

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

Кафедра соціальної психології

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Дослідження впливу статусу вимушеного переселенця на психологічний стан особистості»

«Investigation of the influence of the status of a forced migrant on the psychological state of a person»

Виконала: здобувачка заочної форми навчання спеціальності 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»
Сухомлінова Юлія Олександрівна

Керівник: к.психол.н., доцент Базика Є.Л. _____
(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали) (підпис)

Рецензент: к. психол. н., доцент Данілова О.С
(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри
№ ___ від _____ 202_ р.

Завідувач кафедри
Д. психол. н.,
проф. Кононенко О.І _____

(підпис)
Захищено на засіданні ЕК
протокол № ___ від _____ 202_ р.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)
Голова ЕК
Кононенко О.І. _____
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ФЕНОМЕНУ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕНЦЯ	7
1.1 Поняття та характеристика вимушеного переселенця.....	7
1.1.1 Причини вимушеного переселення.....	8
1.1.2 Особливості вимушеного переселенця	9
1.2 Психологічні аспекти переселення та адаптації.....	10
1.3 Теоретичні підходи до вивчення психологічного стану переселенців	16
Висновки до I розділу.....	20
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТАТУСУ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕНЦЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ.....	22
2.1 Вибір інструментів для збору та аналізу даних та їх опис.....	22
2.2 Вибір вибірки та процедура дослідження впливу вимушеного переселенця на психологічний стан особистості.....	28
2.3 Висвітлення отриманих результатів та їх аналіз	29
2.4 Визначення впливу статусу вимушеного переселенця на психологічний стан особистості виходячи з отриманих результатів	43
2.5 Обговорення можливих практичних застосувань результатів.....	47
Висновки до II розділу.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми: В сучасному світі число вимушених переселенців постійно зростає через збройні конфлікти, природні катастрофи та інші кризові ситуації. Ці особи часто стикаються зі значними психологічними проблемами, які впливають на їхнє емоційне здоров'я та соціальну адаптацію. Аналіз психологічних наслідків вимушеної міграції має важливе значення для розробки ефективних стратегій підтримки та інтеграції цих індивідів у нові суспільства.

Історія примусового переселення в Україні у 2014 році стала реальним прикладом того, як великі політичні події можуть перевернути життя людей з ніг на голову. Сотні тисяч українців були змушені залишити свої домівки через збройний конфлікт на сході країни[6]. І вже з повномасштабного вторгнення у 2022 році, Україна продовжує відчувати наслідки. Вимушені переселенці, хоч і знайшли тимчасовий притулок, але все ще мають справу з ментальними труднощами, адаптаційними перешкодами та потребою в підтримці. Відновлення нормального життя після втрат та переживань становить перед ними непросте завдання.

Отже, питання впливу статусу вимушеного переселенця на психологічний стан особистості є актуальним як ніколи.

Було також проведено декілька схожих досліджень, серед яких “Поширеність стресу, тривоги та симптомів посттравматичного стресового розладу серед українців після першого року російського вторгнення”. Автори Олег Луцак, Ольга Стрільбицька та Владислав Березовський [10], зосередились на детальному вивченні психологічного стану українців у контексті війни, а саме на внутрішньо переміщених особах (ВПО) та біженцях, які переїхали за кордон. Вони виявили значну поширеність стресу і посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед цих груп. ВПО та біженці схильні до вищих рівнів тривожності та стресу, які є реакцією на травматичні втрати та зміни в їхньому звичному житті. Це дослідження було

розроблено як онлайн-опитування, організоване через 9–12 місяців після початку повномасштабного вторгнення в Україну. Вагомість цього дослідження підкреслює його публікація у міжнародному журналі *The Lancet Regional Health* [31], що свідчить про його міжнародне визнання. Результати таких досліджень є важливими для розробки ефективних стратегій підтримки ВПО та біженців, спрямованих на поліпшення їхнього психічного здоров'я і соціальної адаптації. Вони також підкреслюють необхідність міжнародної співпраці та підтримки у створенні дієвих механізмів допомоги для їхньої адаптації та психічного відновлення.

Інше дослідження під назвою "Trauma and Mental Health in Forcibly Displaced Populations" було проведене Міжнародним товариством травматичних стресових досліджень (ISTSS), має на меті зрозуміти й задовольнити потреби у психічному здоров'ї біженців і шукачів притулку. Основні автори: Анжела Нікерсон та Белінда Лідделл з Університету Нового Південного Уельсу в Австралії, Ану Осноані з Університету Пенсильванії в США, Джессіка Карлсон з Центру компетенцій транскультурної психіатрії в Данії, та інші фахівці з різних країн. Дослідили, як постійне впливання травм, які зазнали біженці у своїх країнах та під час переміщення, серйозно впливають на їх психіку, підвищуючи рівень таких розладів як ПТСР та депресія. Виявили, що культурні аспекти іммігрантів можуть суттєво впливати на те, як вони сприймають і виражають психологічний дискомфорт, і це повинно враховуватися при наданні допомоги. [32]

Мета дослідження: Полягає у розкритті впливу статусу вимушеного переселенця на психологічний стан особистості, виявленні факторів, що впливають на процес адаптації та психологічну стійкість вимушених переселенців.

Завдання дослідження включають:

1. Аналіз теоретичних підходів до вивчення впливу вимушеного переселення на психічне здоров'я та психологічний стан особистості.

2. Виявлення основних стресових факторів, що виникають у вимушених переселенців.
3. Вивчення психологічних механізмів адаптації та механізмів подолання стресу у переселенців.
4. Проведення емпіричного дослідження з метою оцінки психологічного стану та рівня адаптивності вимушених переселенців.

Об'єкт дослідження: вимушені переселенці, що переживають психологічні наслідки свого статусу.

Предмет дослідження: фактори, що впливають на психічне здоров'я та адаптацію цих осіб в умовах нового середовища.

Методи дослідження: для досягнення поставлених цілей і вирішення завдань використовувалися як кількісні, так і якісні методи дослідження: теоретичні методи - для пошуку та вивчення першоджерел з метою подальшого аналізу; емпіричні методи, зокрема, були проведенні психодіагностичні методики: 1. PTSD Checklist – Civilian Version (PCL-C) (Френк Везерс), яка призначена для визначення наявності та тяжкості симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). 2. General Well-Being Schedule (GWBS) (Говард Дюпюї) для оцінки рівня загального благополуччя. 3. Шкала самооцінки Розенберга призначена для оцінки рівня самооцінки. 4. DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales) (Сідні Ловібонд і Пітер Ловібонд), призначена для оцінки рівня депресії, тривожності та стресу; крім того, передбачається аналіз наукової літератури та результатів дослідження.

Організація та база проведення емпіричної роботи: припускають залучення вимушених переселенців з різних регіонів України. Для дослідження було обрано 30 осіб (всі являються українцями, 10 чоловіків і 20 жінок), які ідентифікують себе як вимушені переселенці. Вік учасників варіювався від 18 до 60 років. В них були різними: соціальний статус (тобто у когось є вища освіта, коли в інших немає); середовища проживання;

фінансове положення; професійний статус. Проте зараз ці люди знаходяться в схожих умовах та переживають подібну травму.

Практичне значення роботи: полягає в можливості використати отримані результати для розробки та впровадження психологічних програм підтримки вимушених переселенців, спрямованих на зменшення стресу та полегшення процесу адаптації у новому оточенні. Результати дослідження можуть бути корисними для урядових органів, неприбуткових організацій та інших структур, які займаються питаннями підтримки та інтеграції вимушених переселенців.

Структура роботи: Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, що об'єднують вісім підрозділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний зміст роботи викладено на 63 сторінках, основний зміст роботи викладено на 53 сторінках. Список використаної літератури містить 40 найменувань, з них 15 зарубіжних джерел. Робота містить сім таблиць та сім діаграм.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ФЕНОМЕНУ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕНЦЯ

1.1. Поняття та характеристика вимушеного переселенця

Вимушене переселення (ВП) — це процес, коли людина примусово залишає своє місце проживання через різноманітні обставини, які створюють загрозу її безпеці, життю або добробуту. Причинами таких переміщень часто стають війни, конфлікти, насильство, етнічні чи релігійні конфлікти, природні катастрофи, політичні переслідування, а також економічні кризи, які призводять до бідності та соціальної нерівності. Може мати місце як у межах країни (внутрішнє переселення, де особи можуть знаходити притулок в інших районах своєї країни), так і між країнами (міжнародне переселення, біженці мають право шукати притулок за кордоном, в інших країнах). [28; 16; 40]

Цей феномен є серйозним соціальним та гуманітарним викликом, який вимагає уваги та дії спільнот як національного, так і міжнародного рівнів. Воно створює складність для людей, які потрапили у таку ситуацію, а також для країн та регіонів, які приймають вимушених переселенців.

Особи, які зазнали вимушеного переселення, часто стикаються з численними викликами, включаючи втрату дому, родини та соціального оточення, травму та стрес, невизначеність стосовно майбутнього, а також потребу у забезпеченні базових потреб, таких як житло, їжа, медична допомога та освіта.

Поняття "вимушене переселення" було розроблено в контексті міжнародного права та гуманітарного права та активно використовується міжнародними організаціями, такими як Організація Об'єднаних Націй (ООН), зокрема Верховний комісар ООН у справах біженців (УВКБ ООН або UNHCR). Ці інституції сприяють розробці та впровадженню політик, що мають на меті полегшення стану вимушених переселенців, їхню соціальну

інтеграцію та адаптацію, надаючи надійну підтримку та сприяючи міжнародній кооперації. [17]

1.1.1 Причини вимушеного переселення

Переселення людей може мати багато причин, які часто взаємодіють між собою та мають складний характер. Тут перераховані найпоширеніші з них:

1. Війна та конфлікти. Збройні конфлікти та війни створюють небезпечні та непридатні для життя умови для місцевого населення. Вони спричиняють руйнування міст, сіл, інфраструктури, що призводить до втрати житла та засобів існування. Люди, що опиняються в центрі конфлікту, змушені шукати безпеку та притулку в інших регіонах або країнах.

2. Політичне переслідування. Політичні дисиденти, активісти прав людини та інші особи можуть стати об'єктом політичного переслідування у своїх країнах. Вони можуть бути піддані тискам, арештам, тортурам та іншим формам насильства через свої погляди, діяльність або приналежність до певних політичних груп.

3. Етнічні та релігійні конфлікти. Етнічні чи релігійні конфлікти можуть призвести до вимушеного переселення членів меншостей або осіб, які стають об'єктом переслідування. Це може включати фізичні напади, загрози, погрози насильства та інші форми дискримінації.

4. Економічні причини. Бідність, безробіття та економічна нерівність можуть змусити людей шукати кращі можливості життя в інших країнах. Нерідко економічні фактори можуть бути основною причиною міграції, коли люди шукають можливостей для заробітку грошей або покращення свого матеріального стану. [21;12]

Міжнародні та національні організації пропонують різноманітні форми допомоги, від гуманітарної підтримки до інтеграційних програм, що

включають юридичну допомогу, психологічне консультування та допомогу у працевлаштуванні.

Ці причини вимушеної міграції взаємодіють між собою та можуть посилювати одна одну, створюючи складні ситуації для тих, хто опинився в центрі таких подій.

1.1.2 Особливості вимушеного переселенця

Вимушені переселенці — це люди, які стикнулися з важкими життєвими обставинами й змушені були покинути свої домівки у пошуках безпеки та захисту. Вони часто переживають травму, стрес, втрату та відчуття невизначеності. Основні особливості вимушеного переселенця включають:

1. Травму і стрес: Вимушено переміщені особи часто переживають травматичні події, які можуть залишити довгострокові наслідки на їхнє психічне та фізичне здоров'я. Стрес може спричиняти емоційні та психічні переживання, викликаючи різні афективні стани, такі як тривога, страх або відчуття безпорадності. У разі емоційного травматичного стресу важливу роль відіграють травматичні події, що можуть спричинити серйозне фізичне або емоційне потрясіння. Ці події можуть включати загрозу смерті, тілесні ушкодження або сексуальне насильство, та спричиняти появу посттравматичного стресового розладу (ПТСР), характеризуючи інтенсивною та тривалою реакцією на стресор. ПТСР може виявитися в постійних спогадах про травматичні події, стримуванні емоцій та фізичних реакціях на події, що нагадують про стресор.

У змінений психічній структурі людини, що пережила емоційний травматичний стрес, можуть виникати порушення пам'яті, відчуття непорозуміння та втрати контролю. Ці зміни можуть призвести до довготривалих фізичних, психічних та особистісних розладів. Таким

чином, стрес та емоційний травматичний стрес можуть впливати на фізіологічні процеси організму та спричиняти психологічні розлади. [6]

2. Криза: Термін «криза» описує тяжкий перехідний стан особистості, що виникає під впливом зовнішніх чи внутрішніх факторів, порушуючи звичну життєву рутину та стан емоційного комфорту. Виділяють три типи криз: невротичну, кризу розвитку та травматичну. Невротичні кризи виникають з внутрішніх передумов особистості, кризи розвитку — при переході від одного вікового етапу до іншого, а травматичні — під впливом стресорів, таких як катастрофи або насильство. Психологічний стрес є реакцією на стресори, що можуть мати як позитивне, так і негативне значення для організму людини. [6]

3. Втрата дому та родини: Вимушені переселенці втрачають свої домівки, родину та соціальне оточення, що може викликати відчуття втрати та пустки.

4. Невизначеність та нестабільність: Вимушені переселенці часто стикаються з невизначеністю та нестабільністю щодо свого майбутнього, що може призвести до посилення стресу та тривоги.

1.2 Психологічні аспекти переселення та адаптації

Переселення є важливою життєвою подією, яка суттєво впливає на психологічний стан особи. Вимушено переміщені індивіди зіштовхуються з унікальними викликами, які вимагають значних зусиль для адаптації в новому середовищі. Зокрема, через війни та конфлікти, вони можуть мати дуже серйозний вплив на психічне здоров'я через стикання з цими подіями. Переселенці часто переживають широкий спектр емоцій, включаючи страх, тривогу, сум, розчарування та втрату. Втрата дому, близьких, соціального статусу, а також зміна звичного способу життя глибоко впливає на їхній емоційний добробут.

Стрес, тривожність, депресія – це лише кілька з психологічних проблем, які можуть виникнути внаслідок цього ефекту. Особи, що втратили свої домівки через війну або конфлікт, не лише втрачають звичне життя, але також стикаються з великим навантаженням на психіку через нестабільність, невизначеність і втрату контролю над власним життям. Це може призвести до серйозних психічних труднощів, які важко подолати без допомоги та підтримки.

Для багатьох переселенців це може стати найважчим періодом в їхньому житті, де вони почуваються відчуженими та безпорадними. Однак, важливо також зазначити, що не всі особи реагують на ситуацію однаково. Деякі можуть виявити неймовірну силу та витримку, здатність адаптуватися та знаходити нові способи життя навіть у важкі моменти. Варто вивчати, які чинники впливають на те, як люди реагують на такі події, щоб розробити ефективні підходи до допомоги та підтримки.

ВП є процесом, який вимагає значно більше зусиль у пристосуванні, ніж звичайні зміни, оскільки зазвичай воно виникає внаслідок небезпечних обставин. Біженці вимушені адаптуватися до нового способу життя, що супроводжується негативною установкою на освоєння нової реальності. Цей процес ускладнюється змінами у сприйнятті власної ідентичності та ставленні до своєї особистості.

Проблематика соціально-психологічної адаптації переміщених осіб привертає увагу багатьох вчених, серед яких виділяються С. Волошин, О. Зінченко, Я. Юрків, Д. Луканов, Л. Волченко, Н. Мазіна, В. Вишньовський, Н. Корпач, І. Сидорук, І. Тітар, І. Трубавіна та інші. Особливо вагомими вважаються роботи Л. Гридковця та Л. Малогулко, які не тільки аналізували адаптаційні процеси, але й розробляли практичні рекомендації для підтримки цих осіб. Незважаючи на вже існуючі напрацювання, сучасні виклики ставлять перед нами нові завдання, що робить тему "Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб до нового соціокультурного

середовища" актуальною та вимагає додаткових досліджень для глибшого розуміння цього явища [5; 8; 24; 2; 3].

Адаптаційний процес може бути поділений на кілька фаз:

1. Шок та заперечення — перші реакції на вимушене переселення.
2. Реакція та розробка — осмислення ситуації та пошук способів адаптації.
3. Відновлення та адаптація — поступове звикання до нових умов та відновлення нормального життя.

Важливим аспектом адаптації є зміна у сприйнятті власного "Я" та реорганізація особистісних цінностей. Переселенці часто стикаються з низкою особистісних змін, таких як зниження рівня самооцінки та зміни цінностей. Вони також можуть відчувати деформацію соціальних установок, що виникає внаслідок пережитого стресу та потреби адаптації до нового оточення. [19;3]

В процесі адаптації серед переселенців спостерігаються значні особистісні зміни. Це може включати зміни у ставленні до власної ідентичності, цінностей та соціальних установок. Наприклад, пережитий стрес та втрата попереднього соціального статусу мають змогу призвести до необхідності переоцінки внутрішнього світу та реорганізації цінностей. Дослідження психологічних аспектів переселення дозволяє краще зрозуміти ці проблеми та розробити ефективні стратегії для допомоги переселенцям у їхній адаптації до нового життя.

У процесі внутрішніх змін серед переселенців, їх становлення в нових умовах нерідко порівнюють з кризою ідентичності. Відтак, подолання цієї кризи стає важливим етапом психологічної адаптації, але часто вимагає професійної психологічної підтримки через обмежені внутрішні ресурси переселенців. Вітчизняні дослідники як О.С.Солдатова, вивчали цей процес та наголошували на необхідності формування нової ідентичності, яка базується на переоцінці індивідом актуальних та важливих ідентичностей [22]. Однак, для цього важливо сформувати у переселенців навички дієвих

стратегій подолання кризових ситуацій, відновити цілісність структури потреб і мотиваційної сфери, також інтегрувати цінності та елементи нової культури у їхню ідентичність. Такий процес буває складним, але важливим етапом у формуванні нової ідентичності, яка дозволяє успішно адаптуватися до нових умов життя.

Переселення викликає кризу ідентичності серед тих, хто стикається з втратою почуття "колишнього Я". У такі моменти, люди відчують потребу переоцінити свої цінності та змінити спосіб сприйняття себе. Однак, цей процес часто відбувається в умовах обмежених внутрішніх ресурсів переміщених осіб, що може зробити подолання кризи складним завданням без професійної психологічної підтримки.

Термін "культурний шок" був вперше використаний антропологом Калверо Обергом в 1960 роках [14]. Цей термін описує стан дезорієнтації та невпевненості, який виникає у людини при зіткненні з новою культурою або середовищем, значно відмінним від її звичного. Це відчуття струсу виникає через непривабливі або незвичайні аспекти нової культури, які іноді суперечать звичкам, цінностям та уявленням особистості. Культурний шок може бути спричинений різноманітними факторами, такими як мовні бар'єри, різниця в культурних традиціях, соціальних нормах і цінностях, кліматичні умови, а також різниця у способі життя та повсякденних звичках. Він може виявитися у вигляді почуття втрати контролю, невпевненості, самотності та навіть депресії. Потенційно проходить в декілька етапів, включаючи екскурсію, ентузіазм, розчарування, а також адаптацію або прийняття нової культури. Цей процес може бути різним для кожної людини й залежить від її попереднього досвіду, особистісних характеристик та ресурсів. Культурний шок є нормальною реакцією на нове середовище, і багато людей успішно пристосовуються до нього з часом. Однак для деяких він може бути дуже важким і вимагати психологічної підтримки або допомоги фахівця.

Психологічні ефекти ВП включають ряд негативних наслідків для психічного здоров'я осіб, які пережили такий досвід. Зокрема, дослідження

показують, що цей процес може спричиняти розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожності та інших психічних проблем [6]. Україна, яка зазнає війни, надала багато прикладів таких психологічних ефектів серед біженців та внутрішньо переміщених осіб.

Ось з якими основними психологічними ефектами та їх наслідками стискаються вимушені переселенці:

1. Стрес і тривога: Початок шляху може викликати значний рівень стресу та тривоги. Втрата дому, родини, стабільності та знайомого середовища створює відчуття безпорадності та загрози, що призводить до посилення тривожних реакцій.
2. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): Люди, які мають досвід травматичних подій під час вимушеної міграції, можуть розвинути посттравматичний стресовий розлад. Це може проявлятися у відчутті страху, безпорадності та надмірній реакції на події, що нагадують про травму.
3. Депресія: може розвинути через втрати, невизначеність майбутнього та тяжкість адаптації до нових умов життя.
4. Втрата ідентичності: ці дії можуть призвести до втрати власної ідентичності та почуття втрати самого себе. Втрата зв'язків з культурою, мовою та традиціями може спричинити внутрішню конфліктність та втрату стабільності.
5. Соціальна ізоляція: дані особи можуть відчувати відчуження та відчуття соціальної ізоляції в новому середовищі. Втрата старого соціального кола та складність у встановленні нових стосунків зазвичай призводить до відчуття самотності та відокремленості. [6, 21, 24]

Також сюди можуть входити:

1. Синдром жертви та віктимізація: Серед індивідів може бути спостережена “віктимізація” внаслідок тривалого перебування у складних умовах та постійного почуття вразливості та безпорадності. Вони можуть почувати себе жертвами несправедливості, насильства,

через втрату домівки або соціального статусу. Це здатно призвести до психологічних травм та вплинути на їхнє психічне та емоційне становище, створюючи в них відчуття безпорадності та вразливості. Такі особи можуть відчувати негативні наслідки свого становища та реагувати на них із відчуттям власного безсилля та беззахисності. [25]

2. Страх депортації: Переселенці, які перебувають у стані тимчасового захисту або чекають на рішення щодо їхнього статусу, можуть почувати страх перед можливістю депортації. Страх може бути посиленням психологічного стресу та тривоги, оскільки особа постійно переживає загрозу втрати місця проживання та захисту.
3. Відчуття безпеки: Отримання статусу біженця або права на притулок може значно полегшити стан особи, забезпечуючи відчуття безпеки та стабільності. Ці люди можуть почувати себе захищеними від переслідувань та загроз, що дозволяє їм краще адаптуватися до нового середовища та зосередитися на відновленні свого життя [24].

Протягом 2022-2024 років психологічні ефекти ВП продовжували залишатися актуальною проблемою як для України, так і для інших країн, які зазнають конфліктів та кризових ситуацій. З 1,5 мільйона 2021 року кількість ВПО сягнула піку в 7,1 мільйона у квітні 2022 року, за даними МОМ, і зменшилася до 5,4 мільйона у січні 2023 року (що можна пояснити збільшенням кількості повернень, які спостерігалися МОМ протягом 2022 та 2023 років). Крім того, УВКБ ООН зафіксувало майже 8 мільйонів українських біженців у країнах Європи станом на кінець січня 2023 року [15]. З цього числа більше половини склали переселенці з окупованих територій, які втратили все, що мали. Вимушені переселенці стикалися з різними психологічними викликами, включаючи тривогу, депресію та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Зокрема, психологічні наслідки анексії Криму Росією у 2014 році продовжують впливати на громадян України, зокрема на кримських татар та українців, які були змушені покинути свої домівки та переселитися до інших

регіонів України[6]. Незабаром після анексії, згідно з офіційними даними, понад 10 тисяч кримських татар переселилися на континентальну частину України, намагаючись уникнути переслідувань та політичного тиску на окупованому півострові[23].

Ці факти свідчать про те, що психологічні ефекти вимушеного переселення продовжують впливати на психічне здоров'я осіб, які пережили такі події, незалежно від часового проміжку.

1.3 Теорії та моделі психологічної адаптації вимушених переселенців

Теоретичні підходи до вивчення психологічного стану переселенців є ключовим елементом у розумінні складностей, з якими зіткнулися ці люди через вимушену міграцію. Вони допомагають встановити зв'язки між стресом, травмою та різними факторами адаптації, що створюються під час переселення. Розуміння цих підходів дозволяє не лише розкрити глибину психологічних переживань переселенців, а й розробити ефективні інтервенційні програми, спрямовані на підтримку їхнього психічного здоров'я та адаптації до нових умов. [1]

Чому це є важливим:

1. Розуміння причин та наслідків міграції: Теоретичні підходи допомагають розкрити різні аспекти міграції, включаючи соціальні, економічні та політичні фактори, які можуть впливати на психічний стан переселенців.
2. Прогнозування та попередження стресу та травм: Деякі теоретичні моделі дозволяють ідентифікувати можливі стресори та травматичні ситуації, з якими можуть зіткнутися переселенці. Це дозволяє розробити програми та інтервенції з психологічної підтримки, спрямовані на попередження або зменшення впливу цих стресорів.

3. Підтримка психологічної адаптації: Розуміння психологічних механізмів адаптації допомагає розробляти ефективні психологічні інтервенції та програми підтримки, спрямовані на покращення психічного здоров'я та забезпечення успішної адаптації переселенців до нових умов життя.
4. Створення ефективних програм інтервенцій та підтримки: На основі теоретичних моделей можна розробляти програми інтервенцій, які максимально відповідають потребам та характеристикам переселенців. Ці програми можуть включати психологічну підтримку, консультування, психотерапію, групові сесії тощо.
5. Розвиток та вдосконалення практики: Підходи до вивчення психологічного стану переселенців допомагають розвивати та вдосконалювати практичну роботу з підтримки цієї групи. Інформація, отримана з теоретичних досліджень, служить основою для розробки нових методик, технік та підходів до роботи з переселенцями [19].

1. Модель стресу та копінгу

Однією з основних цілей копінгу є забезпечення та підтримання добробуту людини, який включає як фізичне, так і психічне здоров'я, а також задоволеність соціальними відносинами. Успішне подолання складної ситуації залежить переважно від самої особи. Якщо вона не має навичок копінгу, це може призвести до негативних наслідків для її діяльності, здоров'я та загального добробуту.

Складна життєва ситуація — це обставина, що перешкоджає нормальному функціонуванню особистості та складна для самостійного вирішення. (у термінології Л. І. Анциферової) першими почали клінічні психологи (Н.Хаан, Р. Лазарус, С.Фолкман:(Lazarus & Folkman, 1984), К. Олдвін та ін.).[11]

У вітчизняній психології початок фундаментальних досліджень копінг-стратегій досліджували було покладено завдяки працям Н.М.

Нікольська, Р.М. Грановська, В.М. Ялтонський.[23]

Передумовами розвитку теорій копінг поведінки виступають поняття про «стресостійкість» – у дослідженнях К. Платонова, Л. Уманського, Б. Теплова; «емоційна стійкість» – у роботах В. Мерліна та ін. Нині над різними аспектами цієї проблеми працює низка вчених: В. Абабков, Л. Анциферова, В. Бодров, Є. Варбан, А. Махнач, С. Нартова-Бочавер, З. Сивогракова, В. Ташликов, С. Хазова, В. Склень, В. Корольчук, Н.В. Родіна та інші.[20, 18]

Сучасний підхід до вивчення копінг-поведінки враховує кілька ключових аспектів: 1) Інстинкт подолання. Людина має вбудований інстинкт подолання, який проявляється через активність у пошуку рішень (Аршавський, Ротенберг, 1976). Це один зі способів реагування на стрес, висловлений у вдалих спробах розв'язання проблеми.[11]; 2) Вплив індивідуальних особливостей: Способи подолання стресу визначаються різними особистісними характеристиками, такими як темперамент, рівень тривожності, тип мислення та інші. Це означає, що кожна людина має свій унікальний підхід до подолання складних ситуацій, залежно від її особистості.; 3) Рівень самоактуалізації: Чим вищий рівень розвитку особистості, тим ефективніше людина подолає труднощі. Можна також додати термін життєстійкості. Концепція копінгу в рамках транзактної моделі стресу відображає спроби особистості опанувати або врегулювати взаємодію з навколишнім середовищем у випадку стресу. Можна також додати термін життєстійкості, яка допомагає людині справлятися зі стресом, підвищуючи її здатність протистояти впливу негативних зовнішніх факторів, витримувати постійні стресові ситуації, зберегти внутрішню рівновагу, адаптуватися до нових умов життя та зберігати фізичне і психічне здоров'я. [7]

Цей підхід базується на теорії стресу, яка висвітлює, що вимушена міграція є серйозним стресором для особистості, який може призвести до різних психологічних реакцій. Дослідження цього підходу спрямоване на вивчення стресових факторів, що супроводжують вимушену міграцію, таких як втрата рідного дому, страх депортації, економічні труднощі тощо.

Також вивчаються стратегії копінгу, які використовують переселенці для подолання стресу та адаптації до нових умов життя.[5,24,19] Це можуть бути активні стратегії (наприклад, пошук нової роботи або підтримка від родини) або пасивні стратегії (використання втечі від проблем або заспокійливих речей).

Використання екологічної моделі для адаптації:

Цей підхід враховує вплив довкілля на психічний стан переселенців. Дослідження в рамках цієї моделі спрямоване на аналіз впливу сімейного середовища, спільноти та культурного оточення на психологічну адаптацію переселенців. Вивчається, які фактори в цих сферах можуть сприяти або заважати успішній адаптації, а також які ресурси можуть бути доступні для підтримки переселенців у процесі адаптації. [9]

Підхід до травматичного стресу:

Розглядає вплив травматичного досвіду вимушеної міграції на психічне здоров'я та процеси відновлення. Дослідження в рамках цієї теорії спрямоване на ідентифікацію та аналіз травматичних подій, які можуть виникнути під час міграції (наприклад, втрата близьких людей, насильство, економічні труднощі). Досліджується вплив цих травматичних подій на психічне здоров'я переселенців та шляхи їхнього подолання та відновлення.[13]

Робота з переселенцями вимагає психологічної компетенції та підходів. Психологи та соціальні працівники повинні мати навички та знання для розуміння психічних потреб та проблем переселенців, а також здатність надавати ефективну психологічну підтримку та консультації.

Як приклад хочу навести психологічну допомогу кримським переселенцям, що були змушені покинути свої домівки через російське вторгнення у 2014 році. Допомога вимагала комплексного підходу та ретельного вивчення їхніх потреб. Зазвичай, ця допомога включала індивідуальні консультації та групові сесії.

Індивідуальна робота з переселенцями передбачала проведення короткотривалої психотерапії протягом 8-10 сесій. Під час таких сесій переселенці отримували можливість відкрито висловлювати свої емоції, оплакувати втрати та події, що спричинили їхнє вимушене переселення. Метою цієї роботи було полегшення психічних станів, сприяння адаптації до нових умов життя та розвиток стратегій подолання труднощів. Важливим аспектом була також діагностика посттравматичних симптомів та виявлення необхідності у подальшій психотерапевтичній підтримці.

Групова робота з переселенцями виявилася особливо ефективною. Спочатку групи мали неорганізований характер, але з часом набули стабільності та цільності. Під час групових сесій переселенці мали можливість обговорювати свої проблеми, спілкуватися з однодумцями та знаходити спільні шляхи подолання труднощів. Особливу увагу було приділено групам з кримськотатарськими переселенцями, враховуючи їхню культурну специфіку та потреби.[6]

У процесі психологічної допомоги було застосовано різноманітні методики, включаючи "Десенсибілізацію почуттів за допомогою образів", символдраматичну методику "Сейф", метод "Свідчення" та його модифікацію "Проектування газети на стіні". Ці методи дозволяють ефективно працювати з травмованими клієнтами та сприяють процесу психологічної адаптації.

Висновки до I розділу

У теоретичному огляді розглядаються комплексні аспекти та психологічну адаптацію переселенців, підкреслює глибокий вплив цього досвіду на особистість.

Перш за все, вимушене переселення є багатогранним явищем, причинами якого є війни, конфлікти, політичні переслідування, економічна нестабільність та природні катастрофи. Ці чинники змушують людей покинути свої домівки, часто з втратою власності, статусу та звичного

соціального оточення, що неминуче призводить до значних психологічних наслідків.

Переселенці стикаються з травмами та глибоким стресом, що може виражатися у відчуттях безпорадності, тривоги, страху, а також у розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Вони можуть відчувати гостру депресію через втрату та відсутність перспектив. Важливо зазначити, що переживання вимушеного переселення відрізняється від звичайної міграції тим, що воно викликане необхідністю, а не вибором, що значно поглиблює його психологічні наслідки.

Теоретичні моделі та підходи, які вивчають психологічний стан переселенців, важливі для розуміння механізмів їх адаптації та реакцій на стрес. За допомогою цих знань можна розробити цілеспрямовані програми, що допоможуть переселенцям не тільки впоратися з актуальними психологічними труднощами, а й успішно адаптуватися до нових життєвих умов. Психологічна підтримка, яка включає індивідуальні та групові консультації, грає ключову роль у цьому процесі, дозволяючи переселенцям виражати свої емоції, оплакувати втрати та розробляти стратегії для подолання утворюваних труднощів.

Теоретичний огляд феномену вимушеного переселенця, вказує на критичну необхідність глибокого розуміння психологічних аспектів вимушеного переселення та розробки комплексних програм підтримки, що спрямовані на забезпечення ментального благополуччя і соціальної адаптації переселенців. Це вимагає злагоджених зусиль психологів, соціальних працівників, урядових структур та громадських організацій, орієнтованих на створення стабільного та середовища, що підтримує для тих, хто зазнав вимушеного переселення.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТАТУСУ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕНЦЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

2.1 Вибір інструментів для збору та аналізу даних та їх опис

Емпіричне дослідження зосереджено на вивченні психологічних наслідків статусу вимушеного переселенця. Основною метою є аналіз впливу цього статусу на психічний стан особистості, що стикається із численними викликами та стресами, пов'язаними з вимушеним переселенням.

Дослідження розпочалось з визначення та уточнення дослідницького питання, зосередженого на впливі статусу вимушеного переселенця на психологічне благополуччя осіб. Цей етап дозволив визначити мету дослідження. Було також проведено глибокий аналіз наукових джерел, включаючи статті, книги та інші публікації, щоб зібрати існуючі дані та теорії про психологічний вплив міграції на особистість. Для збору даних були обрані декілька психометричних інструментів, мета яких полягає в забезпеченні комплексного аналізу психологічного стану учасників. Ці інструменти включають шкали для вимірювання рівнів стресу, тривожності, депресії, загального благополуччя, ПТСР та самооцінки. Вони дозволяють об'єктивно оцінити наслідки переселення на психічне здоров'я осіб та виявити ключові фактори, які можуть сприяти адаптації або, навпаки, погіршувати психологічний стан.

Збір даних відбувався за допомогою програми Google Forms, шляхом анонімного опитування, що гарантувало конфіденційність учасників та їх вільне вираження думок та відчуттів. Участь у дослідженні взяли особи, які зазнали вимушеного переселення протягом останніх кількох років, що дало можливість отримати актуальні дані про стан їх психічного здоров'я.

Для дослідження були використані такі тести:

- PTSD Checklist – Civilian Version (PCL-C)[34,35], був розроблений Френком Везерсом та його колегами в Національному центрі PTSD у 1993 році. Зі слів авторів, формулювання питань може бути узагальненим для посилання на "стресові переживання в минулому" (PCL-C). Початкові психометричні дані були отримані шляхом використання військової версії PCL (PCL-M) у зразку ветеранів В'єтнаму, серед яких поширеність PTSD була дуже високою.[33] Допомагає визначити наявність та тяжкість симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед цивільного населення. Кожне з 17 питань оцінюється за п'ятибальною шкалою відповідно до частоти симптомів за останній місяць, які оцінюють симптоми ПТСР на основі особистих відповідей респондентів.:

- 1 бал "Зовсім не було"
- 2 бали "Трохи"
- 3 бали "Помірно"
- 4 бали "Досить"
- 5 балів "Дуже сильно"[34,35]

Розшифровка результатів:

Загальний бал, який можна отримати за тест, варіюється від 17 до 85 балів. Інтерпретація загального балу вимагає професійного підходу, але ось загальні рекомендації:

- 17-29 бали: Низький рівень симптомів ПТСР.
- 30-44 бали: Помірний рівень симптомів ПТСР. Це може вказувати на наявність деяких симптомів ПТСР, які потребують подальшого клінічного оцінювання.
- 45-59 бали: Високий рівень симптомів ПТСР. Рекомендується професійна діагностика та можливо, потрібно лікування.
- 60 балів і вище: Дуже високий рівень симптомів ПТСР. Висока ймовірність наявності ПТСР, потреба в негайній професійній увазі та лікуванні.

Важливо зазначити, що сам по собі тест PCL-C не може бути використаний для остаточної діагностики ПТСР. Для повної діагностики потрібно комплексне оцінювання, яке включає клінічний інтерв'ю та, можливо, додаткові психологічні тести. PCL-C може бути використаний для скринінгу, що допомагає ідентифікувати осіб, які потребують детальнішого оцінювання.

- General Well-Being Schedule (GWBS) Шкала загального благополуччя. Була розроблена Говардом Дюпюї (Howard Dupuy) у 1977 році як частина першого дослідження стану здоров'я та харчування (Health and Nutrition Examination Survey, HANES I) [27] проведеного Національним центром статистики здоров'я. Цей інструмент був створений для оцінки психологічного благополуччя населення і включає 18 пунктів, які оцінюють шість різних аспектів: тривожність, депресію, загальний стан здоров'я, позитивне благополуччя та самоконтроль.

Використовується для оцінки загального емоційного та психологічного благополуччя. Тест складається з 18 питань[29]. 1-14. Кожне питання має 6 варіантів відповідей, що варіюються від найпозитивнішої реакції до найнегативнішої. Бали призначаються від 5 (найпозитивніше сприйняття) до 0 (найнегативніше сприйняття). 15-18. Кожне питання має 5 варіантів відповідей. Бали призначаються від 4 (найпозитивніше сприйняття) до 0 (найнегативніше сприйняття). [26]

Розшифровка загальної кількості балів:

- 0-17 бали: Вкрай низьке загальне благополуччя. Може вказувати на серйозні психологічні розлади або значні проблеми у життєвому функціонуванні.
- 18-34 бали: Низьке загальне благополуччя. Особа може відчувати певний дискомфорт або бути не задоволеною своїм життям та емоційним станом.

- 35-51 бали: Середній рівень загального благополуччя. Особа відчуває змішані почуття щодо свого життя і психічного здоров'я, маючи як позитивні, так і негативні періоди.
- 52-68 бали: Високе загальне благополуччя. Особа загалом задоволена своїм життям та відчуває психологічний комфорт.
- 69-86 бали: Дуже високе загальне благополуччя. Вказує на те, що особа дуже задоволена своїм життям, відчуває себе емоційно стабільною та щасливою.

● Шкала самооцінки Розенберга, була розроблена соціологом Моррісом Розенбергом у 1965 році для вимірювання глобальної самооцінки, тобто загального відчуття власної цінності та значущості. Ця шкала була спочатку розроблена для використання серед старшокласників, але згодом знайшла широке застосування у дослідженнях серед дорослих [36]. Це вимірювання складається з десяти тверджень, на які респонденти відповідають по трьох бальній шкалі, залежно від ступеня згоди чи незгоди з кожним твердженням [37]. Результати цього тесту використовуються для аналізу загального сприйняття індивідом своєї власної вартості та самоповаги. Ось як можна розшифрувати результати:

- Від 0 до 14 балів - Низька самооцінка. Люди з такими результатами можуть відчувати себе невпевнено і часто сумніваються у власних здібностях або вартості. Вони можуть бути критично налаштовані до себе та мати проблеми з прийняттям себе.
- Від 15 до 25 балів - Середня самооцінка. Цей діапазон свідчить про більш збалансоване сприйняття себе, хоча можуть траплятися моменти невпевненості або самокритики. Індивіди в цій категорії, як правило, мають здоровішу самоповагу, але все ж можуть відчувати деякі коливання у своїх оцінках.

- Від 26 до 30 балів - Висока самооцінка. Люди, що набирають у цьому діапазоні, зазвичай мають стабільну і позитивну самооцінку. Вони впевнені у своїх можливостях і зазвичай добре ставляться до себе. Це сприяє загальному психологічному благополуччю і може позитивно впливати на різні аспекти життя.

- DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales)[38], Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21) була розроблена вченими з Університету Нового Південного Уельсу в Австралії. Цю шкалу створили Сидні Ловібонд і Пітер Ловібонд у 1995 році. [39] DASS-21 є скороченою версією повної шкали DASS, яка включає 42 пункти, зменшена до 21 питання [30] для більш зручного використання. Цей інструмент допомагає оцінити тривожність, депресію і рівень стресу за допомогою трьох шкал, кожна з яких містить 7 пунктів. DASS-21 широко використовується в клінічній практиці та дослідженнях для вимірювання згаданих станів і може бути корисна для визначення потреб у лікуванні або моніторингу ефективності терапевтичних втручань, дозволяє оцінити рівень депресії, тривожності та стресу. Загальний бал може допомогти оцінити рівень психологічного дискомфорту або дистресу, який переживає особа. Він визначається сумуванням балів з усіх трьох підшкал (депресія, тривога, стрес) [30]. Кожне з 21 питань має діапазон від 0 до 3, де 3 вказує на найвищий рівень відповідних симптомів. Таким чином, максимально можливий загальний бал по всьому тесту становить 63 бали (21 питання x 3 бали). Мінімальний бал становить 0, що вказує на відсутність симптомів депресії, тривоги та стресу.

Інтерпретація загального балу:

Загальний бал використовується для оцінки загального емоційного дискомфорту. Вищі загальні бали свідчать про більш виражені рівні депресії, тривоги та стресу:

- 0-14 бали: Відсутність або мінімальні ознаки депресії, тривоги, або стресу.
- 15-28 бали: Легкий рівень депресії, тривоги, або стресу.
- 29-42 бали: Помірний рівень депресії, тривоги, або стресу.
- 43-56 бали: Важкий рівень депресії, тривоги, або стресу.
- 57-63 бали: Дуже важкий рівень депресії, тривоги, або стресу.

Шкала DASS-21 містить питання, які поділяються на три підшкали: депресія, тривога та стрес. Кожна підшкала складається з 7 питань, спрямованих на вимірювання відповідних аспектів психологічного стану особи.

Розшифровка підшкал:

Депресія:

- 0-4 бали: Відсутність або мінімальні ознаки депресії.
- 5-6 бали: Легка депресія.
- 7-10 бали: Помірна депресія.
- 11-13 бали: Виражена депресія.
- 14-21 бали: Дуже важка депресія.

Тривога:

- 0-3 бали: Відсутність або мінімальні ознаки тривоги.
- 4-5 бали: Легка тривога.
- 6-7 бали: Помірна тривога.
- 8-9 бали: Виражена тривога.
- 10-21 бали: Дуже важка тривога.

Стрес:

- 0-7 бали: Відсутність або мінімальні ознаки стресу.
- 8-9 бали: Легкий стрес.
- 10-12 бали: Помірний стрес.
- 13-16 бали: Виражений стрес.
- 17-21 бали: Дуже важкий стрес.

2.2 Вибір вибірки та процедура дослідження впливу вимушеного переселенця на психологічний стан особистості

Для ефективного вивчення психологічного впливу статусу вимушеного переселенця на особистість, ключовим аспектом емпіричного дослідження стала ретельна підготовка та вибір вибірки. Основою для вибірки послужило визначення кількості та характеристик учасників, що дозволяло згодом провести всебічний аналіз отриманих даних.

Для дослідження було обрано 30 осіб (всі являються українцями), які ідентифікують себе як вимушені переселенці. Вибір такої кількості учасників зумовлений необхідністю забезпечення оптимального балансу між детальністю аналізу та управлінням ресурсами дослідження. Віковий діапазон учасників дослідження коливався від 18 до 60 років, що дозволило охопити широке спектр дорослого населення. Соціальний статус учасників також відрізнявся: деякі мали вищу освіту, тоді як інші не мали такої можливості навчання; середовища проживання варіювалися від міських до сільських зон; фінансові умови учасників охоплювали широкий діапазон від стабільних до нестабільних; професійний статус представляє різноманіття від некваліфікованих працівників до висококваліфікованих спеціалістів. Незважаючи на це різноманіття, усі ці люди опинилися у схожих життєвих умовах і зіткнулися з подібними викликами та травмами внаслідок їх статусу вимушених переселенців. Така однорідність у різноманітності дозволяє глибше зрозуміти, як різні фактори впливають на психологічний стан особистості у кризових ситуаціях.

Учасники дослідження були обрані з громад, де проживають вимушені переселенці, а також через особисті знайомства та рекомендації. Додатково, була можливою співпраця з місцевою радою селища, де я проживаю, що дозволило залучити учасників, які зацікавлені у взаємодії та готові поділитися своїм досвідом. Цей підхід не тільки сприяв забезпеченню анонімності та добровільності участі у дослідженні, але й дозволив отримати

дані від осіб, які безпосередньо зазнали впливу переселення. Така методологія вибору забезпечила важливу варіативність учасників та репрезентативність результатів, що має велике значення для надійності та об'єктивності наукового аналізу.

Спочатку я розробила 4 тести в Google Forms. Дослідження проходило в онлайн форматі, так як було складно зібрати всіх учасників в одному місці разом. Також зіграв комфорт, всі пройшли тест у свій вільний час, що допомогло отримати відповіді без тиску. Формат такого типу забезпечує конфіденційність учасників, що є важливим для отримання надійної інформації, особливо коли мова йде про чутливі питання, такі як психологічний стан вимушених переселенців. Результати безпосередньо зберігалися в електронній таблиці Google Sheets, після чого самостійно оброблювала результати.

Використання різних методик збору даних, включно з анонімними опитуваннями, створило основу для отримання достовірних, чесних відповідей, що є важливим для аналізу таких делікатних тем, як психологічний стан внаслідок переселення.

Крім того, добре спланована вибірка та виважені методи збору даних дозволили розглядати різноманітність впливу статусу вимушеного переселенця на психологічний стан індивідів, забезпечуючи глибокий аналіз проблеми та розробку ефективних підходів до її вирішення.

2.3 Аналіз психологічного стану вимушених переселенців

У рамках емпіричного дослідження було проведено опитування 30 осіб, віком від 18 до 60 років, які вважають себе вимушеними переселенцями. Усі респонденти мають українську національність та досвід переселення, пов'язаний із війною.

Всі отриманні дані можна знайти в додатках.

Для дослідження наявності та тяжкості симптомів посттравматичного

стресового розладу (ПТСР) був використаний тест “PTSD Checklist – Civilian Version (PCL-C)”.

Нижче наведені отримані результати наступних рівнів симптомів ПТСР див. табл. 2.1:

Таблиця 2.1

Результати дослідження “PTSD Checklist – Civilian Version (PCL-C)”

Рівень симптомів ПТСР	Бали	Кіл-ть осіб	Відсоток %
Низький	17-29	7	24
Помірний	30-44	11	36
Високий	45-60	8	27
Дуже високий	60 і більше	4	13

На основі результатів, які показані в таблиці 2.1 та діаграмі 2.1, за PTSD Checklist – Civilian Version (PCL-C) серед вимушених переселенців, ми можемо зробити такий аналіз:

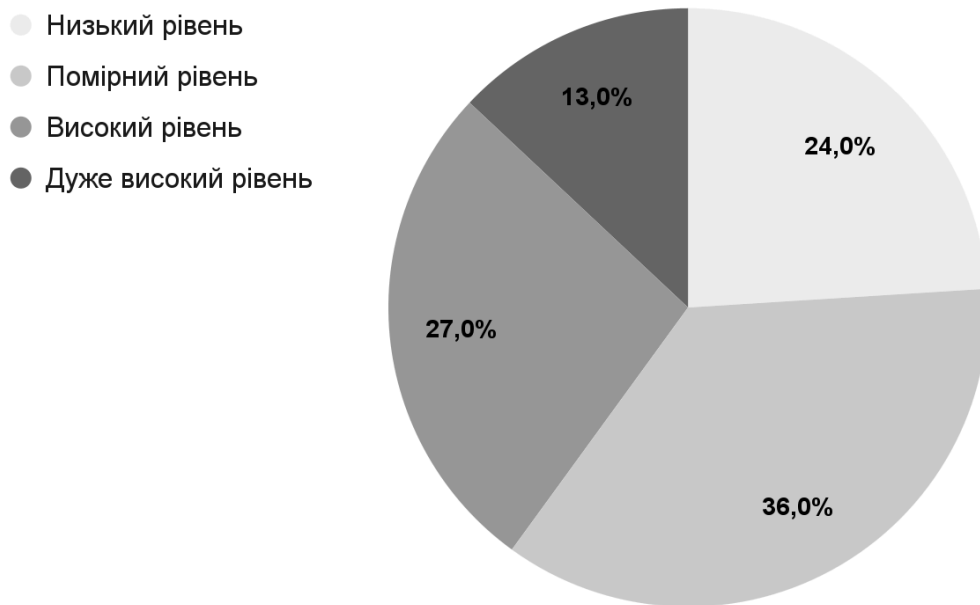
24% учасників відчують незначні симптоми ПТСР. Це може вказувати на те, що ці особи ефективно адаптувалися до нових життєвих умов або мають стійкість до стресових подій, пов'язаних із їх переселенням.

Також більшість падають у діапазон помірних симптомів, 36%, що свідчить про наявність певних труднощів, які можуть впливати на їхнє повсякденне життя, але не в такій мірі, як у випадку вищих рівнів ПТСР.

Також 27% учасників переживають виразні і значні симптоми, які істотно впливають на їхню здатність функціонувати нормально. Ці особи можуть потребувати інтенсивної підтримки та лікування.

13% виявляють екстремальні рівні ПТСР. Ці особи потребують негайного та спеціалізованого втручання для адресації їхніх симптомів, оскільки такий рівень може включати серйозні психологічні порушення, які можуть загрожувати їхньому здоров'ю та безпеці.

На діаграмі 2.1 показан розподіл показників для кращого сприйняття:



Діаграма 2.1. Розподіл показників за шкалою “Рівень симптомів ПТСР” за методикою діагностики Френка Везера — PTSD Checklist – Civilian Version (PCL-C).

Дані показують, що значна частина вимушених переселенців страждає від різних рівнів ПТСР, що вимагає уваги та ресурсів для забезпечення адекватної психологічної підтримки. Особлива увага повинна бути приділена особам із помірними, високими та дуже високими рівнями ПТСР для зниження негативного впливу цього стану на їх життя та сприяння їх одужанню та адаптації.

Наступним важливим кроком у дослідженні був аналіз рівня благополуччя у респондентів завдяки методики Говарда Дюпюї “General Well-Being Schedule (GWBS)” або Шкала загального благополуччя, яка використовується для оцінки загального емоційного та психологічного благополуччя. Шкала включає низку питань, що оцінюють такі параметри, як тривожність, депресивні настрої, загальна життєздатність, самопочуття, а також контроль над емоціями та повсякденними ситуаціями.

Нижче в таблиці 2.2 наведені отримані результати які показують наступну картину рівнів благополуччя серед учасників:

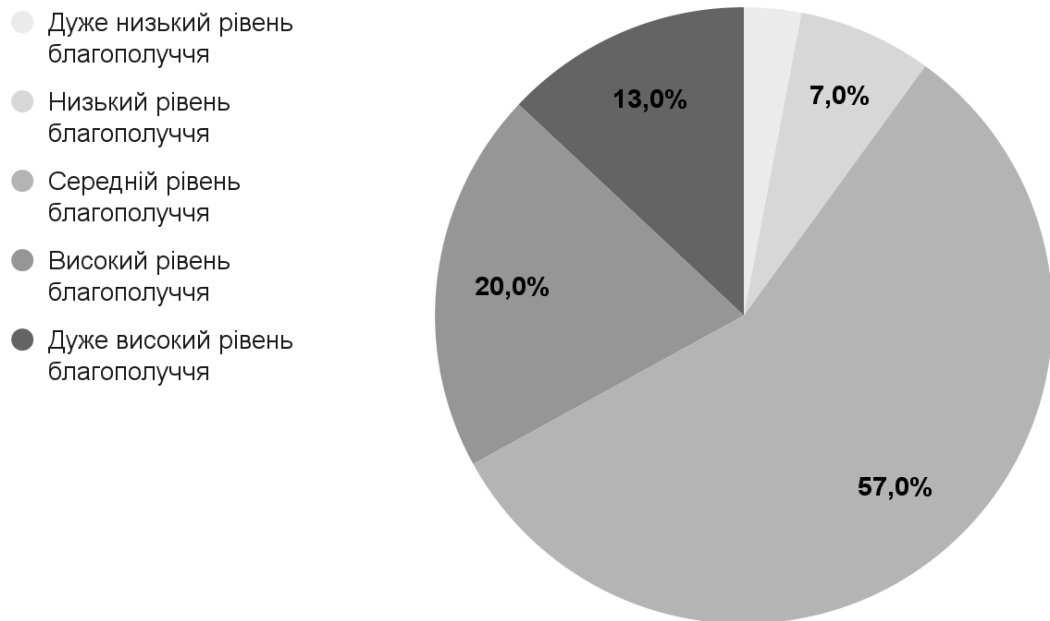
Результати дослідження “General Well-Being Schedule”

Рівень благополуччя	Бали	Кіл-ть осіб	Відсоток %
Дуже низький	0-17	1	3
Низький	18-34	2	7
Середній	35-51	17	57
Високий	52-68	6	20
Дуже високий	69-86	4	13

На основі результатів вказаних в таблиці 2.2 та діаграмі 2.2 по методиці “General Well-Being Schedule (GWBS)” або Шкала загального благополуччя, можна зробити такий аналіз:

Більшість учасників (57%) мають середній рівень благополуччя. Це означає, що вони відчують змішані емоції щодо свого загального стану та якості життя, не зазнаючи глибоких емоційних криз, але й не відчуючи високого рівня задоволення. Ця категорія учасників переживає коливання від моментів задоволення до моментів незадоволення своїм життям, що відображає типовий для багатьох людей стан. Однак, значна частина учасників (30%) відчуває вищі рівні благополуччя, що вказує на суттєве задоволення своїм життям і емоційну стабільність, що може вказувати на наявність міцних стратегій впорядкування стресу та ефективного вирішення життєвих проблем. Водночас, невелика кількість осіб (10%) перебуває на низьких рівнях благополуччя. Ця група може зазнавати серйозних психологічних розладів або стикатися з проблемами, які перешкоджають їхньої здатності нормально функціонувати в повсякденному житті. Вони можуть мати важкі емоційні проблеми, які вимагають фахового втручання та підтримки для покращення їхнього стану.

Також діаграма 2.2 детально показує показники за шкалою рівня благополуччя:



Діаграма 2.2 Розподіл показників за шкалою “Рівень благополуччя” за методикою діагностики Говарда Дюпюї (Howard Dupuy) — General Well-Being Schedule (GWBS).

Ці результати даних вказують на потребу подальшого аналізу та можливої підтримки для тих, хто відчуває низьке благополуччя.

Наступний ключовий етап дослідження полягав у застосуванні Шкали самооцінки Розенберга. Цей інструмент дозволяє оцінити глобальну самооцінку, тобто загальне сприйняття особистої вартості та значимості. За допомогою серії запитань, шкала виявляє рівень задоволеності індивіда своїми досягненнями, його ставлення до себе та його здатність відчувати власну важливість у різних життєвих ситуаціях.

Результати дослідження, які відображаються у таблиці 2.3 та на діаграмі 2.3, демонструють розподіл відповідей серед 30 учасників. Ці дані допомагають чітко зрозуміти, як різні аспекти досліджуваної проблеми впливають на групу респондентів.

Таблиця 2.3 представляє кількісні дані:

Таблиця 2.3

Результати дослідження Шкали самооцінки Розенберга.

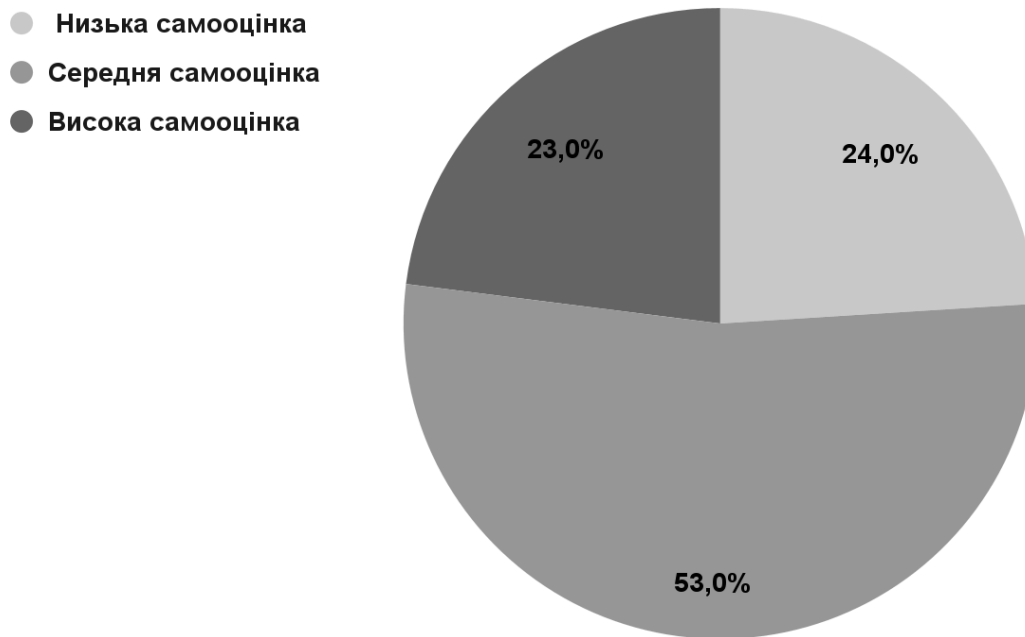
Рівень самооцінки	Бали	Кіл-ть осіб	Відсоток %
Дуже низький	0-17	1	3
Низький	18-34	2	7
Середній	35-51	17	57
Високий	52-68	6	20
Дуже високий	69-86	4	13

Учасники з низькою самооцінкою (24%) можуть зіткнутися з внутрішніми викликами, такими як невпевненість у собі та сумнів у власних здібностях. Вони можуть суворо оцінювати себе та мати труднощі з прийняттям власної особистості. Це може вплинути на їхнє загальне психологічне благополуччя та взаємодії з іншими. учасників може зіткнутися з внутрішніми викликами, такими як невпевненість у собі та сумнів у власних здібностях. Вони можуть суворо оцінювати себе та мати труднощі з прийняттям власної особистості. Це може вплинути на їхнє загальне психологічне благополуччя та взаємодії з іншими.

Також більшість падають у діапазон середньої самооцінки (53%), що вказує на збалансоване сприйняття себе. Хоча вони можуть переживати моменти невпевненості або самокритики, в цілому вони мають здорову самоповагу. Це говорить про те, що вони здатні адекватно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, що є ключовим фактором у підтримці їхнього психологічного благополуччя.

Група учасників з високою самооцінкою (23%) відчуває значну впевненість у своїх можливостях і має позитивне ставлення до себе. Їхнє високе почуття власної гідності може позитивно впливати на всі аспекти їхнього життя, сприяючи загальному благополуччю та впевненості в собі.

Діаграма 2.3 візуально підсумовує цю інформацію, забезпечуючи наглядне відображення розподілу:



Діаграма 2.3 Розподіл показників за шкалою “ самооцінки” за методикою Шкала самооцінки Розенберга.

Ці результати свідчать про значний розподіл рівнів самооцінки серед вимушених переселенців і можуть вказувати на потребу в різноманітних підходах до підтримки їхнього психологічного здоров'я. Варто зазначити, що середній рівень самооцінки є найбільш поширеним, але майже чверть учасників зіткнулася із низькою самооцінкою, що може вимагати особливої уваги у психологічній підтримці.

Наступним інструментом у цьому дослідженні є DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales), який являє собою шкалу для оцінки депресії, тривожності та стресу. Ця методика включає три окремі шкали, кожна з яких вимірює один із зазначених станів.

Спочатку потрібно зробити аналіз даних загальних балів, отриманих з шкали для оцінки депресії, тривожності та стресу DASS-21, таким чином можна класифікувати учасників за загальним рівнем симптомів(рівнями психологічного дискомфорту). Результати цього розподілу представлені в таблиці 2.4:

Таблиця 2.4

Результати дослідження "DASS-21" загального рівня симптомів

Загальний рівень симптомів	Бали	Кіл-ть осіб	Відсоток %
Відсутність або мінімальні ознаки	0-14	8	27
Легкий	15-28	18	60
Помірний	29-42	4	13
Важкий	43-56	0	0
Дуже важкий	57-63	0	0

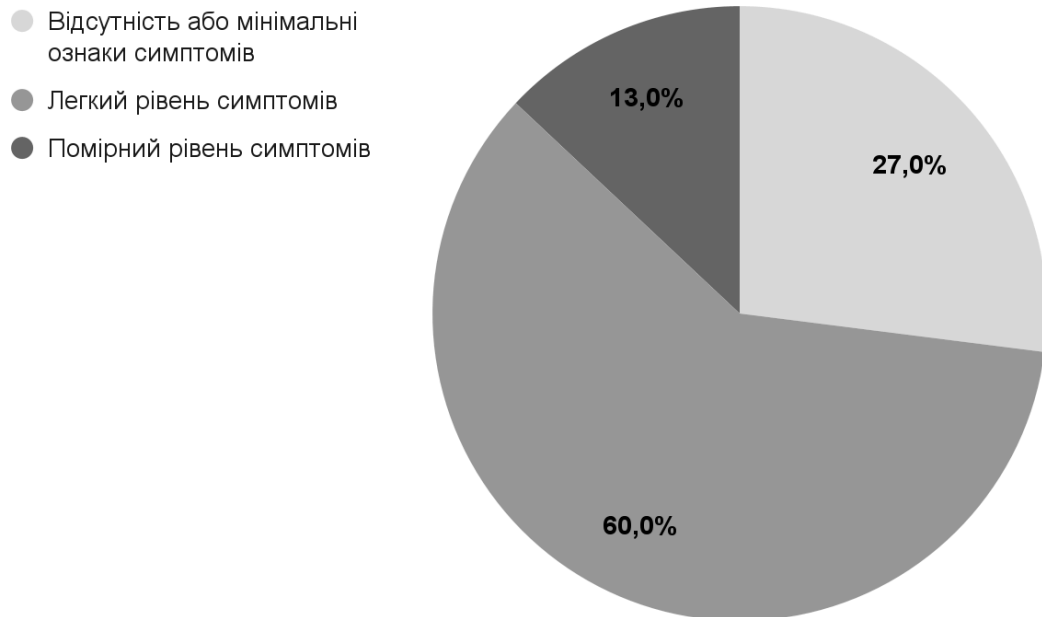
Відсутність або мінімальні ознаки симптомів є у 27% учасників, що може свідчити про їхню високу психологічну стійкість. Це вказує на те, що значна частина досліджуваної групи здатна ефективно справлятися з потенційними стресорами без значних впливів на своє психологічне здоров'я.

Більшість учасників, 60%, виявили легкі симптоми психологічного дискомфорту. Це вказує на те, що хоча більшість з них стикаються з деякими психологічними труднощами, ці симптоми не носять вираженого характеру. Однак, ці особи можуть мати потребу в базовій підтримці для покращення свого психологічного благополуччя.

Меншість учасників, 13%, переживають помірний рівень психологічного дискомфорту. Ці особи зіткнулися з більш значними психологічними складнощами і можуть потребувати більшої уваги і підтримки з боку фахівців для зниження їх тривоги чи симптомів депресії.

Жоден із учасників не показав важкого чи дуже важкого рівня симптомів. Це підтверджує, що серед учасників немає осіб з екстремально високим рівнем психологічних порушень, що є позитивним показником загального стану нашої вибірки.

Також можна побачити відсоткове співвідношення цих показників на круговій діаграмі 2.4:



Діаграма 2.4 Розподіл показників за шкалою “ загальний бал симптомів” за методикою розробленою вченими з Університету Нового Південного Уельсу в Австралії - DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales).

Ці результати свідчать про те, що більшість учасників дослідження відчувають легкі ознаки психологічного дискомфорту, але відсоток тих, хто переживає помірний чи важкий рівень дискомфорту, є меншим. Це може вказувати на необхідність подальших досліджень та розробки втручань для підтримки цієї групи, особливо для тих, хто має помірний рівень симптомів, з метою запобігання погіршенню їхнього стану.

Наступним кроком буде зосередження уваги на підшкалі, що оцінює депресію в психометричному інструменті DASS-21 (Шкала депресії, тривоги та стресу). Ця підшкала дозволяє виявити наявність та інтенсивність симптомів депресії серед учасників.

Аналіз дозволяє краще зрозуміти, яка частина учасників страждає від виражених ознак депресії, а хто перебуває в більш стабільному емоційному стані.

Як саме ці симптоми розподілені серед учасників дослідження, можна побачити завдяки аналізу даних результатів, які представленні нижче в таблиці 2.5:

Таблиця 2.5

Результати дослідження “DASS-21” рівень симптомів депресії.

Рівень депресії	Бали	Кіл-ть осіб	Відсоток %
Відсутність або мінімальні ознаки депресії	0-4	12	40
Легкий	5-6	3	10
Помірний	7-10	12	40
Виражений	11-13	3	10
Дуже виражений	14-21	0	0

Близько 40% учасників не мають значних симптомів депресії. Це свідчить про їхню відносну психологічну стійкість або ефективність механізмів справляння зі стресом. Це дуже позитивний знак, особливо враховуючи складність їхнього становища як переселенців.

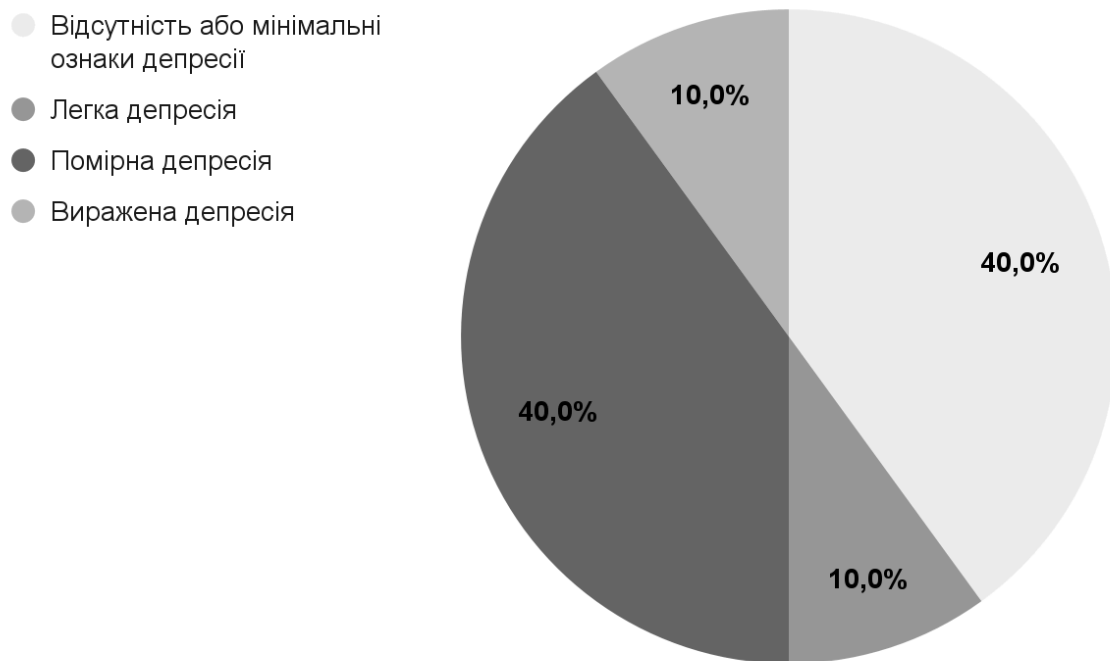
Ще 10% учасників мають легкі ознаки депресії. Хоча ці ознаки не є критичними, вони можуть включати певний рівень тривоги або песимізму, які слід моніторити, аби запобігти їхньому можливому погіршенню.

Серйозну увагу слід приділити 40% учасників, які мають помірні симптоми депресії. Цей стан може значно ускладнювати їхнє повсякденне життя та потребує цілеспрямованих втручань, щоб допомогти їм адаптуватися та покращити їхнє самопочуття.

Невелика кількість учасників (10%) відчуває виражену депресію, що вимагає безпосередньої уваги та професійної допомоги. Важливо надати їм необхідні ресурси для підтримки та лікування.

Дуже позитивно, що ніхто з учасників не має дуже важких симптомів депресії. Це може свідчити про загальну ефективність наявних підтримуючих систем або про недостатність умов, які б спричинили найгірші прояви депресії.

Також нижче представлена кругова діаграма 2.5 яка детально показує показники у відсотках за шкалою “Депресії”:



Діаграма 2.5 Розподіл показників за шкалою “ рівень симптомів депресії” за методикою розробленою вченими з Університету Нового Південного Уельсу в Австралії - DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales).

Ці дані підкреслюють необхідність продовжувати моніторинг психологічного стану переселенців та вживати заходів для забезпечення адекватної підтримки та втручань, особливо для тих, хто зазнає середніх та вищих рівнів депресії. Це важливо для зміцнення їхньої здатності адаптуватися до нових умов життя та відновлення від психологічних наслідків переселення.

Далі у дослідженні проводимо аналіз під шкали тривоги в психометричному інструменті DASS-21, яка оцінює рівень тривожності серед респондентів. Цей компонент дозволяє ідентифікувати, які учасники відчувають вищі рівні тривоги та які з них знаходяться в більш стабільному психологічному стані. Використання цієї шкали сприяє глибшому розумінню розподілу тривожних станів серед учасників.

Результати представлені в таблиці 2.6:

Таблиця 2.6

Результати дослідження “DASS-21” рівень симптомів тривоги.

Рівень тривожності	Бали	Кіл-ть осіб	Відсоток %
Відсутність або мінімальні ознаки тривоги	0-3	7	23
Легкий	4-5	8	27
Помірний	6-7	5	16
Виражений	8-9	8	27
Дуже виражений	9-21	2	7

Аналізуючи результати з таблиці 2.6, загалом 23% мають відсутні або мінімальні ознаки тривоги, знаходяться в стабільному емоційному стані без значних ознак тривожності. Це позитивний знак, що свідчить про їхню здатність адаптуватися до нових умов без серйозних емоційних перешкод.

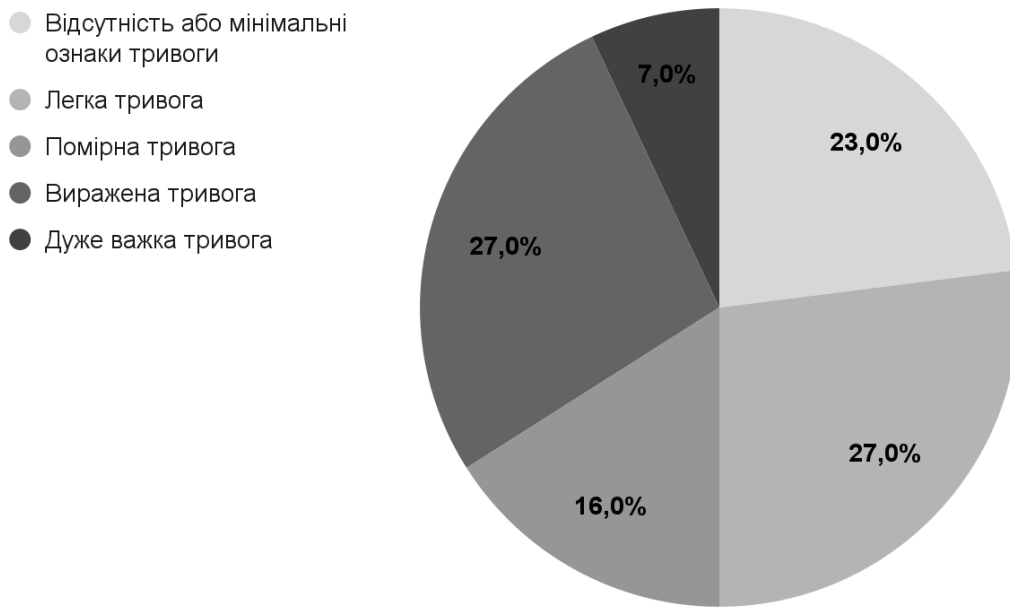
Легка тривога у 27% учасників, виявлені незначні ознаки тривоги, які, на щастя, не впливають на їх повсякденне життя. Це може вказувати на невелику невизначеність або стрес, але не на серйозні порушення.

16% мають помірну тривожність, що може вже вимагати більш активних заходів підтримки. Ці особи можуть відчувати більш виражені симптоми, які втручаються у їхнє щоденне функціонування.

27% учасників стикаються із значними тривожними симптомами, що негативно впливають на їхнє життя. Ці особи потребують особливої уваги і можливо допомоги від фахівців.

Найменша група, 7% учасників, зазнає високих рівнів тривожності, що вимагає серйозних лікувальних заходів і психологічної підтримки для їхнього відновлення та зменшення симптомів. Це важливо для запобігання довготривалій шкоді їхньому психологічному здоров'ю та загальному благополуччю.

Діаграма 2.6 ефективно ілюструє відсоткове розподіл цих показників:



Діаграма 2.6 Розподіл показників за шкалою “ рівень симптомів тривоги” за методикою розробленою вченими з Університету Нового Південного Уельсу в Австралії — DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales).

Дані результати підкреслюють важливість раннього виявлення тривожних розладів серед переселенців та необхідність надання відповідної психологічної допомоги. Особливо це стосується осіб із помірними та вираженими рівнями тривожності. Ефективна підтримка і, за потреби, професійне втручання можуть істотно покращити якість життя цих осіб і сприяти їх швидшій адаптації та інтеграції у нове суспільство.

Наступною у даному дослідженні потрібно проаналізувати підшкалу стресу в психометричному інструменті DASS-21, яка призначена для оцінки рівня стресу серед учасників. Ця підшкала важлива для ідентифікації осіб, що відчувають підвищені рівні стресу, а також тих, хто перебуває у відносно стабільному стані. Аналіз даних за цією шкалою допомагає глибше зрозуміти, як стрес впливає на повсякденне життя учасників і які стратегії вони можуть застосовувати для його зменшення.

Результати підшкали стресу представлені в таблиці 2.7:

Таблиця 2.7

Результати дослідження “DASS-21” рівень симптомів стресу.

Рівень стресу	Бали	Кіл-ть осіб	Відсоток %
Відсутність або мінімальні ознаки тривоги	0-7	11	37
Легкий	8-9	9	30
Помірний	10-12	8	26
Виражений	13-16	2	7
Дуже виражений	17-21	0	0

Значна частина, а саме 37% учасників, не відчуває стресу або переживає його на дуже низькому рівні. Це може вказувати на їхню здатність добре адаптуватися до змін і стресових обставин або на наявність ефективних стратегій впорядкування з труднощами.

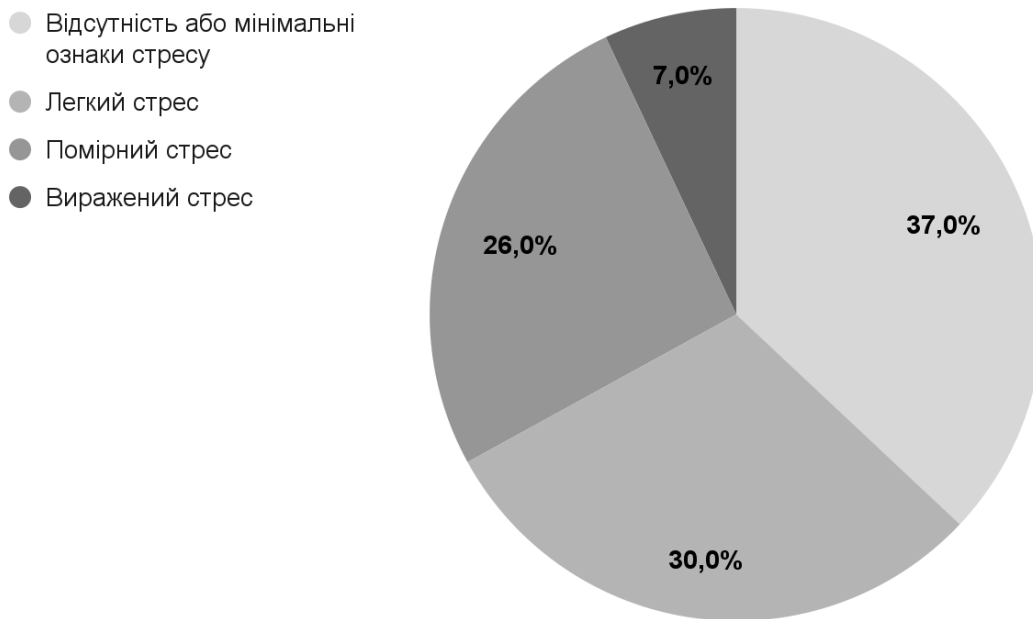
30% відчувають стрес на легкому рівні. Це означає, що стрес час від часу впливає на їхнє життя, але не є постійною або важкою проблемою.

Майже третина, 26%, мають помірний рівень стресу. Для цих осіб стрес може значно впливати на повсякденне життя, потенційно перешкоджаючи нормальній діяльності та вимагаючи певних втручань для поліпшення їхнього стану.

Невелика частка, 7% учасників, відчуває більш виражені симптоми стресу. Це стан, який вже вимагає особливої уваги та іноді навіть професійної підтримки для забезпечення належного керування стресом і його наслідками.

Жодна особа не демонструє екстремально високі рівні стресу, що є позитивним аспектом, свідчить про відсутність критичних випадків у цій вибірці.

Діаграма 2.7 візуально підсумовує інформацію, забезпечуючи наглядне відображення розподілу:



Діаграма 2.7 Розподіл показників за шкалою “ рівень симптомів стресу” за методикою розробленою вченими з Університету Нового Південного Уельсу в Австралії - DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales).

Хоча більшість учасників перебуває на низькому або легкому рівні стресу, існує значна група осіб, які відчувають помірний або виражений стрес, що вимагає уваги. Важливо продовжувати моніторинг цих рівнів стресу та забезпечувати наявність ресурсів для підтримки цих осіб, допомагаючи їм ефективно керувати стресом та мінімізувати його вплив на їхнє життя. Це не тільки сприяє кращій адаптації у нових умовах, але й підвищує загальну якість життя переселенців.

2.4 Визначення впливу статусу вимушеного переселенця на психологічний стан особистості виходячи з отриманих результатів

Дослідження зосереджується на аналізі даних, отриманих з чотирьох психометричних інструментів, що були використані для оцінювання впливу статусу вимушеного переселенця на психологічне здоров'я осіб. Застосування цих інструментів має на меті визначення змін у психологічному стані, викликаних травматичними подіями переселення. Результати цих тестів не

тільки допомагають виявити специфічні аспекти психічного здоров'я, такі як тривожність, депресія та стрес, але й дозволяють зробити висновки про загальне благополуччя та самооцінку осіб, що зазнали вимушеного переселення. Це важливо для розуміння глибинних психосоціальних наслідків, з якими вони можуть стикатися, і формування науково обґрунтованих рекомендацій щодо потрібних психологічних втручань.

1. У рамках використання PTSD Checklist – Civilian Version (PCL-C) мною було проведено вимірювання рівнів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед учасників дослідження. Тест PCL-C є стандартизованим психометричним інструментом, що включає ряд запитань, спрямованих на оцінку специфічних симптомів ПТСР, які особи можуть відчувати на регулярній основі. Результати аналізу показали значну присутність симптомів ПТСР: 36% учасників зазначили помірний рівень симптомів, тоді як 40% відзначили високий до дуже високого рівня.

Особливий акцент слід зробити на стратегіях подолання стресу, соціальної адаптації та підвищення стресостійкості, а також забезпечення доступу до психологічних ресурсів, які допомагатимуть молодим переселенцям ефективніше справлятися з викликами, пов'язаними з їхнім статусом.

2. Для більш глибокого аналізу психологічного благополуччя учасників було застосовано інструмент General Well-Being Schedule (GWBS), який є комплексним засобом оцінки загального емоційного та психологічного стану. Цей тест охоплює широкий спектр аспектів благополуччя, від загального задоволення життям до конкретних емоційних реакцій, таких як тривога та депресія, що дозволяє отримати всебічне уявлення про психологічне становище індивіда.

Згідно з результатами GWBS, більшість учасників (57%) демонструє середній рівень загального благополуччя. Цей показник відображає наявність змішаних емоційних досвідів серед учасників, що можуть

варіюватися від моментів задоволення до періодів стресу та невпевненості. Середній рівень благополуччя часто свідчить про психологічну адаптацію до нових умов життя, але також може сигналізувати про потенційну вразливість до стресорів, що може з часом призвести до більш серйозних психологічних проблем.

Тим часом, 3% учасників зазначили дуже низький рівень благополуччя, що є індикатором серйозних психологічних труднощів. Особи з дуже низьким рівнем благополуччя часто відчують глибокі емоційні турботи, які можуть включати тривалу депресію та інші негативні психологічні стани. Ця обставина вимагає негайного втручання, та проведення додаткових методик для точного висновку, оскільки довготривале ігнорування такого стану може призвести до хронічних психологічних розладів та зниження якості життя.

3. Шкала самооцінки Розенберга допомогла мені оцінити самоприйняття учасників дослідження. Близько чверті з них (24%) виявили низьку самооцінку, що означає, що вони можуть бачити себе менш успішними, менш здатними або менш вартісними в порівнянні з іншими. Такі почуття можуть значно ускладнити їхню адаптацію до нового середовища, адже люди з низькою самооцінкою часто сумніваються у своїх рішеннях та важче встановлюють соціальні контакти.

Більшість учасників показали середні показники самооцінки, що свідчить про більш збалансоване ставлення до себе. Вони можуть відчувати як позитивні, так і негативні моменти у своєму сприйнятті себе, але загалом їх сприйняття себе стабільне. Така самооцінка є більш сприятливою для адаптації, оскільки дає можливість адекватно реагувати на виклики та активно взаємодіяти з новим середовищем.

Однак, майже чверть учасників мають серйозні виклики з самоприйняттям, що може вимагати особливої уваги у плануванні психологічної допомоги та підтримки.

4. Інструмент DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales) був використаний для оцінки рівнів депресії, тривоги та стресу серед учасників. Цей тест виявив, що по шкалі загального балу 60% учасників мають легкі симптоми цих психологічних станів, що означає, що вони відчувають деякий дискомфорт, але це не сильно впливає на їхнє повсякденне життя. Легкі симптоми можуть включати занепокоєння, знижений настрій або підвищену втому, які можуть виникати час від часу. Водночас, 13% учасників зазначили помірні рівні цих станів. Помірні симптоми більш інтенсивні і можуть мати більший вплив на їхню здатність функціонувати щоденно. Це може включати відчуття глибокої тривоги, частіші епізоди депресії або переживання стресу, який важко контролювати. Ці учасники можуть відчувати, що їхній емоційний стан заважає нормальним соціальним взаємодіям або професійній діяльності. Аналіз під шкали депресії має помірні симптоми депресії, які відчувають 40% учасників, можуть серйозно ускладнити їх щоденне життя, перешкоджаючи соціальній адаптації та особистісному розвитку. Це вимагає розробки та впровадження психосоціальних програм, які змогли б покращити їхнє психічне здоров'я. Крім того, 10% учасників переживають виражені симптоми депресії, що вимагає негайного та інтенсивного професійного втручання, включно з психотерапією та, за потреби, медикаментозним лікуванням. Також помірна тривожність, яка зачіпає 16% учасників, впливає на їх здатність виконувати повсякденні завдання та підтримувати соціальні зв'язки, в той час як 27% учасників дослідження страждають від вираженої тривожності. Ці стани вимагають створення цілеспрямованих терапевтичних стратегій, спрямованих на зниження тривоги та підвищення загальної адаптивності індивідів. Стрес впливає на майже третину учасників, з яких 26% відчувають помірний рівень стресу, що може перешкоджати їхній здатності до нормального функціонування, тоді як 7%

переживають виражені симптоми. Це вимагає розробки та впровадження стратегій для керування стресом, щоб мінімізувати його вплив на щоденне життя і здоров'я переселенців.

Ці результати підкреслюють важливість психологічної підтримки та втручань. Хоча більшість учасників не відчують важких симптомів, наявність легких і помірних симптомів може з часом призвести до серйозних психологічних проблем, якщо не забезпечити вчасну допомогу. Особливо це стосується тих, хто вже відчуває помірні симптоми.

2.5 Обговорення можливих практичних застосувань результатів

На основі аналізу даних, отриманих з чотирьох психометричних тестів, можна розробити ряд практичних рекомендацій та втручань, які можуть бути корисними для покращення психологічного здоров'я вимушених переселенців. Ці заходи можуть бути націлені на адресацію конкретних потреб, ідентифікованих у результаті дослідження, таких як тривожність, стрес, депресія, низька самооцінка, і загальне психічне благополуччя.

1. Розробка цільових психоосвітніх програм.

На основі високих рівнів ПТСР серед молоді, важливо впровадити освітні програми, які б зосереджувались на навчанні молодих переселенців методам стресостійкості та адаптації. Ці програми можуть включати тренінги з вирішення конфліктів, техніки релаксації, а також стратегії подолання труднощів, що виникають через травматичні події.

2. Надання спеціалізованої психологічної допомоги.

Для осіб, що страждають на високі та дуже високі рівні ПТСР, а також тих, хто переживає дуже низький рівень загального благополуччя, необхідно забезпечити доступ до кваліфікованих психологів або психотерапевтів. Це допоможе забезпечити належну діагностику та

лікування, що є критично важливим для запобігання поглиблення психологічних проблем.

3. Створення груп підтримки.

Формування груп підтримки може бути ефективним способом забезпечення соціальної підтримки і зниження відчуття ізоляції серед переселенців. Ці групи можуть бути особливо корисними для обміну досвідом, взаємної допомоги у вирішенні повсякденних проблем та удосконаленні вмінь соціальної адаптації.

4. Впровадження програм для підвищення самооцінки.

Особливу увагу слід звернути на розробку інтервенцій, спрямованих на підвищення самооцінки, особливо серед осіб із низькими показниками. Це може включати тренінги особистісного зросту, курси з покращення навичок спілкування та інші заходи, спрямовані на зміцнення впевненості у собі.

5. Моніторинг та оцінка емоційного стану.

Регулярний моніторинг психологічного стану учасників може допомогти вчасно виявити зміни у їхньому емоційному стані і, відповідно, адаптувати психологічну підтримку до поточних потреб. Це також забезпечить можливість вчасно коригувати підходи та методи втручання для досягнення кращих результатів.

6. Забезпечення інформаційних ресурсів.

Інформування учасників про доступні ресурси для психологічної підтримки і роз'яснення можливостей отримання допомоги можуть значно поліпшити їх здатність до самодопомоги та зменшити бар'єри на шляху до отримання професійної допомоги.

Запровадження цих практичних заходів дозволить не тільки покращити психологічне здоров'я вимушених переселенців, але й сприяти їхній швидшій соціальній інтеграції та адаптації до нових життєвих умов.

Висновки до II розділу

У емпіричному дослідженні впливу статусу вимушеного переселенця на психологічний стан особистості детально розглянуто методологічні підходи, які використовувались для збору та аналізу даних, щоб оцінити психологічні наслідки статусу вимушеного переселенця. Дослідження охоплює вибір інструментів, підготовку вибірки учасників, процедури проведення дослідження та аналіз зібраних результатів.

Вибір інструментів для дослідження зосереджений на застосуванні засобів оцінки психічного здоров'я, включно з аспектами стресу, тривожності, депресії, симптомів ПТСР та благополуччя. Обрані інструменти дозволили комплексно оцінити психологічний стан учасників і виявити фактори, що впливають на їхню адаптацію до нових життєвих обставин. Дотримання принципів конфіденційності через анонімні опитування забезпечило добровільність участі та відвертість відповідей учасників.

Вибір вибірки та процедура дослідження були спрямовані на формування групи з 30 осіб, які ідентифікують себе як вимушені переселенці. Співпраця з місцевими спільнотами і використання особистих знайомств сприяли добровільності та чесності учасників.

Проведено ретельний аналіз впливу статусу вимушеного переселенця на психологічний стан особистості. Застосування чотирьох різноманітних психометричних інструментів дозволило виявити ключові аспекти психічного здоров'я: від тривожності, депресії та стресу до загального благополуччя та самооцінки. Аналіз результатів підкреслив серйозність наслідків, з якими стикаються переселенці, та необхідність адаптованих психологічних втручань.

Особлива увага приділяється категорії учасників, які виявили високі показники рівнів: ПТСР, депресії, тривоги, стресу та загального балу. А також низких показників: благополуччя та самооцінки. Це підкреслює критичну потребу в розробці цілеспрямованих програм психологічної допомоги, які б

зосереджувалися на механізмах стресостійкості, ефективній адаптації та психологічному відновленні.

Також результати підкреслили необхідність моніторингу та оновлення психологічних стратегій відповідно до динаміки стану переселенців, включаючи постійну оцінку їхнього благополуччя та емоційного стану. Це допоможе уникнути поглиблення психологічних проблем та сприятиме ефективній інтеграції в нове соціальне середовище.

Загалом, вказується важливість інтегрованого підходу в психологічній допомозі переселенцям, що повинен враховувати всі аспекти їхнього життя та взаємодії з новим середовищем. Запропоновані стратегії та рекомендації мають на меті не лише вирішення нагальних психологічних викликів, але й загальне поліпшення якості життя переселенців, забезпечуючи їм необхідні ресурси для успішної адаптації та соціальної інтеграції.

ВИСНОВКИ

Загалом тема “Дослідження впливу статусу вимушеного переселенця на психологічний стан особистості” актуальна через зростаючу кризу біженців

та вимушених переселенців, зокрема війною, яку розв'язала Росія на території України. Цей конфлікт призвів до масштабних людських трагедій, включно з великою кількістю вимушених переселенців, які змушені були покинути свої домівки в пошуках безпеки та стабільності. Ця робота представляє аналіз психологічного стану вимушених переселенців, виявляючи важливі аспекти їхнього емоційного та психічного здоров'я, що виникають внаслідок радикальної зміни життєвих обставин. Дослідження фокусується на психологічному аспекті цих подій, аналізуючи стан 30 осіб-українців, які стали вимушеними переселенцями. Воно, структуроване в три основні розділи, використовує ряд психометричних інструментів для аналізу наслідків вимушеного переселення, надаючи стратегічні напрямки для психологічної підтримки і соціальної інтеграції.

1. Для аналізу теоретичних підходів був проведений ретельний огляд наукових джерел, які включали наукові статті, книги та звіти, які дозволили охопити широкий спектр тем, пов'язаних з впливом вимушеного переселення на психологічне здоров'я. Аналіз зосереджувався на виявленні психологічних реакцій на травматичні події, стратегіях справляння зі стресом, механізмах психологічної адаптації, та на впливі таких подій на загальне психічне благополуччя.

Теоретичний аналіз підкреслив, що переселенці часто страждають від ПТСР, тривоги, страху, та гострої депресії через втрати та невизначеність майбутнього. Розуміння цих аспектів через теоретичні моделі підкреслює важливість розуміння психологічних викликів вимушеного переселення і створення комплексних програм підтримки, які забезпечують ментальне благополуччя та соціальну адаптацію переселенців. Залучення психологів, соціальних працівників, урядових структур та громадських організацій потрібно для створення підтримуючого середовища для тих, хто пережив вимушене переселення

2. У роботі було виявлено, що вимушене переселення, спричинене конфліктами, економічною нестабільністю чи природними катастрофами,

залишає людей без дому та соціальних зв'язків, часто приводячи до серйозних психологічних наслідків. Відмінність цього від звичайної міграції полягає в тому, що вона не є добровільним вибором, а викликана крайньою необхідністю, що збільшує її психологічний вплив.

Аналіз виявив кілька ключових стресових факторів, які часто зустрічаються у вимушених переселенців. Серед них:

1. Втрата дому та майна, через що люди залишаються без основних засобів до існування та спогадів, пов'язаних із їхнім попереднім життям;
2. Розрив соціальних зв'язків, коли люди втрачають підтримку звичного соціального середовища, друзів, сім'ї, сусідів;
3. Невизначеність щодо майбутнього, включаючи страхи стосовно особистої безпеки та забезпечення потреб своєї родини;
4. Адаптація до нового середовища, яка може включати культурні, мовні бар'єри та різницю у соціальних нормах.

Також було доказано, що ці стресові фактори створюють складні виклики для психічного здоров'я переселенців, збільшуючи ризик розвитку таких станів, як ПТСР, тривога та депресія. Розуміння цих факторів дозволяє розробляти більш цілеспрямовані психологічні та соціальні програми, які можуть допомогти переселенцям краще адаптуватися та зменшити негативний вплив вимушеного переселення на їхнє психічне здоров'я.

3. Дослідження психологічних механізмів адаптації та стратегій подолання стресу в контексті вимушеного переселення виявило, що розуміння теоретичних підходів до психологічного стану переселенців є критично важливим для встановлення зв'язків між стресом, травмою та факторами адаптації. Особлива увага приділяється стратегіям копінгу, які використовуються переселенцями для подолання складних життєвих обставин, зокрема, таких як втрата дому, страх депортації, економічні труднощі та інші.

Ці теоретичні підходи дозволяють ідентифікувати потенційні стресори

та травматичні ситуації, що є частою складовою досвіду вимушеного переселення. Завдяки цьому можливе розроблення та впровадження ефективних програм психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на попередження або зменшення впливу цих стресорів. Особливу увагу варто приділити підтримці психологічної адаптації, що включає розвиток внутрішніх ресурсів особистості та використання зовнішніх джерел підтримки.

Також важливо враховувати індивідуальні особливості переселенців у процесі адаптації. Створення індивідуалізованих інтервенцій та програм підтримки може забезпечити більшу ефективність у роботі з цією категорією осіб, дозволяючи їм знаходити унікальні способи подолання своїх труднощів. Крім того, спільноти та мережі підтримки можуть зіграти значущу роль у цьому процесі, забезпечуючи необхідні ресурси для соціальної інтеграції та психологічного відновлення.

4. Емпіричне дослідження, включало застосування чотирьох психометричних інструментів: PTSD Checklist – Civilian Version (PCL-C), General Well-Being Schedule (GWBS), Шкалу самооцінки Розенберга та DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales), та виявило значну варіабельність у психологічному стані вимушених переселенців. Застосування цих інструментів дозволило оцінити наявність та рівень посттравматичного стресового розладу, тривожності, депресії та загального психічного благополуччя.

Результати за шкалою PCL-C показали, що значна частина учасників (76%) має симптоми посттравматичного стресового розладу, із яких 40% зазначили високий до дуже високого рівня. Використання GWBS виявило, що більшість (57%) перебуває на середньому рівні благополуччя, 3% мають глибокі психологічні проблеми, що вказує на необхідність негайного психологічного втручання.

За даними Шкали самооцінки Розенберга, приблизно 24% учасників мають низьку самооцінку, що може ускладнювати їхню адаптацію та

соціальні взаємодії. Результати DASS-21 вказують на те, що 60% учасників відчують легкі симптоми депресії, тривожності та стресу, які можуть негативно впливати на їхнє повсякденне життя. Тим часом, 13% мають помірні рівні цих станів, що вже вимагає більш активних заходів підтримки.

Ці результати підкреслюють важливість розробки цілеспрямованих психологічних інтервенцій та програм підтримки, що враховують культурні та індивідуальні особливості переселенців. Важливо враховувати всі аспекти їхнього психічного стану для забезпечення ефективної допомоги та сприяння їхній успішній соціальній адаптації та психологічному відновленню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномену акультурації // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* — Херсон : Гельветика, 2016. — Випуск 3. — Том 1. — С. 111-117.
2. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів // *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки* : збірник тез II Міжнародної наукової конференції, 21-22 квітня 2022 р. — Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2022. — С. 29–31.
3. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища // *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія : Психологія. — Вип. 9. — Острог : Вид-во НаУОА, 2019. — С. 73-76.
4. Гонтаренко С. А. Копінг-стратегії студентів з підвищеною тривожністю. Доступно за URL:
https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2267/1/%D0%93%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC.pdf
f. (дата звернення: 01.06.2022).
5. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб // *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* — 2015. — № 4 (29). — С. 47–53.
6. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. — Київ, 2015. — С. 8.
7. 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). — С. 565-575.
8. Корпач Н., Сидорук І. Соціальна робота з дослідження стану адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища // Педагогічний часопис Волині. — 2018. — № 1 (8). — С. 133–139.
 9. Лашук В. Г. Психологія розвитку : *конспект лекцій*. — Чернігів, 2012. — С. 14.
 10. Лушак О., Стрільбицька О., Березовський В. Про поширеність стресу, тривоги та симптомів посттравматичного стресового розладу серед українців після першого року російського вторгнення. Доступно за URL: <https://kbb.pnu.edu.ua/2023/11/07/ptsd-research-article-2024/>. (дата звернення: Січень 2024).
 11. Макаренко С. С., Сидор Я. А. Сучасний підхід вивчення копінг-стратегій поведінки особистості в екстремальних умовах. — 2017. — С. 106-108.
 12. Міграція // Євтух В. Б. Етнічність : *енциклопедичний довідник* / Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова, Центр етноглобалістики. — Київ : Фенікс, 2012. — С. 214—215.
 13. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : *підручник*. — Львів, 2015. — С. 22-26.
 14. Оберг К. Культурний шок: пристосування до нового культурного середовища // Гулік Джон (ред.): *Практична антропологія і практична політика*. Том 7. — 1960. — С. 177-182.
 15. Оцінка впливу війни на людей. Україна. *ОФІС ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ*. Червень 2023 Доступно за URL: <https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2023-09/undp-ua-hia-ukr-2.pdf>.
 16. Павленко М. І. Біженці та переміщені особи // *Енциклопедія історії України* : у 10 т. / редкол.: В. А. Смолій (голова) та ін. ; Інститут історії України НАН України. — К. : Наукова думка, 2003. — Т. 1 : А — В. — С. 688.

17. Переміщені особи // *Юридична енциклопедія* : [у 6 т.] / ред. кол.: Ю. С. Шемшученко (відп. ред.) [та ін.]. — К. : Українська енциклопедія ім. М. П. Бажана, 2002. — Т. 4 : Н — П. — С. 720.
18. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. 2019. Доступно за URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/288294161.pdf>.
19. Рижаківа В. І. Психологічні особливості процесу адаптації вимушено переміщених осіб до нового середовища проживання (м. Київ, Україна) — 2017. — С. 124-125.
20. Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я : навч.-метод. посіб. / ОНУ ім. І.І. Мечникова. — Донецьк : Східний видавничий дім, 2015. — 165 с.
21. Слюсаревський М. М., Блинова О. Є. Психологія міграції : *навч. посіб.* — 2013. — С. 31-46.
22. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб // «UChoice: 4P» Ukrainian Choice: Public Policy, Politics, Psychology : *матер. Третьої міждисципл. наук-практ. конфер.* (м. Одеса, 6 жовтня 2017 р.) / за заг. ред. Д. В. Яковлева. — Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. — С. 80-83.
23. Стаття: Анексія Криму (2014) / Стаття про спробу анексії Криму у березні 2014 року / *Wikipedia*. 1 квітня 2023. Доступно за URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%96%D1%8F_%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%BC%D1%83_\(2014\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%96%D1%8F_%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%BC%D1%83_(2014)).
24. Тітар І. О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця // *Український соціум*. — 2016. — № 4. — С. 57–68.
25. Текст лекції з навчальної дисципліни «Кримінологія» з *обов'язкових компонент освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти 262 Правоохоронна діяльність (правоохоронна діяльність)* за

- темою – «Проблеми віктимології та суїцидальної поведінки.» — Харків, 2022.
26. Dupuy, H.J. General Well-Being Schedule. In: McDowell I., Newell C. (Eds.), *Measuring health: a guide to rating scales and questionnaire*. 2nd ed. USA: Oxford University Press, 1977. Доступно за URL: <https://www.hsph.harvard.edu/health-happiness/general-well-being-schedule/>.
27. Dupuy H.J. BioPsychoSocial Assessment Tools for the Elderly - Assessment Summary Sheet Test: General Well-Being (GWB) Schedule 1977. Public Domain. Доступно за URL: <https://instruct.uwo.ca/kinesiology/9641/Assessments/Psychological/GWB.html>.
28. Forced migration or displacement. Migration Data Portal. 28 червня 2023. Доступно за URL: <https://www.migrationdataportal.org/themes/forced-migration-or-displacement>.
29. Form: General Well-Being Schedule - 18 item [NHANES]. National Library of Medicine. 05.12.2021. Доступно за URL: <https://cde.nlm.nih.gov/formView?tinyId=YkER84OKU>.
30. Lovibond, S.H.; Lovibond, P.F. *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales*. 2nd Ed. Sydney: Psychology Foundation. Доступно за URL: <https://maic.qld.gov.au/wp-content/uploads/2016/07/DASS-21.pdf>. (дата звернення: 2016). 40+38
31. Lushchak O., Velykodna M., Bolman S., Strilbytska O., Berezovskyi V., Storey K. B. Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: a nationwide cross-sectional study. Доступно за URL: [https://www.thelancet.com/journals/lanepa/article/PIIS2666-7762\(23\)00192-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanepa/article/PIIS2666-7762(23)00192-8/fulltext). (дата звернення: 06.11.2023).
32. Nickerson A., Liddell B., Asnaani A., Carlsson J., Fazel M., Knaevelsrud

- C., Morina N., Neuner F., Newnham E., Rasmussen A. Trauma and Mental Health in Forcibly Displaced Populations: An International Society for traumatic Stress Studies Briefing Paper. 2017. Доступно за URL: https://istss.org/getattachment/Education-Research/Briefing-Papers/Trauma-and-Mental-Health-in-Forcibly-Displaced-Pop/Displaced-Populations-Briefing-Paper_Final.pdf.aspx.
33. Norris F. H., Hamblen J. L. PTSD Checklist (PCL). In: Wilson J., Keane T. (Eds.), *Assessing Psychological Trauma and PTSD: A Practitioner's Handbook*. 2nd Ed. New York: Guilford. 2003. Доступно за URL: https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/documents/PCL_Psychometric_Information.pdf.
34. PTSD CheckList – Civilian Version (PCL-C). Weathers L., Litz B., Huska J., Keane T. National Center for PTSD - Behavioral Science Division. December 2003. Доступно за URL: https://www.mirecc.va.gov/docs/vsn6/3_PTSDD_CheckList_and_Scoring.pdf.
35. PTSD Checklist for Civilians (PCL-C). National Center for PTSD. December 2003. Доступно за URL: <https://www.traumainformedcare.chcs.org/resource/post-traumatic-stress-disorder-checklist-for-civilians-pcl-c/>.
36. Rosenberg, M. *Society and the Adolescent Self-Image*. 08.12.2015. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. Доступно за URL: <https://books.google.de/books?id=YR3WCgAAQBAJ>
37. Rosenberg's Self-Esteem Scale. W. W. Norton & Company, Inc. 2024. Доступно за URL: <https://wwnorton.com/college/psych/psychsci/media/rosenberg.htm>.
38. The DASS questionnaire. 18.08.2023. Доступно за URL: <https://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>.
39. The Depression Anxiety Stress Scales – 21 (DASS-21) is a 21-item self-report measure designed to assess the severity of general psychological

distress and symptoms related to depression, anxiety, and stress in adults and older adolescents. 2023. Доступно за URL:

<https://novopsych.com.au/assessments/depression/depression-anxiety-stress-scales-short-form-dass-21/>.

40. UNHCR Statistical Online Population Database: Sources, Methods and Data Considerations.01.01.2013. Доступно за URL:

<https://www.unhcr.org/africa/publications/unhcr-statistical-online-population-database-sources-methods-and-data-considerations#refugees>.

Шкала DASS-21 містить питання, які поділяються на три підшкали: депресія, тривога та стрес. Кожна підшкала складається з 7 питань, спрямованих на вимірювання відповідних аспектів психологічного стану особи. Ось як питання розподіляються між підшкалами:

Депресії:

- 3. Я взагалі не міг відчувати жодних позитивних почуттів.
- 5. Мені було важко проявити ініціативу, щоби щось зробити.
- 10. Я відчував, що мені нема чого чекати.
- 13. Я почувався пригніченим і сумним.
- 16. Я не міг нічим захопитися.
- 17. Я відчував, що я нічого не вартий як особистість.
- 21. Я відчував, що життя позбавлене сенсу.

Тривоги:

- 2. Я відчував сухість у роті.
- 4. У мене виникли труднощі з диханням (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишка за відсутності фізичного навантаження).
- 7. Я відчував тремтіння (наприклад, в руках).
- 9. Мене непокоїли ситуації, в яких я міг би запанікувати і виставити себе дурнем.
- 15. Я відчував, що був на межі паніки.
- 19. Я усвідомлював роботу свого серця при відсутності фізичного навантаження (наприклад, відчуття прискореного пульсу).
- 20. Я відчував страх без будь-якої вагової причини.

Стресу:

- 1. Мені було важко розслабитися.
- 6. Я був схильний надмірно реагувати на ситуації.
- 8. Я відчував, що витрачаю багато нервової енергії.
- 11. Я почувався неспокійним.

12. Я відчував складнощі в процесі розслаблення.
14. Я був нетерпимий до всього, що заважало мені продовжувати те, що я роблю.
18. Я відчував себе досить образливим.

Методика “PTSD Checklist – Civilian Version (PCL-C)”

(Френк Везерс)

Регістраційний бланк

PTSD CheckList – Civilian Version (PCL-C)

Client's Name: _____

Instruction to patient: Below is a list of problems and complaints that veterans sometimes have in response to stressful life experiences. Please read each one carefully, put an "X" in the box to indicate how much you have been bothered by that problem *in the last month*.

No.	Response	Not at all (1)	A little bit (2)	Moderately (3)	Quite a bit (4)	Extremely (5)
1.	Repeated, disturbing <i>memories, thoughts, or images</i> of a stressful experience from the past?					
2.	Repeated, disturbing <i>dreams</i> of a stressful experience from the past?					
3.	Suddenly <i>acting or feeling</i> as if a stressful experience <i>were happening</i> again (as if you were reliving it)?					
4.	Feeling <i>very upset</i> when <i>something reminded</i> you of a stressful experience from the past?					
5.	Having <i>physical reactions</i> (e.g., heart pounding, trouble breathing, or sweating) when <i>something reminded</i> you of a stressful experience from the past?					
6.	Avoid <i>thinking about</i> or <i>talking about</i> a stressful experience from the past or avoid <i>having feelings</i> related to it?					
7.	Avoid <i>activities</i> or <i>situations</i> because they <i>remind you</i> of a stressful experience from the past?					
8.	Trouble <i>remembering important parts</i> of a stressful experience from the past?					
9.	Loss of <i>interest in things that you used to enjoy</i> ?					
10.	Feeling <i>distant</i> or <i>cut off</i> from other people?					
11.	Feeling <i>emotionally numb</i> or being unable to have loving feelings for those close to you?					
12.	Feeling as if your <i>future</i> will somehow be <i>cut short</i> ?					
13.	Trouble <i>falling</i> or <i>staying asleep</i> ?					
14.	Feeling <i>irritable</i> or having <i>angry outbursts</i> ?					
15.	Having <i>difficulty concentrating</i> ?					
16.	Being " <i>super alert</i> " or watchful on guard?					
17.	Feeling <i>jumpy</i> or easily startled?					