

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

кафедра практичної та клінічної психології

---

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Дослідження та аналіз психоемоційного стану студентів-біженців»

«Research and analysis of the psycho-emotional state of refugee students»

Виконав: здобувач денної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Тен Нікіта Юрійович

Керівник: стар. викладач Дикіна Л.В. \_\_\_\_\_  
(підпис)

Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри  
соціальної роботи Смокова Л.С.

Рекомендовано до захисту:  
Протокол засідання кафедри  
№ \_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2024р.

Завідувач кафедри

Псядло Е.М. \_\_\_\_\_  
(підпис)

Захищено на засіданні ЕК  
протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_ 2024р.

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)  
Голова ЕК

\_\_\_\_\_ (підпис)

**ЗМІСТ****СТОП**

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ-БІЖЕНЦІВ .....	6
1.1.Психологія афективної сфери особистості.....	6
1.2.Психологічні феномени війни.....	11
1.3.Психологічні феномени біженства.....	16
Висновки до I розділу.....	23
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ-БІЖЕНЦІВ .....	25
2.1.Організація та методи емпіричного дослідження.....	25
2.2.Аналіз отриманих результатів.....	31
Висновки до II розділу.....	43
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	47
ДОДАТКИ .....	52

## ВСТУП

**Актуальності теми.** Починаючи з перших днів повномасштабного вторгнення, кожен українець пережив багато негативного впливу на своє психологічне здоров'я. Негативний вплив пов'язаний з травматичними подіями, коли життя розділяється на «до» та «після», пов'язаний з військовими діями та бомбардуванням, переслідуванням, втратою дому та близьких. В таких ситуаціях, індивід стикається з невизначеністю та вразливістю, тому необхідно зосереджуватися на тому щоб вижити, залишатися сильним і зберігати власну незалежність. Деякими наслідками такого впливу на психіку можуть бути: посттравматичний стресовий синдром, депресія, тривога, дисоціація. Це свідчить про проблеми у психічному здоров'ї кожного українця без виключень, незалежно від ступеню залученості у війну. [1]

Згідно з даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, станом на 31 грудня 2023 року, через війну Росії проти України приблизно 6,4 млн людей покинули країну, шукаючи безпеки. Це становить майже 15% від усього населення України. Тому можна припустити, що серед українських біженців є значна кількість студентів, які або продовжують своє навчання в закладах вищої освіти України, або шукають можливості для навчання в інших країнах. Які скоріше за все можуть мати психологічні проблеми у адаптації та інтеграції до нових умов життя. [2][3].

Це дослідження є актуальним, оскільки воно допомагає зрозуміти та підтримати цю вразливу категорію населення, яка зазнала травматичних подій, пов'язаних з війною, переслідуванням, втратою дому та близьких. Такі події можуть призвести до різних психологічних проблем, таких як тривога, депресія, посттравматичний стресовий синдром, низька самооцінка, соціальна ізоляція, агресія, суїцидальні думки тощо. Ці проблеми можуть негативно впливати на навчальний процес, академічну успішність, професійне самовизначення та інтеграцію студентів-біженців у нове суспільство.

Дослідження на тему психоемоційного стану студентів біженців

допомагає розробити та застосувати ефективні методи психологічної допомоги, підтримки, консультування, психотерапії, психопрофілактики, психокорекції та психоосвіти для студентів-біженців. Це посприяє підвищенню їх психологічної стійкості, адаптаційних можливостей, життєвої задоволеності та якості життя.

Дослідження емоційного стану біженців та переселенців в умовах військового конфлікту проводиться багатьма психологами, соціологами та медиками по всьому світу. Серед українських дослідників проблему біженців і переселенців досліджували В. Педоренко, Т. Алексеєнко, Л. Гончар, Т. Куниця, Д. Бибик, З. Спринська, С. Дерев'янку, Ю. Максименко, О. Морозова-Йоханнессен, В. Кердивар.

Вивчення емоційного стану біженців та переселенців є важливим кроком у наданні їм підтримки та допомоги. Крім того, розуміння емоційного стану біженців та переселенців може допомогти державам та міжнародним організаціям краще орієнтуватися у створенні програм та заходів підтримки, а також ефективніше організовувати роботу з біженцями та переселенцями. Психологічні аспекти вивчення емоційного стану біженців та переселенців мають важливе значення для створення системи психологічної підтримки, яка б допомагала їм впоратися з негативними наслідками війни та переходу на нове місце проживання.

**Мета дослідження.** Дослідження та аналіз психоемоційного стану студентів-біженців.

**Об'єкт дослідження** - емоційна сфера особистості.

**Предмет дослідження** - психоемоційний стан особистості студентського віку що є біженцем.

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити теоретично та надати аналіз психоемоційного стану студента-біженця.
2. Провести емпіричне дослідження з обраної тематики.
3. Дослідити та проаналізувати психоемоційний стан студентів-

біженців.

4. Зробити висновки.

#### **Методи дослідження.**

Теоретичні методи представлені аналізом, синтезом, порівнянням та систематизацією теоретичних матеріалів вітчизняних та закордонних авторів.

Психодіагностичні методи представлені опитувальником «Шкала диференціальних емоцій» (**DES**); тест тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, **STAI**) та «Шкала депресії Бека» (Шкала депресії Бека, **BDI**).

Статистичні методи представлено методом описової математичної статистики.

#### **Організація і база проведення емпіричної роботи.**

Дослідження проводилося через соціальні мережі за допомогою Гугл-форми. Вибіркову сукупність склали на першому етапі 45 осіб, з яких за допомогою відбору на другому етапі залишилось 31 особа. Дослідження проводились у 2023-2024 році.

**Практичне значення роботи.** Результати дослідження, як правило, мають практичний характер. Тому необхідно описати конкретні результати або рекомендації, які можуть бути застосовані на практиці, а також запропонувати шляхи їх подальшого використання.

Результати дослідження можна використовувати роботі психологів-консультантів, практичних психологів, психотерапевтів.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків по розділам, загальних висновків, списку використаних літературних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ І.

# ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ БІЖЕНЦІВ

### 1.1. Психологія афективної сфери особистості

Кожна людина хоча б один раз у житті стикалася із емоціями. Кожен з нас в цьому житті стикався з різними переживаннями, почуттями, емоціями чи афектами, усвідомлено чи несвідомо. Навіть, житейська психологія методом аналогії розуміє емоції як «сигналізацію» - подібно тій що є в автомобілях, розуміючи її як внутрішній елемент реагування на події. Академічна психологія в свою чергу тлумачить емоції, як складні психофізіологічні явища, що являють собою наше суб'єктивне ставлення до різноманітних ситуацій чи об'єктів, яке досліджується психологами, філософами та нейробіологами протягом століть. Незважаючи на значні дослідження, емоції все ще залишаються однією з найскладніших для розуміння тем, через свою багатогранність, суб'єктивність мінливість та інші методологічні труднощі. [4]

У працях, таких як «Про душу» Аристотеля, «Пристрасті душі» Декарта, «Етика» Спінози, «Антропологія з прагматичного погляду» Канта та ін., терміни «афекти» та «пристрасті» були ключовими для розгляду афективної сфери. Латинський термін «афект» означає хвилювання або пристрасть. Декарт вважав, що пристрасті є наймогутнішим збудником душі, і запропонував термін «емоції» для опису порушень душі.

Історично переважала традиція відокремлення емоційних процесів у сферу афективної, протиставлення її сфері пізнання. Це пов'язано з тим, що логіка спостереження та самоспостереження фіксувала, що почуття, такі як радість, горе або сум, можуть спонукати або перешкоджати певним діям людини, демонструючи цим свою реальність.

Афективна сфера особистості відіграє важливу роль у психологічній

науці. Це пов'язано з тим, що вона допомагає виявити і зрозуміти мотивацію та поведінку людей. Вони також сприяють розумінню та регулюванню емоційних реакцій людини, що сприяє успіху у відносинах та проектах. Тому без розуміння своїх емоцій стає важко реалізовувати плани та ідеали.

Психологічні підходи щодо тлумачення та розуміння афективної сфери містять різні теорії та концепції, які пояснюють природу, функції та механізми емоцій, почуттів, настроїв, афектів, пристрастей та інших аспектів емоційно-чуттєвого життя людини. Будь-яка така теорія повинна не лише надавати переконливий погляд на цей аспект психіки, але й мати хорошу пояснювальну концепцію. У такій складній і сповненій труднощів сфері, як емоції, цінність теорії залежить більше не від її діагностичних чи прогностичних можливостей, що піддаються перевірці, - більшою мірою теорія розцінюється тим, якою мірою вона генерує нові теорії або створює нові погляди на афективну сферу психіки. Якщо теорія спонукає до критичної переоцінки думок, що, в свою чергу, може призвести до такої ж теорії, з якої випливають передбачення, які можна перевірити, значить, таку теорію можна розцінити як цінну. Психологічні підходи щодо афективної сфери загальною поділяють на такі:

Еволюційний підхід, який розглядає емоції як адаптивні реакції, що сприяють виживанню та репродукції організмів. За цим підходом, емоції мають універсальні фізіологічні та експресивні прояви, які спільні для різних видів тварин, включаючи людину. Представниками цього підходу є Ч. Дарвін, Р. Плутчик, П. Екман та ін. [5]

Когнітивний підхід, який акцентує увагу на ролі пізнавальних процесів, таких як сприйняття, уява, мислення, пам'ять, у формуванні та регулюванні емоцій. За цим підходом, емоції є результатом оцінки ситуації, її значущості та можливих наслідків для себе та інших. Представниками цього підходу є С. Шехтер, М. Арнолд, С. Сміт, А. Ортоні, Дж. Мейер, П. Саловей та ін. [6]

Психоаналітичний підхід, який вивчає емоції як прояви підсвідомих конфліктів, потреб, бажань, комплексів, травм та інших психічних структур. За цим підходом, емоції є важливими джерелами інформації про внутрішній

світ людини, її особистісні особливості, механізми захисту та розвитку. Представниками цього підходу є З. Фрейд, К. Юнг, Д. Рапапорт, Ж. Лакан, Г. Саліван, А. Фрейд та ін. [7]

Соціально-психологічний підхід, який аналізує емоції як складні феномени, що залежать від соціального контексту, культури, групової належності, ролей, норм, цінностей, очікувань та інших соціальних факторів. За цим підходом, емоції відіграють важливу роль у встановленні та підтриманні міжособистісних відносин, соціальної ідентичності, соціальної впливовості та соціальної зміни. Представниками цього підходу є Дж. Айзенк, Л. Фестінгер, С. Шахтер, Р. Зайонц та ін.

Окремої уваги заслуговує теорія диференціальних емоцій К. Ізарда, яку можна віднести до амбітних когнітивних емоційних теорій. Ця теорія розглядає кожну емоцію окремо від інших переживань і чим вище організований організм, тим різноманітніші емоції він здатний переживати. Диференціація емоційних станів виконує адаптивну функцію. Емоції допомагають організмам пристосовуватися до навколишнього середовища і виживати, і чим більш диференційованими вони стають, тим гнучкішою стає їхня поведінка.

У своїй теорії К. Ізард визначає емоцію як складний процес, що включає нейрофізіологічні, нервово-м'язові та сенсорно-м'язові виміри. Він розглядає емоції як системи і стверджує, що деякі емоції ієрархічно регулюються базовими вродженими механізмами. Джерелами емоцій є нейронні та нервово-м'язові активатори (гормони та нейромедіатори, наркотики, зміни температури мозкової крові та наступні нейрохімічні процеси), афективні активатори (біль, сексуальний потяг, втома та інші емоції) та когнітивні активатори (оцінка, атрибуція, пам'ять та очікування). [8]

У своїй фундаментальній праці "Психологія емоцій" вчений описує два підходи до визначення місця і ролі емоцій у природі людини. Прихильники першого підходу вважають, що сенсом людського існування має бути пізнавальна та інтелектуальна діяльність. Інші вчені схильні

класифікувати людину як емоційну або емоційно-соціальну істоту. На їхню думку, причиною людського існування є емоції та афекти. З цієї точки зору, навчання через досвід є не менш важливим, а можливо і більш важливим, ніж накопичення знань.

Оскільки емоції є динамічними і більш-менш сильно взаємопов'язаними, диференціальна теорія емоцій розглядає емоції як єдину систему [9]. Розвиваючи цю точку зору, Томкінс стверджує, що стимули, які викликають почуття інтересу, страху і жаху, являють собою своєрідну ієрархію, з менш інтенсивними стимулами, що викликають інтерес, і більш інтенсивними стимулами, що викликають страх. Це можна побачити, спостерігаючи за дітьми, які слухають невідомі звуки. Звуки помірної інтенсивності привертають увагу дитини. Однак, якщо інтенсивність невідомого звуку висока при першому сприйнятті, він може налякати дитину, а дуже гучні звуки можуть викликати у дитини страх[10].

Емоції та почуття характеризуються певною якістю та полярністю, активністю та інтенсивністю. Емоції виражають ставлення людини до події, людини або самої себе. Якість переживання відрізняє емоції та афекти від інших (наприклад, радість від гніву, любов від ненависті). Емоції та почуття характеризуються полярністю. Це проявляється в тому, що кожна емоція або почуття проявляється протилежним чином у різних ситуаціях: "радість - смуток", "любов - ненависть", "симпатія - антипатія", "задоволення - дискомфорт". Зрозуміло, що екстремальні переживання мають як позитивні, так і негативні конотації. Життєві та робочі ситуації викликають емоції на різних рівнях активності. Існують сильні почуття та емоції, які підвищують активність і стимулюють діяльність, і виснажливі почуття та емоції, які пригнічують, знижують активність і демотивують. [11]

Залежно від особистісних характеристик людини, ситуації, в якій вона перебуває, та її ставлення до ситуації чи об'єкта, що викликає емоцію, почуття та емоції можуть бути сильними або слабкими, тривалими або короткочасними.

Тому найбільш стійке розуміння емоцій наступне

- Психічне відображення взаємозв'язку між фактами, ситуаціями та потребами у формі упереджених переживань.

- Психічні стани, пов'язані з особистими потребами і мотиваціями, що виражаються у формі різних переживань.

- Реакція людини на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників, що мають яскраво виражене суб'єктивне забарвлення.

- Вони ситуативні за своєю природою і являють собою оцінку індивідом конкретної ситуації з точки зору задоволення його потреб у цей момент.

- Вони набувають форми внутрішніх спонукальних сил.

Деякі емоції та почуття є мимовільною реакцією на події, що відбуваються навколо нас (наприклад, почуття радості від того, що хтось особливо добрий до вас). Інші емоції здебільшого є реакцією на власні думки, дії та почуття (наприклад, сором за своє тіло, тому що внутрішній голос каже вам, що ви потворні). Ці "почуття про почуття", тобто почуття про наші внутрішні переживання, особливо різні варіації сорому і гордості, називаються почуттями "самосвідомості" або почуттями самоусвідомлення. Ці емоції часто можуть бути проблематичними, оскільки вони пов'язані з внутрішніми негативними судженнями про те, що ми переживаємо. [12]

Ми цілком згодні з теорією диференціальних емоцій К. Ізарда. На нашу думку диференціація емоційних станів виконує адаптивну функцію. Емоції допомагають організмам пристосовуватися до навколишнього середовища і виживати, і чим більш диференційованими вони стають, тим гнучкішою стає їхня поведінка лише тільки результатом біологічного дозрівання. На нашу думку особистість - це суб'єкт взаємодії з середовищем, завдяки якому людина набуває чи не набуває особистісні риси, які формуються в її індивідуально-психологічні особливості. [13]

## 1.2. Психологічні феномени війни

Дотепер українська психологія не мала досвіду воєнного стану та не стикалася з воєнними конфліктами. Її основна діяльність була повністю налаштована на функціонування в умовах миру та відносної соціально-політичної стабільності. Умови праці більшості психологів-дослідників не передбачали прямих загроз життю та здоров'ю, фізичного знищення робочих місць, позбавлення базових умов праці, таких як електрика, опалення, доступ до Інтернету, робота в умовах повітряної тривоги та ракетних обстрілів. Отже, навіть для самих психологів характерні певні емоційні переживання, страх, відсутність концентрації, проблеми з пам'яттю та іншими когнітивними процесами.[14]

Буде важливим зазначити про поняття «колективної травми» як важливого феномену війни в Україні. Дж. Александер і Р. Айєрман стверджують, що культурна травма виникає, коли члени групи відчують, що їх змусили пережити певну жахливу подію, яка залишає незабутні сліди в їхній пам'яті, змінює їхню майбутню ідентичність і докорінно змінює їх. [15]

Феномен культурної травми являє собою те, що опанування такої культурної травми призводить до єдності та відкриває більше усвідомленості для суспільства. Дж. Александер стверджує, що через створення культурних травм соціальні групи, національні спільноти, а іноді навіть цілі цивілізації свідомо встановлюють їх наявність та розуміють як джерело людських страждань, а також беруть на себе значну відповідальність за них. Оскільки вони беруть моральну відповідальність за причину травми, члени групи визначають свої зв'язки таким чином, що і дозволяє їм розділяти страждання інших [15].

Тільки за офіційними даними, з початку широкомасштабної російської окупації 650 000 українців отримали допомогу психологів та психіатрів. Такі цифри озвучив міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко. Також, психологи-дослідники які працюють над теоретичними та практичними аспектами

психологічної підтримки у воєнний час, найчастіше оперують такими поняттями, як психологічна травма, гострий стрес, апатія, втома, травматичний стрес, ПТСР, розлад адаптації, горе (смуток, пролонгована реакція горя) та травматична втрата. [16]

Деякі розлади є як донозологічними, наприклад, соціальні та стресові розлади, так і клінічно визначеними психічними розладами - від гострої реакції горя до посттравматичного стресового розладу. [17]

На виникнення розладів емоційної та поведінкової адаптації та різних клінічних варіантів посттравматичного стресового розладу впливає складний комплекс факторів, включаючи специфіку травматичної події, демографічні, соціальні, клінічні, громадські та індивідуальні психологічні фактори, а також характеристики здоров'я. Всі ці різні фактори, що складають патерн, взаємодіють один з одним, щоб викликати або підтримувати специфічні розлади [18].

Близько 88% українців відчувають високий рівень стресу через війну. Про це насамперед свідчать результати дослідження, проведеного компанією Gradus Research в рамках проекту "Градус суспільства під час війни". [19]

Річард Лазарус, один з провідних дослідників стресу, визначає його як процес, під час якого наша інтерпретація події викликає зміни в наших емоціях. у своїх дослідженнях виділяє дві основні стратегії копіngu. Копінг - це здійснення стійкості відповідно до стресової ситуації.

Проблемно-орієнтований копінг. Стратегія копіngu спрямована на усунення або зміну джерела стресу. Люди, які використовують проблемно-орієнтований підхід, намагаються змінити обставини, що викликають стрес, або змінити своє ставлення до цих обставин. Ця стратегія копіngu може включати в себе: активні дії для зміни ситуації, планування або розробка кроків щодо вирішення проблеми, пошук інформації для кращого розуміння проблеми та можливих рішень, пряме вирішення проблеми, що включає прийняття рішень і дій для усунення джерела стресу.

Емоційно-орієнтований копінг. Цей тип стратегій спрямований на

управління або регулювання емоцій, що виникають у відповідь на стресову ситуацію. Замість того, щоб намагатися змінити саму ситуацію, людина працює над своїми почуттями та емоціями. Емоційно-орієнтовані стратегії включають: пошук емоційної підтримки від інших для заспокоєння та розуміння, вираження емоцій (дозволяючи собі відчувати та висловлювати переживання, пов'язані зі стресом), уникання, відволікання та заперечення, люди можуть тимчасово відволіктися від проблеми, заперечити її серйозність або уникнути думок про неї, щоб знизити безпосереднє емоційне напруження, переоцінка ситуації у більш позитивному або менш загрозливому світлі, що допомагає знизити емоційний стрес. [19]

Останні наукові дослідження на цю тему та програми підтримки мають насамперед приділяти увагу дослідженню таких копінг-стратегій, відновленню сімейних зв'язків та інших джерел підтримки, а також інтеграції культурно-специфічних методів реабілітації [20].

До аналогічних висновків приходять J.Shaw P.S.Jensen (1993). Вони показали, що пластичність психіки та вроджені адаптивні механізми можуть пом'якшити вплив війни. У разі низької та помірної інтенсивності воєнних стресорів адаптивні пізнавальні стилі людини дають їй змогу успішно повернутися до нормальної життєдіяльності. Автори також вважають за необхідне перемістити фокус уваги з досліджень психопатології до дослідження соціальних чинників: розуміння, цінностей, стосунків.

Однак, мало хто розрізняє що є стрес і травматичний стрес, в першому випадку йдеться про стан нервово-психічного напруження, спричиненого впливом різноманітних інтенсивних стимулів середовища, що нас оточує, важкими життєвими ситуаціями, в другому ж випадку можна говорити про стан, який виникає в людини, котра пережила щось таке, що виходить за рамки звичайних напружених ситуацій. Таке розмежування видів стресу знадобилося фахівцям після того, як численними дослідженнями було встановлено, що перебування в травматичних ситуаціях може призвести згодом до специфічних змін у психіці. [21]

Прийнято виділяти два основних особистісних типи реагування на пережиту травматичну подію або травматичний стрес. Перший - це коли минуле не "відпускає" - нав'язливо і невідступно повертаються травматичні спогади, постійні думки про те, "що було". Будь-який натяк, може нагадати про те, що було саме з тобою: якийсь видовище, запах, що нагадують "те", начебто витягують із глибин цієї "чорної діри" пам'яті картини й образи травматичних подій. Друга реакція - свідомо дистанціюватися від травматичного досвіду, намагатися уникати думок і спогадів про нього, максимально уникати ситуацій, які нагадують або викликають спогади, і робити все можливе, щоб вони не з'являлися знову. [22]

Варто додати що, тяжка подія стає психологічною травмою тоді, коли емоційні переживання навколо події фіксуються і не дозволяють відправити спогади про цю подію у довгострокову пам'ять. Адаптивно перероблений спогад - це спогад, який, по-перше, містить сильні емоції, такі як сум, страх, гнів, і по-друге, знову й знову прокручується без позитивного висновку про себе, як про того, хто впорався. [23]

Також в рамках екзистенційної психології досить часто можна зустрітися з терміном "посттравматичне зростання", він використовується для опису зростання людини, яка пережила травматичну подію, за визначенням R. Tedeschi та L. Calhoun (1996).

Термін "посттравматичне зростання" (posttraumatic growth) був введений Р. Тедескі та Л. Калхун (1996). Дослідники спираються на розуміння цього явища давньогрецькими філософами, ранньохристиянськими, буддистськими, іудейськими та ісламськими мислителями, а також на сучасні дослідження В. Франкла, Е. Фромма, І. Ялома та інших авторів, які пишуть про потенціал позитивних змін, що виникають внаслідок життєвих випробувань. На цьому і ґрунтується дана робота. Посттравматичне зростання трактується як досвід позитивних змін, що виникають в результаті зіткнення з новою реальністю після травми. Засвоєння цього досвіду має вирішальне значення для визначення обсягу потенціалу посттравматичного зростання. [24]

Це лише один аспект і одна з головних причин ПТСР та травматичного стресу. Іншим, не менш важливим аспектом є те, як людина реагує на саму травматичну подію і як вона "переробляє" пережите, тобто її рівень психологічної стійкості(пружності) або життєстійкості, особистісні ресурси, якісні характеристики захисних психологічних механізмів, наявність тісних емоційних зв'язків з іншими людьми та підтримки з їхнього боку тощо. Отже, центральним комплексним ресурсом у подоланні стресу та збереження психічного здоров'я стає життєстійкість (резильєнтність). [25]

Згідно з визначенням С. Мадді, життєстійкість представляє собою інтегративну якість, систему установок і переконань про світ і про себе, яка дозволяє людині витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішній баланс і гармонію. [26]

С. Мадді та С. Кобейса показали, що життєстійкість може бути показником загального психічного здоров'я людини і включає в себе три життєві установки: залученість, контроль і прийняття ризику. "Прийняття ризику" відображає погляд на життя, який дозволяє людині сприймати зміни як можливість для зростання, а не як загрозу відчуттю безпеки або виживанню. Зміни розглядається як нормативний образ життя, а не стабільність. Люди з вищим рівнем "залученості" вірять у правдивість і цінність того, хто вони є і що вони роблять. У них є відчуття змісту і цілі в роботі та відносинах, і вони глибинно залучені, а не відчужені через страх, невпевненість або нудьгу. "Контроль" відображає переконання в тому, що людина може впливати на хід життєвих подій в межах розумних обмежень. У життєстійких людей є внутрішнє відчуття особистої сили, вони стикаються з проблемами з впевненістю у своїй здатності впроваджувати ефективні рішення, а не відчують себе безсилим або невпевненим в собі. [27]

Дослідження життєстійкості як особистісної якості показують, що люди з вищим рівнем життєстійкості відчують низький рівень емоційного стресу і поведінкові проблеми, включаючи депресію та тривогу. Також, для резильєнтності характерна здатність витримувати сильні почуття, модулювати

їх - ми називаємо це афективною толерантністю та переробкою афекту, або афективною регуляцією щоб направляти їх вираження таким чином, щоб це призводило до адаптивного, а не деструктивного результату. [28]

Також, одним із феноменів, з яким часто доводиться стикатися психотерапевтам у такій роботі, є звичка пацієнтів ховатися від реальних життєвих труднощів у "психічних притулках". Детальний опис цього явища можна приводить Д. Стайнер. [29]

За словами Стайнера, "психічне сховище стає простором психіки, де може бути збережена конфронтація з реальністю". Конфронтація з реальністю викликає надзвичайну тривогу і втеча в сховище є наслідком цієї нетерпимості до неї. Але не завжди перебування в сховищі є чимось приємним, часто воно заражене важкими афектами: тугою, смутком, самотністю, страхом, жахом.

Отже, якщо мислити «позитивно-реалістично», то війна - це не лише негативні, але й позитивні зміни, які випробовують нас на зрілість, мужність, відповідальність та наполегливість. Війна зіштовхує нас з неординарними ситуаціями, але для багатьох людей вона є полігоном для перегляду базових життєвих правил, вироблення стратегій прийняття себе та інших, поглиблення саморозуміння, розширення адаптаційних можливостей та реалізації внутрішнього потенціалу. Складні обставини, з якими доводиться стикатися людям у воєнний час, іноді несподівано перетворюються на щедрі перспективи. Як і періодичні кризи в житті людини, подолання складних часів вимагає великих затрат енергії, мужності, наполегливості, відваги, вміння долати перешкоди та перевершувати себе.

### **1.3. Психологічні феномени біженства**

В українському суспільстві напередодні війни існувала думка що війна у 21 столітті неможлива як така. Розвиток нашої цивілізації здавалося б унеможлиблює подібні явища в нашому теперішньому часі. Новини, що заповнили медіапростір українців в той час, скандували про підготовку до

можливого нападу російської армії, поради до створення "тривожної валізи" - не викликали належної уваги та реакції від суспільства і все ж таки, готовими українці до цієї воєнної агресії не були як такі, навіть при наявності "тривожної валізи".

Багатьох українців з усіх регіонів України швидкість розгортання воєнних подій, змусили покинути свої домівки задля безпеки своїх життів. Перебування в екстремальній життєвій ситуації, негативно забарвленні новини, складнощі з адаптацією на новому місці визначило формування специфічного виду власного досвіду у кожного біженця та вимушено переселеної особи як такого, що виходить за рамки звичного та буденного людського досвіду. [30]

Станом на кінець 2022 року 108,4 мільйонів людей у всьому світі були примусово переміщені внаслідок переслідувань, конфліктів, насильства, порушень прав людини та інцидентів, що завдають серйозної шкоди громадському порядку та моралі. Згідно зі статистикою УВКБ ООН з примусового переміщення, це також найбільше зростання за всю історію в цьому році. [31]

Стосовно даних про українських біженців, МЗС повідомляє, що Україна втратила 15 відсотків свого довоєнного населення. Станом на 21 червня 2023 року за кордоном перебували 8 млн 177 тис. українців. [32]

Біженці (переміщені особи, вимушені мігранти) - це люди певного соціального статусу, які стали жертвами переслідувань за ознакою раси, релігії, національності, громадянства через глибоко вкорінені побоювання. Групи або політичні переконання знаходяться за межами своєї країни і не можуть або не хочуть користуватися захистом цієї країни через такі побоювання. [33]

Варто зазначити, що міграція біженців визначається як "неорганізований процес переміщення осіб до інших країн", якщо процес мав би організований характер, це можна було б найменувати імміграцією.

Інтеграція біженців представляє собою процес, що відбувається

довгостроково, під час якого біженці стають повноправними і рівноправними членами суспільства, що їх прийняло. Порівняно з загальною структурою міграції, інтеграція біженців акцентує на соціальних, культурних і конструктивних аспектах. Цей процес передбачає отримання правового статусу, освоєння мови та культури, забезпечення безпеки й стабільності, налагодження соціальних зв'язків, а також вирішення питань зайнятості, житла та охорони здоров'я. [34]

Основним психологічним завданням для будь-якого мігранта чи біженця, постає питання адаптації до іншого культурного середовища. Таке середовище може містити інакші організаційні, правові, культурні, етнічні, релігійні і психологічні аспекти. Процес адаптації мігранта до нових умов життя характеризують, як «процес взаємодії етнічних груп як цілісних суб'єктів міжгрупової взаємодії». [35]

Соціальна адаптація може бути розглянута як двосторонній процес, що включає як постійне пристосування до норм, традицій і моделей поведінки сучасного суспільства, так і результат цього процесу. У цьому випадку активну роль відіграє як сама особа, так і оточуюче середовище. Під час соціальної адаптації виділяються дві протилежні тенденції: прагнення до ізоляції та прагнення до асиміляції. Обидва ці прагнення можуть перешкоджати нормальному процесу адаптації в мінливому світі. [36]

Процес адаптації мігрантів супроводжується явищем акультурації, що відбувається в умовах міжкультурних контактів. Цей процес передбачає взаємодію культур та сприйняття нових цінностей та норм. Врахування особливостей приймаючого середовища і характеристик домінуючої етнічної групи є ключовим для успішної інтеграції мігрантів. Термін "реінтеграція" підкреслює значення перетворення старих моделей взаємодії в нові, характерні для приймаючого суспільства. [37]

Таким чином, механізми ідентифікації та регуляції міжгрупової взаємодії будуть визначати адаптацію мігранта. На рівні конкретних взаємодій це проявлятиметься у відповідності очікувань мігранта та очікувань учасників

великих та малих груп, з якими він взаємодіє.

Насамперед, важливим у контексті біженства та їхньої адаптації до нового культурного середовища можна віднести феномен культурного шоку. Культурний шок пов'язаний з адаптацією значно впливає на психологічне здоров'я біженців. Через це може виникати соціальна фрустрація, порушення особистісної взаємодії та взаємодії з навколишнім середовищем, незадоволеність матеріальним становищем та міжособистісним простором, суб'єктивні бар'єри для встановлення продуктивних контактів та криза ідентичності. [38]

Культурний шок - це стан дезорієнтації та стресу, що виникає у людини під впливом зіткнення з новим культурним середовищем, проявляючись у великих емоційних коливаннях, фізичних симптомах, відчутті нерозуміння та відторгнення нових соціальних норм та цінностей. Цей процес є нормальною реакцією на зміни, але вимагає підтримки та допомоги для успішної адаптації до нової культурної обстановки.

Біженці переживають сильні почуття розлуки з близькими, втрату роботи та зв'язків з колишніми колегами. Побутові проблеми, відсутність постійного житла та проживання в орендованому житлі посилюють ці переживання. [39]

Тому, біженцям доводиться вирішувати практичні проблеми в новій країні, а також налагоджувати стосунки та взаємодію з соціальними групами, серед яких інші мігранти, місцеві жителі, що представляють приймаюче суспільство, та інші групи. Значний внесок соціально-психологічних чинників у структуру життєвого світу мігрантів зумовлює позитивне конструювання їхнього життєвого досвіду в перші місяці перебування за межами Батьківщини та в країні перебування. Структурований життєвий досвід українських біженців інтегрує досвід переміщення з України або одного з її небезпечних регіонів та нового етапу життя за кордоном або в іншому безпечному регіоні України, що є передумовою більш успішної соціально-психологічної адаптації та пристосування на новому місці.

Важливим контекстом для оцінки міграції у зв'язку з військовими подіями є психологічний стан і досвід мігрантів. Мігранти травмуються, коли приймають рішення про виїзд, і переживають стрес, пов'язаний з адаптацією, після прибуття до приймаючої країни. Зосередження уваги на стресі є важливим у контексті емоційного перевантаження та переходу до нового етапу життя. [40]

Багато з українських мігрантів пережили травматичні обставини, такі як обстріли та бомбардування, перед тим, як вирішити переїхати за кордон. Переселення стало необхідним кроком для збереження життя, забезпечення спокою своїм дітям та пошуку безпеки. Це привело до раптових змін умов життя українців, їхнього соціокультурного оточення, включаючи різноманітні культурні звичаї та часто - іншу мову країни, де вони оселилися. Тому стрес, який відчувають мігранти, пояснюється різкими змінами соціокультурних умов їхнього проживання, загрозами та "ударами" по їхній територіальній ідентичності, а також травмою війни, яку вони продовжують переживати і під час міграції. Первинна психотравма війни, яку мігранти пережили в перші дні конфлікту, нікуди не зникла. До неї приєдналася повсякденна вторинна травматизація, коли мігранти переживають стрес, спостерігаючи, читаючи та слухаючи новини про російсько-український конфлікт.

Слід зазначити, що біженці з різним адаптаційним досвідом можуть мати різні типові реакції на стрес і копінг-моделі подолання стресу. Стресогенні фактори для біженців зазвичай пов'язані з доміграційним досвідом, причинами втечі та процесом виїзду, власне біженством, а також постміграційним досвідом, соціалізаційним стресом, втратою соціального статусу та звичних зв'язків, пристосуванням до нового місця та можливими обмеженнями з боку приймаючого суспільства. [41, 42]

Швидка зміна умов життя, невпевненість у майбутньому та адаптація до незнайомих умов і особливостей життя за кордоном створюють психологічний стрес. Існує багато досліджень, присвячених травмі, посттравматичному стресовому розладу, травмоінформованим підходам до міграції,

біопсихосоціальним теоріям стресу та психоосвіті. [43]

Здоров'я та благополуччя мігрантів залежать від того, як вони реагують на труднощі та стрес, а також від способів подолання та адаптації. На благополуччя та задоволеність життям мігрантів позитивно впливає позитивне сприйняття ними очікувань мешканців нової країни, а також позитивне ставлення місцевих до мігрантів. Мігранти, які відчують себе прийнятими, позитивно ставляться до країни, що приймає, добре адаптовані психологічно та готові вивчати нову культуру. Таким чином, соціально-психологічний добробут мігрантів є результатом зустрічі з місцевими та новими членами громади. [44]

Набуття соціокультурного досвіду в іншій країні або в іншому регіоні України призведе до поступового подолання цих травм і стресу. Ознайомлення з місцевими особливостями життя, пристосування до них і акультурація є частиною цього процесу. Психічна та соціальна адаптація затримуються через проблеми з грошима та невизначеність щодо тривалості перебування на новому місці. Люди постійно запитують себе, наскільки довго вони повинні планувати своє житло та наскільки глибоко вони можуть вкорінитися в новому місці. Психологічні та соціально-психологічні наслідки тривалого проживання на новому місці зазвичай відчувають мігранти.

Емоційні проблеми, з якими стикаються мігранти, полягають у тому, що вони не знають, коли вони можуть повернутися на Батьківщину та чи взагалі можуть повернутися. У травмуючих ситуаціях, таких як війна, біженці уявляють майбутнє як загрозливе, негативно реагуючи на непередбачувані та невизначені обставини. [45]

Розуміння теми невизначеності та майбутнього певним чином допомагає мігрантам адаптуватися на новому місці проживання, зосередитися на поточному житті, уточнити свої плани та розробити плани, щоб подолати невизначеність. Налагодження соціальних зв'язків у новому місці, пошук роботи та вибір навчальних закладів є важливими способами подолання стресу, пов'язаного з невідомістю щодо майбутнього. Вивчення мови та освіта

також є ефективним методом акультурації. Мігранти кажуть, що розуміють, коли вони говорять на мовах, схожих на українську, таких як польська, словацька чи чеська. Спочатку здавалося, що іноземці намагаються говорити, щоб зрозуміти українських мігрантів, але потім виявилось, що їхня власна мова є зрозумілою.

Внаслідок війни біженці відчують відчуття втрати: Батьківщини, рідної землі, близьких, рідних, друзів і домівки. Це також може стосуватися домашніх тварин, майна, документів, соціального статусу та сімейних реліквій. Це важкий час. Навіть відсутність близьких людей є втратою. Втрата звичного середовища, яке включає власну будівлю, квартиру та місто, а також соціальне оточення, яке включає родичів, близьких і колег по роботі. [46]

Австрійський психіатр та всесвітньо відомий психолог і засновник Логотерапії має великий досвід у переживанні воєнних феноменів. В одній зі своїх книг присвячених психології сенсу та переживанню втрати цього сенсу, Віктор Франкл писав: «Немає такої ситуації, в якій нам не було б надано життям можливість знайти сенс, і немає такої людини, для якої життя не тримало б напоготові якусь справу. Можливість здійснити сенс завжди унікальна, і людина, яка може її реалізувати, завжди неповторна».[47]

Слова Віктора Франкла були особливо важливими під час війни. Пошук сенсу стає важливим для виживання та збереження психічного здоров'я під час екстремальних випробувань і страждань, коли звичні орієнтири та цінності руйнуються.

Франкл пережив жахіття концтабору і переконався, що людина може знайти сенс, який дасть їй сили жити та боротися навіть у найгірших обставинах. Цей сенс може бути пов'язаний із виконанням обов'язків перед близькими, допомогою іншим, збереженням людської гідності та вірою в майбутнє. З точки зору воєнної психології цитата Франкла підкреслює, наскільки важливо мати індивідуальний підхід до кожного солдата. Кожна людина має свої власні переконання, цінності та життєвий досвід, які визначають сенс її життя.

Сприйняття позитивних очікувань і ставлення корінних мешканців покращує психологічну та соціокультурну адаптацію мігрантів; це підвищує їхню готовність змінити свій статус, ролі та приналежність до нових соціальних груп. Мігранти можуть краще адаптуватися, орієнтуючись на культуру своєї нової країни, взаємодіючи з іншими мігрантами та місцевими жителями, а також навчаючись мові. [48]

## **Висновки до I розділу**

Ретельне дослідження емоційного стану студентів-біженців відкриває перед нами важливі виклики та можливості, пов'язані з їхнім навчанням та життям у нових соціокультурних умовах. Описані у тексті емоційні труднощі, такі як культурний шок, невизначеність майбутнього та посттравматичний стрес, відображають складність процесу адаптації та важливість психологічної підтримки для цієї групи студентів. Деякі з них можуть мати високий рівень життєстійкості або резиль'єнтності, що також впливає на те як особистість сприймає навколишній світ та свою конкретну ситуацію або складні життєві обставини. В психоаналітичній концепції подібну до життєстійкості характеристику особистості називають «силою его». Розуміючи її як здатність адаптивно реагувати навіть в умовах сильного стресу, що тільки підкреслює значущість цього комплексного поняття для кризових ситуаціях що відбуваються в нашому житті.

Серед українських дослідників проблему біженців і переселенців досліджували В. Педоренко, Т. Алексеєнко, Л. Гончар, Т. Куниця, Д. Бибик, З. Спринська, С. Дерев'янка, Ю. Максименко, О. Морозова-Йоханнессен.

Культурний шок, спричинений зіткненням з новою культурною середовищем, може викликати значні емоційні коливання та фізичні реакції, що ускладнюють процес адаптації. Студенти-біженці стикаються зі значними труднощами у розумінні нових соціальних норм та цінностей, що може призвести до відчуття невпевненості та страху перед невідомим.

Невизначеність майбутнього є ще одним фактором, що впливає на емоційний стан студентів-біженців. Страх перед невідомістю та невизначеність у планах на майбутнє можуть пригнічувати їхню мотивацію та впливати на їхні навчальні досягнення.

Посттравматичний стрес, пов'язаний з пережитими воєнними конфліктами та переїздом, може залишати глибокі сліди на психічному здоров'ї студентів-біженців. Страх, тривога та втрата можуть суттєво ускладнити їхню адаптацію та навчання у новому оточенні.

Проте, позитивне сприйняття нового соціокультурного середовища та підтримка з боку освітнього закладу та громадськості можуть значно полегшити процес адаптації студентів-біженців. Створення сприятливих умов для їхнього навчання та розвитку є надзвичайно важливим для їхнього успіху та благополуччя у новому оточенні.

Також, особливу увагу варто звернути на позитивний вплив соціокультурного середовища на адаптацію мігрантів. Ставлення корінних мешканців, можливість спілкування на рідній мові та засвоєння культурних особливостей нової країни сприяють успішній інтеграції. Активна участь у соціальних зв'язках, пошук роботи та навчання, а також навчання мови є важливими чинниками, що полегшують адаптацію. Тому що, це не лише пересування з одного місця на інше, але й складний процес зміни культурного, соціального та психологічного середовища. Успішна адаптація мігрантів в новому оточенні залежить від різноманітних факторів, включаючи підтримку від суспільства, позитивне сприйняття нового середовища та здатність змінюватися та адаптуватися.

Отже, розуміння емоційного стану студентів-біженців та розробка ефективних стратегій підтримки та адаптації в новому середовищі мають критичне значення. Шляхом уважного увімкнення до їхніх потреб та емоційного благополуччя можна забезпечити їхню успішну інтеграцію та навчання у новому оточенні, створивши сприятливу та підтримуючу атмосферу для розвитку їхнього потенціалу та досягнення успіху в освіті.

## РОЗДІЛ II.

### ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ-БІЖЕНЦІВ

#### 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Для вирішення завдання дослідження ми організували та провели дослідження психоемоційного стану студентів-біженців та студентів що знаходяться на території країни.

Дослідження проводилося через соціальні мережі за допомогою Гугл-форми. Вибіркову сукупність склали 45 осіб, серед яких були студенти-біженці та студенти що перебувають на території країни у воєнному стані. З 45 осіб за допомогою відбору на другому етапі залишилась 31 особа, які відповідають умовам нашої вибірки. Дослідження проводились у 2023-2024 році.

На підставі теоретичного дослідження з'ясували необхідність вивчення емоційних станів студентів-біженцями та студентів, що перебувають в країні у воєнному стані за допомогою опитувальника «Шкала диференціальних емоцій» (DES).

На початку ми відібрали від усіх опитуваних, студентів, тих хто перебуває на території України та тих хто виїхав за її межі та отримав статус біженця. Встановили ми це за допомогою усного діалогу та підтвердження такого місця перебування даними геолокації. Після чого ми отримали 31 особу, що підходять для нашого дослідження.

Після цього ми використали опитувальник «Шкали диференційних емоцій» задля виявлення емоційних переживань опитуваних. Опитувальник базується на теорії К. Ізарда про базові емоції що є фундаментальними та універсальними. За допомогою тесту DES зручно виявити емоційні переживання та ставлення особистості до конкретної ситуації. Тест надано у Додаток А.

Методика «Шкала диференційних емоцій» включає 30 монополярних шкал, представлених прикметниками, що відповідають різним відтінкам емоційних переживань. Для оцінки кожної з 10 базових емоцій використовуються три приватні шкали.

Випробовуваному пропонується оцінити міру вираженості кожного емоційного переживання за п'ятибальною шкалою: від його повної відсутності (1 бал) до максимальної вираженості (5 балів). У цій методиці усі шкали прямі, тобто зростання оцінок по ним безпосередньо відповідає збільшенню сили емоційного переживання.

Наступним кроком ми обробили результати за методикою «Шкала тривожності Спілбергера» (**STAI**), Шкала депресії Бека (**BDI**). Надані у Додаток Б, Додаток В.

«Шкала тривожності Спілбергера» (**STAI**) Спілбергер Ч. дозволяє оцінити реакцію індивіда на конкретну стресову ситуацію або визначити загальний рівень тривожності, який може впливати на його повсякденне життя.

Ситуативна тривожність відображає тимчасовий стан індивіда, який може змінюватися в залежності від конкретної ситуації. Цей стан характеризується емоціями напруги, занепокоєння, заклопотаності та нервозності, які суб'єктивно переживаються особою.

Особистісна тривожність є більш стабільною характеристикою і відображає схильність індивіда до тривожності як особливості його особистості. Ця характеристика відображає тенденцію людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі.

Шкала тривоги Спілбергера дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. Вона використовується у клінічній практиці для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці, а також у дослідженнях та освітньому середовищі.

Опитувальник складається з 40 висловлювань, 20 з яких відносяться до

ситуативної тривожності, а інші 20 - до особистісної тривожності. Респондентам пропонується оцінити кожне висловлювання, вказуючи, наскільки воно відповідає їхньому стану “прямо зараз” або їхній загальній схильності до тривожності. Відповідно до нашого дослідження та його завдання, нами було прийнято рішення дослідити саме ситуативну тривожність. Ситуативна тривожність, як вітер, може швидко змінюватися. Вона приходить і йде, залежно від того, що відбувається навколо особи.

Шкала депресії Бека (**BDI**) — це важливий інструмент для самооцінки депресії, який допомагає визначити наявність та тяжкість симптомів депресії у людини. Вона була розроблена Аароном Беком, піонером когнітивної терапії, і вперше опублікована в 1961 році.

Шкала містить 21 питання, кожне з яких описує певний симптом або почуття, пов'язане з депресією. Респондентам пропонується оцінити, наскільки кожен симптом був присутній протягом останнього тижня. Відповіді варіюються від 0 (відсутність симптому) до 3 (висока інтенсивність симптому), і загальний бал вказує на рівень депресії.

Загальна сума балів може варіюватися від 0 до 63, де вищі бали вказують на більш серйозний рівень депресії. Шкала депресії Бека використовується у клінічній практиці для оцінки пацієнтів, у дослідженнях для вивчення депресії, а також як інструмент самодіагностики для осіб, які підозрюють у себе депресію.

Ми надали перевагу саме таким тестам за їх конкретність та здатність надати структуроване та об'єктивне відображення емоційного стану людини. Ці інструменти дозволяють нам “зазирнути” всередину емоційного світу особи, виміряти та оцінити те, що часто залишається невидимим для неозброєного ока. Завдяки цим тестам, можна отримати кількісні дані про емоції, які інакше були б лише суб'єктивними враженнями. Вони дають можливість виявити патерни поведінки, реакції на стрес, а також розкрити глибші рівні особистісних характеристик, які впливають на емоційне благополуччя.

Дослідження проводилося через соціальні мережі за допомогою Гугл-форми. Вибіркову сукупність склали на першому етапі 45 осіб, з яких за допомогою відбору на другому етапі залишилось 31 особа, які відповідають умовам нашої вибірки. Дослідження проводились у 2023-2024 році.

За допомогою методу інтерв'ю та фактичним перебуванням студентів на територіях України та країн поза межами України, ми встановили з загальної групи опитуваних групу респондентів з якими надалі проводилося робота. Ми вирішили продовжити емпіричне дослідження психоемоційного стану студентів-біженців та студентів що перебувають на території України з респондентами з 1 групи (n=16) та 2 групи (n=15), які підходять до теми нашого дослідження, являються студентами та мають відповідне територіальне місце знаходження та навчаються в закладах освіти України.

Результат надано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

#### Розподіл респондентів по місцю знаходження

1 група Студент, Україна	2 група Студент, Закордоном
16	15

І перша і друга група складаються 16 та 15 людей. Проаналізуємо характеристики загальної вибірки і окремо по кожній з груп.

Таблиця 2.2

#### Розподіл досліджуваних за статтю

		Частота	%	Валідний %	Накопичений %
Валідні	Жін	23	74.2	74.2	74.2
	Чол	8	25.8	25.8	25.8
	Всього	31	100.0	100.0	100.0

Аналіз наданих даних розкриває статевий розподіл учасників дослідження, яке охопило 31 особу. Серед них 23 особи (74,2%) ідентифікують

себе як жінки, а 8 осіб (25,8%) - як чоловіки.



**Рис. 2.1 Розподіл вибірки за статтю**

Спостерігається значна перевага жіночої статі серед учасників. Такий розподіл безпосередньо корелює з поточною демографічною ситуацією серед мігрантів з України, де жінки та діти становлять більшість. Це обумовлено впливом військових дій на території України, що спричинило масову міграцію жінок з дітьми в пошуках безпеки та кращих умов життя.

Враховуючи вищезазначене, можна стверджувати, що вибірка учасників дослідження є репрезентативною та адекватно відображає генеральну сукупність мігрантів з України. Це дозволяє зробити висновки про статевий розподіл серед цієї групи населення та використовувати отримані дані для подальшого аналізу та досліджень.

Наступним кроком є детальний розгляд статевого розподілу в окремих досліджуваних групах, що дозволить виявити можливі відмінності та особливості в залежності від певних характеристик учасників. Ці дані показано в таблиці 2.3..

З таблиці 2.3 ми бачимо, що надані дані розкривають статевий розподіл учасників дослідження, поділених на дві групи: мігранти та не мігранти. Загальна кількість учасників становить 31 особу.

Таблиця 2.3

## Розподіл за статтю у групах

			Мігранти		Всього
			мігрант	не мігрант	
Стать	Жінки	К-л	12	11	23
		% в групі	80.0%	68.8%	74.2%
	Чоловіки	К-л	3	5	8
		% в групі	20.0%	31.3%	25.8%
Всього		К-л	15	16	31
		% в групі	100.0%	100.0%	100.0%

Серед мігрантів спостерігається наступний розподіл: 12 жінок (80%) та 3 чоловіків (20%). У групі не мігрантів 11 жінок (68.8%) та 5 чоловіків (31.3%). Загалом, у дослідженні взяли участь 23 жінки (74.2%) та 8 чоловіків (25.8%). Таким чином, дані свідчать про переважання жінок серед обох груп учасників, проте серед мігрантів цей розрив є більш значним. Переглянемо розподіл за віком.

Таблиця 2.4

## Описова статистика віку

N	Валідні	31
	Пропущені	0
Середнє		22.6129
Медіана		22.0000
Мода		21.00
Минимум		19.00
Максимум		42.00

Аналіз даних в таблиці 2.4 розкриває вікові характеристики вибірки з 31 учасника. Середній вік учасників становить 22.6 роки, що вказує на відносно молодий склад групи. Медіана віку становить 22 роки, це означає, що половина учасників молодші за 22 роки, а половина - старші. Модальний вік - 21 рік, тобто це найпоширеніший вік серед учасників дослідження.

Мінімальний вік учасників становить 19 років, а максимальний - 42 роки, що свідчить про певний віковий діапазон у вибірці. Відсутність пропущених значень вказує на те, що дані щодо віку були зібрані для всіх учасників дослідження, що підвищує надійність отриманих результатів.

Враховуючи поточні результати, можна дослідити вплив вікового фактора на певні аспекти в рамках даного дослідження.

Таблиця 2.5

### Описова статистика віку по групах

Мігранти	N	Медіана	Мінімум	Максимум	Середнє
Мігранти	15	21	20	27	22,33333333
Не мігранти	16	22	19	42	22,875
Всього		31	19	42	22,61290323

Надані дані показують вікові характеристики двох груп учнів: мігрантів і не мігрантів. Середній вік студентів-мігрантів становить 22,3 роки, тоді як середній вік студентів-не мігрантів дещо вищий, 22,9 року. Хоча ця різниця незначна, вона може вказувати на те, що серед мігрантів більше молодих людей, які прибули на навчання.

В середньому вік мігрантів 21 рік, а немігрантів 22 роки. Це означає, що половина студентів-мігрантів молодша за 21 рік, а половина старша. З іншого боку, половина немігрантів молодша за 22 роки, а половина старша.

У групі мігрантів (20-27 років) менший віковий діапазон, ніж у групі не мігрантів (19-42 роки). Це показує більшу вікову однорідність студентів-мігрантів, тоді як у не-мігрантів цей діапазон є більшим та менш однорідним.

## 2.2. Аналіз отриманих результатів

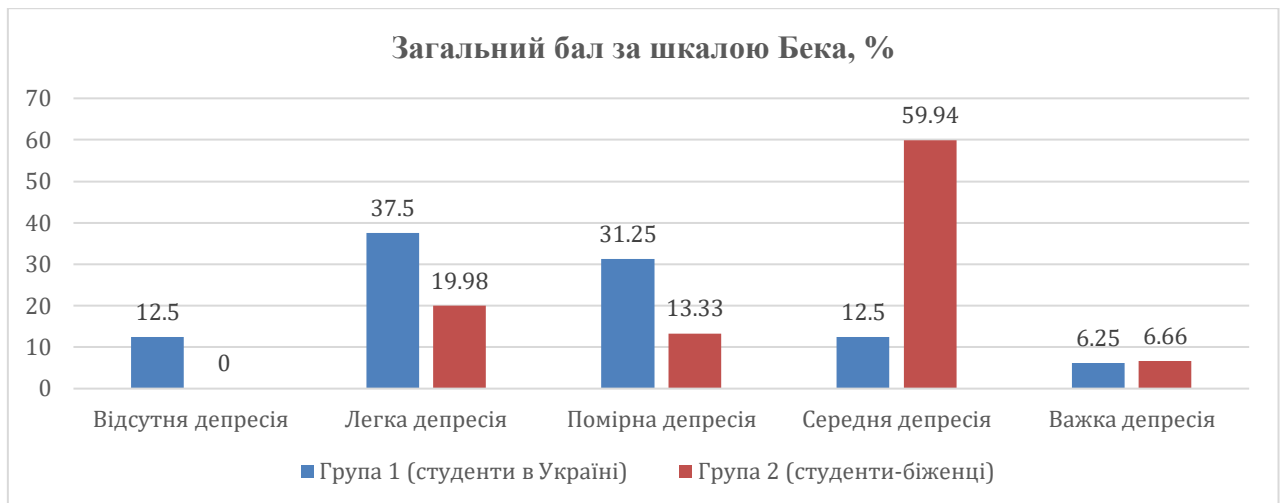
Результати дослідження рівня депресії за шкалою Бека (BDI) серед двох груп студентів: Група 1 включає студентів, які не покидали територію України, і Група 2, яка включає студентів-мігрантів або біженців. Результати

за шкалою Бека (BDI) представлені в таблиці 2.6. та рис. 2.1

Таблиця 2.6

### Загальний бал за шкалою Бека (BDI)

	<b>0-9 - відсутність депресивних симптомів</b>	<b>10-15 легка депресія (субдепресія)</b>	<b>16-19 - помірна депресія</b>	<b>20-29 - виражена депресія (середньої тяжкості)</b>	<b>30-63 - важка депресія</b>
Група 1	12.50%	37.50%	31.25%	12.50%	6.25%
Група 2	-	19.98%	13.32%	59.94%	6.66%



**Рис. 2.1. Результати дослідження за шкалою Бека (BDI)**

Серед студентів, які залишилися в Україні, найбільший відсоток (37,50%) страждає на легку депресію, також відому як субдепресія, що свідчить про потребу в активному лікуванні (фармакотерапії і/чи психотерапії). Далі йдуть студенти, які страждають на помірну депресію (31,25%). В даному випадку для цих студентів потрібен план лікування (консультування, спостереження в динаміці і /чи фармакотерапія). Помірна депресія за шкалою Бека є одним із рівнів психічного розладу, який характеризується наявністю симптомів депресії, але без вираженої тяжкості. Цей стан може значно впливати на повсякденне життя і настрої людини, обмежуючи її здатність до нормального функціонування. Помірна депресія

зазвичай супроводжується стійким зниженням настрою, втратою інтересу до звичайних справ та активностей, погіршенням сну та апетиту, втотою та зниженою концентрацією уваги. Люди, які страждають на помірну депресію, можуть також відчувати почуття провини, занепокоєння і низької самооцінки.

Студенти без депресивних симптомів та студенти, що мають депресію середньої ступені тяжкості за результатами дослідження склали відповідно по 12,50% від загальної вибірки, а студенти з важкою депресією склали - 6,25% від загального числа студентів, що залишилися в Україні. Трохи іншу картину ми бачимо у студентів-мігрантів. В групі 2 зовсім немає студентів у яких відсутні депресивні симптоми, а отже виражена депресія середньої тяжкості та важка депресія, які спостерігаються відповідно у 59.94% та 6.66% студентів від загальної кількості студентів у групі 2.

Загалом ми бачимо, що 87,5 % осіб серед респондентів загальної кількості респондентів, які прийняли участь в дослідженні мають ознаки, що відповідають критеріям депресивного розладу, з них 12,91% осіб з важкою формою депресії, які вже потребують плану лікування.

Таким чином, можна зробити висновок, що порівняно зі студентами, які залишилися в Україні, студенти-мігранти або біженці демонструють значно вищий рівень депресії. Це може бути результатом багатьох факторів, пов'язаних з міграцією, включаючи стрес від війни та переїзду в іншу країну, втрату звичного середовища та розлуку з близькими, невизначеність в навчанні у зв'язку з міграцією, адаптація до нових умов життя.

Наступним етапом було проведено тестування рівня ситуативної тривожності Спілбергера (STAI) студентів-біженців та студентів що не покидали України. За результатами дослідження мігранти та не мігранти мають різні рівні тривожності. Ситуативна тривожність пов'язана з підвищеною реактивністю та такими станами, як збудження, готовність до раптових дій, адаптаційна гнучкість. Все це спричинено проживанням у місцях, де загроза життю та безпеці буде залежати саме від прояву таких якостей. А от особи, які проживають у місцях, де вони позбавлені необхідності

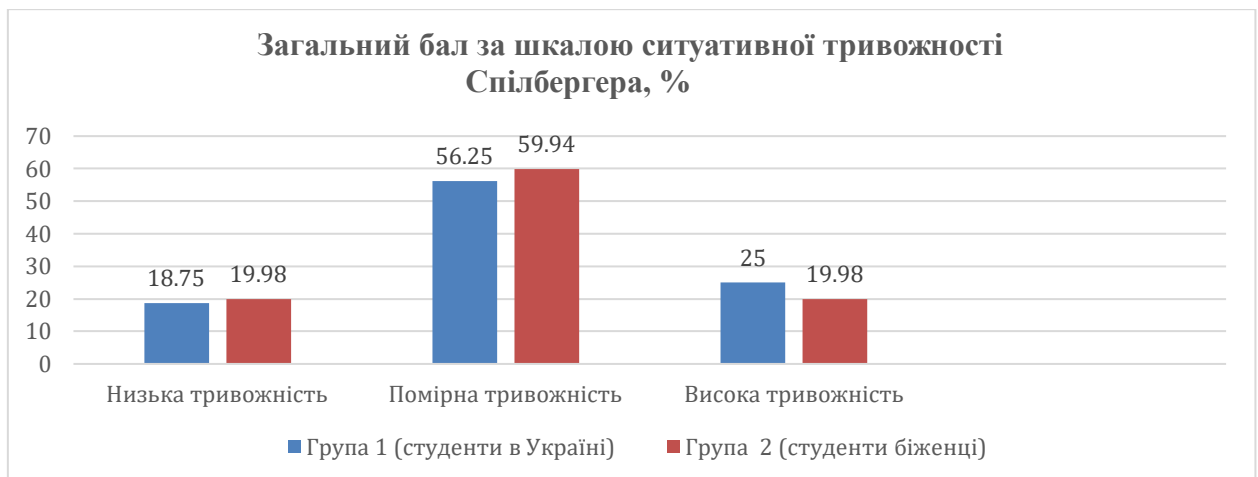
безпосередньо стикатись із загрозою, проявляються інші реакції на обставини: пасивність, апатія, підвищена втомлюваність, знижене реагування на стимули. Результати дослідження за шкалою ситуативної тривожності Спілбергера представлені у таблиці 2.7 та рис. 2.2.

Таблиця 2.7

### Загальний бал за шкалою ситуативної тривожності Спілбергера (STAI)

	Низька тривожність (< 30)	Помірна тривожність (31-45)	Висока тривожність (>46)
Група 1	18.75%	56.25%	25%
Група 2	19.98%	59.94%	19.98%

У групі 2 (студенти-біженці) був найвищий відсоток людей з помірною тривожністю (59,94 відсотка), тоді як частка людей з низьким і високим рівнем тривожності були однакові (19,98 відсотка). Це вказує на те, що більшість мігрантів відчують помірний рівень ситуативної тривожності. Це може бути пов'язано зі стресом, який викликає адаптація до нового середовища, а також очікуваннями на майбутнє.



**Рис. 2.2. Результати дослідження за шкалою ситуативної тривожності Спілбергера (STAI)**

У групі 1 (студенти, що не покидали території України) переважають помірний рівень тривожності (56,25%), але є більше людей з високою тривожністю (25%). Вплив зовнішніх обставин, таких як військові дії, постійні

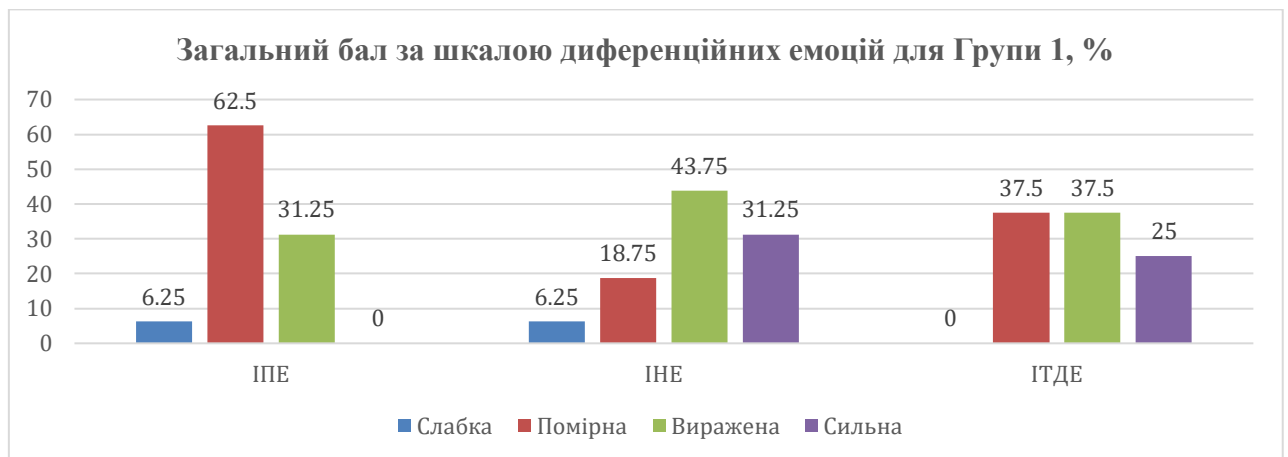
тривоги, страх за життя, не визначеність, коли все закінчиться та соціально-економічна нестабільність, може бути причиною цього.

Далі ми оцінили інтенсивність та різноманітність емоційних переживань студентів за шкалою диференційних емоцій (DES). Результати приведено у таблиці 2.8 і рис. 2. Для групи 1 та таблиці 2.9 і рис. 2.4 для групи 2.

Таблиця 2.8

### Загальний бал за шкалою диференційних емоцій (DES) - Група 1

Міра емоційних переживань	Слабка	Помірна	Виражена	Сильна
Індекс позитивних емоцій (ІПЕ)	6.25%	62.50%	31.25%	-
Індекс негативних емоцій (ІНЕ)	6.25%	18.75%	43.75%	31.25%
Індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ)	0%	37.50%	37.50%	25%



Примітка: ІПЕ - Індекс позитивних емоцій; ІНЕ - Індекс негативних емоцій; ІТДЕ - Індекс тривожно-депресивних емоцій.

### Рис. 2.3. Результати дослідження за шкалою диференційних емоцій (DES) для Групи 1 (студенти в Україні)

З таблиці 2.8. ми бачимо, що більшість респондентів, що в Україні (62,50%) мають Індекс позитивних емоцій (ІПЕ) - помірно позитивний. Це говорить про те, що учасники все ще можуть відчувати радість, інтерес і задоволення від життя, незважаючи на потенційні труднощі та стресові обставини. Але відсутність сильних позитивних емоцій у учасників може

свідчити про те, що їхні позитивні почуття дещо приглушені і це пов'язано з воєнними діями в Україні, постійними тривогами, економічною нестабільністю. Найбільша частка учасників (43,75%) продемонструвала виражені негативні емоції, такі як гнів, страх, смуток, провина та інші. Це може бути результатом багатьох факторів стресу, переживань про втрати, невпевненості у майбутньому та інших проблемах. 31,2% учасників демонструють сильну вираженість негативних емоцій, що може свідчити про серйозний психологічний дискомфорт, який потребує допомоги та психотерапевтичної підтримки з професійної точки зору.

Встановлено, що помірну кількість тривожно-депресивних емоцій показали 37,5% респондентів групи 1, а виражена кількість - 37,5%. Це вказує на те, що значна частина учасників демонструвала тривогу, занепокоєння, пригніченість та інші симптоми, пов'язані з депресією та тривожними розладами.

Отже, учасники групи 1 переважно демонстрували помірний та виражений рівень позитивних емоцій, а також помірний або виражений рівень тривожно-депресивних емоцій. Це може свідчити про те, що значна частина учасників відчуває психологічний дискомфорт, нестабільний емоційний фон та потребує психотерапевтичної підтримки.

Учасники групи 2 (студенти біженці) див. табл. 2.9 та рис. 2.4., демонструють нижчий рівень позитивних переживань в порівнянні з групою 1. 46,62% респондентів мають виражений рівень індекс позитивних емоцій.

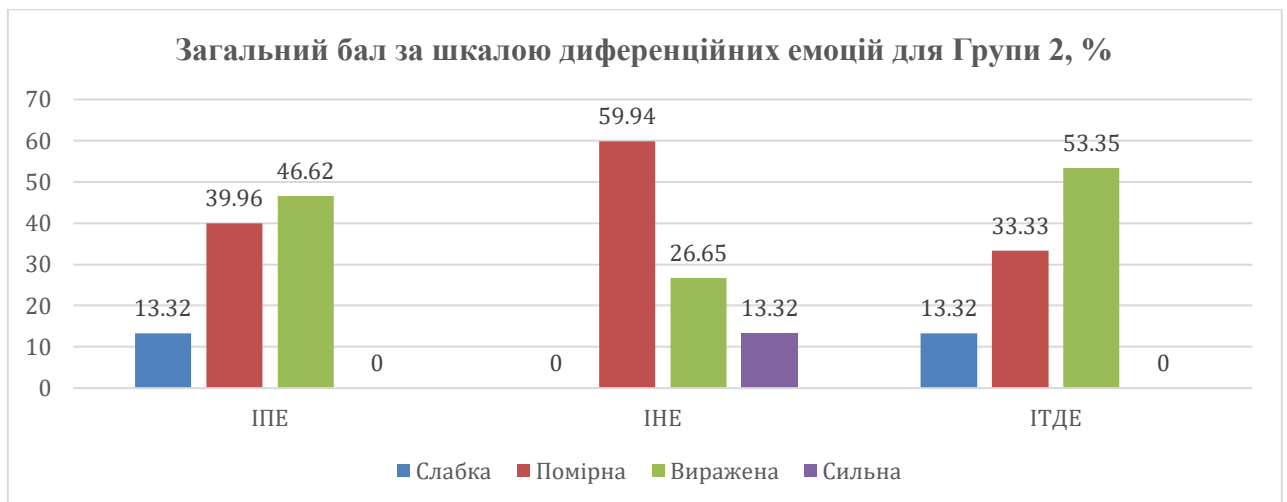
Таблиця 2.9

### Загальний бал за шкалою диференційних емоцій (DES) - Група 2

<b>Міра емоц. переживань</b>	<b>Слабка</b>	<b>Помірна</b>	<b>Виражена</b>	<b>Сильна</b>
Індекс позитивних емоцій (ІПЕ)	13.32%	39.96%	46.63%	-
Індекс негативних емоцій (ІНЕ)	0%	59.94%	26.65%	13.32%
Індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ)	13.32%	33.33%	53.35%	-

Це говорить про те, що більшості студентам-біженцям досить важко відчувати радість, інтерес і задоволення. Загальна тенденція до зниження позитивного емоційного фону підкреслюється тим фактом, що серед учасників не було жодного учасника з сильною вираженістю позитивних емоцій, а також була невелика кількість учасників зі слабкою вираженістю (13,32%).

Більшість учасників групи 2 демонструють помірні негативні емоції (59,94% - помірний рівень, 26,64% - виражений рівень і 13,32% - сильний рівень). Це показує, що учасники відчувають значний психологічний дискомфорт, пов'язаний з негативними переживаннями, такими як гнів, страх, смуток, провина тощо. Відсутність учасників із слабким проявом негативних емоцій підкреслює серйозність питання та необхідність психотерапевтичної підтримки та допомоги.



Примітка: ІПЕ - Індекс позитивних емоцій; ІНЕ - Індекс негативних емоцій; ІТДЕ - Індекс тривожно-депресивних емоцій.

**Рис. 2.4. Результати дослідження за шкалою диференційних емоцій (DES) для Групи 2 (студенти біженці)**

Більшість учасників (53,28%) виявили сильні тривожно-депресивні емоції, що може бути ознакою тривоги чи депресії та потребувати допомоги психотерапевта. 33,3%, також відчувають помірний психологічний дискомфорт. Досить високі показники учасників із сильною вираженістю тривожно-депресивних емоцій може бути результатом того, що ці емоції

приховують інші негативні переживання, такі як гнів чи страх та потребують додаткового дослідження.

Загально, результати дослідження показують, що учасники групи 2 мають низький рівень позитивних емоцій, високий рівень негативних емоцій і виражений рівень тривожно-депресивних емоцій.

Результати дослідження за шкалою диференціальних емоцій (DES) показали значні відмінності в емоційному стані між двома групами студентів: групою 1, яка не покидала територію України, і групою 2, яка була біженцями.

Група 1 демонструє більшу емоційну амплітуду. Незважаючи на те, що більшість учасників цієї групи демонструють помірну кількість позитивних емоцій, є велика кількість людей, які демонструють сильні позитивні емоції. Це може свідчити про те, що студенти, які залишилися в Україні, все ще можуть відчувати радість, інтерес і задоволення, незважаючи на складні умови, пов'язані з війною.

У групі 2 позитивні емоції досить низькі. Немає жодного учасника з низьким емоційним рівнем у цій групі; більшість з них демонструють високий рівень позитиву. Це може бути пов'язано з травматичним досвідом міграції, втратою соціальних зв'язків і звичного середовища, а також невизначеністю щодо майбутнього. Цікаво відзначити, що високий рівень негативних емоцій у групі 2 не завжди корелює з високою тривожністю. Це може бути пояснено тим, що негативні емоції у студентів-біженців можуть бути пов'язані з конкретними травматичними подіями та втратами, а не з загальною схильністю до тривожності.

Обидві групи демонструють високий рівень негативних емоцій. У групі 2 не було жодного учасника з слабким проявом негативних емоцій, тоді як у групі 1 було лише 6,25% учасників. Це може означати, що студенти-біженці відчують більше негативних емоцій, таких як гнів, страх, смуток і провина, ніж студенти, які залишилися в Україні.

У обох групах спостерігався високий рівень тривожно-депресивних емоцій, що може свідчити про симптоми депресії та тривоги. Але більшість

учасників у групі 1 (37,5%) відчувають помірний рівень цих емоцій, тоді як більшість учасників у групі 2 (53,28%) відчувають виражений рівень. Це може свідчити про те, що студенти-біженці більше страждають від тривоги та депресії, ніж студенти, які залишилися в Україні.

Наведені результати дослідження підтверджують дані інших дослідників, які вказують на те, що міграція, особливо в умовах війни, є потужним стресовим фактором, що може призвести до розвитку психологічних проблем. Однак, результати також свідчать про те, що студенти-біженці можуть розвивати адаптивні механізми подолання стресу, що допомагають їм справлятися з труднощами.

Для зменшення рівня прояву тривожності, негативних та тривожно-депресивних емоцій нами була розроблена та апробована психолого-корекційна програма (Додаток Г).

Мета корекційної програми: розвиток стресостійкості особистості, шляхом усвідомлення нею своєї життєвої позиції, формування ефективних комунікативних умінь у процесі спілкування, отримання навичок самоконтролю та конструктивного вияву негативних емоцій.

В корекційній програмі були застосовані арт-терапевтичні методики різного напрямлення: малювання, ліпка, виготовлення колажу, казкотерапія, робота з сипучими матеріалами.

Завдання корекційної програми:

- Корекція емоційного стану;
- Знайомство з власними емоціями і почуттями;
- Наповнення ресурсами;
- Розвиток стресостійкості;
- Розкриття творчого потенціалу для попередження прояву негативних емоцій.

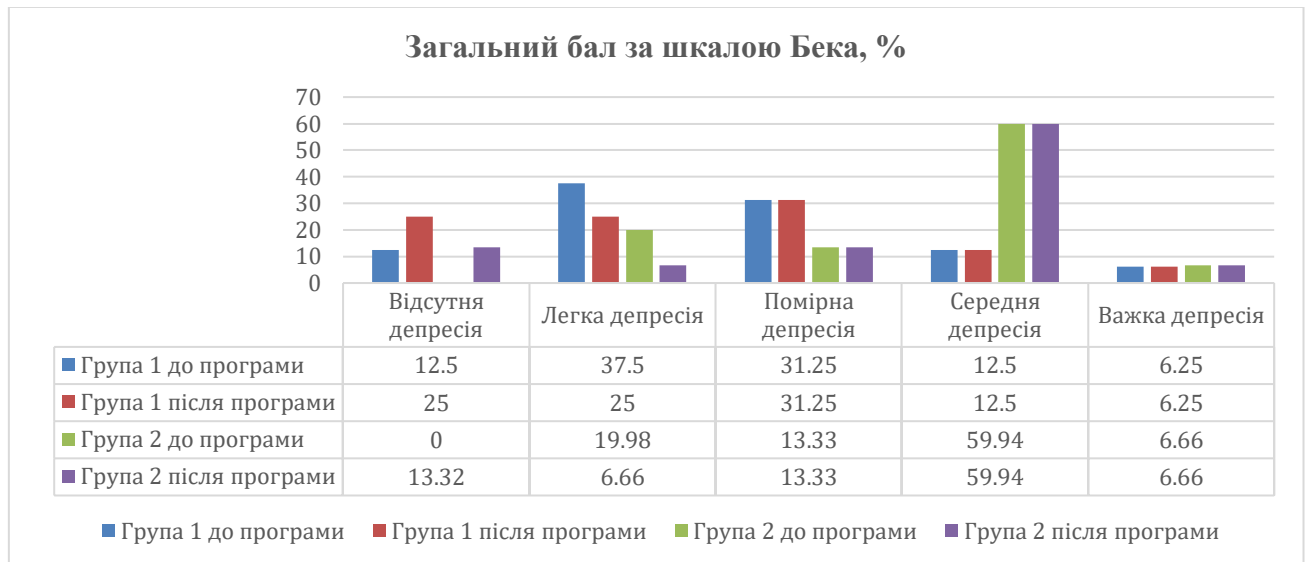
Структура програми показана в таблиці 1 Додаток Г. Детальний опис програми дано в додатку Д.

Рекомендації, щодо проведення корекційної програми:

1. Група для участі в програмі формується на принципі добровільності.
2. Склад групи може бути не більше 14-16 осіб.
3. Ведучий не є учасником групи.
4. Весь необхідний матеріал на день сесії готується заздалегідь.
6. Тривалість одного заняття від години до півтори години.

Корекційна програма проводилась протягом 3-х тижнів в онлайн форматі. Список необхідного інструментарію на кожне з занять було надіслане завчасно, щоб у студентів була можливість підготувати все необхідне.

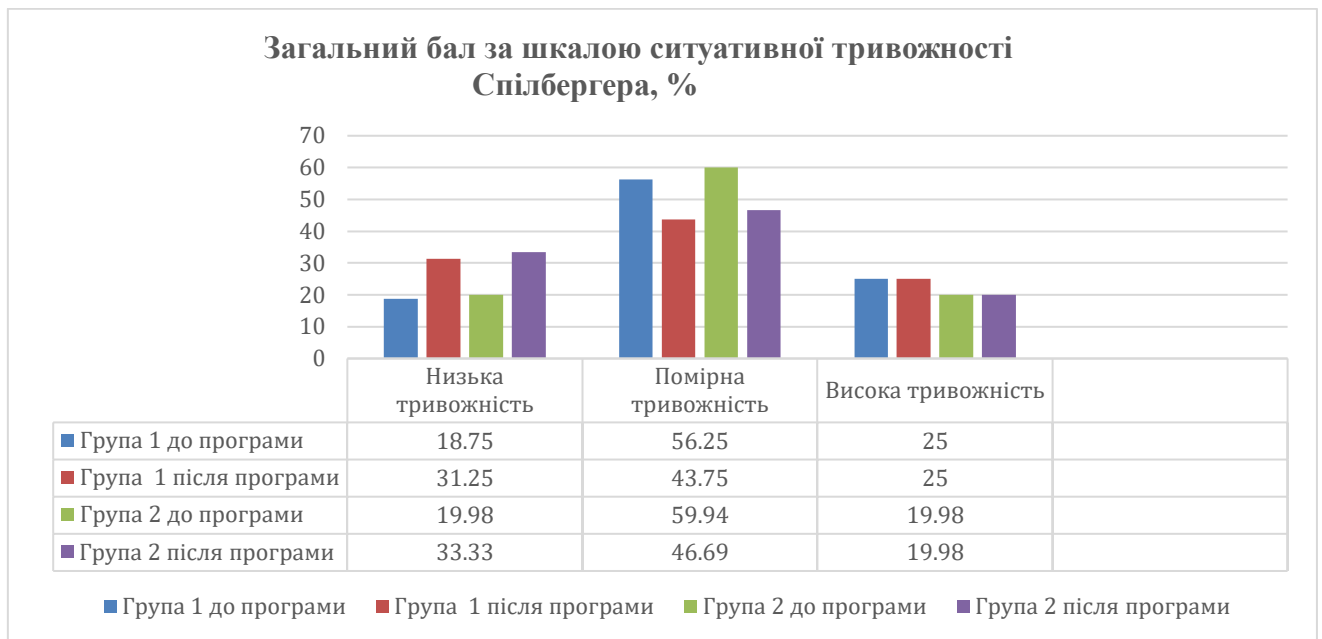
Після проведення програми ми провели повторне тестування за досліджуваними методиками, результати тестування до та після проведення корекційної програми показано на рис. 2.5 - 2.8..



**Рис. 2.5. Порівняння результатів дослідження за шкалою Бека (BDI) до та після проведення корекційної програми**

Як видно з рис. 2.5. після проведення корекційної програми показники за шкалою Бека змінилися в позитивну сторону в обох групах. Так, якщо легка депресія до проходження програми була проявлена у 37,5% в групі 1 та у 19,98% в групі 2, то після участі в програмі ці показники знизились: в групі 1 до 25%, в групі 2 до 6,66% та відповідно підвищився процент респондентів у яких відсутня депресія у групі 1 до 25%, а в групі 2 до програми він взагалі був відсутній, а тепер став - 13,32%, що говорить про позитивний вплив

корекційної програми на респондентів.



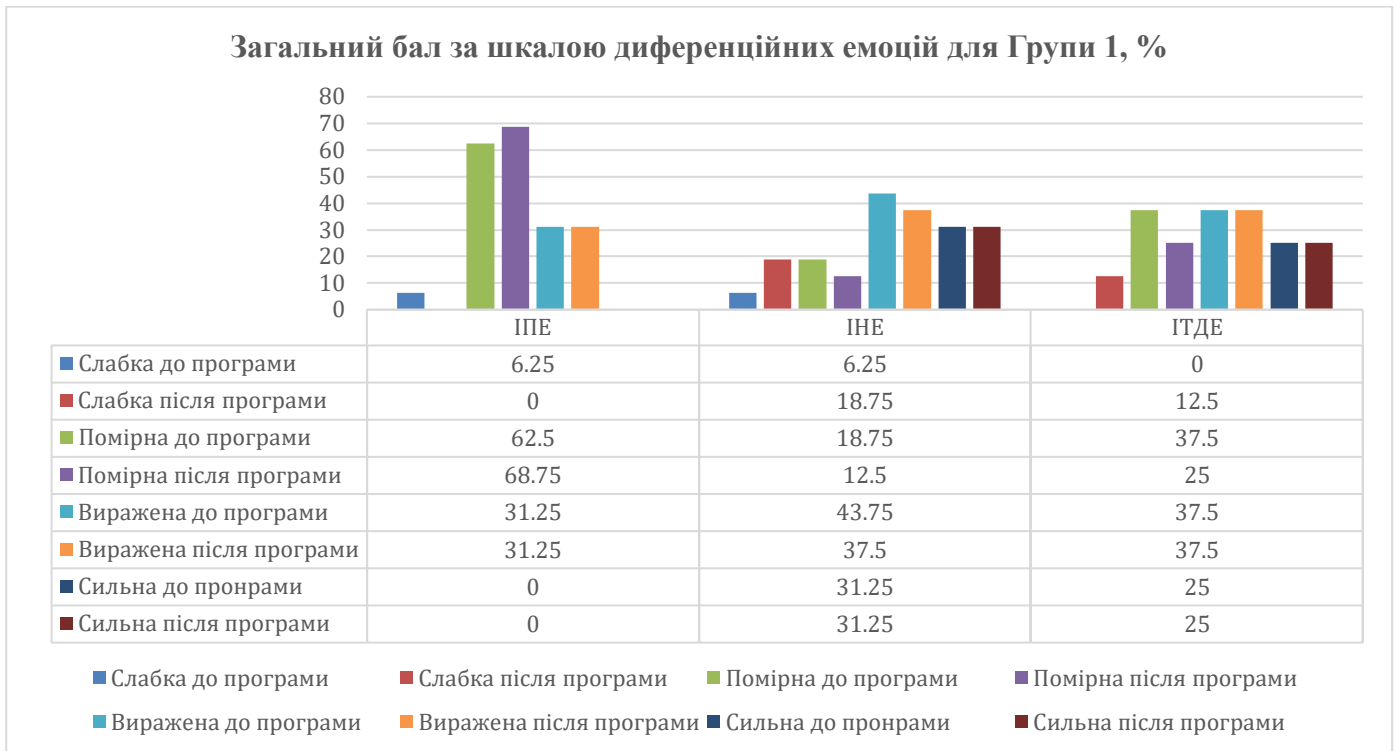
**Рис. 2.6. Порівняння результатів дослідження за шкалою ситуативної тривожності Спілбергера (STAI) до та після проведення програми**

Подібну картину ми спостерігаємо і за результатами тестування за шкалою ситуативної тривожності Спілбергера. Як видно з рис. 2.6. помірна тривожність в групі 1 після корекційної програми знизилась з 56,25% до 43,74% і з 59,94% до 46,69% в групі 2, що говорить про позитивний вплив корекційної програми на учасників.

Якщо порівнювати результати дослідження за шкалою диференційних емоцій в групі 1, то можна відмітити, що індекс позитивних емоцій змінився в сторону підвищення: помірну вираженість емоцій продемонстрували 68,75% учасників, до програми даний показник був 62,5%. Ми можемо спостерігати і зменшення прояву Індекс негативних емоцій. Так, наприклад, вираженість негативних емоцій знизилась з 43,75% до 37,5%. Також зменшився Індекс тривожно-депресивних емоцій: помірно виражені тривожно-депресивні емоції були до програми у 37,5% респондентів, після програми вони стали - 25%, що загалом говорить про позитивний вплив корекційної програми.

Після повторного тестування в групі 2 також були виявлені позитивні зміни після участі респондентів в корекційній програмі. Наприклад: індекс

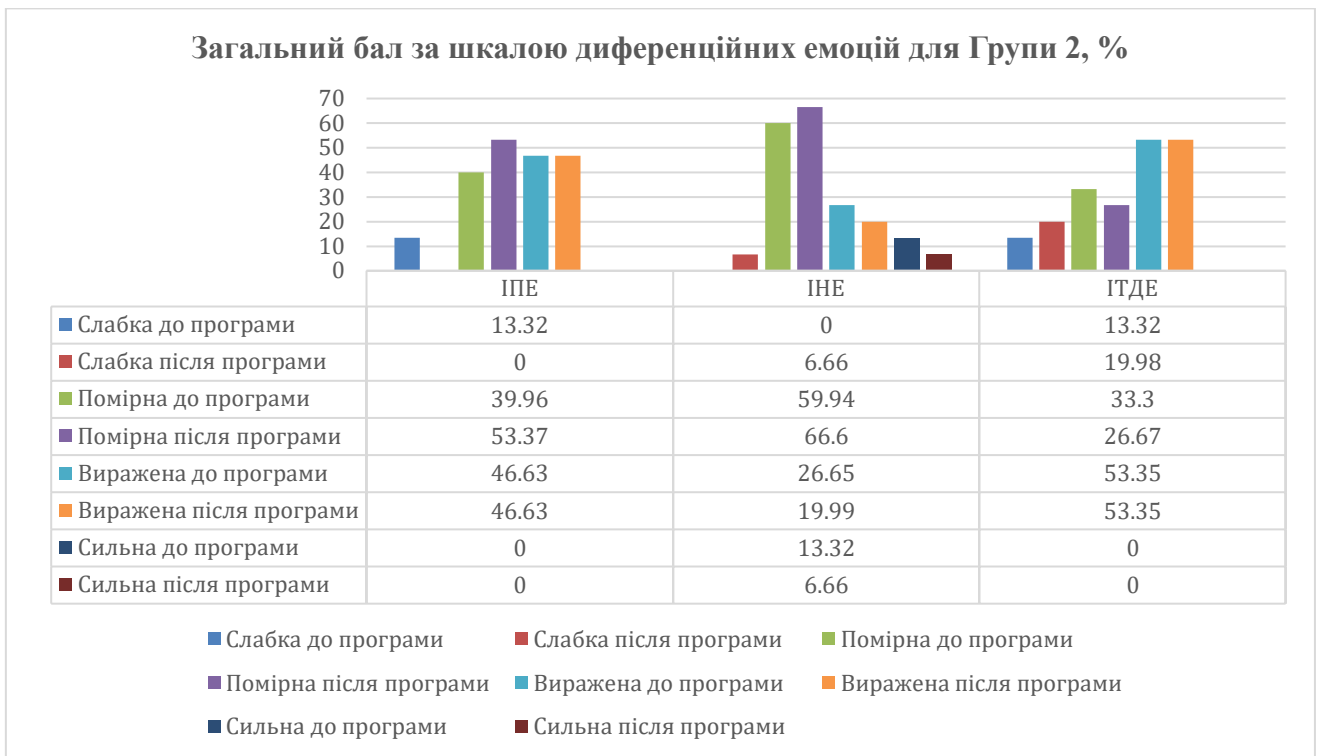
позитивних емоцій змінився в сторону підвищення: помірну вираженість емоцій продемонстрували 53,37% учасників, до програми даний показник був 39,96%.



Примітка: ППЕ - Індекс позитивних емоцій; ІНЕ - Індекс негативних емоцій; ІТДЕ - Індекс тривожно-депресивних емоцій.

**Рис. 2.7. Порівняння результатів дослідження за шкалою диференційних емоцій (DES) для Групи 1 (студенти в Україні) до та після програми**

Також зменшився прояв і Індексу негативних емоцій. Якщо до програми вираженість негативних емоцій була у 26,65% учасників, то після програми вона зменшилась до 19,99%; помірна вираженість негативних емоцій збільшилась до 66,6%, це відбулось за рахунок зменшення сильного прояву негативних емоцій, показники якого були - 13,32%, а стали - 6,66%. Якщо розглядати прояв емоцій за Індексом тривожно-депресивних емоцій, то ми також бачимо позитивні зміни. Наприклад, помірно виражені тривожно-депресивні емоції були до програми у 33,3% респондентів, після програми вони стали - 26,67%, слабо виражені тривожно-депресивні емоції були до програми у 13,32%, стали - 19,98%, що загалом говорить про позитивний вплив корекційної програми на учасників дослідження.



Примітка: ІПЕ - Індекс позитивних емоцій; ІНЕ - Індекс негативних емоцій; ІТДЕ - Індекс тривожно-депресивних емоцій.

**Рис. 2.8. Результати дослідження за шкалою диференційних емоцій (DES) для Групи 2 (студенти біженці)**

Загалом за результатами проведення корекційної програми ми можемо говорити про її позитивний вплив на учасників нашого дослідження і можливість її використання в роботі практичних психологів, психотерапевтів для покращання загального стану, емоційного стану та самопочуття особистості.

### **Висновки до II розділу**

Дослідження емоційного стану студентів-біженців показало важливі проблеми, які виникають в нових соціокультурних умовах.

Результати теоретичного аналізу літератури були підтвержені емпіричним дослідженням, яке проводилося за допомогою шкал диференціальних емоцій (DES), тривожності Спілбергера (STAI) та депресії

Бека (BDI). Порівняно зі студентами, які не покинули Україну, студенти-біженці демонстрували більше тривоги, депресії та негативних емоцій.

Згідно з результатами дослідження, студенти-біженці мають значні труднощі з адаптацією до нових умов навчання та життя. Втрати дому, близьких, соціального статусу та звичного способу життя підвищують стрес, який вони відчувають. Це викликає негативні емоції, такі як страх, гнів, смуток, провина та відчуття безвиході.

Згідно з порівнянням, студенти-біженці та студенти, які залишилися в Україні, відчувають значний психологічний стрес, пов'язаний з війною. Але студенти-біженці більше демонструють тривогу, депресію та менше позитивних емоцій. Це показує, наскільки важливо надавати студентам-біженцям психологічну підтримку та допомогу, щоб вони успішно адаптувалися до нових умов життя та навчання.

Для зменшення рівня прояву тривожності, негативних та тривожно-депресивних емоцій нами була розроблена та апробована психолого-корекційна програма. Після апробації програми ми провели повторне тестування за досліджуваними методиками, результати тестування до та після проведення корекційної програми, яке показало ефективність даної програми.

Важливо враховувати унікальні потреби та досвід біженців або мігрантів. Психологічна допомога повинна бути спрямована на подолання травматичного досвіду міграції, втрати дому та соціальних зв'язків, а також на розвиток навичок адаптації до нового культурного середовища. Це може включати індивідуальну та групову психотерапію, психологічну підтримку під час інтеграції та програми культурної адаптації, які допомагають учням зрозуміти та прийняти нові цінності та культуру.

В обох випадках важливо забезпечити доступність психологічної допомоги, повідомити студентів про її наявність і важливість, а також створити середовище довіри та безпеки, де студенти можуть звернутися за допомогою без страху.

## ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми біженців і переміщених осіб на основі досвіду інших країн показує, що військові дії та конфлікти можуть викликати різні форми стресу у вимушених мігрантів та переселенців, включаючи тривогу, депресію, посттравматичний розлад та інші. Ці захворювання можуть викликати проблеми з фізичним і психічним здоров'ям, а також впливати на адаптацію до нових умов життя.

У ході теоретичного дослідження було розглянуто психологічні феномени війни та біженства, а також їх вплив на емоційний стан студентів. Було встановлено, що студенти-біженці стикаються з низкою специфічних труднощів, таких як культурний шок, втрата соціальних зв'язків, невизначеність майбутнього та посттравматичний стрес. Ці фактори можуть призвести до розвитку депресії, тривоги та інших психологічних проблем. Теоретичне дослідження вивчало психологічні аспекти війни та біженства, а також те, як вони впливають на емоції студентів. Було виявлено, що студенти-біженці стикаються з культурним шоком, втратою соціальних зв'язків, невизначеністю щодо майбутнього та посттравматичним стресом. Ці елементи можуть спричинити депресію, тривогу та інші психологічні проблеми.

Дослідження емоційного стану біженців та переселенців є важливим кроком у наданні їм підтримки та допомоги.

У цьому дослідженні ми вивчали психоемоційний стан студентів-біженців і тих, хто залишився в Україні під час війни. Хоча обидві групи відчували значний психологічний стрес, пов'язаний з війною, студенти-біженці були більш схильні до тривоги, депресії та зниження позитивних емоцій. Це показує, наскільки важливо надавати студентам-біженцям психологічну підтримку та допомогу, щоб вони успішно адаптувалися до нових умов життя та навчання.

Результати показують, що війна має значний вплив на психоемоційний стан студентів у всьому світі. Тим не менш, міграція та адаптація до нового

культурного середовища є додатковим стресом, з яким стикаються студенти-біженці. Це може спричинити психічні проблеми, такі як депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Порівняно зі студентами-біженцями, студенти, які залишилися в Україні, демонстрували менший рівень тривожності та більше позитивних емоцій. Це може бути результатом того, що вони продовжують мати звичне соціальне середовище та підтримку близьких, а також більше визначеності щодо свого майбутнього. Тим не менш, високий рівень тривожно-депресивних станів і негативних емоцій у обох групах вказує на те, що війна має негативний вплив на психічне здоров'я всіх студентів.

Отже, дане дослідження підтвердило, що психологічно від негативних наслідків військових дій страждають не лише біженці та переселенці, а й ті, хто не змінив місця проживання.

Усім групам учасників потрібна психологічна підтримка спеціалістів із надання допомоги. Розробляючи та вдосконалюючи методи психологічної підтримки людей, постраждалих від військових конфліктів, проводячи групові сеанси підтримки, щоб допомогти біженцям подолати емоційні проблеми та соціальну ізоляцію, залучаючи іноземних експертів з різних країн, можна надати необхідну психологічну допомогу біженцям та вимушеним переселенцям.

Результати дослідження можуть бути використані для створення ефективних методів психологічної допомоги студентам, які постраждали від війни. Вони також можуть допомогти підвищити обізнаність суспільства про психологічні наслідки міграції та війни. Дослідження в цій галузі можуть зосередитися на дослідженні довгострокових наслідків війни та міграції для психічного здоров'я студентів, а також на розробці підходів до психологічної допомоги, адаптованих до потреб і особливостей кожного студента.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. «Overview of the humanitarian response in Ukraine» URL: <https://www.unocha.org/ukraine>.
2. «Ukrainian Emergency» UNHCR - The UN Refugee agency. URL: <https://www.unhcr.org/emergencies/ukraine-emergency>.
3. «Refugees from Ukraine recorded in Europe» - Operational Data Portal. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine/>.
4. Психологія емоцій. Регуляція емоцій : практикум з дисципліни "Психологія" / укладачі : З. А. Сивогракова, Н. В. Алексеєнко ; кафедра філософії та соціології. Харків : УкрДУЗТ, 2017. 42 с.
5. Gordillo-Garcia, A. (2016). The challenge of instinctive behaviour and Darwin's theory of evolution. *Endeavour*, 1(40), 48-55.
6. Psychology of emotion : interpersonal, experiential, and cognitive approaches / by Paula M. Niedenthal and François Ric. -New York : Routledge, 2017.
7. Krause, R., & Merten, J. (1996). Affekte, Beziehungsregulierung, Übertragung und Gegenübertragung [Affects, relationship regulation, transference and countertransference]. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychoanalyse*, 42(3), 261-280.
8. Ізард, К.Е., і Малатеста, К.З. (1987). «Перспективи емоційного розвитку I: теорія диференціальних емоцій раннього емоційного розвитку», у Першому проекті цієї статті було засновано на запрошеному зверненні до Східної психологічної асоціації. Нью-Йорк, Нью-Йорк: Вілі-міжнауковий.
9. “Basic Emotions” - Paul Ekman. URL: <https://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/An-Argument-For-Basic-Emotions.pdf>.
10. “The organization and coherence of socioemotional, cognitive, and representational development: illustrations through a developmental psychopathology perspective on Down syndrome and child maltreatment” - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2978865/>

11. “What Tomkins Said...” - Tomkins Institute. URL: <https://www.tomkins.org/what-tomkins-said/books-and-articles/affect-imagery-consciousness-vol-i-iv/>
12. Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (Eds.). (2007). The self-conscious emotions: Theory and research. The Guilford Press.
13. I. Lysenkova Когнітивний підхід у дослідженні емоційної сфери doi: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2018.2.163839>
14. Панок, В.Г. (2023). <http://doi.org/10.33120/UPS21Proceedings-2023>
15. Олександр Дж. Сенси соціального життя: Культурна соціологія / Дж.Олександр; [пер. с англ.]. - Видавництво «Праксис», 2013. - 640 с.
16. “Після війни психологічна допомога знадобиться щонайменше 15 млн українців - Ляшко” - Слово і діло. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/06/07/novyna/suspilstvo/pislya-vijny-psyxolohichna-dopomoha-znadobytsya-shhonajmenshe-15-mln-ukrayincziv-lyashko>
17. Волошин П. В., Марута Н. О., Шестопалова Л. Ф. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: метод. рек. ДУ “Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України”. Харків, 2014. 80 с.
18. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Мері Бет Вільямс, Сойлі Пойюла - Діагностика. 2023.
19. “Градус українського суспільства під час війни / дев'ята хвиля”. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/wartime-survey-ukrainian-society-ninth-wave/>
20. Narratives of agency and capability from two adolescent girls in post-conflict Liberia - Cult Med Psychiatry. 2018 Dec; 42(4): 947-979. doi: 10.1007/s11013-018-9599-2
21. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

22. “Проблема колективної травми в українському соціумі та пошук стратегії її опанування”. Наукові записки. Олена Суший. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32309539.pdf>
23. Trauma: Treatment and Transformation Hardcover - Jan. 7 2004 by Dr Muriel Prince D.S.W.pdf
24. The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. PMID: 8827649 DOI: 10.1007/BF02103658
25. Кононенко О.І., Кононенко А.О., Крошка К.І., Базика Є.Л. Життестійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. Наукові перспективи: журнал. 2023. № 9(39) 2023. С.665 (С. 565-575) (фахове видання) URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/6542>
26. Maddi S. Hardiness: an Operationalization of Existential Courage. Journal of Humanistic Psychology, 2004, vol. 44(3), pp. 279-298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
27. Kobasa C.S. Stressful life events, personality, and health - Inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology. 1979, vol. 37(1), pp. 1-11. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>.
28. The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents - <https://doi.org/10.1002/cpp.719>
29. "Psychic Retreats, Pathological Organizations in Psychotic, Neurotic and Borderline Patients" by Donald L. Steiner, 2010. - 239 с.
30. 20 Days in Mariupol (full documentary) | Academy Award Winner URL: <https://youtu.be/gvAyykRvPBo>
31. “Global Refugee Forum 2023” - UNHCR. URL: <https://www.unhcr.org/events/global-refugee-forum-2023>
32. «Презентація та обговорення результатів досліджень щодо міграції, медіаспоживання та громадсько-політичної активності вимушених переселенців.» URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3739600-o-1300-obgovorennja-doslidzenna-pro-ukrainskih-bizenciv.html>

33. Конвенція про статус біженця 1951 року. URL: [https://leksika.com.ua/12880610/legal/konventsiya\\_pro\\_status\\_bizhentsiv\\_1951](https://leksika.com.ua/12880610/legal/konventsiya_pro_status_bizhentsiv_1951)
34. Refugee Integration: Research and Policy 2018Peace and Conflict Journal of Peace Psychology 24(3):265-276 DOI:10.1037/psa0000326
35. Психологічні чинники соціальної адаптації / І. Галецька // Соціогуманітарні проблеми людини. 2005. № 1. С. 91-100.
36. Berry J. W. Immigration, acculturation and adaptation / J. W. Berry // Applied psychology: An international review. - 1997. - Vol. 46(1). - P. 5-34.
37. Психологія міжгрупової взаємодії у вимірах війни і миру : навчальний посібник / Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, та ін. 2023. – 146 с.
38. Алексєєнко, Н. В. (2022). Незвичні умови існування вимушених емігрантів як фактор екстремального впливу на психіку особистості. У Особистість. Суспільство. Війна : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.). Харків. ХНУВС, 10-13. Retrived from: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/13387>
39. Коробанова, О. Л. (2021). Проблемна взаємодія в групах внутрішньо переміщених осіб та особливості групової феноменології.
40. Carlsson, M. J., Sonne, C. K. (2018). Mental Health, Pre-migratory Trauma, and Post- migratory stressors Among Adult Refugees: Theory, Research and Clinical Practice. In book: Mental Health of Refugee and Conflict-Affected Populations. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-97046-2\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-97046-2_2)
41. Noh, S., & Kaspar, V. (2003). Perceived discrimination & depression: Moderating effects of coping, acculturation, and ethnic support. American Journal of Public Health, 93, 232-238. <https://doi.org/10.2105/AJPH.93.2.232>
42. Kuo, B. C. H. (2014). Coping, acculturation, and psychological adaptation among migrants: A theoretical and empirical review and synthesis of the literature. Health Psychology and Behavioral Medicine, 2 (1), 16-33. <https://doi.org/10.1080/21642850.2013.843459>
43. Прайтлер, Б. (2022). На їхньому боці. Психосоціальна робота з травмованими біженцями. Львів: ВНТЛ-Класика.

44. Şafak-Ayvazoğlu, A., Kunuroglu, F., Yağmur, K. (2021). Psychological and socio-cultural adaptation of Syrian refugees in Turkey. *International Journal of Intercultural Relations*, 80, 99-111. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2020.11.003>
45. Danilova, T., Kuźma, I. B, Sushyi, O., Matvienko, I., Beznar, A., Poperechna, G., Honcharenko, K. (2022). On War, Uncertainty, and Future: Lessons Learned from the Eastern Philosophy. *Wiadomości Lekarskie*, 75, 8 (1), 1914-1919. <https://doi.org/10.36740/WLek202208117>
46. Blackwell, A. F., Rode, J. A., Scott, E. T. (2009). How do we program the Home? Gender, attention investment, and the psychology of programming at home. *International Journal of Human Computer Studies*. 1-29. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2008.09.011>
47. Frankl V. *Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust / Viktor Frankl*. - London. Sydney. Auckland. Johannesburg: Rider, 2004. - 160 p.
48. Andronic A. M. T., Constantin, T. (2022). Migrant Acculturation: A Multidimensional Review. *Journal of Identity and Migration Studies*. 16, 2, 2-23.
49. Keshavarzi, Sara. *Stress, Coping, and Religiosity among Recent Syrian Refugees in Canada*. *Electronic Theses and Dissertations*. 2018. 144 pp. URL: <https://scholar.uwindsor.ca/etd/7641> (дата звернення - 26.04.2023)
50. Shen (Lamson) Lin, Karen Kobayashi, Hongmei Tong, Karen M Davison, Simran R. A. Arora & Esme Fuller-Thomson. Close Relations Matter: The Association Between Depression and Refugee Status in the Canadian Longitudinal Study on Aging (CLSA). *Journal of Immigrant and Minority Health*. 2020. 22. P. 946-956. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10903-020-00980-0>
51. Zoha Salam, Amy Gajaria, Olive Wahoush, Elysee Nouvet. Coping with Stressors by Drawing on Social Supports: The Experiences of Adolescent Syrian Refugees in Canada. *Canada's Journal on Refugees*. 2022. <https://doi.org/10.25071/1920-7336.40887>

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

## Шкала диференціальних емоцій

Інструкція. Перед вами список прикметників, які характеризують різні відтінки різних емоційних переживань людини. Праворуч від кожного прикметника розташований ряд цифр - від 1 до 5, що відповідає по наростанню різної міри вираженості цього переживання. Ми просимо вас оцінити, наскільки кожне з перерахованих переживань властиво вам в даний момент часу, закресливши відповідну цифру. Не замислюйтеся довго над вибором відповіді: найбільш точним зазвичай виявляється ваше перше відчуття!

Ваші можливі оцінки:

1 - переживання повністю відсутнє; 2 - переживання виражене трохи; 3 - переживання виражене помірно; 4 - переживання виражене сильно; 5 - переживання виражене в максимальному ступені.

<b>1</b>	1	Уважний	12345
	2	Сконцентрований	12345
	3	Зібраний	12345
<b>2</b>	4	Стан насолоди	12345
	5	Щасливий	12345
	6	Радісний	12345
<b>3</b>	7	Здивований	12345
	8	Вражений	12345
	9	Шокований	12345
<b>4</b>	10	Похмурий	12345
	11	Сумний	12345
	12	Зломлений	12345
<b>5</b>	13	Оскаженілий	12345
	14	Гнівний	12345
	15	Лютий	12345
<b>6</b>	16	Відчуваю неприязнь	12345
	17	Відчуваю відразу	12345
	18	Відчуваю огиду	12345
<b>7</b>	19	Презирливий	12345
	20	Зневажливий	12345
	21	Гордовитий	12345
<b>8</b>	22	Зляканий	12345
	23	Боязливий	12345
	24	Стан паніки	12345
<b>9</b>	25	Сором'язливий	12345
	26	Боязкий	12345

	27	Конфузливий	12345
<b>10</b>	28 29 30	Стан жалю Винуватий Стан розкаяння	12345 12345 12345

Індекс позитивних емоцій \_\_\_\_\_

Індекс гострих негативних емоцій \_\_\_\_\_

Індекс тривожно-депресивних проявів \_\_\_\_\_

## ДОДАТОК Б

### Бланк опитувальника ситуативної тривожності.

Інструкція. ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ В ДАНИЙ МОМЕНТ?

	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1 Я спокійний	1	2	3	4
2 Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3 Я перебуваю в напруженні	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 почуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9 Я стурбований	1	2	3	4
10 Я відчуваю почуття внутрішнього 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 накручений	1	2	3	4
15 Я не почуваюся скутим	1	2	3	4
16 Я задоволений	1	2	3	4
17 Я стурбований	1	2	3	4
18 Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19 Мені радісно	1	2	3	4
20 Мені приємно	1	2	3	4

## ДОДАТОК В

**Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory: BDI)**

Шкала містить 21 категорію симптомів і скарг, найчастіше зустрічаються у пацієнтів з депресією. Кожна категорія складається з 4-5 тверджень, що відповідають специфічним ознакам депресії. Твердження розподілені з урахуванням зростання значущості вкладу показників у загальну ступінь тяжкості депресії. Опитувальник заповнюється пацієнтом самостійно. Кожен пункт категорії шкали оцінюється від 0 до 3 балів, сумарний бал становить від 0 до 62. Виразність депресії можна оцінювати поступово за когнітивно-афективною субшкалою: пункти 1-13 і субшкалою соматичних проявів депресії: пункти 14-21.

**Аналіз результатів тесту:** від 0 до 9 - відсутність депресивних симптомів; від 10 до 15 - легка депресія (субдепресія); від 16 до 19 - помірна депресія; від 20 до 29 - виражена депресія (середньої тяжкості); від 30 до 63 - тяжка депресія.

**Інструкція:** «У цьому опитувальнику містяться групи тверджень. Уважно прочитайте кожен пункт тверджень. Потім визначте в кожній групі одне твердження, яке найкраще відповідає тому, як Ви почувалися НА ЦЬОМУ ТИЖНІ І СЬОГОДНІ. Поставте галочку біля вибраного твердження. Якщо кілька тверджень з однієї групи здаються Вам однаково добре підходящими, поставте галочки біля кожного з них. Перш ніж зробити свій вибір, переконайтеся, що Ви прочитали всі твердження у кожній групі».

Запитання та твердження	Бали
<b>1. Я не відчуваю засмученим, сумним.</b>	0
Я засмучений.	1
Я весь час засмучений і не можу від цього відключитися.	2
Я настільки засмучений і нещасний, що не можу цього витримати.	3
<b>2. Я не турбуюся про своє майбутнє.</b>	0
Я відчуваю, що стурбований майбутнім.	1
Я відчуваю, що мене нічого не чекає у майбутньому.	2
Моє майбутнє безнадійне, і нічого не може змінитися на краще.	3
<b>3. Я не відчуваю невдахою.</b>	0
Я відчуваю, що зазнав більше невдач, ніж інші люди.	1
Коли я озирюся на своє життя, я бачу в ньому багато невдач.	2
Я відчуваю, що як особистість я - повний невдаха.	3
<b>4. Я отримую стільки ж задоволення від життя, як і раніше.</b>	0
Я не отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше.	1
Я більше не отримую задоволення ні від чого.	2
Я повністю незадоволений життям, і мені все набридло.	3
<b>5. Я не відчуваю ні в чому винним.</b>	0
Досить часто я відчуваюся винним.	1
Більшу частину часу я відчуваюся винним.	2
Я постійно відчуваю почуття провини.	3

<b>6. Я не відчуваю, що можу бути покараним за щось.</b>	0
Я відчуваю, що можу бути покараним.	1
Я очікую, що можу бути покараним.	2
Я почуваюся вже покараним.	3
<b>7. Я не розчарувався у собі.</b>	0
Я розчарувався у собі.	1
Я собі неприємний.	2
Я себе ненавиджу.	3
<b>8. Я знаю, що я не гірший за інших.</b>	0
Я критикую себе за помилки та слабкості.	1
Я весь час звинувачую себе за свої вчинки.	2
Я звинувачую себе у всьому поганому, що відбувається.	3
<b>9. Я ніколи не думав накласти на себе руки.</b>	0
Мені спадають на думку думки накласти на себе руки, але я не здійснюватиму їх.	1
Я хотів би накласти на себе руки.	2
Я б убив себе, якби представився випадок.	3
<b>10. Я плачу не більше ніж звичайно.</b>	0
Зараз я плачу частіше, ніж раніше.	1
Тепер я весь час плачу.	2
Раніше я міг плакати, а зараз не можу, навіть якщо мені хочеться.	3
<b>11. Зараз я дратівливий не більше ніж звичайно.</b>	0
Я легше дратуюся, ніж раніше.	1
Тепер я постійно відчуваю, що роздратований.	2
Я став байдужим до речей, які мене раніше дратували.	3
<b>12. Я не втратив інтересу до інших людей.</b>	0
Я менше цікавлюся іншими людьми, ніж раніше.	1
Я майже втратив інтерес до інших людей.	2
Я повністю втратив інтерес до інших людей.	3
<b>13. Я відкладаю ухвалення рішення іноді, як і раніше.</b>	0
Я частіше, ніж раніше, відкладаю ухвалення рішення.	1
Мені важче ухвалювати рішення, ніж раніше.	2
Я більше не можу ухвалювати рішення.	3
<b>14. Я не відчуваю, що виглядаю гірше, ніж звичайно.</b>	0
Мене непокоїть, що я виглядаю старим і непривабливим.	1
Я знаю, що в моїй зовнішності сталися істотні зміни, що роблять мене непривабливим.	2

Я знаю, що виглядаю потворно.	3
<b>15. Я можу працювати так само добре, як і раніше.</b>	0
Мені необхідно докласти додаткових зусиль, щоб почати щось робити.	1
Я насилу змушую себе щось робити.	2
Я зовсім не можу виконувати жодної роботи.	3
<b>16. Я сплю так само добре, як і раніше.</b>	0
Зараз я сплю гірше, ніж раніше.	1
Я прокидаюся на 1-2 години раніше, і мені важко заснути знову.	2
Я прокидаюся на кілька годин раніше звичайного і більше не можу заснути.	3
<b>17. Я втомлююся не більше ніж звичайно.</b>	0
Тепер я втомлююся швидше, ніж раніше.	1
Я втомлююся майже від усього, що я роблю.	2
Я нічого не можу робити через втому.	3
<b>18. Мій апетит не гірший, ніж звичайно.</b>	0
Мій апетит став гіршим, ніж раніше.	1
Мій апетит тепер значно гірший.	2
У мене взагалі немає апетиту.	3
<b>19. Останнім часом я не худнув або втрата ваги була незначною.</b>	0
За останній час я втратив понад 2 кг.	1
Я втратив понад 5 кг.	2
Я втратив понад 7 кг.	3
Я навмисно намагаюся схуднути і їм менше (позначити хрестиком).	ТАК/НІ
<b>20. Я хвилююся про своє здоров'я не більше ніж звичайно.</b>	0
Мене непокоять проблеми мого фізичного здоров'я, такі, як біль, розлад шлунка, запори тощо.	1
Я дуже стурбований своїм фізичним станом, і мені важко думати про щось інше.	2
Я настільки стурбований своїм фізичним станом, що більше ні про що не можу думати.	3
<b>21. Останнім часом я не помічав зміни свого інтересу до сексу.</b>	0
Мене менше займають проблеми сексу, ніж раніше.	1
Зараз я значно менше цікавлюся сексуальними проблемами, ніж раніше.	2
Я повністю втратив сексуальний інтерес.	3

## ДОДАТОК Г

Таблиця 1

## Тематичний план корекційної програми

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1.	- Вправа «Снігова куля»	Папір А3 (1 лист),	10 хв
	- Вправа «Правила нашої групи»	фарби, пензлик.	10 хв
	- Вправа «Карта щастя»		30 хв
	- Рефлексія		10 хв
	- Вправа «Що я забираю з собою»		5 хв
2.	- Вправа «Поділись емоцією»	Ручка, аркуш паперу	10 хв
	- Вправа «Я океан»	А4.	10 хв
	- Вправа «Я все можу»		30 хв
	- Рефлексія.		10 хв
	- Вправа «Що я забираю з собою»		5 хв
3.	- Вправа «Поділись емоцією»	Пластилін, лист А-4.	10 хв
	- Вправа «Заправка»		50 хв
	- Рефлексія		10 хв
	- Вправа «Що я забираю з собою»		5 хв
4.	- Вправа «Поділись емоцією»	Ватман, два-три	10 хв
	- Колаж «Моє яскраве, цікаве життя»	журнали, ножиці, клей	45 хв
	- Гра «Перешкода»	стілець, велика іграшка.	15 хв
	- Вправа «Позитивне мислення»		10 хв
	- Рефлексія		10 хв
	- Вправа «Що я забираю з собою»		5 хв
5.	- Вправа «Поділись емоцією»	Лист А4, пензлі та	10 хв
	- Вправа «Подарунок»	фарби.	15 хв
	- Вправа «Що відчуваю?»		30 хв
	- Вправа «Потік вітру»		10 хв
	- Рефлексія		10 хв
	- Вправа «Що я забираю з собою»		5 хв
6.	- Вправа «Поділись емоцією»	Таця, склянка манки,	10 хв
	- Вправа «Я в майбутньому»	(рису, пшона), фігурки.	15 хв
	- Вправа «Річка життя»		45 хв
	- Рефлексія		10 хв
	- Вправа «Що я забираю з собою»		5 хв

## ДОДАТОК Г

## ПРОГРАМА ЗАНЯТЬ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

**Мета програми:** розвиток стресостійкості особистості, шляхом усвідомлення нею своєї життєвої позиції, формування ефективних комунікативних умінь у процесі спілкування, отримання навичок самоконтролю та конструктивного вияву негативних емоцій.

**Заняття 1****Вправа «Снігова куля»**

**Мета:** знайомство та запам'ятовування імен усіх учасників гри.

**Хід проведення:** учасники по колу називають свої імена так: 1-ий учасник називає своє ім'я і вигадує на першу букву свого імені слово, що характеризує його (наприклад, Катя - ласкава); другий учасник говорить ім'я та характеристику першого і називає свої - ім'я та характеристику; Третій називає імена та показники 1-го і 2-го і називає свої і т.д.

**Вправа «Правила нашої групи»**

**Мета:** визначення та вивчення основних правил поведінки учасників групи.

**Хід проведення:** ведучий пропонує правила, воно виноситься на колективне обговорення і у разі стовідсоткового прийняття членами цієї групи, воно приймається. Необхідно сказати, що порушувати правила, прийняті всією групою, не можна. Пропоновані правила:

- Довірчий стиль спілкування.
- Спілкування проходить за принципом "тут і зараз".
- Персоніфікація висловлювань.
- Щирість у спілкуванні.
- Конфіденційність всього, що відбувається в групі.
- Неприпустимість безпосередніх оцінок людини.
- Повага того, хто говорить.
- Активна участь у тому, що відбувається.
- Правило «Стоп» коли необхідно зупинитись.

**Вправа «Карта щастя»**

**Мета:** розвиток чуттєвості, усвідомленості, розуміння свого шляху.

**Необхідні матеріали:** папір А3 (1 лист), фарби, пензлик.

**Хід проведення:** ведучий пропонує взяти папір та фарби, закрити очі. Далі проговорює: уявіть собі ваше щасливе життя. Що потрібно змінити, впровадити, спробувати, щоб до нього прийти? Виберіть у списку звичок для щастя 3 найбільш співзвучні вам, або придумайте свої. Замалуйте їх у вигляді картинок на аркуші. У центрі намалуйте щастя - таке, яким ви його уявляєте, у будь-якому образі. З'єднайте всі картинки на аркуші між собою, щоб вийшла картка.

**Звички для щастя:** регулярна фізична активність, творчий та духовний розвиток, інтелектуальна діяльність, заняття благодійністю та добрими справами, відпочинок з близькими та дорогими людьми, похвала самим собі та дарування приємних сюрпризів самому собі.

**Рефлексія**

**Мета:** пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

**Хід проведення:** ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали. Пропонується дати відповідь на запитання:

Чи подобається вам ваш витвір?

Що ви відчуваєте, коли дивитесь на своє творіння?

Якби мапа могла говорити, що б вона вам сказала?

Яку звичку ви почнете впроваджувати сьогодні?

### **Вправа «Що я забираю з собою»**

Мета: «закрити простір сесії-семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

Хід проведення: учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова:

«Простір сесії-семінару закриваю» - ляскання в долоні;

«З усіх вправ, технік і дискусій виходжу» - топання ногами;

«Себе в своїм тілі відчуваю» - легенькі плескання по тілу.

### **Заняття 2**

#### **Вправа «Поділись емоцією»**

Мета: налаштуватися на заняття, запустити робочій настрій.

Хід проведення: ведучий каже: «Заплющить очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

#### **Вправа «Я океан»**

Мета: зняття тривожності, розслаблення.

Хід проведення: ведучий каже «Закрийте очі, розслабтесь, відчуйте як через ваші легені проходить повітря, уявіть себе океаном, безкрайнім широким океаном, а тепер уявіть негативну капельку, вона зовсім маленька, долітаючи до величезного океану, вона просто в ньому розчиняється, жоден негатив не може вас наздогнати, доти, поки ви океан»

#### **Вправа «Я все можу»**

Мета: пошук власного життєвого шляху та ресурсів для руху та пошуку.

Необхідні матеріали: ручка, аркуш паперу А4.

Хід проведення: ведучий пропонує: уявіть, що у вас у руках - чарівна паличка, яка може все. Може виконати будь-яке ваше бажання, усунути будь-яку перешкоду на шляху.

А тепер напишіть казку про себе - принцесу або принца, яка або який знайшов свій шлях, але зустрів на ньому багато перешкод. Напишіть казку про принцесу або принца, що шукав (і знайшов) дорогу до себе справжнього. До свого покликання, призначення, самореалізації. І в результаті, звичайно ж, до щасливого та гармонійного життя.

Детально опишіть, що заважало принцесі або принцу, бажано у метафоричній формі. Також опишіть магичні шляхи вирішення всіх проблем. Навіть найважчих та незрозумілих.

### **Рефлексія**

Мета: пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали. Дайте відповідь на запитання:

Про що ця казка вам?

Які почуття прийшли у процесі написання казки?

Чому вчить ця казка?

Що можна взяти у реальне життя?

### **Вправа «Що я забираю з собою»**

Мета: «закрити простір сесії-сесії-семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

Хід проведення: учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова:

«Простір сесії-семінару закриваю» - ляскання в долоні;

«З усіх вправ, технік і дискусій вихожу» - топання ногами;  
«Себе в своїм тілі відчуваю» - легенькі плескання по тілу.

### **Заняття 3**

#### **Вправа «Поділись емоцією»**

Мета: налаштуватися на заняття, запустити робочій настрій.

Хід проведення: ведучий каже: «Заплющить очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

#### **Вправа «Заправка»**

Мета: пошук внутрішніх ресурсів самовдосконалення та розвитку, позитивне підкріплення під час занепаду сил.

Необхідні матеріали: пластилін, лист А-4.

Хід проведення: візьміть шматочок пластиліну, який Вам подобається найбільше. Створіть із нього чашу. Поставте чашу на лист А4 так, як вам підкаже інтуїція. Візьміть із коробки ще один шматочок пластиліну іншого кольору. Розділіть його на дві частини, можна різних. З однієї частини пластиліну виліпіть заправну колонку, тобто ємність, в якій зберігається паливо. З іншої частини виліпіть довгий шланг.

На мить закрийте очі, і уявіть, що в цій колонці якийсь дуже важливий для вас позитивний життєвий ресурс. Це може бути щирість, впевненість, здоров'я, кохання, перша асоціація, яка спадає на думку. Відчуйте, як колонка наповнилася цим паливом, стала повною до країв. Акуратно розплющуйте очі і продовжуйте роботу.

Тепер візьміть ще один шматочок пластиліну. Знову розділіть його на дві частини, з однієї зробіть ємність, колонку, а з другої - шланг. І теж уявіть, що колонка зберігає у собі якийсь із ресурсів. Тепер це буде щось інше. Знову відчуйте, що ємність повна до країв.

Повторіть процедуру ще 2-3 рази, до відчуття «поки що достатньо». Розмістіть ваші вироби на білому аркуші паперу, баки навколо чаші. Далі дайте відповідь на наступні питання:

Як відчувається чаша? Вона наповнена чи порожня?

Як відчуваються колонки?

Яка з них знаходиться найближче до чаші? А яка - далі за все?

У яких стосунках між собою колонки та чаша?

Наскільки вони вам подобаються?

Який сенс життя цих предметів на ваш погляд?

Чи хочеться вам наповнити чашу з якоїсь колонки? Якщо так, зробіть це, простягнувши шланг від ємності до чаші.

Як зараз відчуваються чаша і колонка? Чи є бажання ще насититися якимсь паливом?

Побудьте трохи на власній "заправці". Як змінилося зараз ваш стан? Пам'ятайте, що ви завжди можете прийти і наповнитися потрібним паливом. Для цього досить просто взяти шланг та опустити його край у чашу.

#### **Рефлексія**

Мета: пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали. Якщо учасники щось забувають, ведучий підказує забуті моменти.

#### **Вправа «Що я забираю з собою»**

Мета: «закрити простір сесії-сесії-семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

Хід проведення: учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з

заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова:

- «Простір сесії-семінару закриваю» - ляскання в долоні;
- «З усіх вправ, технік і дискусій вихожу» - топання ногами;
- «Себе в своїм тілі відчуваю» - легенькі плескання по тілу.

#### **Заняття 4**

##### **Вправа «Поділись емоцією»**

Мета: налаштуватися на заняття, запустити робочій настрій.

Хід проведення: ведучий каже: «Заплющить очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

##### **Колаж «Моє яскраве, цікаве життя»**

Мета: погляд з боку на свої досягнення, ресурси та перспективи. Пошук шляхів самовдосконалення та покращення якості життя.

Необхідні матеріали: ватман, два-три журнали, ножиці, ручки, олівці або фарби з пензликом, клей.

Хід проведення: потрібно увімкнути легку, розслаблюючу музику, краще класику. Далі ведучий пропонує учасникам: на хвилинку закрити очі. Уявити собі те життя, яким ви хотіли б жити. Яскраву, цікаву, насичену бажаними для вас подіями. Побути у цьому моменті.

Потім розплющити очі і взяти журнали, обрати ті картинки, які відгукуються душі. Також добре відзначити співзвучні заголовки, слогани, написи. Після все вирізати, розкласти усі картинки на ватмані, приклеїти усі вирізані елементи.

##### **Гра «Перешкода»**

Мета: усвідомлення свого образу «я»; виявлення та корекція негативних емоційних станів.

Ведучий пропонує учасникам уявити «перешкоду» на своєму шляху до реалізації мети. В даному випадку «перешкодою» служитиме стілець. Завдання: показати як вони «долатимуть перешкоду». (Кожний учасник по черзі демонструє свій варіант «розв'язання даної проблеми»).

Обговорення:

- Яке враження справила на вас ця вправа?
- Які почуття виникали під час цієї вправи? Що зрозуміли?

##### **Вправа «Позитивне мислення»**

Інструкція: Тобі під силу розірвати ланцюг самопідтримки стресу, зменшивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне

напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні. Негативні думки, які поглиблюють стрес:

- «У мене нічого не вийде».
- (Позитивні, які допомагають зберегти самоконтроль:
- «Я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, я це переживу»)
- Негативні: «Усе пропало». (позитивні: «Це не кінець світу»)
- «Я дурень». («Я помилився», «Я – успішна людина!»)
- «Мені обов'язково треба мати це» (Мені б хотілося мати це, але я не

обов'язково

матиму те, що хочу).

- «Я повинен бути першим». («Мені б хотілося стати першим»)
- «Вони зобов'язані це зробити». («Сподіваюся, вони це зроблять»)
- «Це безнадійно». (Ще не все втрачено»)

- «Не варто й починати» («Треба хоч спробувати»)
- «Я не зможу». (Я ніякщо не нервуюся»)
- «Я безнадійна людина». («Я дивлюся на світ із оптимізмом»)
- «Усе втрачено». («Варто спробувати ще раз»)

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми відчуваємо трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

### Рефлексія

Мета: пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали. Учасники самі згадують.

Дайте відповіді на запитання:

Чи подобається вам ваш витвір?

Як ви його назвете (краще надписати зверху на колажі)?

Що ви відчуваєте, коли дивитесь на своє творіння?

Якби колаж міг говорити, що він вам сказав?

### Вправа «Що я забираю з собою»

Мета: «закрити простір сесії-семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

Хід проведення: учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова:

«Простір сесії-семінару закриваю» - ляскання в долоні;

«З усіх вправ, технік і дискусій вихожу» - топання ногами;

«Себе в своїм тілі відчуваю» - легенькі плескання по тілу.

### Заняття 5

#### Вправа «Поділись емоцією»

Мета: налаштуватися на заняття, запустити робочій настрій.

Хід проведення: ведучий каже: «Заплющить очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

#### Вправа «Потік вітру»

Мета: розвиток упевненості в собі, одержання позитивного досвіду руху, загальна гармонізація емоційного стану.

Інструкція: повітря сповнене різними запахами, рухами. Відчуйте подих повітря, відчуйте його дух. Передайте в своїх руках те, що ви відчуваєте... ви – легке повітря. Повітря буває різним. Зараз воно тепле, навіть гаряче. Раптом воно перетворилося на холодний колючий вітер, і стало холодно. Знову виглянуло сонечко, й ви – легкий вітерець... Поступово ви перетворюєтеся на хмарини й плинете на землю... відчуйте легкість, повноту свободи й безмежність простору... Ви розчиняєтеся... перетворюєтеся на потік повітря ... сильний вітер... справжній ураган... Раптом ураган стихає, ви перетворюєтеся в легкий ніжний вітерець... Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі. Відчуйте це місце в собі. Запамятайте цей стан, він буде давати енергію й силу. візьміть із собою цю енергію. Ви завжди можете до неї звертатися.

Якщо будете готові, попрощайтеся з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться

вперед і вгору – й повільно відкривайте очі.

– Які відчуття чи переживання у вас виникали під час виконання цієї вправи?

#### Вправа «Що відчуваю?»

Мета: знайомство з власними почуттями та емоціями, знаходження контакту між внутрішнім світом та зовнішніми обставинами.

Необхідні матеріали: лист А4, пензлі та фарби.

Хід проведення: покладіть перед собою лист. На мить закрийте очі. Спробуйте побачити внутрішнім поглядом, що з вами відбувається? Які почуття сповнюють душу? Що мучить, напружує, а що, навпаки, тішить? Постарайтеся побачити образи.

Тепер розплюште очі і виплесніть на папір те, що зараз побачили. Намагайтеся не аналізувати малюнок, просто ведіть пензлем по паперу, періодично змінюючи колір фарби. Коли відчуєте, що настав час зупинитися, покладіть пензель.

#### **Рефлексія**

Мета: пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали. Питання до рефлексії:

Чи подобається вам ваш витвір?

Чи є якісь образи, які ви зараз побачили на малюнку? Про що вони вам нагадують? Запишіть щонайменше три асоціації, які приходять на думку при погляді на картину.

Що ви відчуваєте, коли дивитесь на своє творіння?

Якби малюнок міг говорити, що він вам сказав?

#### **Вправа «Що я забираю з собою»**

Мета: «закрити простір сесії-семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

Хід проведення: учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова:

«Простір сесії-семінару закриваю» - ляскання в долоні;

«З усіх вправ, технік і дискусій вихожу» - топання ногами;

«Себе в своїм тілі відчуваю» - легенькі плескання по тілу.

#### **Заняття 6**

##### **Вправа «Поділись емоцією»**

Мета: налаштуватися на заняття, запустити робочій настрій.

Хід проведення: ведучий каже: «Заплющить очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

##### **Вправа «Я в майбутньому»**

Ведучий пропонує учасникам закрити очі, подумати і уявити себе, наприклад, через 10 років, 15. Звернути увагу на зовнішність (одяг, зачіску), вид заняття, місце проживання. Потім по черзі кожний учасник описує свій образ в майбутньому. (Інший варіант – намалювати себе).

Обговорення:

- Які почуття у вас виникали, якщо уявляли себе?

- Якщо розповідали?

- Чи полюбили ви себе ?

Ведучий. Запам'ятайте свій образ в майбутньому, часто його собі нагадуйте і прагніть, щоб ви стали ним через певний проміжок часу.

##### **Вправа «Річка життя»**

Мета: пошук ресурсів для змін, саморозвитку, особистісного зростання, аналіз життєвих цінностей та досягнень, гармонізація стану.

Необхідні матеріали: таця, склянка манки (рису, пшона), фігурки.

Хід проведення: висипте манку на тацю. Покладіть на неї руки. Спробуйте попересипати манку, відчути, яка вона на дотик? М'яка чи шорстка? Тепла чи

прохолодна? Які відчуття зараз у вас з'явилися?

А тепер заплющте очі. І спробуйте пальцями намалювати на манці річку. Інтуїтивно, як піде. Тут немає прямих вказівок, якою має бути ваша річка - прямою чи звивистою, широкою чи вузькою. Є тільки ви та ваші відчуття.

Коли річка буде готова, розплющте очі. Розгляньте свою річку. Яка вона? При потребі розставте навколо річки вибрані фігурки.

Ваша річка - це потік життя. Він такий у цей час, і це не добре і не погано. Це так. Але манка - сипкий матеріал, він легко піддається зміні. Так і ви можете повернути русло річки в тому напрямку, в якому вам завгодно. Зробити безліч рукавів, або, навпаки, злити потік до купи. Чи хочете ви щось змінити? Зробіть це.

#### **Рефлексія**

Мета: пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали та відповісти на питання:

Чи подобається вам ваш витвір?

Про що каже ваша картина? Що вона вам нагадує? Запишіть щонайменше три асоціації, які приходять на думку при погляді на картину.

Що ви відчуваєте, коли дивитесь на своє творіння?

Якби малюнок міг говорити, що він вам сказав?

#### **Вправа «Що я забираю з собою»**

Мета: «закрити простір сесії-семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

Хід проведення: учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова:

«Простір сесії-семінару закриваю» - ляскання в долоні;

«З усіх вправ, технік і дискусій вихожу» - топання ногами;

«Себе в своїм тілі відчуваю» - легенькі плескання по тілу.

