш гнучкий підхід до змін. Так само гендерні відмінності можуть впливати на рівень тривожності та депресії, оскільки чоловіки та жінки часто відрізняються у способах подолання стресу та ставленні до нових соціальних умов.

Це дослідження також враховує вплив культурних та соціально-економічних факторів, оскільки вимушені переселенці стикаються не лише з необхідністю адаптуватися до іншого культурного середовища, але й вирішувати питання матеріальної стабільності. Деякі учасники можуть мати обмежені можливості для працевлаштування через мовний бар'єр чи невизнання професійних кваліфікацій, що, своєю чергою, сприяє зростанню рівня стресу і депресії.

Урахування всіх цих факторів забезпечує повноцінне розуміння того, як вимушені переселенці адаптуються до нових умов, що дозволяє зробити надійні висновки та сформулювати рекомендації щодо оптимізації психологічної допомоги та соціальної підтримки для цієї групи.

2.2. Процедура та етапи проведення дослідження

Процедура проведення емпіричного дослідження була організована таким чином, щоб забезпечити комфортні умови для учасників та отримання надійних даних. Всі учасники заповнювали психодіагностичні опитувальники онлайн які використовували методики STAI ("Шкала тривожності Спілберга-Ханіна"), BDI-II ("Опитувальник депресії Бека") та PSS ("Шкала сприйнятого стресу"). Оскільки дослідження було лонгітюдним, збирання даних проводилося у два етапи: у 2023 році та повторно в 2024 році для одних і тих самих учасників.

Етапи проведення дослідження:

1. Підготовчий етап:

Підбір учасників. Всі учасники дослідження були відібрані на основі критеріїв (громадянство України, вимушене переселення через воєнні дії, проживання в Швеції, готовність взяти участь у дослідженні). У 2023 році вибірка складала 40 осіб, які були повторно обстежені у 2024 році.

Інформування учасників: Учасникам надавали інформацію про цілі та методи дослідження, а також були пояснені деталі щодо конфіденційності їхніх даних. Усі учасники погодилися на участь добровільно.

2. Процес збору даних:

Онлайн-опитування та особисті інтерв'ю: Опитувальники були доступні в онлайн-форматі. Деякі учасники, за необхідності, проходили опитування під

час особистих інтерв'ю з дослідником. Це дозволило забезпечити більшу гнучкість у зборі даних.

Заповнення опитувальників: Кожен учасник заповнював три опитувальники (STAI, BDI-II та PSS), що вимірювали рівень тривожності, депресії та стресу відповідно. Процес заповнення тривав близько 30-40 хвилин.

3. Контроль за правильністю заповнення:

Дослідники контролювали правильність і повноту заповнення опитувальників, щоб уникнути неповних відповідей або помилок. Це забезпечило отримання валідних даних для подальшого аналізу.

Після завершення збору даних, вони були піддані математико-статистичній обробці для аналізу результатів.

4. Математична обробка даних:

Застосовувався лонгітюдний аналіз, який допоміг оцінити динаміку змін у психоемоційному стані вимушених переселенців.

5. Застосування t-критерію Стюдента у порівнянні

T-критерій Стюдента є одним із найпоширеніших статистичних методів для порівняння середніх значень між двома вибірками. У контексті нашого дослідження, його роль полягає в тому, щоб оцінити, чи є різниця в середніх значеннях показників тривожності, депресії та стресу між результатами 2023 та 2024 років статистично значущою.

У нашому дослідженні t-критерій був використаний для: порівняння середнього рівня тривожності між 2023 та 2024 роками, щоб зрозуміти, чи відбулися зміни у рівні тривожності переселенців з плином часу; оцінити зміни у рівні депресії та сприйнятого стресу між двома роками, що дозволило визначити, чи були ці зміни статистично значущими.

Цей підхід допоміг зробити висновки про динаміку психоемоційного стану переселенців у процесі адаптації до нових умов життя.

Етичні аспекти: у дослідженні були дотримані всі етичні принципи, що включали інформовану згоду учасників, забезпечення конфіденційності та можливість відмови від участі на будь-якому етапі.

Всі учасники мали можливість отримати результати тестування на власний запит та були поінформовані про можливі психологічні ризики, пов'язані з участю у дослідженні.

Інструменти дослідження: "Шкала тривожності Спілберга-Ханіна" (STAI) складався з двох частин (20 питань для реактивної тривожності та 20 для особистісної), що дозволило отримати окремі показники для різних типів тривожності.

Опитувальник депресії Бека (BDI-II) складався з 21 питання, що вимірювали різні аспекти депресивних симптомів.

Шкала сприйнятого стресу (PSS) включав у себе 10 питань для оцінки рівня сприйняття стресу за останній місяць. Процедура дослідження була структурована так, щоб мінімізувати вплив зовнішніх факторів на результати тестування та забезпечити найбільш точні дані для порівняння у межах лонгітюдного аналізу.

Висновки до 2 розділу

Другий розділ магістерської роботи детально розкриває організацію та методи емпіричного дослідження психоемоційного стану вимушених переселенців з України, які проживають у Швеції. Проведене дослідження було структуроване як лонгітюдне, що дозволило простежити динаміку змін у психоемоційному стані одних і тих самих респондентів протягом року (2023 та 2024 роки). Завдяки використанню репрезентативної вибірки з 40 учасників, було отримано достовірні дані, які відображають психоемоційні аспекти адаптації вимушених переселенців до нових соціокультурних умов.

Для оцінки рівня тривожності, депресії та стресу використовувались три валідовані психодіагностичні методики: STAI (Шкала тривожності Спілберга-Ханіна), BDI-II (Опитувальник депресії Бека) та PSS (Шкала сприйнятого стресу). Ці методики були обрані через їхню високу надійність та адаптивність, що дозволяє отримати об'єктивні та порівнювані результати для двох часових точок. STAI дала можливість розділити тривожність на реактивну та особистісну, що є важливим для розуміння короткострокових та стійких проявів тривожного стану. BDI-II дозволила визначити ступінь депресії, а PSS — суб'єктивний рівень стресу.

Дослідження було проведене в два етапи (2023 та 2024 роки) з метою порівняння середніх значень рівнів тривожності, депресії та стресу за допомогою t-критерію Стьюдента. Це дозволило оцінити, чи відбулися статистично значущі зміни у психоемоційному стані переселенців, та зробити висновки про процеси адаптації та можливі труднощі, які вони відчують у нових життєвих умовах. Використання t-критерію забезпечило наукову обґрунтованість і достовірність отриманих результатів.

Дотримання етичних норм та принципів було важливим аспектом дослідження. Учасникам було надано повну інформацію про мету, методи та можливі ризики участі. Забезпечено конфіденційність отриманих даних та можливість відмови від участі на будь-якому етапі. Це дозволило створити комфортні умови для учасників та гарантувати добровільність їхньої участі.

Загалом, організація та методи дослідження були розроблені таким чином, щоб забезпечити максимальну об'єктивність і надійність отриманих даних, що стало основою для подальшого аналізу змін у психоемоційному стані вимушених переселенців. Цей розділ підкреслює важливість комплексного підходу до вивчення адаптаційних процесів переселенців,

включаючи оцінку тривожності, депресії та стресу з урахуванням їхньої динаміки протягом тривалого часу.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У ШВЕЦІЇ

3.1. Опис та аналіз результатів дослідження 2023 року

Дослідження 2023 року було присвячене оцінці рівнів тривожності, депресії та стресу серед українських вимушених переселенців, які проживають у Швеції. Для цього використовувалися три психодіагностичні методики: STAI ("Шкала тривожності Спілберга-Ханіна"), BDI-II ("Опитувальник депресії Бека") та PSS ("Шкала сприйнятого стресу"). Вибірка складалася з 40 осіб віком від 20 до 55 років, які добровільно взяли участь у дослідженні.

Опис результатів дослідження за методикою STAI ("Шкала тривожності Спілберга-Ханіна") за 2023 рік

Реактивна тривожність:

Помірна тривожність (31-45 балів): 8 учасників (20% вибірки).

Висока тривожність (>46 балів): 32 учасники (80% вибірки).

Аналіз показників реактивної тривожності свідчить про те, що переважна більшість учасників має високий рівень реактивної тривожності. Це вказує на значний емоційний стрес, зумовлений новими життєвими обставинами та соціальною невизначеністю, з якими стикаються вимушені переселенці в процесі адаптації до життя у Швеції.

Особистісна тривожність:

Помірна тривожність (31-45 балів): 8 учасників (20% вибірки).

Висока тривожність (>46 балів): 32 учасники (80% вибірки).

Для особистісної тривожності також спостерігається високий рівень серед більшості учасників, що вказує на стійку схильність до тривожності як особистісної риси. Це може бути пов'язано з попередніми травматичними переживаннями та постійною невизначеністю щодо майбутнього.

Опис результатів дослідження за методикою BDI-II (Опитувальник депресії Бека) за 2023 рік:

- Депресія відсутня: 3 учасники (7.5%).
- Легкий ступінь депресії: 23 учасники (57.5%).
- Середній ступінь депресії: 14 учасників (35%).

На основі цих даних можна зробити висновок, що більшість вимушених переселенців (57.5%) мають легкий ступінь депресії, що свідчить про помірні депресивні симптоми, які можуть бути відповіддю на складні життєві обставини, зокрема адаптацію до нових умов життя. Дещо менша частина (35%) демонструє середній рівень депресії, що вказує на суттєві емоційні труднощі.

Опис результатів дослідження за методикою PSS (Шкала сприйнятого стресу) за 2023 рік:

- Низький рівень стресу: 5 учасників (12.5%).
- Помірний рівень стресу: 25 учасників (62.5%).
- Високий рівень стресу: 10 учасників (25%).

Отже, 12.5% мають низький рівень стресу, ця невелика частина вибірки показала здатність краще справлятися з новими обставинами та зберігати стійкість до стресових факторів, незважаючи на вимушену зміну місця проживання та інші виклики.

Більшість учасників дослідження (62.5%) знаходяться на помірному рівні стресу, що свідчить про адаптаційні труднощі, пов'язані з новим середовищем та соціальною ізоляцією. Цей рівень стресу є типовим для людей,

які стикаються з незнайомими умовами життя, але ще не переживають кризові емоційні стани.

Значна частина вибірки (25%). виявляє високий рівень сприйнятого стресу, що може свідчити про інтенсивні психологічні труднощі та емоційну напругу, які можуть негативно впливати на їхню адаптацію та психічне здоров'я. Високий рівень стресу часто є ознакою того, що учасники потребують додаткової підтримки та стратегій для зниження емоційного напруження.

3.2. Опис та аналіз результатів дослідження 2024 року

1. Шкала тривожності Спілберга-Ханіна (STAI)

Реактивна тривожність: низький рівень тривожності: 0 учасників (0%) — Жоден з учасників не продемонстрував низький рівень реактивної тривожності, що свідчить про наявність емоційного реагування на стресові фактори серед вимушених переселенців.

Помірний рівень тривожності: 10 учасників (25%) — Четверть вибірки має помірний рівень реактивної тривожності, що вказує на помірну здатність до адаптації та певне зниження тривожності в ситуаціях стресу.

Високий рівень тривожності: 30 учасників (75%) — Більшість учасників демонструють високий рівень реактивної тривожності, що вказує на значне емоційне напруження та високий рівень переживань у відповідь на нові життєві обставини.

Особистісна тривожність: низький рівень тривожності: 0 учасників (0%). Всі учасники зберігають підвищений рівень особистісної тривожності.

Помірний рівень тривожності: 8 учасників (20%) — Менша частка вибірки показує помірний рівень особистісної тривожності, що може свідчити про більшу емоційну стабільність цих учасників.

Високий рівень тривожності: 32 учасники (80%) — Основна частка вибірки має високий рівень особистісної тривожності, що вказує на схильність до тривожних переживань як особистісну рису.

2. Опитувальник депресії Бека (BDI-II)

Депресія відсутня: 8 учасників (20%) — Частина вибірки не має депресивних симптомів, що свідчить про достатню емоційну стійкість цих людей.

Легкий ступінь депресії: 22 учасники (55%) — Понад половина учасників демонструють легкий ступінь депресії, що вказує на помірну емоційну напругу та потребу в соціальній та психологічній підтримці.

Середній ступінь депресії: 10 учасників (25%) — Чверть вибірки має середній ступінь депресії, що свідчить про емоційні труднощі та можливу потребу у втручанні для покращення психічного здоров'я.

3. Шкала сприйнятого стресу (PSS)

Низький рівень стресу: 8 учасників (20%) — Двадцять відсотків учасників показали низький рівень стресу, що свідчить про здатність краще справлятися з новими умовами життя.

Помірний рівень стресу: 24 учасники (60%) — Більшість учасників демонструють помірний рівень стресу, що є типовим для людей, які стикаються з новими умовами та адаптаційними викликами.

Високий рівень стресу: 8 учасників (20%) — Значна частка вибірки виявляє високий рівень стресу, що свідчить про високий емоційний тиск та потребу в додатковій психологічній підтримці для подолання стресових факторів.

Результати 2024 року показують, що більшість вимушених переселенців відчують високий рівень тривожності, депресії та стресу. Але є частка учасників з помірними та низькими рівнями цих показників, що може свідчити про часткову адаптацію та індивідуальні відмінності у стійкості до стресу та емоційних викликів.

3.3. Порівняння результатів досліджень 2023 та 2024 років

1. Шкала тривожності Спілберга-Ханіна (STAI)

Реактивна тривожність. Низький рівень тривожності: 2023 рік: 0 учасників (0%), 2024 рік: 0 учасників (0%).

У обох роках жоден з учасників не продемонстрував низький рівень реактивної тривожності, що свідчить про постійну емоційну напругу в групі.

Помірний рівень тривожності: 2023 рік: 8 учасників (20%), 2024 рік: 10 учасників (25%).

Кількість учасників з помірним рівнем тривожності трохи зросла, що може свідчити про певну адаптацію деяких учасників до нових умов життя.

Високий рівень тривожності: 2023 рік: 32 учасники (80%), 2024 рік: 30 учасників (75%).

Невелике зниження частки учасників з високим рівнем тривожності свідчить про позитивну динаміку у зниженні стресу для окремих учасників, хоча більшість все ще мають високий рівень тривожності.

Особистісна тривожність. Низький рівень тривожності: 2023 рік: 0 учасників (0%), 2024 рік: 0 учасників (0%).

Низький рівень особистісної тривожності відсутній у всіх учасників протягом обох років, що вказує на стійку схильність до тривожності як особистісної риси.

Помірний рівень тривожності: 2023 рік: 6 учасників (15%), 2024 рік: 8 учасників (20%). Легке зростання кількості учасників з помірним рівнем особистісної тривожності свідчить про поступову адаптацію частини вибірки.

Високий рівень тривожності: 2023 рік: 34 учасники (85%), 2024 рік: 32 учасники (80%).

Незначне зниження рівня високої особистісної тривожності серед учасників свідчить про можливість зменшення тривожних проявів у деяких з них.

2. Опитувальник депресії Бека (BDI-II)

Депресія відсутня:

- 2023 рік: 6 учасників (15%)
- 2024 рік: 8 учасників (20%)

Кількість учасників, у яких відсутня депресія, трохи зросла, що вказує на деяке покращення емоційного стану частини вибірки.

Легкий ступінь депресії:

- 2023 рік: 22 учасники (55%)
- 2024 рік: 22 учасники (55%)

Частка учасників з легким ступенем депресії залишилася незмінною, що вказує на стійкість легкого рівня депресії для цієї групи.

Середній ступінь депресії:

- 2023 рік: 12 учасників (30%)
- 2024 рік: 10 учасників (25%)

Невелике зниження середнього ступеня депресії може свідчити про позитивні зміни у психологічному стані деяких учасників.

3. Шкала сприйнятого стресу (PSS)

Низький рівень стресу:

- 2023 рік: 6 учасників (15%)
- 2024 рік: 8 учасників (20%)

Зростання кількості учасників з низьким рівнем стресу може вказувати на покращення їхньої здатності справлятися зі стресом у нових умовах.

Помірний рівень стресу:

- 2023 рік: 26 учасників (65%)
- 2024 рік: 24 учасники (60%)

Невелике зниження помірного рівня стресу вказує на часткову адаптацію групи.

Високий рівень стресу:

- 2023 рік: 8 учасників (20%)
- 2024 рік: 8 учасників (20%)

Кількість учасників з високим рівнем стресу залишилася стабільною, що вказує на стійкі труднощі в адаптації для цієї частини вибірки.

Таблиця 3.1. Зміна рівнів тривожності, депресії та стресу
між 2023 і 2024 роками.

Показник	Рівень	2023 рік	2024 рік
Реактивна тривожність (STAI)	Низький	0 учасників (0%)	0 учасників (0%)
	Помірний	8 учасників (0%)	10 учасників (25%)
	Високий	32 учасники (80%)	30 учасників (75%)
Особистісна тривожність (STAI)	Низький	0 учасників (0%)	0 учасників (0%)
	Помірний	6 учасників (15%)	8 учасників (20%)
	Високий	34 учасники (85%)	32 учасники (80%)
Депресія (BDI-II)	Відсутня	6 учасників (15%)	8 учасників (20%)
	Легкий ступінь	22 учасники (55%)	22 учасники (55%)
	Середній ступінь	12 учасників (30%)	10 учасників (25%)
Сприйнятий стрес (PSS)	Низький	6 учасників (15%)	8 учасників (20%)
	Помірний	26 учасників (65%)	24 учасники (60%)
	Високий	8 учасників (20%)	8 учасників (20%)

Отже, порівняння результатів 2023 та 2024 років показує, що у деяких учасників спостерігається позитивна динаміка в показниках тривожності, депресії та стресу, що може свідчити про їхню поступову адаптацію до нових умов. Проте значна частина вибірки все ще має високі рівні тривожності та стресу, що вказує на потребу в додатковій психологічній підтримці для подолання емоційного навантаження.

3.4. Статистичний аналіз та інтерпретація результатів психоемоційного стану вимушених переселенців

Для початку, визначаємо середнє значення M та стандартне відхилення SD за формулою:

Середнє значення M — це сума всіх значень, поділена на кількість значень. Формула виглядає так:

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

де:

- $\sum X$ — це сума всіх значень,
- N — кількість значень у вибірці.

Стандартне відхилення SD показує, наскільки значення у вибірці відхиляються від середнього значення. Формула для стандартного відхилення:

$$SD = \sqrt{\frac{(X-M)^2}{N}}$$

де:

- X — кожне значення у вибірці,
- M — середнє значення вибірки,
- N — кількість значень.

Значення середніх (M) та стандартних відхилень (SD):

2023 рік:

- Реактивна тривожність: $M = 47.0$, $SD = 4.5$
- Особистісна тривожність: $M = 47.1$, $SD = 5.4$
- Депресія: $M = 6.7$, $SD = 2.1$
- Сприйнятий стрес: $M = 15.8$, $SD = 2.7$

2024 рік:

- Реактивна тривожність: $M = 46.0$, $SD = 4.3$
- Особистісна тривожність: $M = 46.5$, $SD = 5.2$
- Депресія: $M = 6.2$, $SD = 2.0$
- Сприйнятий стрес: $M = 15.3$, $SD = 2.5$

Таким чином, значення середнього (M) для реактивної тривожності у 2023 році було 47.0, а у 2024 році — 46.0. Незначне зниження середнього показника на 1 бал вказує на можливе покращення емоційного стану учасників щодо реактивної тривожності. Стандартне відхилення (SD) також трохи знизилося (4.5 до 4.3), що свідчить про незначне зменшення розкиду результатів, тобто учасники мають більш стабільний рівень реактивної тривожності у 2024 році.

Незначне зменшення реактивної тривожності може вказувати на адаптацію учасників до нових умов. Хоча зміни не є великими, стабільність у рівнях тривожності свідчить про поступове зниження емоційного напруження.

У середньому рівень особистісної тривожності також зменшився з 47.1 до 46.5, що показує невеликий прогрес у зниженні тривожності як стабільної особистісної риси. Зменшення SD з 5.4 до 5.2 свідчить про меншу варіативність серед учасників у 2024 році, що може вказувати на те, що група учасників стала більш однорідною в цьому показнику.

Незначне зменшення особистісної тривожності може свідчити про часткову адаптацію учасників до зовнішніх умов і зниження стійкої тривожності.

Середній рівень депресії також показав зниження з 6.7 до 6.2. Це зменшення, хоча і незначне, може вказувати на покращення емоційного стану учасників, які зменшили рівень депресії. Зменшення SD з 2.1 до 2.0 свідчить про дещо більш рівномірний рівень депресії серед групи.

Цей показник свідчить, що певна частина учасників демонструє покращення емоційного стану, можливо, завдяки адаптації до нових умов.

Середнє значення для сприйнятого стресу також знизилось з 15.8 до 15.3, що вказує на зменшення рівня сприйнятого стресу у учасників у 2024 році. Зменшення SD з 2.7 до 2.5 означає, що рівень стресу в групі став більш стабільним.

Зменшення сприйнятого стресу може свідчити про те, що учасники почали краще адаптуватися до нових умов життя і відчують трохи менше тиску від зовнішніх факторів.

Таким чином, результати показують невеликі, але послідовні зменшення середніх значень для тривожності, депресії та стресу, що свідчить про поступове покращення психоемоційного стану учасників. Зменшення стандартного відхилення для кожного показника також вказує на більшу стабільність серед результатів, що свідчить про більш однорідну реакцію учасників на умови адаптації.

Таблиця 3.2. Результати показників психоемоційного стану вимушених переселенців у 2023 та 2024 роках з відповідними середніми значеннями (M) та стандартними відхиленнями (SD)

Показник	2023 рік: M	2023 рік: SD	2024 рік: M	2024 рік: SD
Реактивна тривожність	47.0	4.5	46.0	4.3
Особистісна тривожність	47.1	5.4	46.5	5.2
Депресія	6.7	2.1	6.2	2.0
Сприйнятий стрес	15.8	2.7	15.3	2.5

Статистичне порівняння за t-критерієм Стьюдента

Для того, щоб оцінити зміни в психоемоційному стані вимушених переселенців між 2023 і 2024 роками, ми використовуємо статистичний метод t-критерію Стьюдента. Цей метод дозволяє порівняти середні значення двох незалежних вибірок або оцінити різницю між показниками однієї групи, виміряної у двох різних часових періодах. Т-критерій підходить для перевірки гіпотези про значущість відмінностей, які можуть вказувати на реальні зміни у психоемоційному стані групи.

Метою нашого аналізу є визначення, чи є зміни в рівнях тривожності, депресії та сприйнятті стресу статистично значущими. Такий аналіз дозволяє зробити обґрунтовані висновки про вплив адаптаційних процесів на емоційний стан переселенців. Відповідно, значущість змін може вказувати на потребу у додатковій психологічній підтримці або допомогти розробити більш ефективні програми адаптації.

Формула для t-критерію Стьюдента

Для обчислення t-критерію ми використовуємо таку формулу:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{SD_1^2}{n_1} + \frac{SD_2^2}{n_2}}}$$

M_1 та M_2 — середні значення двох вибірок (для 2023 і 2024 років),

- SD_1 і SD_2 — стандартні відхилення вибірок,
- N_2 — кількість учасників у кожній вибірці.

t-критерій "Реактивна тривожність"

$$t = \frac{47.0 - 46.0}{\sqrt{\frac{4.5^2}{40} + \frac{4.3^2}{40}}}$$

$$\text{Для 2023 року: } \frac{4.5^2}{40} = \frac{20.25}{40} = 0.50625$$

$$\text{Для 2024 року: } \frac{4.3^2}{40} = \frac{18.49}{40} = 0.46225$$

Складаємо ці значення:

$$0.50625 + 0.46225 = 0.9685$$

Квадратний корінь:

$$\sqrt{0.9685} \approx 0.9841$$

$$t = \frac{47.0 - 46.0}{0.9841} \approx 1.016$$

Отже, значення t для реактивної тривожності дорівнює приблизно 1.016.

Розрахунок для тесту: "Особистісна тривожність":

$$t = \frac{47.1 - 46.5}{\sqrt{\frac{5.4^2}{40} + \frac{5.0^2}{40}}}$$

Для 2023 року: $\frac{5.4^2}{40} = \frac{29.16}{40} = 0.729$

Для 2024 року: $\frac{5.0^2}{40} = \frac{25.0}{40} = 0.625$

Складаємо ці значення:

$$0.729 + 0.625 = 1.354$$

Квадратний корінь:

$$\sqrt{1.354} \approx 1.164$$

t-критерій:

$$t = \frac{47.1 - 46.5}{1.164} \approx 0.516$$

Отже, значення t для особистісної тривожності дорівнює приблизно 0.516.

Розрахунок для тесту: "Опитувальник депресії Бека (BDI-II)"

Для 2023 року: $\frac{4.0^2}{40} = \frac{16}{40} = 0.4$

Для 2024 року: $\frac{3.5^2}{40} = \frac{12.25}{40} = 0.30625$

Складаємо ці значення:

$$0.4 + 0.30625 = 0.70625$$

Квадратний корінь:

$$\sqrt{0.70625} \approx 0.841$$

t-критерій:

$$t = \frac{9.5 - 8.8}{0.841} \approx 0.831$$

Розрахунок для тесту: "Шкала сприйнятого стресу (PSS)"

Для 2023 року: $\frac{6.0^2}{40} = \frac{36}{40} = 0.9$

Для 2024 року: $\frac{5.8^2}{40} = \frac{33.64}{40} = 0.841$

Складаємо ці значення:

$$0.9 + 0.841 = 1.741$$

Квадратний корінь:

$$\sqrt{1.741} \approx 1.32$$

t-критерій:

$$t = \frac{20.5 - 18.7}{1.32} \approx 1.36$$

Отже, значення t для "Шкали сприйнятого стресу (PSS)" дорівнює приблизно 1.36.

Опис та Аналіз Результатів за t-критерієм Стьюдента

Для оцінки змін у психоемоційному стані вимушених переселенців між 2023 та 2024 роками ми використали t-критерій Стьюдента. Цей метод дозволяє перевірити статистичну значущість різниці між середніми показниками досліджуваних груп, що були виміряні у двох часових періодах. Аналіз за t-критерієм допомагає зрозуміти, чи є зміни в показниках тривожності, депресії та стресу дійсно значущими, що важливо для оцінки процесів адаптації вимушених переселенців до нових умов життя.

Таблиця 3.3. Результати розрахунку t-критерію Стьюдента для психоемоційних показників

Показник	Рік 2023: M ± SD	Рік 2024: M ± SD	t - значення	Оцінка значущості
Реактивна тривожність (STAI)	47.0 ± 4.5	46.0 ± 4.3	1.016	Немає значущих змін
Особистісна тривожність (STAI)	47.1 ± 5.4	46.5 ± 5.2	0.516	Немає значущих змін

Депресія (BDI-II)	6.7 ± 2.1	6.2 ± 2.0	0.831	Немає значущих змін
Сприйнятий стрес (PSS)	15.8 ± 2.7	15.3 ± 2.5	1.36	Немає значущих змін

Аналіз результатів:

1. **Реактивна тривожність (STAI):** Середнє значення реактивної тривожності дещо знизилося з 47.0 у 2023 році до 46.0 у 2024 році. Однак значення $t = 1.016$ не є статистично значущим. Це свідчить про те, що хоча у частини учасників спостерігалось певне зменшення реактивної тривожності, воно не є достатньо значущим для всієї вибірки. Це може вказувати на те, що емоційна реакція на стресові фактори залишається високою.

2. **Особистісна тривожність (STAI):** Значення особистісної тривожності також показало невелике зниження, з 47.1 у 2023 році до 46.5 у 2024 році. Проте, $t = 0.516$ вказує на відсутність значущих змін. Високий рівень особистісної тривожності залишається стійким показником серед учасників, що може свідчити про постійну схильність до тривожних станів як особистісну характеристику, пов'язану з минулим досвідом і нинішніми обставинами.

3. **Депресія (BDI-II):** Середнє значення депресії знизилося з 6.7 у 2023 році до 6.2 у 2024 році, однак значення $t = 0.831$ свідчить про те, що ця зміна не є статистично значущою. Це свідчить про стабільний рівень депресивних симптомів у більшості учасників, що може бути наслідком стійкого емоційного навантаження або невизначеності щодо майбутнього.

4. Сприйнятий стрес (PSS): Показники сприйнятого стресу знизилися з 15.8 у 2023 році до 15.3 у 2024 році, але значення $t = 1.36$ показує, що ця зміна також не є статистично значущою. Це свідчить про те, що загальний рівень стресу серед учасників залишається високим, що може бути результатом труднощів адаптації до нових умов і соціального середовища.

Отже, загальні результати за t -критерієм Ст'юдента свідчать, що зміни у психоемоційному стані вимушених переселенців не є статистично значущими. Це може вказувати на те, що адаптаційний процес для цієї групи є складним і повільним, і їм може знадобитися додаткова підтримка. Відсутність значущих змін свідчить про стабільно високі рівні тривожності, депресії та стресу серед учасників, що підкреслює потребу у розробці більш ефективних програм психологічної допомоги та підтримки.

Отримані результати дослідження демонструють певні тенденції у змінах психоемоційного стану вимушених переселенців протягом року. У порівнянні з попередніми дослідженнями, що висвітлювали психоемоційний стан вимушених переселенців в різних країнах, наші результати частково узгоджуються з основними висновками інших науковців, але мають і відмінності.

Зіставлення з попередніми дослідженнями. Дослідження інших авторів показують, що вимушені переселенці зазвичай стикаються з підвищеним рівнем тривожності, депресії та стресу, особливо в перші роки адаптації. Наприклад, роботи таких дослідників, як Мороз (2019) та Черниш (2022), підтверджують, що переселенці часто переживають значні психологічні труднощі, зумовлені соціальною ізоляцією, втратою дому та невизначеністю майбутнього. Наші дані про високий рівень тривожності, депресії та стресу в перший рік перебування в новій країні узгоджуються з цими висновками.

Однак, наші результати демонструють і деяке зниження показників тривожності та депресії у другому році (2024), що може вказувати на поступову адаптацію до нових умов. Це може відрізнятися від результатів досліджень, проведених у менш стабільних умовах або в інших країнах, де адаптація могла б проходити повільніше.

Зміни в рівнях тривожності, депресії та стресу між 2023 і 2024 роками можуть бути зумовлені кількома факторами, які ми розглядали у теоретичній частині. Зокрема:

1. Адаптаційний процес: Згідно з концепцією адаптації до стресу, яку описав Г. Сельє, тривале перебування в нових умовах може сприяти поступовому зниженню гострих реакцій на стресові фактори. Переселенці з часом звикають до нової культури, соціальних норм і правил, що знижує інтенсивність емоційних переживань.

2. Соціальна підтримка: Як зазначалося у теоретичній частині, соціальна підтримка є важливим фактором у зниженні тривожності та депресії. Українська діаспора в Швеції, а також підтримка з боку місцевої спільноти могли сприяти покращенню психоемоційного стану переселенців. Це підтверджують дослідження, що демонструють важливість соціальної інтеграції в процесі адаптації до нових умов.

3. Особистісна стійкість і подолання стресу: Згідно з теоріями особистісної стійкості, такі як концепція «стійкого я» (resilient self), з часом деякі люди здатні розвинути ефективні механізми подолання стресу та підвищити рівень стресостійкості. Це може пояснити зниження середніх рівнів реактивної тривожності та депресії у 2024 році, яке спостерігалось в нашому дослідженні.

Зміни в психоемоційному стані можуть також пояснюватися впливом стабільного середовища в Швеції, яке забезпечує базову безпеку та доступ до

ресурсів. Згідно з теоріями Маслоу, забезпечення базових потреб, таких як безпека та житло, є необхідною умовою для зниження тривожності та депресії.

Таким чином, наші результати свідчать про часткову адаптацію вимушених переселенців протягом року перебування у Швеції. Зниження рівнів тривожності та депресії можна вважати ознакою успішного проходження адаптаційного процесу. Однак, значна частина учасників дослідження все ще демонструє високі показники тривожності та стресу, що вказує на потребу в додаткових заходах психологічної підтримки та інтеграції.

Високі рівні тривожності, депресії та стресу істотно впливають на якість життя переселенців. Психоемоційні розлади можуть погіршувати когнітивні функції, здатність до концентрації та емоційного контролю, що знижує ефективність адаптації та перешкоджає інтеграції в нове соціальне середовище. Наприклад, високий рівень тривожності призводить до постійного відчуття напруги та небезпеки, що заважає встановленню нових соціальних контактів і підвищує ризик ізоляції. Депресія викликає втрату інтересу до життя, низьку мотивацію та знижене почуття власної гідності, що погіршує здатність до вирішення побутових і соціальних проблем. Високий рівень сприйнятого стресу, у свою чергу, веде до швидкого емоційного виснаження та хронічного відчуття перевантаження, яке може спричинити як психологічні, так і фізичні проблеми зі здоров'ям.

Натомість низькі рівні тривожності, депресії та стресу сприяють підвищенню адаптаційного потенціалу та покращенню якості життя. Переселенці з низьким рівнем цих показників здатні краще контролювати свої емоції, активно залучатися до соціальних процесів, будувати кар'єру та відновлювати соціальні зв'язки. Це дозволяє їм розвивати відчуття впевненості в собі та в майбутньому, що є важливим для інтеграції та підвищення загальної задоволеності життям у новій країні.

Лонгітюдне дослідження є особливо цінним у вивченні адаптаційного процесу переселенців, оскільки воно дозволяє відстежувати зміни у психоемоційному стані з часом. Такий підхід дає змогу зрозуміти, як переселенці реагують на нові умови життя, наскільки швидко відбувається їхня адаптація та які фактори впливають на їхній емоційний стан у різні періоди. Лонгітюдне спостереження допомагає визначити, чи є позитивна динаміка в адаптації (зниження рівнів тривожності, депресії та стресу), чи навпаки, переселенці потребують додаткової підтримки через погіршення їхнього стану.

Завдяки лонгітюдному підходу можна розробляти більш точні програми психологічної та соціальної підтримки, які враховують особливості адаптації на різних етапах. Наприклад, якщо перший рік проживання показав різке підвищення рівня стресу та тривожності, тоді психологічні служби можуть зосередитися на ранніх втручаннях для підтримки переселенців у початковий період. З іншого боку, якщо з часом спостерігається стабільність або погіршення показників, це може вказувати на потребу у довготривалих програмах підтримки, орієнтованих на підвищення стресостійкості та адаптивного потенціалу.

Отже, лонгітюдне дослідження надає глибоке розуміння динаміки психоемоційного стану переселенців і є важливим інструментом для розробки ефективних методів інтеграції, що сприятиме покращенню їхньої якості життя.

Рекомендації: соціальна підтримка та її роль у процесі адаптації вимушених переселенців.

Соціальна підтримка є ключовим чинником, який допомагає вимушеним переселенцям долати психологічні труднощі, пов'язані з адаптацією до нових умов. Підтримка з боку родини, друзів, української діаспори та місцевої громади відіграє важливу роль у зниженні рівня тривожності, депресії та

стресу, що часто виникають у переселенців. У контексті нашого дослідження соціальна підтримка розглядається як значний чинник, що впливає на емоційний стан вимушених переселенців під час їхнього адаптаційного періоду.

Емоційна підтримка дозволяє переселенцям ділитися своїми переживаннями, отримувати співчуття та моральну допомогу, що знижує відчуття самотності, покращує адаптацію до нових умов та зменшує ризик розвитку депресивних станів. Інформаційна підтримка допомагає зменшити невизначеність, надаючи корисну інформацію про ресурси, послуги, юридичні питання та можливості адаптації. Це сприяє кращій орієнтації переселенців у новому середовищі та забезпечує впевненість у вирішенні повсякденних завдань. Практична підтримка, зокрема допомога з побутовими, матеріальними та юридичними питаннями, має велике значення для забезпечення базових потреб переселенців, що в свою чергу допомагає знизити рівень стресу. Соціальна інтеграція, яка включає участь у заходах, волонтерських програмах та спільнотах, полегшує встановлення нових соціальних зв'язків і сприяє позитивному досвіду адаптації.

Дослідження показують, що вимушені переселенці, які мають доступ до соціальної підтримки, демонструють нижчий рівень тривожності, депресії та стресу, а також вищу здатність до подолання стресу. Це підтверджується результатами дослідження Черниш (2022), яке підкреслює важливість соціальної підтримки як одного з найважливіших чинників успішної адаптації переселенців. Така підтримка допомагає зменшити рівень тривожності через наявність практичної та інформаційної допомоги у вирішенні повсякденних проблем, знизити депресивні симптоми завдяки емоційній підтримці та відчуттю приналежності до громади, а також зменшити сприйнятий стрес через відчуття контролю над ситуацією.

Українська діаспора та волонтерські організації у Швеції відіграють особливо важливу роль у підтримці переселенців. Вони не тільки надають практичну допомогу, але й забезпечують емоційну підтримку, яка є надзвичайно важливою для новоприбулих. Волонтери допомагають переселенцям ознайомитися з культурою, мовою та особливостями життя в Швеції, що сприяє соціальній інтеграції та знижує рівень стресу. Діаспора надає можливість переселенцям зберігати культурну ідентичність та отримувати підтримку від людей, які розуміють їхні потреби та проблеми. Це важливий аспект, який допомагає підтримувати психологічну стійкість і емоційну стабільність.

Загалом, соціальна підтримка є необхідним елементом успішної адаптації вимушених переселенців. Завдяки підтримці з боку родини, друзів, діаспори та місцевих громад вимушені переселенці можуть ефективніше долати виклики, знижувати рівень тривожності, депресії та стресу, полегшувати інтеграцію в нове суспільство та формувати позитивний емоційний стан. Тому розвиток програм соціальної підтримки та інтеграції є важливим кроком для покращення якості життя вимушених переселенців та їхньої адаптації у новому середовищі.

Висновки до 3 розділу

У цьому розділі було проведено аналіз психоемоційного стану вимушених переселенців за допомогою лонгітюдного дослідження, яке охоплює два роки: 2023 та 2024. Результати показали, що середній рівень реактивної та особистісної тривожності, депресії та сприйнятого стресу у вимушених переселенців має тенденцію до зниження, що може свідчити про поступову адаптацію до нових умов життя у Швеції.

Аналіз середніх значень (M) і стандартних відхилень (SD) показав незначне, але послідовне зниження показників тривожності, депресії та стресу. Це може свідчити про часткове зниження психоемоційного напруження серед учасників, які почали пристосовуватися до нових обставин. Проте, незважаючи на загальну позитивну динаміку, рівні тривожності та стресу залишаються на доволі високому рівні, що вказує на тривалий характер адаптаційного процесу та можливу потребу в додатковій психологічній підтримці.

Застосування t-критерію Стьюдента для порівняння середніх значень показників за 2023 і 2024 роки не виявило статистично значущих змін, що вказує на стабільність психоемоційного стану у вибірці. Це може означати, що для вимушених переселенців емоційні труднощі залишаються актуальними навіть через рік після переселення, а також вказує на важливість довгострокових програм адаптації та підтримки.

Таким чином, проведений аналіз підкреслює необхідність комплексного підходу до надання допомоги вимушеним переселенцям, який включає психологічну підтримку, програми інтеграції та заходи, спрямовані на розвиток стійкості до стресу. Результати дослідження можуть слугувати основою для розробки та вдосконалення програм підтримки, орієнтованих на адаптаційні потреби вимушених переселенців у довгостроковій перспективі.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження психоемоційного стану українських вимушених переселенців у Швеції дозволило виявити важливі тенденції та особливості їхньої адаптації до нових умов життя. Аналіз результатів за методиками STAI, BDI-II та PSS у 2023 та 2024 роках показав, що більшість учасників дослідження стикаються з високими рівнями тривожності, депресії та стресу. У 2023 році переважна частина переселенців демонструвала високий рівень реактивної та особистісної тривожності (80% та 85% відповідно), що свідчить про значну емоційну напругу та труднощі в адаптації до нового середовища.

У 2024 році спостерігалось незначне зниження показників тривожності: частка учасників з високим рівнем реактивної тривожності зменшилася до 75%, а з високою особистісною тривожністю — до 80%. Це може вказувати на поступове звикання до нових умов та початок адаптаційних процесів. Однак, незважаючи на цю позитивну динаміку, високий рівень тривожності все ще залишається характерним для більшості учасників, що підкреслює необхідність подальшої підтримки.

Результати за опитувальником депресії Бека (BDI-II) також показали незначне покращення: кількість учасників без депресії зросла з 15% у 2023 році до 20% у 2024 році. Водночас, частка переселенців із легким ступенем депресії залишилася незмінною (55%), а з середнім ступенем депресії дещо зменшилася з 30% до 25%. Це свідчить про те, що, хоча деякі учасники почали відчувати покращення емоційного стану, депресивні симптоми все ще є поширеними серед значної частини вибірки.

Показники сприйнятого стресу за шкалою PSS виявили, що рівень стресу серед переселенців залишається високим. У 2024 році кількість учасників з низьким рівнем стресу зросла до 20%, що може свідчити про покращення

адаптаційних механізмів у частини переселенців. Проте, високий рівень стресу залишився незмінним для 20% учасників, що вказує на стійкі труднощі в подоланні стресових ситуацій.

Загалом, результати дослідження вказують на те, що вимушені переселенці у Швеції переживають значне психоемоційне навантаження, пов'язане з адаптацією до нового соціокультурного середовища, втратою звичного способу життя та невизначеністю майбутнього. Незначні позитивні зміни, виявлені у 2024 році, свідчать про початок адаптаційних процесів у частини переселенців, однак більшість все ще потребує додаткової психологічної підтримки.

Отримані результати мають важливе значення для розробки програм психологічної допомоги та підтримки вимушених переселенців. Високий рівень тривожності, депресії та стресу негативно впливає на їхню якість життя, ускладнює інтеграцію в нове суспільство та може призводити до розвитку більш серйозних психічних розладів. Тому необхідно впроваджувати комплексні заходи, спрямовані на зниження психоемоційного навантаження, розвиток стресостійкості та адаптивних навичок.

Лонгітюдний характер дослідження дозволив відстежити динаміку змін у психоемоційному стані переселенців протягом двох років. Це підкреслює важливість тривалого спостереження та підтримки, оскільки адаптаційні процеси є поступовими і можуть займати значний час. Регулярний моніторинг психічного здоров'я переселенців дає можливість своєчасно виявляти та реагувати на негативні тенденції, а також оцінювати ефективність впроваджених психологічних інтервенцій.

У ході дослідження також було проведено статистичний аналіз, зокрема розраховано середнє значення (M) та стандартне відхилення (SD) для кожного показника, що дозволило глибше зрозуміти рівень тривожності, депресії та

стресу серед учасників. Розрахунок цих показників допоміг виявити, як змінюються середні рівні реактивної та особистісної тривожності, депресії та сприйняття стресу між 2023 та 2024 роками.

Зокрема, ми використали t-критерій Стюдента для порівняння середніх значень показників тривожності, депресії та стресу між двома роками. Цей аналіз дозволив оцінити, чи є зміни у психоемоційному стані статистично значущими. У результаті статистичного аналізу було встановлено, що деякі показники, зокрема реактивна тривожність та середній рівень депресії, мали тенденцію до зниження, хоча ці зміни не були достатньо значущими для повного підтвердження покращення загального стану.

Таким чином, проведений статистичний аналіз підкріплює висновок про наявність певної динаміки у психоемоційному стані вимушених переселенців, але також підкреслює необхідність додаткових заходів для зменшення високих рівнів тривожності, депресії та стресу серед цієї групи. Статистичні дані є основою для обґрунтування рекомендацій щодо психологічної підтримки, яка має бути адаптована до індивідуальних потреб кожного переселенця з урахуванням отриманих результатів дослідження.

У контексті отриманих даних рекомендується посилити психологічну підтримку вимушених переселенців шляхом надання індивідуальних та групових консультацій, організації тренінгів з розвитку навичок подолання стресу та емоційної саморегуляції, а також сприяння соціальній інтеграції через залучення до громадських ініціатив та соціальних проектів. Особлива увага повинна бути приділена групам ризику з високими рівнями тривожності та стресу.

Підсумовуючи, дослідження висвітлює актуальність проблеми психоемоційного стану вимушених переселенців та підтвердило необхідність

систематичної психологічної підтримки для покращення їхньої адаптації та якості життя у новому соціокультурному середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антонов І.В. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб: психологічні та соціальні аспекти // Соціальна педагогіка: теорія і практика. — 2021. — №3. — С. 78-84.
2. Байдик, В.В., Бондарук, Ю.С., Гопкало, Ю.П., Гніда, Т.Б., Корнієнко, І.О., Лунченко, Н.В., Луценко, Ю.А., Мороз, Р.А., & Ткачук, І.І. (2020). Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження): практичний посібник (В.Г. Панок, І.І. Ткачук, заг. ред.). Київ: Ніка-Центр. — 2021. — С. 78-84.
3. Бек А.Т. Когнітивна терапія та емоційні розлади. — Київ: Наукова думка, 2017. — 320 с. — С. 154- 167.
4. Блинова О. Є. Психологічні засади міграційної активності сучасної молоді / О. Є. Блинова // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Випуск 74. Серія : психологічні науки : Збірник наукових праць: у 2 т. — Чернігів : ЧДПУ, 2009. — Вип. 74. — Том 1. — С. 45–49.
5. Бондаренко Н.В. Психологічні аспекти соціальної адаптації переселенців // Наука і суспільство. — 2021. — №2. — С. 34-41.
6. Бондарчук О. І. Модель особистісного розвитку / О. І. Бондарчук // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Випуск 74. Серія : психологічні науки : 201 Збірник наукових праць : у 2 т. — Чернігів : ЧДПУ, 2009. — Вип. 74. — Том 1. — С. 49–56.

7. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості / М. Й. Боришевський // Педагогіка і психологія. – 1996. – № 3. – С. 26–33.
8. Бродовська В. Й. Тлумачний психологічний словник психологічних термінів в українській мові: Словник / В. Й. Бродовська, І. П. Патрик, В. Я. Яблонко. — 2-е вид. — К. : ВД Професіонал, 2005. — 224 с.
9. Васильєва В.І. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні // Науковий вісник Херсонського державного університету. — 2020. — №5. — С. 45-51.
10. Васютинський В. О. Можливості та обмеження дослідження механізмів колективного самовизначення спільноти / В. О. Васютинський // Наукові студії із соціальної та політичної психології. — 2009. — Вип. 23 (26). — С. 77–86.
11. Васютинський В. О. Принцип інтеракційно-дискурсивного опосередкування соціалізації особи в спільноті / В. О. Васютинський // Психолого-педагогічні аспекти соціалізації особистості в умовах сучасного суспільства : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції / За ред. М. І. Томчука. — Вінниця : ВОПОПП, 2009. — С. 39–44.
12. Васютинський В. О. Психологічні виміри спільноти : монографія / В. О. Васютинський. — К. : Золоті ворота, 2010 — 120 с.
13. Васютинський В. О. Соціально-психологічні властивості спільноти / В. О. Васютинський // Проблеми емпіричних досліджень у психології. — 2010. — Вип. 4. — С. 282–293.
1. Вілкінсон К. Психологія міграції: Міграційні процеси та їх вплив на психічне здоров'я. — Київ: Діалог, 2020.

14. Внутрішньо переміщені особи / Міністерство соціальної політики України. URL: <https://www.msp.gov.ua/timeline/Vnutrishno-peremishcheni-osobi.html>
15. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації// Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2003. Вип. 5. – С.433 – 442.
16. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації// Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2003. Вип. 5. – С.433 – 442.
17. Губеладзе І. Г. Психологічні механізми трансформації соціальної ідентичності молоді сільського походження в міській спільноті : дис. канд. психол. наук : 19.00.05 / І. Г. Губеладзе. – К., 2012. – 235 с.
18. Губеладзе І. Г. Психологічні механізми трансформації соціальної ідентичності молоді сільського походження в міській спільноті: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.05 / І. Г. Губеладзе. – Київ, 2012. – 16 с
19. Гуленко Л.В. Соціально-психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб: виклики та шляхи подолання // Практична психологія та соціальна робота. — 2019. — №12. — С. 12-19.
20. Загальна психологія: підручник / за загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. —[2-ге вид., перероб. і доп.] – Вінниця: Нова Книга, 2004р. – 704с.
21. Заїка В. М. Особливості трансформації особистості при подоланні кризових ситуацій у житті людини / В.М. Заїка, Л. Г. Перетятко // Наукові студії із соціальної та політичної психології : Зб. статей / АПН України, Інститут соціальної та політичної психології; Редкол.: С. Д.

Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. – К. : Міленіум, 2007. – Вип. 16 (19). – С. 191 – 199.

2. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». — Відомості Верховної Ради України, 2020. — №48. — С. 1201.

22. Зверєва І.Д. Соціальні проблеми молоді / І.Д. Зверєва // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 5 – С.27–29.

23. Злобіна О. Особистість як суб'єкт соціальних змін : монографія / О. Злобіна. – К. : Інститут соціології НАН України, 2004. – 400 с

3. Іваненко Т.М. Психологічна підтримка переселенців [Електронний ресурс] // Психологічний портал. — URL: <http://www.psyportal.com/articles/підтримка>

24. Капінус О. Я. Особливості державного регулювання міграційних процесів в умовах збройного конфлікту на сході України. Теорія та практика державного управління: зб. наук. пр. Х.: Вид-во ХарРІ НАДУ «Магістр», 2016. Вип. 2 (53). С. 119–124.

25. Кердивар В.В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту / В.В. Кердивар, В.Є. Христенко. – Харків, 2021. – 143 с

26. Коваленко І.В. Вплив тривожності на адаптацію переселенців // Психологія і суспільство. — 2020. — №3. — С. 45-55.

27. Козловець М.Ю. Особливості тривожності та депресивних станів у вимушених переселенців // Збірник наукових праць Національної академії державного управління. — 2021. — №2. — С. 104-110.

28. Кокун О.М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. - К.: ГНОЗІС, 2002. - Т. IV. - Ч. 5. - С. 137 - 140.
29. Кокун О.М. Психофізіологія / О.М. Кокун // Навч посіб. - К.: Центр навчальної літератури, 2006. - 184 с
30. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності / М.С.Корольчук // Підручник для студентів вищих навчальних закладів.-К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. - 400 с.
31. Лавріненко Ю.М. Вплив психосоціальної підтримки на адаптацію переселенців в Україні // Актуальні проблеми психології. — 2020. — Т. 14. — С. 125-133.
32. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Вид-во «Логос». 206 с.
33. Лактіонова Г.М. Психологічна допомога переселенцям: виклики часу // Психологія і суспільство. — 2021. — №1. — С. 23-30.
34. Левчишина О. В. Проблема ідентичності особистості в психодинамічних теоріях / О. В. Левчишина // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Випуск 82. Серія: психологічні науки : Збірник наукових праць : у 2 т. — Чернігів : ЧДПУ, 2010. — Вип. 82. — Том 1. — С. 297–301.

35. Литвинова // Дисертація на здоб. наук. ступ. канд. псих. наук за спеціальністю 19.00.07 – Педагогічна та вікова психологія. – Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Київ, 2004. – 180с
36. Литвинова Л.В. Психологічні механізми подолання дезадаптаційних переживань студентів першокурсників / Л.В. Литвинова // Дисертація на здоб. наук. ступ. канд. псих. наук за спеціальністю 19.00.07 – Педагогічна та вікова психологія. – Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Київ, 2004. – 180с
37. Максименко С. Д. Психологічні механізми розвитку і саморозвитку особистості / С. Д. Максименко // Психолого-педагогічні засади розвитку особистості в освітньому просторі : [матеріали методологічного семінару АПН України 19 березня 2008 р.]. – К., 2008. – С. 28–37.
38. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика / М. І. Малиха // Науково-теоретичний альманах «Грані». – 2015. – Т. 18. – № 8. – С. 6-11
39. Мороз В.О. Психологічні особливості стресостійкості переселенців із зони АТО // Актуальні проблеми психології. — 2019. — Т. 13. — С. 95-104.
40. Москаль Ю. Ідентифікація та ідентичність у суспільному форматі теоретичного аналізу / Ю. Москаль // Психологія і суспільство. – 2006. – № 1. – С. 96–112.
41. Орбан-Лембрик Л. Специфіка міжособистісної та міжгрупової взаємодії в умовах міграції / Л. Орбан-Лембрик // Соціальна психологія. – 2008. – № 5 (31). – С. 68–80.

42. Орбан-Лембрик Л.Є. Соціальна психологія: Навчальний посібник / Л.Є. Орбан-Лембрик. – К.: Академвидав, 2005. – 448 с.
43. Петренко О.О. Психологія адаптації переселенців. — Київ: Наукова думка, 2019. — 256 с.
44. Петрова Н.М. Психологічні особливості адаптації вимушених переселенців в умовах кризи: Дис. ... канд. психол. наук. — Київ, 2020. — 200 с.
45. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Методичний посібник. За ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ Видавництво «Логос». 2015. 207 с.
46. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Л.А. Мельник та ін.; за ред. Л.С. Волинець. Київ: Калита, 2015. 72 с.
47. Резнікова О.А. Особливості динамічних характеристик адаптаційного потенціалу особистості студента [електронний ресурс] / О.А. Резнікова // Державний педагогічний університет, м. Слов'янськ. Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/.../20.html
48. Синковець Н. І. Аналіз основних теорій міжнародної міграції в сучасному економічному просторі / Н. І. Синковець // Міжнародні відносини. Серія «Економічні науки». – 2016. – № 7. – С. 1-19.
49. Спілберг Ч.Д., Ханін Ю.Л. Стандартизована шкала тривожності. Методичний посібник. — Київ: Центр психологічних тестувань, 2018.
50. Старинська Т. Проблеми операціоналізації понять у контексті дослідження міграції населення / Т. Старинська // Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації. – 2010. – № 3. – С. 108-116

51. Субботіна О. О. Адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб в сучасній Україні / О. О. Субботіна // Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут». – 2016. – Режим доступу: <http://www.sociology.kpi.ua/wpcontent/uploads/2016/06/%D0%A1%D1%83%D0%B1%D0%B1%D0%BE%D1%82%D1%96%D0%BD%D0%B0-%D0%9E.pdf>
52. Терещенко Ю.М. Психоемоційна підтримка вимушених переселенців: Тези доповідей на Всеукраїнській науково-практичній конференції. — Харків: ХНУ ім. Каразіна, 2023.
53. Трощинський В. П. Українці в світі / В. П. Трощинський, А. А. Шевченко. – К.: Видавничий дім альтернативи, 1999. – 352 с.
54. Тьоніс Ф. Спільнота та суспільство. Основні поняття чистої соціології / Ф. Тьоніс. – К. : Дух і літера, 2005. – 259 с.
55. Устінов О. Психічне здоров'я як складова національної безпеки / О. Устінов // Український медичний часопис. - 2013. - № 1. - С. 16-18. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2013_1_7.
56. Фернхем А., Бочнер С. Культурный шок // Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности [для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направл. и спец-тям психологии] / Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Калинин В.К., Кравцова О.А. – М. : Смысл, 2002. – С.193-200.
57. Філософський словник соціальних термінів / За заг. ред. В. П. Андрущенка. – К.; Х.: “Р. И. Ф.”. – 670 с.

58. Черниш Н.І. Психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб в Україні: проблеми та перспективи // Соціальна психологія. — 2022. — №3. — С. 50-56.
59. Чистенко І. Г. Міграція як соціальний та соціально-психологічний феномен / І. Г. Чистенко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Випуск 74. Серія : психологічні науки : Збірник наукових праць : у 2 т. — Чернігів : ЧДПУ, 2009. — Вип. 74. — Том 2. — С. 177–181.
60. Чудновский В.Э. К проблеме соотношения "внешнего" и "внутреннего" в психологии / В.Э. Чудновский // Психологический журнал. —1993. — Т.14, №5. — С. 8- 9
61. Швед О.М. Вплив комунікативних особливостей студентів на ефективність навчання у вищому навчальному закладі.: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07; Прикарпатський ун-т ім. Василя Стефаника / Швед Оксана Михайлівна – ІваноФранківськ, 2004. — 20с.
62. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу// О.О.Шльонська // Актуальні проблеми психології. Том III. : Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д. — Інститут психології ім.Г.С.Костюка НАПН України; - Видавець Лисенко М.М., 2013. — Вип. 9.
63. Farmer Val. Urban, Rural Differences Interesting. [Електронний ресурс] - Режим доступу: 25 Jul 2003 www.kiowacountypress.com; www.valfarmer.com

64. Fazel M., Wheeler J., Danesh J. Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries: A systematic review // *Lancet*. — 2005. — Vol. 365. — P. 1309-1314.
65. Hollifield M., Warner T.D., Lian N., Krakow B., Jenkins J.H., Kesler J., Stevenson J., Westermeyer J. Measuring trauma and health status in refugees: A critical review // *JAMA*. — 2002. — Vol. 288, №5. — P. 611-621.
66. Im H., Rosenberg R. Building social capital through a peer-led community health workshop: A pilot with the Bhutanese refugee community // *Journal of Community Health*. — 2016. — Vol. 41, №3.
67. Kirmayer L.J., Narasiah L., Munoz M., Rashid M., Ryder A.G., Guzder J., Hassan G., Rousseau C., Pottie K. Common mental health problems in immigrants and refugees: General approach in primary care // *Canadian Medical Association Journal*. — 2011. — Vol. 183, №12. — P. 959-967.
68. Liebling H., Burke S., Goodman S., Zasada D. Understanding the experiences of asylum seekers: a feminist-quantitative approach // *International Journal of Migration, Health and Social Care*. — 2014. — Vol. 10, №2. — P. 90-107.
69. Miller K.E., Rasmussen A. The mental health of civilians displaced by armed conflict: An ecological model of refugee distress // *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. — 2017. — Vol. 26, №2. — P. 129-138.
70. Nickerson A., Bryant R.A., Steel Z., Silove D., Brooks R. The impact of fear for family on mental health in a resettled Iraqi refugee community // *Journal of Psychiatric Research*. — 2010. — Vol. 44. — P. 229-235.
71. Plutchik R., Kellerman H., Conte H.R. A structural theory of ego defenses and emotions // Izard C. *Emotions in personality and psychopathology*. — N.Y.: Plenum Press, 1979. — P. 229-25

72. Porter M., Haslam N. Predisplacement and postdisplacement factors associated with mental health of refugees and internally displaced persons: A meta-analysis // JAMA. — 2005. — Vol. 294, №5. — P. 602-612.
73. Santavirta T, Santavirta N, Gilman SE. Association of the World War II Finnish Evacuation of Children With Psychiatric Hospitalization in the Next Generation. JAMA Psychiatry. 2018;75(1):21–27 96. Tiger L. Optimism: The biology of hope. NY : Kodanscha. 1995.
74. Santavirta T, Santavirta N, Gilman SE. Association of the World War II Finnish Evacuation of Children With Psychiatric Hospitalization in the Next Generation. JAMA Psychiatry. 2018;75(1):21–27 96. Tiger L. Optimism: The biology of hope. NY : Kodanscha. 1995.
75. Silove D., Ekblad S., Mollica R. The rights of the severely mentally ill in post-conflict societies // Lancet. — 2000. — Vol. 355, №9214. — P. 1548-1549.
76. Steel Z., Chey T., Silove D., Marnane C., Bryant R.A., van Ommeren M. Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: a systematic review and meta-analysis // JAMA. — 2009. — Vol. 302, №5. — P. 537-549.
77. Santavirta T, Santavirta N, Gilman SE. Association of the World War II Finnish Evacuation of Children With Psychiatric Hospitalization in the Next Generation. JAMA Psychiatry. 2018;75(1):21–27
78. Handbook of interpersonal psychology: theory, research, assessment and therapeutic interventions / Edited by L.M. Horowitz, S. Strack. New York: Wiley&Sons. 2011. 649 p

Тертична М.В. 08.11.2024



ДОДАТОК

1. Анкета STAI (Шкала тривожності Спілберга-Ханіна)

Інструкція для учасників:

Шановний учаснику, ця анкета допоможе нам оцінити ваш рівень тривожності в поточний момент та в цілому по життю. Відповідайте на кожне питання чесно та швидко. Немає правильних чи неправильних відповідей. Оцініть, наскільки кожне твердження вірне для вас, вибравши відповідний варіант відповіді.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

№ з / п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабут ь, так	Вірно	Цілко м вірн о
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4

10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

№ з / п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабут ь, так	Вірно	Цілко м вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4

26.	Звичайно я почуваю себе батьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікаю ть і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4

40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4
-----	---	---	---	---	---

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. \quad РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. \quad ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності; 31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

2. Шкала депресії Бека (BDI-II)

Інструкція для учасників:

Прочитайте кожне твердження, розміщене проти порядкових цифр, і виберіть те, яке найбільш точно визначає Ваше самопочуття в даний момент. В рамках пронумерованих позицій можна вибрати декілька тверджень. Отже, спочатку ознайомтеся зі всіма буквеними пунктами розділу, а потім вирішіть, що вірно по відношенню до Вас.

Текст опитувальника

1. а) Я почуваю себе добре.
б) Мені погано.
в) Мені весь час сумно, і я нічого не можу з собою поробити.
г) Мені так скучно і сумно, що я не в силах більше терпіти.
2. а) Майбутнє не лякає мене.
б) Я боюся майбутнього.
в) Мене ніщо не радує.
г) Моє майбутнє безпросвітно.
3. а) В житті мені переважно щастило.
б) Невдач і провалів було у мене більше, ніж у кого-небудь іншого.
в) Я нічого не добився в житті.
г) Я потерпів повне фіаско – як батько, партнер, дитина, на професійному рівні – словом, усюди.
4. а) Не можу сказати, що я незадоволений.
б) Як правило, я скучаю.
в) Що б я ні робив, ніщо мене не радує, я як заведена машина.
г) Мене не задовольняє абсолютно все.
5. а) У мене немає відчуття, ніби я когось образив.
б) Може, я і образив когось, сам того не бажаючи, але мені про

це нічого не відомо.

в) У мене таке відчуття, ніби я всім приношу тільки нещастя.

г) Я погана людина, дуже часто я кривдив інших людей.

6. а) Я задоволений собою.

б) Іноді я відчуваю себе нестерпним.

в) Іноді я відчуваю комплекс неповноцінності.

г) Я абсолютно нікчемна людина.

7. а) У мене не складається враження, ніби я вчинив щось таке, що заслуговує покарання:

б) Я відчуваю, що покараний або буду покараний за щось таке, де став винуватим.

в) Я знаю, що заслуговую покарання.

г) Я хочу, щоб життя мене покарало.

8. а) Я ніколи не розчаровувався в собі.

б) Я багато разів відчував розчарування в самому собі.

в) Я не люблю себе.

г) Я себе ненавиджу.

9. а) Я нічим не гірший за інших.

б) Деколи я припускаюся помилки.

в) Просто жахливо, як мені не щастить.

г) Я сію навколо себе одні нещастя.

10.а) Я люблю себе і не ображаю себе.

б) Іноді я відчуваю бажання зробити рішучий крок, але не наважуюся.

в) Було краще б зовсім не жити.

г) Я подумую про те, щоб покінчити життя самогубством.

11.а) У мене немає причин плакати.

б) Буває, що я і поплачу.

в) Я плачу тепер постійно, так що не можу виплакатися.

г) Раніше я плакав, а зараз якось не виходить, навіть коли хочеться.

12.а) Я спокійний.

б) Я легко дратуюсь.

в) Я знаходжуся в постійній напрузі, як готовий вибухнути паровий котел.

г) Мені тепер все байдуже; те, що раніше дратувало мене, зараз ніби мене і не стосується.

13.а) Прийняття рішення не доставляє мені особливих проблем.

б) Іноді я відкладаю рішення на потім.

в) Приймати рішення для мене проблематично.

г) Я взагалі ніколи нічого не вирішую.

14.а) Мені не здається, ніби я виглядаю погано або гірше, ніж раніше.

б) Мене хвилює, що я не дуже добре виглядаю.

в) Справи йдуть дедалі гірше, – я виглядаю погано.

г) Я бридкий, у мене просто відштовхуюча зовнішність.

15.а) Вчинити вчинок – для мене не проблема.

б) Мені доводиться змушувати себе, щоб зробити який-небудь важливий в житті крок.

в) Щоб зважитися на що-небудь, я повинен дуже багато попрацювати над собою.

г) Я взагалі не здатний що-небудь реалізувати.

16.а) Я сплю спокійно і добре висипаюся.

б) Вранці я прокидаюся більш стомленим, ніж був до того, як

заснув.

в) Я прокидаюся рано і відчуваю себе так, нібито не виспався.

г) Іноді я страждаю на безсоння, іноді прокидаюся по декілька разів за ніч, в цілому я сплю не більше п'яти годин на добу.

17.а) У мене збереглася колишня працездатність.

б) Я швидко втомлююся.

в) Я відчуваю себе стомленим, навіть якщо майже нічого не роблю.

г) Я настільки втомився, що нічого не можу робити.

18.а) Апетит у мене такий же, яким він був завжди. б) У мене пропав апетит.

в) Апетит у мене набагато гірше, ніж раніше. г) У мене взагалі немає апетиту.

19.а) Бувати на людях для мене так само приємно, як і раніше.

б) Мені доводиться примушувати себе зустрічатися з людьми.

в) У мене немає ніякого бажання бувати в суспільстві.

г) Я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, мене взагалі не хвилює ніщо стороннє.

20.а) Мої еротико-сексуальні інтереси збереглися на колишньому рівні.

б) Секс вже не цікавить мене так, як раніше.

в) Зараз я міг би спокійно обходитися без сексу.

г) Секс взагалі не цікавить мене, я абсолютно втратив до нього потяг.

21.а) Я відчуваю себе цілком здоровим і піклуюся про своє здоров'я так само, як і раніше.

б) У мене постійно щось болить.

в) Із здоров'ям справи серйозні, я весь час про це думаю.

г) Моє фізичне самопочуття жахливе, болячки просто вимотують мене.

Обробка результатів

За відповіді нараховується: “а” – 0 балів,

“б” – 1 бал,

“в” – 3 бали,

“г” – 4 бали.

Підраховується загальна сума набраних балів (в тому випадку, якщо в окремих позиціях респондент обирає не одне, а декілька тверджень, рахують їх теж).

Інтерпретація результатів

Ступінь депресії:

0-4 бали – депресія відсутня;

5-7 бали – легкий ступінь депресії;

8-15 бали – середній ступінь депресії;

16 і більше балів – високий рівень депресії.

3. Шкала сприйнятого стресу (PSS)

У цьому опитувальнику вам пропонується оцінити, як ви сприймали різні ситуації протягом останнього місяця. Відповідайте на кожне питання чесно та швидко, вибираючи відповідь, що найбільше підходить для вашого досвіду.

1. Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події?

○ 0 — ніколи

○ 1 — рідко

- 2 — іноді
- 3 — часто
- 4 — дуже часто

2. Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі?

- 0 — ніколи
- 1 — рідко
- 2 — іноді
- 3 — часто
- 4 — дуже часто

1. Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес? 0 — ніколи

- 1 — рідко
- 2 — іноді
- 3 — часто
- 4 — дуже часто

2. Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням Ваших особистих проблем?

- 1 — рідко
- 2 — іноді
- 3 — часто
- 4 — дуже часто

3. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?

- 1 — рідко
- 2 — іноді

- 3 — часто
- 4 — дуже часто

4. Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити?

- 1 — рідко
- 2 — іноді
- 3 — часто
- 4 — дуже часто

5. Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю?

- 1 — рідко
- 2 — іноді
- 3 — часто
- 4 — дуже часто

6. Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією?

- 1 — рідко
- 2 — іноді
- 3 — часто
- 4 — дуже часто

7. Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю?

- 1 — рідко
- 2 — іноді
- 3 — часто
- 4 — дуже часто

8. Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати?

- 1 — рідко
- 2 — іноді
- 3 — часто
- 4 — дуже часто

Критерії оцінки PSS:

- **0-13** — низький рівень стресу
- **14-26** — помірний рівень стресу
- **27-40** — високий рівень стресу