

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

Махаєва Регіна Павлівна

УДК 159.92

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**Особливості психічних станів внутрішніх переселенців та волонтерів
в умовах повномасштабної війни Росії з Україною**

Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практика психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело. _____ Р. П. Махаєва

Керівник роботи:

Лариса Петрівна Журавльова
доктор психологічних наук, професор

Житомир – 2023

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від «__» _____ 2023 року

Завідувач кафедри

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти **Махаєва Регіна Павлівна** захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Махаєва Регіна Павлівна «Особливості психічних станів внутрішніх переселенців та волонтерів умовах повномасштабної війни Росії з Україною» – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» спеціальності 053 «Психологія». – Поліський національний університет. Житомир, 2023 р.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень присвячених дослідженню психічних станів внутрішньо переміщених осіб та волонтерів.

Дослідження зосереджується на психічних станах внутрішніх переселенців та волонтерів в умовах повномасштабної війни Росії з Україною. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей проживання різноманітних психічних станів цих осіб. Гіпотеза дослідження полягає в тому, що волонтерська діяльність сприяє покращенню психічного стану особистості в умовах війни. Завдання дослідження включають теоретичне обґрунтування впливу війни на особистість, опис особливостей психічних станів українців в умовах війни, дослідження психічних станів внутрішньо переміщених осіб та волонтерів, а також порівняльну характеристику психічних станів цих груп.

Дослідження базується на роботах вітчизняних та зарубіжних науковців, а емпірична база включає дані з громадської організації «Взаємодія ЮА». Для досягнення поставлених завдань використовувалися різні методи, включаючи теоретичний аналіз, систематизацію, узагальнення, а також емпіричні та статистичні методи.

У першому розділі роботи було досліджено теоретико-методологічні особливості психічних станів внутрішньо переміщених осіб та волонтерів, а також обґрунтовано особливості впливу війни на психічний стан українців.

У другому розділі роботи розглянуто особливості методи дослідження психічних станів особистості та описано процедуру емпіричного дослідження.

У третьому розділі дипломної роботи було розглянуто результати емпіричного дослідження психічних станів волонтерів та внутрішньо переміщених осіб.

Ключові слова: волонтери, внутрішньо переміщені особи, психічні стани, війна.

ANNOTATION

Махаєва Регіна Павлівна "Peculiarities of the mental states of internally displaced persons and volunteers in the conditions of the full-scale war between Russia and Ukraine" – Qualification work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining the Master's degree, specialty 053 "Psychology". – Polissia National University. Zhytomyr, 2023.

The qualification work contains the results of own research devoted to the study of mental states of internally displaced persons and volunteers.

The study focuses on the mental states of internally displaced persons and volunteers in the conditions of a full-scale war between Russia and Ukraine. The purpose of the study is the theoretical justification and empirical study of the peculiarities of living in various mental states of these persons. The hypothesis of the study is that volunteering contributes to the improvement of the mental state of the individual in the conditions of war. The tasks of the research include theoretical substantiation of the impact of war on the personality, description of the peculiarities of the mental states of Ukrainians in the conditions of the war, research of the mental states of internally displaced persons and volunteers, as well as comparative characteristics of the mental states of these groups.

The research is based on the works of domestic and foreign scientists, and the empirical base includes data from the public organization " «Vzayemodiya UA». Various methods were used to achieve the objectives, including theoretical

analysis, systematization, generalization, as well as empirical and statistical methods.

In the first section of the work, the theoretical and methodological features of the mental states of internally displaced persons and volunteers were investigated, as well as the features of the impact of the war on the mental state of Ukrainians were substantiated.

The second part of the work examines the peculiarities of the methods of researching mental states of the individual and describes the procedure of empirical research.

In the third chapter of the thesis, the results of an empirical study of the mental states of volunteers and IDPs were considered.

Key words: volunteers, internally displaced persons, mental states, war.

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| АНОТАЦІЯ | 3 |
| ВСТУП | 7 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ПОВНОМАШТАБНОЇ ВІЙНИ РОСІЇ З УКРАЇНОЮ | 10 |
| 1.1. Війна як фактор впливу на особистість людини..... | 10 |
| 1.2. Особливості психічних станів українців в умовах війни..... | 14 |
| 1.3. Особливості психічних станів ВПО | 23 |
| 1.4. Особливості психічних станів волонтерів..... | 29 |
| Висновки до першого розділу..... | 38 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ | 41 |
| 2.1.Методи дослідження психічних станів особистості..... | 41 |
| 2.2. Організація та процедура проведення дослідження..... | 47 |
| Висновки до другого розділу | 51 |
| РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ УКРАЇНЦІВ | 53 |
| 3.1. Порівняння психічних станів волонтерів та ВПО | 53 |
| 3.2. Навчальна програма групи-підтримки ВПО та волонтерів | 59 |
| Висновки до третього розділу | 62 |
| ВИСНОВКИ..... | 64 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 66 |
| ДОДАТКИ..... | 74 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Українське суспільство зіткнулося зі значними викликами, пов'язаними з війною та вимушеною міграцією. Численні громадяни України набули статусу внутрішньо переміщених осіб, а інші скористалися можливістю виїзду за кордон. Німеччина стала однією з країн, яка прийняла біженців з України, проте процес адаптації в нових умовах проживання супроводжується психологічними труднощами та проблемами здоров'я. Проблема адаптації в іншій країні є досить актуальною та потребує міждисциплінарного підходу до її вивчення.

Багато наукових досліджень присвячено проблемі психічних реакцій особистості на стрес-фактори. Дослідники, такі як З. Фрейд, А. Фрейд, Л. Китаєв-Смик, К. Хорні, Ф. Бассін, Ф. Василюк, К. Судаков, О. Макаренко, І. Федосеева, Р. Грановська та Т. Крюкова, досліджували різні аспекти цієї проблеми. Вони виявили, що психологічні реакції людини на стрес залежать від багатьох факторів, включаючи несвідомі захисні механізми, реакції на кризові ситуації, фази емоційно-поведінкового реагування, базальну тривожність, значущі переживання, стратегії подолання критичних ситуацій, індивідуальну стійкість та гострі психологічні реакції. Одним із ключових когнітивних процесів, що впливає на психологічну реакцію на стрес, є оцінка наслідків проблемної ситуації.

Українська громада все ще цінує волонтерів як життєво важливий ресурс і важливий інструмент для допомоги нужденним. Однак під час війни — страх перед небезпекою, психологічний тиск і емоційне вигорання — усе це перешкоди, з якими стикаються самі волонтери". Вони повинні щодня демонструвати непохитну рішучість і силу духу". Здатність людини добре працювати в таких умовах значною мірою залежить від її стійкості.

Отже, актуальність теми, а також її недостатня наукова розробленість зумовили вибір теми дослідження «Особливості психологічних станів внутрішніх переселенців та волонтерів в умовах повномасштабної війни Росії з Україною».

Об'єкт дослідження: психічні стани особистості

Предмет дослідження: психічні стани особистості в умовах війни

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості проживання різноманітних психічних станів внутрішньо переміщених осіб та волонтерів

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що волонтерська діяльність сприяє покращенню психічного стану особистості в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати вплив війни на особистість людини. Описати особливості психічних станів українців в умовах війни.
2. Дослідити особливості психічних станів внутрішньо переміщених осіб.
3. Дослідити особливості психічних станів волонтерів.
4. Здійснити порівняльну характеристику психічних станів волонтерів та внутрішньо переміщених осіб.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять роботи таких науковців та психологів як: О. А. Блінов, М. Й Варій, А. І. Веракіс, М. М. Дорошенко, Т. С. Кириленко, О. М. Кокун, В. М. Крайнюк, В. О. Климчук, В. І Осьодло., В. А. Семиченко, Т. М. Титаренко, О. В. Тімченко, С. Ю. Лебедева, М. В. Маркова, С. Д. Максименко, С. М Миронець, Мовчан М. М., Наугольник Л. Б., С. М. Томчук, О. В. Царькова., В. В. Ягупов, які вивчали психічні стани та їх особливості. Щодо сутності війни як стресового чинника, то використано праці зарубіжних дослідників цієї проблеми: Kakaje A., Marshall R. Maercker A., D. Liebowitz M. R., Spitzer R., Vandiver J., Wagner B.

Емпірична база дослідження: громадській організації «Взаємодія ЮА», з 23 травня по 22 червня 2023 року

Методи та організація дослідження: з метою реалізації поставлених завдань було використано наступні методи: *теоретичні*, які дали можливість наукового осмислення отриманих даних – аналіз, систематизація,

узагальнення; *емпіричні* -самооцінка психічних станів Г. Айзенка тесту на визначення рівня стресу за Ю. В. Щербатих, тесту САН на визначення самопочуття, активності та настрою, опитувальника “Самооцінка стійкості до стресу” та методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессман і Д. Рікса., *статистичні* – t критерій Стьюдента.

Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки, узгодженістю теоретичної моделі досліджуваного явища з методами його дослідження, застосуванням методів, релевантних предмету, меті та завданням дослідження.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження: полягає в тому, що вперше було теоретично та емпірично порівняно між собою стан волонтерів та внутрішньо переміщених осіб.

Практичне значення дослідження визначається широкою сферою використання результатів дослідження, а саме може бути використано для студентів, практичних психологів та спеціалістів, які працюють з внутрішньо переміщеними особами.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені на V Міжнародній науково-практичній конференції «Global science: prospects and innovations» (Ліверпуль, Великобританія, 28-30.12.2023 р.); XII Міжнародній науково-практичній конференції «European scientific congress» (м. Мадрид, Іспанія, 25-27.12.2023 р.); Студентських наукових читань-2023 (Житомир, Україна, 14 грудня 2023 р).

Публікації. Результати дослідження висвітлено у трьох публікаціях, зокрема в 3 матеріалах конференцій.

Структура та обсяг роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 72 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи становить 75 сторінок, на яких представлено 4 таблиці, 3 малюнки і 1 додаток.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ПОВНОМАШТАБНОЇ ВІЙНИ РОСІЇ З УКРАЇНОЮ

1.1. Війна як фактор впливу на особистість людини

Умови війни радикально змінюють погляди та переконання кожної людини. Цінності у свідомості людини визначають її ставлення до життя, керують діями та впливають на всі сторони діяльності. Життєві цінності наголошуються як індикатори аналізу ситуації та перспективи під час війни, формують характер особистості та час реакції. Філософські дослідження вказують на те, що війну можна розглядати як боротьбу чи протистояння, що впливає як на особистість, так і на суспільство, це показує, наскільки важливі совість і свобода; що нам потрібно робити в житті. Значення існування та свободи є центральною темою християнської антропології, коли йдеться про виправдання осмисленого життя. [1]

Людське життя, особливо під час війни, залежить від життєвих цінностей. Вони встановлюють пріоритети особистості, а також її мотивацію. Спільні цінності життя сприяють гармонійному спілкуванню та взаєморозумінню. Протягом життя кількість і характер життєвих цінностей може змінюватися. [9]

Війна, за думкою Гегеля, є необхідним елементом для очищення мислення та перегляду уявлень про світ. Вона сприяє змінам у суспільстві, але також має високу ціну. Однак, коли людина стає заручником війни, її думки та досвід відрізняються від теоретичних уявлень. [18]

Війна ставить людину в екзистенційну кризу, де вона змушена приймати швидкі рішення без можливості обдумати їх належним чином. Це призводить до вибору без вибору, де людина змушена діяти в обмеженому просторі і часі. Війна також змінює уявлення про гуманність і нелюдність, а також вимагає постійного осмислення і пристосування до нових умов. [9]

Воєнні дії мають негативний вплив на психіку людини, позбавляючи її людської чуйності, емпатії та віри в кохання, дружбу та солідарність. Війна призводить до жорстокості, тортур, масових смертей та експлуатації для рабської праці. Люди, які пережили воєнні події, стають свідками та учасниками нелюдського зла, що активізує садистичні тенденції. Воєнна травма залишається в підсвідомості та впливає на психіку, погіршуючи її стан та призводячи до втрати вищих почуттів. [7]

Конфлікти та техногенні катастрофи призводять до негативних демографічних наслідків, таких як збільшення кількості інвалідів, порушення статеві-вікової структури населення та масове переміщення людей. Діти та молодь є особливо вразливими в цих умовах і потребують всебічної допомоги в реінтеграції та реабілітації, включаючи психологічну та медичну допомогу, соціальний захист та освіту. [31]

Дослідження останніх десятиліть зосереджені на визначенні критеріїв психічного здоров'я, які включають усвідомлення фізичного та психічного "Я", відчуття безперервності та ідентичності, критичне ставлення до себе та своїх психічних продуктів, відповідність навколишньому середовищу, відповідність психічних реакцій інтенсивності та частоті впливів, здатність регулювати поведінку відповідно до соціальних норм, правил і законів, вміння планувати життя та реалізовувати плани, здатність змінюватися відповідно до стилю поведінки. [4]

Механізм формування психічного здоров'я індивіда включає в себе вроджені та набуті індивідуально-психологічні особливості особистості, економічні та соціально-психологічні характеристики сім'ї, а також вид і структуру діяльності, умови її здійснення та соціально-психологічні параметри основного колективу. ВООЗ виділяє сім елементів психічного здоров'я, включаючи усвідомлення та відчуття цілісності свого фізичного та психічного "Я", стабільність і схожість переживань в одній і тій же ситуації, критику себе і своєї діяльності, відповідність психічної реакції на вплив навколишнього середовища, регулювання своєї поведінки відповідно до

існуючих норм, правил і законів, планування і здійснення певних подій та процесів у своєму житті, здатність змінювати свою поведінку у відповідь на життєві ситуації. [6]

Дослідники виділяють три рівні психічного здоров'я людини: психофізіологічний, індивідуально-психологічний та особистісний. Наслідки вторгнення можуть призвести до розвитку депресії, тривожного розладу та посттравматичного стресового розладу.

Тема психологічних наслідків війни є давньою і цікавила багатьох дослідників. Проте, на сьогоднішній день існує недостатньо наукових робіт, які б відображали наслідки війни для мирного населення, зокрема дітей. Однак, в останні 10 років зросло зацікавлення дослідників у проблемі наслідків військових конфліктів для мирного населення, оскільки кількість військових конфліктів та постраждалих значно збільшилася. Особливий інтерес викликають психологічні наслідки у дітей та підлітків. Дослідники, такі як Х.В. Гаспарян та Ж.Ч. Цуциєва, вивчають реакції дітей та підлітків на важкі життєві ситуації, враховуючи їх вікові, індивідуально-психологічні та культурні особливості. Вони виявили, що у дітей різного віку психологічні наслідки війни проявляються по-різному, включаючи символічну ігрову діяльність, регресивну поведінку, психосоматичні та рухові прояви, агресію, нав'язливі спогади та пошук нової ідентифікації. Діти також використовують різні види психологічного захисту, такі як витіснення, заперечення, конверсії, проєкції, регресія, ідентифікація, альтруїзм та розщеплення. [69]

Кризова ситуація виникає, коли індивід стикається з неможливістю задоволення своїх внутрішніх потреб, що призводить до емоційного навантаження та блокування. Поняття стресу, яке походить від фізичного терміну "stringere", використовувалося для позначення внутрішнього розподілу сил, але згодом було застосовано в психології для опису психічної напруги. Г. Сельє ввів поняття "дистрес" для негативного стресу і "евстрес" для позитивного стресу. Він також описав гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь, яка допомагає організму подолати стрес. Крім того, Г. Сельє

розрізняв "поверхневу" і "глибоку" адаптаційну енергію, при цьому виснаження глибокої енергії є незворотнім.

У психодинамічній моделі стресу, тривога є базовим поняттям, яке пов'язане зі стресом. Тривога може бути реалістичною, невротичною або моральною. Реалістична тривога виникає від реальних небезпек зовнішнього світу і сприяє самозбереженню. Невротична тривога виникає від неприйнятих імпульсів з боку Воно, які загрожують прорватися через контроль Я. Моральна тривога виникає, коли Воно прагне до аморальних думок або дій, а Я відчуває загрозу покарання з боку Над-Я. З. Фройд вважав, що тривога виникає з прагненням зменшити збудження, зумовлене неприємними напруженнями на рівні організму. К.Г. Юнг вважав, що афект є центральним організуючим принципом психічного життя і пов'язує різноманітні компоненти розуму. Чуттєво забарвлені комплекси є базовими елементами психіки. [8]

Ключовим висновком теорії комплексів К.Г. Юнга є те, що автономні комплекси, навантажені емоційним негативом, можуть впливати на психічне здоров'я і стати причиною психопатологій. Е.Фромм вважав, що самотність і відчуженість є невід'ємною рисою людського існування, але також він підкреслював важливість боротьби за особисту свободу і розвиток потенціалу. К. Хорні стверджувала, що суспільство має великий вплив на розвиток особистості і вона визначала почуття несвідомого занепокоєння як основну силу в структурі особистості. Вона також вказувала на різні типи поведінки, які люди використовують для зменшення тривоги. Модель Х. Вольфа розглядає стрес як фізіологічну реакцію на соціально-психологічні стимули, а модель D. Mechanik визначає адаптацію як спосіб боротьби з ситуацією і почуттями, що виникають внаслідок неї. [36]

Міждисциплінарні дослідження в процесі підготовки повітряно-десантних військ дали поштовх для розробки моделей стресу. Когнітивна теорія стресу Р. Лазаруса визначає стрес як транзакційний феномен, залежний від значущості стимулів для реципієнтів та їх соціальних і

культурних ресурсів. Події можуть зумовлювати високий рівень стресу у одних індивідів і бути нейтральними для інших. Транзактна модель стресу та копіngu Р. Лазаруса включає первинне і вторинне оцінювання ситуації та активацію копіng-стратегій для вирішення проблеми.

1.2. Особливості психічних станів українців в умовах війни

XX-XXI століття в Україні характеризуються значними військовими результатами. Російська агресія під час військових конфліктів, включаючи війну в Сирії, анексію Криму та гібридну війну між Росією та Україною, завдала психологічної шкоди як солдатам, так і мирним жителям. Внаслідок впливу цих факторів конкретна група осіб може бути травмована і стати частиною «ворогуючого» суспільства. Ті, хто пережив війну, також спостерігали вплив війни на творчість і пізнання. «Вихід з війни» — багатогранна психологічна проблема, яка потребує уваги. Враховуючи ситуацію, що склалася, вивчення психології учасників війни має вирішальне значення для повоєнного життя громадянського суспільства.

Ті, кого торкнулася війна, відчувають тривалі проблеми психічного здоров'я, такі як депресія, тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), насильство та суїцидальні думки. Ефективне втручання професійних психологів і посилена соціальна підтримка можуть допомогти зменшити майбутні симптоми ПТСР. Діти, які пережили травматичну подію, мають величезну здатність до стійкості, що дозволяє їм дорослішати та ставати повноцінними особистостями. Вирішення проблеми бідності, невідповідного житла, домашнього насильства, дискримінації та соціальної ізоляції після війни є необхідним для формування стійкості та запобігання негативним наслідкам. Післявоєнні події, такі як відновлення та судове переслідування військових злочинців, визначають ступінь наслідків війни.

[53]

Паніка і страх охопили український народ і владу під час підготовки до боротьби з російським агресором. Бій був для них важким. Травматична подія посилила українську національну свідомість та внесок України у

збереження миру в Європі. « Через обставини війни українці зіткнулися з новими труднощами, зокрема механізмами подолання стресу, що вплинуло на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Непередбачуваний характер війни ускладнює впоратися з нею. З таким типом стресу стикаються багато українців протягом вперше, але вони змушені докладати постійних фізичних і психічних зусиль, щоб впоратися. Чому. Українці мають змогу переживати моменти національної гордості, соціальної єдності та взаємопідтримки під час трагічних подій війни. Вони також змінюють стандарти свого життя та покращують свій Уміння протистояти супротивнику. Українці демонструють стійкість, зосередженість на своєму завданні, ефективно мислення, відчуття задоволення від зустрічі з викликами та впевненість у перемозі. Усе це сприяє розвитку сили духу, віри в успіх». [34]

Війна Росії щодо України призвела до розвитку негативних емоційних реакцій, зокрема страху, тривоги, панічних атак та агресії з боку іноземних сил. Ці емоції були не тільки позитивними, але й спричиненими їхнім гнівом, ненавистю, депресією та посттравматичним стресовим розладом. Війна спричинила значні зміни в політичних і соціальних системах, економічних умовах та життєвих цінностях громадян України, що змінило традиційні моделі поведінки та призвело до насильства, яке похитнуло моральність особистості та знецінило її існування.

Наслідки війни, як миттєві, так і довготермінові, завжди є тектонічними і можуть виникати у формі окремої одиниці чи цілого суспільства. Українці усвідомлювали ворожість Росії до них. Протягом значного періоду десятки тисяч українців не були відкритими до цього, але з перших днів після нападу це швидко змінилося (хоча ті, хто опосередковано постраждав від нападу, зіткнулися з ще більшими труднощами, коли нарешті відмовилися від своїх упереджень щодо Росії. Багато людей швидко розвинули почуття самоідентифікації, яке часто використовувалося для прийняття важливих рішень, таких як прийняття української культури через щоденні практики. [23]

Треба визнати, що значні соціальні зміни відбуваються повільно після різноманітних соціальних потрясінь. Це має велике значення. Процес прискорюється через інтенсивність війни, але більшість трансформацій є тимчасовими та залучають активну сторону, яка потім поширюється на ширше суспільство. Таким чином, нерозумно припускати, що після їхньої перемоги Україна відчує значні зміни. Культурний аспект сприяє швидкому перегляду знань та уявлень про Україну на масовому рівні, хоча ці зміни для більшості людей помітні не відразу. За пропозицією Ліни Костенко, ми всі повинні мати змогу представляти нашу «невідому літературу» та українську культуру в цілому. [27]

Після розпаду Радянського Союзу домінуючим типом особистості в Україні був «*homo post sovieticus*», який був нащадком «*home soviétique*» і зосереджувався на матеріальних благах. Позиція Заходу в ті часи вже була залишена в 1970-х роках, і, згідно з постмодерністським поглядом Рональда Інглгарта на людські стосунки, було важливіше віддавати пріоритет соціальному та економічному добробуту, ніж матеріальним потребам. Конфлікт в Україні та події Майдану спричинили розпад соціального класу, що призвело до загострення уявлення про свою роль у суспільстві.

Культура в Україні формує ціннісну систему, яка підтримує повагу до приватних цінностей, віру у власну причетність і здатність до особистого волонтаризму. Українська культура активно виявляється у громадянських позиціях, відповідальності та належних вчинках. Важливою роллю культури є ретрансляція пережитого досвіду та сприяння катарсису через мистецтво.

Культурна відповідальність за результати та переконання, які вона пропагує, є переконливими аргументами для відмови від російської культури. Коли російська культура приймає такі цінності, як експансія, домінування та імперіалізм у своїй культурі, це може призвести до безпідставних зловживань і нехтування іншими народами. Кожна людина має право визначати, чи є вибір добрим чи злим. На війні бути героєм означає захищати свою країну та близьких, навіть перед обличчям смерті.

Роль культури в поясненні та артикуляції досвіду війни полягає у відновленні гідності та цілісності у важкі часи. Нинішня війна в Україні зосереджена на цінностях і виживанні. [44]

Вторгнення Росії на територію України у лютому 2022 року призвело до екстремальної ситуації, яка спричинила стрес у великій частини українського населення. Стрес впливає на всі сфери життя людини, знижуючи працездатність, концентрацію уваги та імунітет, і може призводити до серйозних хвороб. Розуміння рівня стресу серед українців є важливим для подальшого розуміння проблем, з якими вони можуть зіткнутися в майбутньому. Отримані результати допомагають виявити стратегії збереження життєстійкості та фактори, що допомагають українцям вижити в умовах війни. [16]

За даними МОЗ України, кількість українців, які звернулися за допомогою до психологів і психіатрів, значно зросла у 2022 році порівняно з 2019 роком. Зауважується, що підвищена тривожність є основною скаргою пацієнтів, незалежно від їхніх інших діагнозів. Тривожні розлади, такі як генералізований тривожний розлад, тривога за майбутнє, невизначеність та переживання через втрату, є поширеними серед пацієнтів. Крім того, психологи отримують запити про те, як справлятися з тривогою за рідних, як говорити з дітьми про війну та як подолати конфліктні ситуації в місцях проживання. Також зазначається, що травма від війни є актуальною темою, але багато пацієнтів ще не готові говорити про неї, оскільки вони перебувають у періоді війни. [6]

Незважаючи на війну, українці відчули позитивні емоційні прояви, такі як підвищена національна гордість, згуртованість суспільства, зміна життєвих цінностей, мобілізація психологічних можливостей та інші. Водночас, війна спричинила деструктивні емоційні реакції у психіці українців. [3]

Умови війни викликають у сучасних українців деструктивні психічні стани, такі як нерозуміння того, що відбувається, дезорганізація, страх,

тривожність, паніка, агресивність, ригідність, фрустрація, афект, прояви гніву та ненависті, апатія, синдром провини вцілілого, депресія, генералізований тривожний розлад та посттравматичний стресовий розлад. Страх є негативною реакцією людини на справжню чи уявну небезпеку, яка позбавляє індивіда здатності свідомо керувати своїми діями. Інтенсивність страху залежить від характеру надуманої чи реальної небезпеки. [71]

Під час війни в Україні кожен з нас переживав страх, який є природною захисною реакцією. Страх допомагає нам швидко реагувати на небезпеку і захищати себе та близьких. Він може порушити процеси психіки, але з часом свідомість намагається перетворити його в контрольовану поведінку. Іноді страх пов'язаний з емоційним настроєм і невпевненістю людини. Військові та цивільні особи, які переживають реальні загрози для життя, можуть досвіджувати афективний страх, який може паралізувати їхню роботу нервової системи. У деяких випадках страх може перетворитися на патологічну форму, таку як тривожний невроз або фобія. Важливо навчитися опановувати страх, коли він заважає ефективному мисленню і діям. [70]

Тривога або занепокоєння є формою страху, яка сигналізує про наближення загрози. Цей емоційний стан характеризується занепокоєнням, непевністю та побоюванням. Основною причиною тривоги є невідомість та очікування неприємностей у майбутньому. Тривога може мати негативний вплив на психологічну рівновагу та проявляється на фізіологічному та поведінковому рівні. Вона також пов'язана з психологічними, спадковими та соціальними особливостями людини. Тривожність може призводити до серйозних проблем зі здоров'ям та впливати на психологічну готовність військових та цивільних осіб під час військового стану. З. Фройд вперше дослідив поняття тривоги, описавши її як емоційний стан очікування, невизначеності та безпорадності. Тривожність характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоюванням та неспокоєм. [66]

Під час повномасштабного вторгнення Росії в Україну більшість українців переживала стан паніки, який характеризувався підвищеною

метушливістю, дефектами у мисленні, втратою контролю над своїми діями та здатністю критично осмислити ситуацію. Паніка є станом афекту, що виникає несподівано внаслідок небезпеки і швидко поширюється на інших людей. Вона викликає відчуття небезпеки та впливає на психічний стан. [40]

Одним із основних станів українців під час повномасштабної війни Росії проти України стала агресивність. У психології агресивність розглядається як емоційна реакція на негативні ситуації, що викликає імпульсивність поведінки та афективні переживання. Вона може бути способом зняття напруги та вирішення проблем, пов'язаних з захистом та самооцінкою. Агресивність є набутою властивістю людини в процесі соціалізації.

Ригідність - це психічний стан, що характеризується інертністю, нерухомістю та стереотипністю мислення. Дослідження ригідності проводили різні вчені, такі як К. Роджерс, Р. Клонінгер, Дж. Гілфорд, Р. Уайт, Г. Айзенк, Р. Кеттел. Ригідність визначається як негнучкість і нездатність змінювати поведінку відповідно до ситуації. За дослідженнями К. Роджерса, гнучкість є важливою умовою психологічного здоров'я, оскільки вона дозволяє людині адаптуватися до змін життя. Г. Айзенк пов'язував ригідність з жорсткістю, а Р. Клонінгер описував, що поведінка особистості залежить від її генетично обумовленої схильності реагувати на певні стимули. Він також вказував на зв'язок ригідності і гнучкості з дією нейромедіатора мозку - ацетилхоліна. [7]

Афект - короткий психічний стан, що супроводжується сильними емоціями, виникає на фоні раптових подій чи критичних моментів. Характеризується низькою вольовою регуляцією, важкістю контролювати себе. Може бути негативним (агресія, гнів, жах) або позитивним (натхнення, радість). Часто супроводжується амнезією і звуженням свідомості. [11]

Апатія - стан байдужості, безпристрасності, відсутності інтересу і знесиленості. Виникає при органічних пошкодженнях мозку, стресі,

соматичних захворюваннях. Призводить до байдужості до навколишнього світу і відсутності емоцій та реакцій. [27]

Синдром провини вцілілого - сукупність симптомів, що виникають у виживших після травмуючої події та свідків загибелі інших. Характеризується почуттям сорому, несправедливості, внутрішнього конфлікту, душевного болю. Може супроводжуватися нападами гніву, перепадами настрою, соціальною ізоляцією, проблемами з травленням[17]

Гнів - емоційна реакція, що характеризується обуренням, злістю, люттям. Супроводжується збільшенням енергії і сил, тимчасовою втратою контролю над поведінкою. Може викликати готовність до імпульсивних вчинків і захисту.

Роздратування, злість, гнів і лють є різними проявами одного й того самого почуття, яке виникає у нас під час війни. Злість та гнів можуть мати конструктивний характер і використовуватись як сила для боротьби та захисту. Однак, ці почуття також можуть завдати шкоди нашій психіці та відносинам з близькими. [35]

Фрустрація, з свого боку, є психічним станом, який виникає, коли ми зіштовхуємося з непереборними перешкодами на шляху до досягнення важливої мети. Вона може проявлятися у вигляді агресивності, грубості, заздрісності та інших негативних емоцій. Фрустрація може мати як негативний, так і позитивний характер, залежно від того, як ми реагуємо на неї. Під час військових дій багато українців відчували прояви фрустрації, оскільки їхні плани та цілі стали непередбачуваними. Щоб уникнути проявів фрустрації, важливо зосередитись на щоденних діях та зайнятості. Однак, на фоні стресових подій можуть виникати складні психічні стани, такі як депресія, тривожний розлад та посттравматичний стресовий розлад. [33]

Депресія - це афективний стан, який характеризується негативним емоційним фоном, відсутністю мотивації, заторможеністю когнітивних реакцій та загальною пасивністю поведінки. Вона може бути психогенною, ендогенною або соматогенною. Ознаками депресії є пригніченість, втома,

сумний настрій, нудьга, небажання спілкуватися з іншими, небажання брати на себе відповідальність та інші. Аналіз різної літератури свідчить про те, що депресію досліджували багато психологів та психіатрів, як зарубіжних, так і вітчизняних. Вони проаналізували симптоми, форми та методи лікування депресії. Зокрема, А. Бек визначив депресію як стан, якому характерна "когнітивна тріада депресії", яка включає негативне сприйняття себе, негативне ставлення до оточуючого світу та песимістичні думки про майбутнє. [24]

Якщо людина не може адаптуватися до втрати або іншої катастрофічної події, включаються захисні механізми психіки, що призводять до порушення когнітивних функцій, характерних для депресії. Депресія може призвести до соціальних, клінічних та фізіологічних наслідків. Генералізований тривожний розлад характеризується постійним відчуттям тривоги та занепокоєння. Військові події можуть спричинити невротичні порушення, такі як посттравматичний стресовий розлад, який проявляється у військовослужбовців через травмуючий вплив екстремальних подій. Посттравматичний стресовий розлад характеризується психічними та фізіологічними реакціями на стресову травматичну подію. [16]

Вторгнення Росії в Україну з 24 лютого 2022 року і до сьогоднішнього дня є психотравмівною подією для всіх українців. Війна має важкі наслідки для мирного населення, військовослужбовців та родин загиблих. Ця психотравмуюча ситуація впливає на фізичне та психологічне здоров'я українського суспільства. Для мінімізації наслідків стресу на організм, всім українцям необхідно навчитися адаптуватися до цієї ситуації. Адаптація - це здатність людини пристосовуватися до зовнішніх умов існування шляхом збереження фізичної та психічної рівноваги. Етапи адаптації включають стадії тривоги чи шоку, мобілізації, адаптації та виснаження. Хронічний стрес може призвести до зниження фізичної та розумової працездатності, погіршення здоров'я та розвитку різних хвороб. [61]

Науковці з України та Великобританії провели дослідження, щоб вивчити стан психічного здоров'я українців, які залишилися в Україні та тих, хто емігрував після російського вторгнення. Дослідження включало онлайн-опитування, в якому взяли участь 3173 українці. Результати показали, що більшість українців відчувають стрес, тривогу та посттравматичний стресовий розлад. Внутрішньо переміщені особи та біженці мають вищий рівень стресу та тривоги порівняно з непереміщеними особами. Дослідження надає важливі дані для розробки стратегій психічного здоров'я та надання підтримки українцям, які постраждали від війни та еміграції. [8]

У процесі адаптації до стресових ситуацій важливими факторами є баланс центральної та вегетативної нервової системи, активна життєва позиція, усвідомлення можливості вплинути на стресовий фактор, інтенсивність негативних емоцій, особливості комунікації з іншими, руйнування звичного способу життя та страждання, гендерна приналежність, соціальний стан, професійна зайнятість, місцевість проживання та вік. Чоловіки та жінки переживають війну по-різному, причому жінки частіше потерпають через пригнічений емоційний стан, а чоловіки демонструють вищий рівень агресивності. Одинокі люди та ті, хто пасивно ставиться до проблем, мають гірші емоційні показники в процесі адаптації. Тим, хто має близьких та повноцінно працює, легше стабілізуватися та подолати перешкоди. [45]

Позитивна психологія, представлена Д. Гайдтом, Д. Гілбертом і М. Селігманом, вивчає процес адаптації людини у складних життєвих ситуаціях, таких як стихійні лиха, голод і війна. Вони виділили три напрямки позитивної адаптації: мобілізація прихованих можливостей, зміна особистих життєвих пріоритетів і зміцнення відносин між людьми. Позитивна адаптація може сприяти посттравматичному зростанню. Результатом такої адаптації є особисті зміни, такі як віра у власні сили, самоприйняття, усвідомлення цінності власного життя, духовне зростання і стійкість життєвих пріоритетів. Умови війни можуть бути подолані шляхом соціальної активності,

взаємодопомоги, довіри владі, віри в збройні сили та впровадження ефективних програм соціально-психологічного відновлення. Соціально-психологічна адаптація українців до умов війни передбачає взаємні позитивні зміни у їх взаємовідносинах. [32]

1.3. Особливості психічних станів ВПО

У сучасному суспільстві наявний новий прошарок населення - внутрішньо переміщені особи з Донбасу та Криму, які зазнали прямої військової агресії та соціальних негараздів, пов'язаних із вимушеним переміщенням та зміною звичних умов життя. Більшість з них мають психічні травми, які продовжують впливати на їх спосіб життя, що може турбувати людину протягом багатьох років. Наявність посттравматичного синдрому проявляється руйнуванням системи індивідуальних особистісних захистів, що веде до значних порушень життєдіяльності людини. [17]

Проблема соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців є предметом досліджень як зарубіжними, так і вітчизняними дослідниками. В країнах, що пережили воєнні конфлікти, соціально-психологічна робота з такими особами набула активного розвитку. Дослідження проблем вимушених переселенців відбувається в різних галузях наукових знань, зокрема в соціології, демографії, філософії, культурології, політології та психології. Різні аспекти соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців досліджуються в роботах вчених з різних країн. Чинники успішності входження вимушених переселенців до нових умов життя та наслідки можливої ізоляції таких осіб також вивчаються. Психологічні, соціальні та культурні фактори, що впливають на наслідки міграції, детально вивчаються в дослідженнях зарубіжних науковців. [11]

Вплив сучасних збройних конфліктів на населення країни є серйозним. Особи, які потрапили в біду, зобов'язані покинути свої місця проживання та шукати притулку в інших районах, де у них може не бути близьких супутників чи друзів. У цих обставинах вони зазнають трансформації своїх цінностей і ставлення як до інших, так і до себе. Вивчення психоемоційного

стану людини необхідне для запобігання негативним наслідкам для її життя та надання відповідної підтримки. Вивчаються тривожні розлади у внутрішньо переміщених осіб із зони бойових дій. Дослідження проводяться для визначення змін в особистості, поведінці та психотерапевтичному статусі осіб, уражених депресивними розладами. Додатково: як виникає депресія і як це відбувається. Також важливо розділити на рівень стресу для подальшого моніторингу. Завдяки використанню отриманих результатів дослідження можна розробити соціальні заходи для зниження тяжкості посттравматичного стресового розладу, а критерії передбачуваності особистості можуть слугувати орієнтирами для людей з різними типами особистості. [3]

Українські дослідники вивчають проблему соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, яка є процесом перебудови особистості в умовах надзвичайних ситуацій. Екстремальні умови активізують комплекс адаптивної поведінки, а успішність адаптації залежить від обраних стратегій. Позитивні стратегії подолання кризових ситуацій включають когнітивні, емоційні та поведінкові дії. Дослідники складають перелік сучасних адаптивних стратегій, які допомагають особистості умовам кризових ситуацій. [14]

У дослідженні було опитано 2100 ВПО з різних регіонів України, які переживають бойові дії. Більшість опитаних є жінками з Київської області, більшість має сангвінічний тип темпераменту та позитивно ставиться до місцевого населення. Для оцінювання психоемоційного статусу ВПО використовували індивідуально розроблену анкету та міжнародні шкали та тести. Більшість опитаних готові повернутися додому після закінчення бойових дій. [10]

Люди з можливим посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) мають високий рівень вторгнення та уникнення за шкалою оцінки вторгнення та уникнення (ШОВТП). Жінки страждають від вторгнення більш часто, ніж чоловіки. Більшість осіб з високим рівнем вторгнення не готові

втікати. Серед них переважають сангвініки за типом темпераменту та "цілителі" за типом особистості. Найбільш поширеними проблемами на цьому етапі є страх за власне життя та відсутність постійного місця проживання. Жінки також виявляють високий рівень збудження, але більшість з них не готові втікати. Серед них переважають сангвініки та холерики. Найбільш поширеними проблемами на цьому етапі є страх за власне життя та відсутність постійного місця проживання. Таким чином, портрет людини з можливим ПТСР включає жінку без постійного місця проживання, сангвініка, з легким ступенем депресії та легким/середнім рівнем тривожності. [26]

Українське суспільство потерпає від наслідків війни. Почуття безнадії, безпорадності та депресії можуть призвести до психологічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). ПТСР може бути небезпечним через дисоціативні спалахи. [21]

Стадії посттравматичного стресового розладу включають шок, викид адреналіну, руйнування до точки, коли його більше не існує, і ненависть. Період шоку характеризується тим, що людина не усвідомлює і заперечує події. Людина відчуває сплеск адреналіну, який спочатку змушує її відчувати себе сильною та недосяжною, а пізніше вона виснажується. У період відчаю та паніки людина відчуває плато, де вона стає найбільш ефективною та визнає потребу адаптуватися. І останнє, але не менш важливе: ненависть може становити загрозу для тих, хто веде самотнє життя. [30]

Особам із високим ризиком розвитку посттравматичних стресових розладів рекомендовано консультації у терапевтів та, за потреби, прийом ліків. Найуспішнішими психотерапевтичними підходами до лікування ПТСР є когнітивно-поведінкова терапія та процес десенсибілізації за допомогою травми з подальшою переробкою за допомогою руху очей. [64]

Довготривалий стрес є об'єктивною причиною стресу, яка виникає внаслідок постійного зовнішнього деструктивного подразника. Він негативно впливає на організм людини, викликаючи погіршення самопочуття, зниження

працездатності, підвищену дратівливість та зниження імунітету. Рівень стресу серед українців може варіюватися залежно від обставин, в яких вони опинилися. Жінки мають вищий рівень стресу порівняно з чоловіками. Українці, які переселилися з території України до початку війни, мають найвищий рівень стресу, тоді як українці, які знаходяться в зоні активних бойових дій, мають трохи менший рівень стресу. Найменший рівень стресу спостерігається у тих українців, які знаходяться на території України, де не ведуться активні бойові дії. Наявність близьких людей в зоні активних бойових дій є важливим фактором стресу. Більшість українців відчувають погіршення пам'яті, проблеми з апетитом, швидку втомлюваність, підвищену дратівливість і проблеми зі сном. Робота, спілкування з близькими людьми, віра у Бога, творчість та волонтерство є поширеними стратегіями подолання стресу та збереження життєстійкості українського суспільства. [9]

Згідно з дослідженням, найпоширеніші втрати від війни серед молоді в Україні включають зниження або втрату доходу, погіршення психічного здоров'я, розрив стосунків, розлуку з сім'єю, переміщення в інші населені пункти, смерть друзів або членів сім'ї, пошкодження житла та отримання воєнних травм. У порівнянні з попереднім роком, зросла стурбованість здоров'ям та психічним здоров'ям, а також знизився дохід респондентів. Інші проблеми, які турбують молодь, включають фізичну безпеку, можливість самореалізації та працевлаштування. Однак, дослідження також показує позитивні тенденції серед молоді, такі як зростання громадської активності, збільшення бажання залишатись в Україні, прагнення повернутись до країни серед тих, хто виїхав через війну, та єдність у підтримці територіальної цілісності України та вступу до НАТО та ЄС. [4]

Незважаючи на переважання серед анкетованих ВПО осіб молодого та середнього віку, вони мають високу представленість супутньої сомато-неврологічної та іншої патології. Для детальнішого вивчення емоційного стану ВПО використовувалась шкала PANAS, яка діагностує широкий спектр позитивних і негативних емоційних станів. Високий рівень позитивного

афекту характеризується приємною залученістю, високою енергійністю і повною концентрацією, тоді як високий рівень негативного афекту відображає страждання і неприємну залученість. Показники негативного афекту корелюють зі стресом і труднощами, а показники позитивного афекту корелюють з приємними подіями, екстраверсією, соціальною активністю і наявністю близьких відносин. [13]

Дослідження зосереджені на вивченні психологічних особливостей та адаптаційних процесів внутрішньо переміщених осіб, які змушені залишити свої домівки через воєнний конфлікт або стихійні лиха. Вони стикаються з психологічним травмуванням, пригніченістю психічних функцій та складнощами адаптації на нових соціальних територіях. Дослідники виявили, що культурний шок, низька самооцінка, залежність від інших людей та дискримінація є факторами, що впливають на рівень дистресу у вимушених переселенців. [3]

Внутрішньо переміщені особи щодня зіштовхуються з побутовими та соціальними труднощами, а серед них є соціально уразливі категорії населення. Обставини переселення посилюють фактори ризику для них. Важко влаштуватися на новому місці відповідно до звичних умов життя та соціального статусу, і часто доводиться змінювати життєві орієнтири та набувати нових як професійних, так і соціальних навичок. [4]

Криза довіри є характерною для більшості переміщених осіб і негативно впливає на їх здатність прийняти допомогу, зокрема психологічну та соціальну. Формування та подолання кризи довіри залежить від соціального оточення, включаючи сусідів. Адаптація переміщених осіб залежить від готовності приймаючої громади прийняти їх як нових членів громади. Недосконалість фінансування програм підтримки та адаптації створює соціальну напругу між місцевим населенням і переміщеними особами. Ігнорування цих обставин є помилковим. [8]

Травматичний досвід може спричинити у людини нестабільність та втрату контролю над ситуацією, що проявляється у втраті автономності та

суб'єктивності, порушенні ідентичності, розгубленості, побоюванні відторгнення, відчутті незахищеності, стані жертви, злості та пошуку «зовнішнього ворога», відсутності можливостей прогнозувати майбутнє, соромі, низькій самооцінці, почутті провини, функціональних симптомах, психосоматичних розладах, зловживанні ПАВ та ПТСР. [11]

Значна частина дітей, які переміщуються з окупованих територій або районів збройного конфлікту, стикаються з проблемами прив'язаності та поведінки. Вони можуть мати негативну, амбівалентну, уникаючу або дезорганізовану прив'язаність. Такі діти можуть відчувати незахищеність, страх майбутнього, гнів, агресію, сором, провину, відчуженість та ізоляцію. Вони також можуть мати проблеми з навчанням, увагою, запам'ятовуванням інформації, а також психосоматичні порушення. Діти різного віку можуть проявляти різні емоційні та поведінкові реакції на травматичний досвід. Робота з такими дітьми повинна включати співпрацю з батьками та найближчим оточенням, щоб створити ресурсне середовище для їх адаптації. [12]

:Постійний інформаційний тиск, повітряні тривоги, акустичний терор, втрата рідних, домівок та звички жити нормальним життям, вимушене переселення в інший регіон або країну можуть спричинити психологічні порушення на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях, дезадаптацію, втрату ідентичності, що негативно впливає на стан психологічного благополуччя особистості. Рівень психологічного благополуччя формується індивідуально залежно від специфіки зовнішніх і внутрішніх умов, а важливим чинником для формування психологічного благополуччя є фізичне і психічне здоров'я, що сприяє успішній адаптації особи до нових умов життя. Дослідження психологічного благополуччя в сфері психології особистості вивчає щасливих і нещасливих людей у різних життєвих ситуаціях – задоволеність життям. Проблема психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб стала предметом досліджень, що використовують методи аналізу, синтезу, порівняння й узагальнення

психологічної літератури щодо адаптації та інтеграції ВПО в нову громаду.
[15]

Дослідники звертають увагу на психологічне благополуччя та проблеми, пов'язані з переїздом та міграцією. Вони вказують на важливі показники такого благополуччя, як задоволеність життям, відсутність негативних переживань, усвідомленість та несуперечливість потреб і можливостей, використання ресурсів, соціальна підтримка, благополуччя близьких, прийняття особистої відповідальності та самоефективність. Переїзд, особливо в умовах воєнних дій, може призвести до тяжких наслідків для фізичного та психічного здоров'я, адаптаційних труднощів та посттравматичного стресу. Переселенці відчують емоційний дискомфорт, розлади уваги, пам'яті та емоційну девіацію. Важливо зберігати психологічну стійкість та перспективи для досягнення благополуччя.[68].

Вимушені переселенці є особами, які раптово залишають свої місця проживання через збройний конфлікт, внутрішню ворожнечу, порушення прав людини або стихійні лиха, але не перетинають міжнародний кордон. Успішна адаптація цих осіб залежить від соціально-економічної ситуації в країні та особистих особливостей, таких як страх, тривога, агресія. Соціокультурна адаптація вимушених переселенців включає відповідність новому культурному середовищу, а також трансформацію етнічної самосвідомості та поведінкових стратегій в міжетнічній взаємодії. Успішність адаптації також залежить від готовності нового соціального оточення прийняти вимушених переселенців.

1.4. Особливості психічних станів волонтерів

Сьогодні волонтерство є поширеною діяльністю, спрямованою на зміцнення та розвиток суспільства шляхом вирішення його соціально-економічних проблем та покращення добробуту людей. Слово «волонтер» походить від латинського терміну «voluntarius», що означає «добровільно», і має багато значень, але всі вчені погоджуються, що сучасне розуміння все ще підтримує доброзичливість. Надання безкоштовної соціальної допомоги

групам людей або тих, хто перебуває у скрутному становищі, є визначення волонтерства, яке визначається як здійснення корисної для суспільства діяльності. [14]

Волонтерство як соціальне служіння досліджується з різних поглядів, включаючи еволюційний підхід. Дослідження мотивації волонтерської діяльності, регіональних факторів, важливості індивідуальних особливостей та ролі волонтерства в компенсації відсутніх ролей проводяться в наукових розвідках. Особистісні риси волонтерів включають моральну екстенсивність, стійкість, екстраверсію, самоефективність та низький рівень невротизму. Волонтерство може бути очікуваною частиною соціальної ролі співробітників або батьків, а жінки залучають чоловіків до волонтерства частіше, ніж навпаки. [17]

Обґрунтування волонтерської діяльності з погляду еволюційного підходу можна знайти в роботах Ч. Дарвіна та Л. Грінберга. Сутність волонтерства як соціального служіння розкрито в працях Ю. Качалової, А. Ф. Лазурського, В. Решетнікова й ін. Дослідження мотивації добровольчої діяльності висвітлено в наукових розвідках С. В. Алещенка, Ю. В. Ковальнової, Л. А. Кудринської, С. В. Михайлова. Проблем волонтерської роботи з позиції соціальної допомоги стосуються П. Джордана, М. Олчмана, В. Решетнікова. [18]

Дослідження показують, що волонтерство залежить від індивідуальних особливостей, таких як особистісні риси, мотивації та цінності. Волонтери часто проявляють моральний обов'язок та моральну екстенсивність. Особистісні особливості, які пов'язуються з волонтерством, включають стійкість, екстраверсію, самоефективність і низький рівень невротизму. Однак, в сучасній вітчизняній психологічній науці ще потрібні додаткові дослідження для повного розуміння цього явища. [20]

Розкриття змістового боку організаційних очікувань є важливим для мотивування волонтерів, ефективності їхньої діяльності, розвитку та самопочуття. Соціальні очікування волонтерів мають мотиваційний

потенціал і визначають їхню поведінку. Мотиваційні очікування є стереотипами мислення і поведінки, які впливають на соціальні наміри та приводять до змін у поведінці та діяльності. Організаційні очікування волонтерів стосуються їхньої професії і мають мотиваційний потенціал для змін діяльності та особистості. Вікова специфіка волонтерської діяльності впливає на мотиви, задоволення та емоційне виснаження волонтерів. Дослідження також показують зв'язок між стресовими подіями, мотивацією та розвитком посттравматичних симптомів серед волонтерів. Прогностичність очікувань волонтерів виявляється у їхніх почуттях та вірі в те, що вони очікують від життя. Однак, дослідження очікувань волонтерів від лідерів та менеджерів волонтерських організацій є недостатньою. [23]

Теорія В. Врума про значущість та мотивацію працівників була вперше викладена в 1964 році. Значущість розглядається як стійкість переваг для індивіда, яка спонукає до досягнення певного результату. Інші дослідники, такі як Е. Клері та М. Снайдер, вивчали мотивацію волонтерства і виокремили шість чинників, які спонукають людей до волонтерської діяльності. Однак, дослідження показали розбіжності між оцінками мотивації, зробленими за допомогою відкритих запитань і методики VFI. Деякі мотиви були відзначені більшістю волонтерів за допомогою VFI, але лише невелика кількість волонтерів відзначили їх за допомогою відкритих запитань. [18]

Волонтерська діяльність вимагає від добровольців багато зусиль та вільного часу, а також вміння групової співпраці та дотримання правил волонтерської групи. Організаційні очікування є важливими для регулювання та коригування діяльності волонтерів, а також можуть стимулювати їх мотивацію до волонтерства. Дослідження мотивації та організаційних очікувань волонтерів є важливим завданням для розширення волонтерського кола та підвищення ефективності діяльності волонтерських організацій. [62]

Орієнтація на альтруїстичні цінності є гуманістичним принципом волонтерів, що свідчить про потяг особистості до праці на користь інших.

Альтруїзм є найвищою громадянською цінністю, що свідчить про громадянську зрілість. Альтруїзм оцінюється високо в усіх культурах і є рисою, що заслуговує на повагу та схвалення з боку суспільства. Волонтерство передбачає високі показники за рівнем альтруїзму, але може бути небезпечним для самого волонтера. Відчуття психологічного комфорту від суспільно корисної діяльності від цього не зникає. [8]

Хоча українське волонтерство пов'язане з історичними подіями та періодами, йому заважала радянська ідеологія. У Радянському Союзі волонтерство не заохочувалось і не ставилося з підозрою, оскільки воно могло становити загрозу для тоталітарної влади. На зміну волонтерству прийшла «добровільно примусова діяльність». Волонтерство в Україні почалося на початку незалежності, а соціальні послуги для молоді розвивалися пізніше. «. Заснований у 1998 році Всеукраїнський громадський центр «Волонтер» відповідає за підтримку та розвиток волонтерського руху. Хоча у 2001 році було прийнято законодавчий акт щодо регулювання волонтерської діяльності, перші акти лише обмежили її сферу. [28]

Волонтерський рух в Україні процвітає, і він був особливо сильним під час Революції Гідності та під час АТО на сході України у 2014 році. У 2015 році був прийнятий закон, який розширив спектр волонтерської діяльності. Закордонний досвід показує, що наявність військових конфліктів впливає на волонтерську орієнтацію країни, яка може бути спрямована на соціальні, культурні чи екологічні причини. [13]

Волонтерська діяльність може бути класифікована за різними критеріями. Зокрема, американський дослідник К. Наваратнам виділяє три типи волонтерів: постійні, тимчасові і сезонні. Українські дослідники, зокрема В. Л. Погрібна, пропонують класифікувати волонтерів за мотиваційною складовою, виділяючи групу "Ментальних волонтерів" і ситуативних волонтерів. Дослідниця Л. О. Жужі виокремлює чотири рівні волонтерської діяльності: всезагальний, загальний, окремі і одиничний. Крім того, волонтери можуть надавати різні послуги, залежно від роду дій. [19]

Волонтерський рух спрямований на надання психологічної та адміністративної допомоги особам, які потребують підтримки у складних життєвих ситуаціях. Ця допомога сприяє поліпшенню психологічного стану та допомагає подолати кризу. Волонтери виконують соціальні функції, такі як виховна, комунікаційна, світоглядна та інші. Волонтерська діяльність передбачає розвиток милосердя, доброти, самопожертви, партнерства, чесності та інших людських якостей, такі як робота у культурному секторі або навчання. [20]

Волонтерська діяльність має різноманітні функції, серед яких комунікаційна, пізнавальна, формування соціального капіталу, профілактична та рекреаційна. Волонтери мають змогу отримати нові навички та вміння, розширити свої контакти та знайомства, а також допомагати суспільству та приєднувати свої інтереси до волонтерської діяльності. [24]

Українська дослідниця Л. О. Жужа на прикладі волонтерства в АТО визначила основні функції громадянського суспільства, які набули особливого значення. Серед них соціальна функція, яка полягає у задоволенні потреб учасників бойових дій, їх сімей та постраждалих шляхом надання гуманітарної допомоги. Економічна функція включає збір коштів для закупівлі необхідних речей військовим. Функція захисту інтересів груп населення передбачає надання юридичних консультацій. Воєнна функція полягає в добровільній участі у воєнних діях. [6]

Українська дослідниця Л. О. Жужа на прикладі волонтерства в АТО визначила основні функції громадянського суспільства, які набули особливого значення. Серед них соціальна функція, яка полягає у задоволенні потреб учасників бойових дій, їх сімей та постраждалих шляхом надання гуманітарної допомоги. Економічна функція включає збір коштів для закупівлі необхідних речей військовим. Функція захисту інтересів груп населення передбачає надання юридичних консультацій. Воєнна функція полягає в добровільній участі у воєнних діях. [16]

Крім того, волонтерська організація має свою структуру, яка включає волонтерські програми - спеціально розроблені програми для залучення волонтерів до здійснення проєктів. Вони базуються на цінностях і принципах організації, мають чіткі цілі, власний бюджет та ресурси, а також точний початок і кінець. Для якісного управління волонтерськими програмами використовується волонтерський менеджмент, який включає планування роботи, залучення та добір волонтерів, адаптацію, мотивування, супровід та підтримання, оцінювання й визнання, а також залучення до спільноти. [19]

Крім того, волонтерська організація має свою структуру, яка включає волонтерські програми - спеціально розроблені програми для залучення волонтерів до здійснення проєктів. Вони базуються на цінностях і принципах організації, мають чіткі цілі, власний бюджет та ресурси, а також точний початок і кінець. Для якісного управління волонтерськими програмами використовується волонтерський менеджмент, який включає планування роботи, залучення та добір волонтерів, адаптацію, мотивування, супровід та підтримання, оцінювання й визнання, а також залучення до спільноти. [14]

Ці волонтерські організації утворюються волонтерами, які можуть працювати на волонтерських засадах для досягнення своїх цілей. У попередніх підрозділах проаналізовано формування та структуру волонтерської діяльності. У центрі моєї доповіді – особистість волонтера, яка охоплює мотиваційні, емоційні та соціальні аспекти. [69]

Модель «людина-людина» є основним засобом мотивації волонтерів до соціально активної діяльності. Це змусило дослідницю О. Трубінкову зазначити, що її дослідження зосереджено на п'яти компонентах волонтерської діяльності. Серед них компоненти мотиваційний, комунікативний пізнавальний, емоційно-вольовий та соціально-ціннісний [45].

Когнітивний аспект волонтерства передбачає усвідомлення своєї ролі в процесі, знання задіяних механізмів, наслідків та особистої відповідальності.

Волонтерство – це добровільна діяльність, яка потребує самосвідомості її учасників.

Добровільна діяльність має як емоційний, так і вольовий компонент. Він тягне за собою емоційну реакцію на чийсь діяльність і здібності. [43]

Здатність відчувати і ставитися до інших, розуміти їхні емоції та думки відома як емпатія. Цього можна досягти практикою або самонавчанням. Він співчутлива людина, яка розуміє важливість суспільства. Крім того, емоційний аспект включає в себе психологічну стабільність. Для добровольців важливо добре розуміти негативні подразники. На розвиток їх роботи повинні впливати різні впливи і опори

Емоційно-вольові якості волонтера передбачають відсутність емоційного напруження та страху, уміння контролювати свій емоційний стан та володіти власним тілом, мімікою, голосом, жестами. Вони також включають систему цінностей особистості, її інтереси та потреби, а також психологічні властивості, такі як порядність, справедливість, відчуття свободи, відповідальність, терпеливість, відвертість та самостійність. Волонтерство також вимагає почуття справедливості, але важливо зберігати баланс, щоб уникнути необдуманих рішень та дій. Компонентами волонтерства є поведінковий аспект, який вказує на реальні наміри особистості, та мотиваційний аспект, який включає внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на бажання бути частиною волонтерського руху. [20]

Мотиваційними елементами волонтерської діяльності є прагнення до змін, отримання нового досвіду, самовдосконалення, компенсація негативних відчуттів та саморозвиток. Волонтерська діяльність має структуру, яка включає мотиви, ціль, дії та операції. Вигорання є проблемою, з якою часто стикаються волонтери, і виникає внаслідок розбіжності між потребами людини і вимогами роботи. Робоче навантаження є одним з критеріїв вигорання, яке може призводити до виснаження та втрати бажання продовжувати діяльність.

Вигорання у роботі може бути спричинене кількома факторами, такими як контроль, винагорода, спільнота, справедливість та цінності. Ці фактори можуть призводити до зниження мотивації, розчарування, зменшення соціальної підтримки та конфлікту між індивідуальними цінностями та цінностями організації. Основними чинниками вигорання є обмеженість ресурсів, недостатній рівень підтримки, невизначеність очікувань, недостатня підготовка та недосконалість структури організації. Однак, волонтерська діяльність може мати позитивний вплив на фізичний та психологічний стан людини, покращувати соціальні зв'язки та самооцінку. Мотивація волонтерів може бути альтруїстичною або прагматичною, залежно від безкорисливості та соціальної сфери допомоги. [46]

Варто зазначити, що існує думка про те, що «чистого» альтруїзму не існує, оскільки людина завжди прагне отримати вторинну вигоду для своєї особистості. Виділяються три групи мотиваційних факторів, а саме потреби та інстинкти, мотив як причини вибору та об'єкта спрямованості, емоційний компонент та установки особистості. Волонтерські мотиви можна поділити на три типи: мотивація причетності, досягнення та визнання. Дослідники також базуючись на різних теоріях пояснюють волонтерство через дві категорії: ресурси та характеристики та культурні аспекти індивіда. [10]

Існують різні моделі та фактори, що впливають на бажання людей стати добровольцями. Перші три моделі вказують на мотивацію, ціннісні орієнтири та ідентифікацію ролі як основні чинники, що спонукають людей до волонтерської діяльності. Четверта модель вказує на певні особливості особистості, такі як самоконтроль та емоційна стабільність, які можуть бути притаманні волонтерам. П'ята модель звертає увагу на фізичне та психологічне здоров'я, а також на певні особистісні риси, які є важливими для волонтерів. Концепція моделі прийняття рішення Теодора Шварца підкреслює важливість усвідомлення наслідків, прийняття відповідальності та суспільних та особистісних моральних норм у прийнятті рішення про допомогу. В цілому, текст підкреслює різноманітність факторів, що

впливають на бажання людей стати волонтерами, включаючи мотивацію, цінності, досвід, особистісні особливості та фізичне та психологічне здоров'я. [8]

При розгляді мотиваційних особливостей волонтерських організацій важливо враховувати індивідуальні прагнення нових волонтерів. Згідно з ієрархією мотивів, можна запропонувати різні види роботи, які задовольняють фізіологічні, соціальні, самореалізаційні, потреби в почутті гордості та престижу, а також потреби в професійному розвитку. Основні мотиви волонтерів можуть бути психологічними, емоційними, освітньо-професійними, гедоністичними, соціально-психологічними та соціальними. Враховуючи ці фактори, можна залучити та заохотити людей до волонтерської роботи. [21]

Аналізуючи мотиви волонтерської діяльності, можна зробити висновок, що бажання уникнути стресових ситуацій та негативних станів є одним з основних факторів, що спонукають людей до волонтерства. Крім того, моделі наслідування рідних та близьких також впливають на формування бажання долучитися до волонтерської діяльності. Важливо зазначити, що самовіддача може призвести до емоційного та професійного виснаження. Однак, вибір поведінкової реакції, яка включає приналежність до групи, участь у спільних завданнях та можливість виразити свої переживання, може зменшити ризики виснаження та покращити самопочуття волонтера. [32]

Подолання стресових ситуацій може включати застосування таких стратегій, як пошук ресурсів, пошук соціальної підтримки для подолання труднощів і уникнення негативного досвіду. Присутні також інші шкали, які виявляють такі ознаки: інтенсивні негативні та тривожно-депресивні емоції, що відображаються в індивідуальному ставленні до ситуації, високий рівень енергії, рішучості та працездатності. Позитивне ставлення до стресової ситуації та здатність передбачати та допомагати у своєму зростанні та розвитку, а також розвитку інших є ознаками негативного полюсу. [70]

Досить часто волонтери відчують напруження, безвихідь, власну неспроможність вплинути на ситуацію, незадоволення собою та результатом діяльності, бажання обмежити чи скоротити коло обов'язків. Вони не можуть позитивно реагувати на стресові події та менше часу приділяють догляду за собою. Однак, респонденти намагаються знайти підтримку в оточуючих та проявляють високий рівень залученості й наполегливості у роботі. Є певна тенденція до подолання напруження через активну робочу діяльність та соціальні контакти.

Отже, волонтерська діяльність характеризується вибором професійного мотиву, високим рівнем самовіддачі та стратегією активного розв'язання проблем. Волонтери є соціально активними, спрямовані на соціальне схвалення та самоствердження, доволі самовіддані, оптимістичні та емпатійні. Важливими елементами волонтерської діяльності є вміння конструктивно реагувати на стресові ситуації, усвідомлення власних ресурсів та емоційного стану.

Висновки до першого розділу

В першому розділі дипломної роботи було теоретично особливості психічних станів українців під час повномаштабної війни Росії з Україною, зокрема детально розглянуто особливості психічних станів ВПО та волонтерів.

Отже, можна зробити такі висновки:

1. Умови війни впливають на цінності та ставлення людей, що може призводити до проблем психічного здоров'я, таких як депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад. Професійна підтримка та соціальна допомога можуть допомогти полегшити ці симптоми. Війна також може впливати на національну свідомість та спосіб життя людей, що може викликати негативні емоційні реакції. Для запобігання негативному впливу війни необхідно боротися з бідністю, насильством та соціальною ізоляцією. Важливість життєвих цінностей для людини зростає під час війни, і з часом вони можуть трансформуватися.

2. Українці під час війни Росії проти України відчули прояви агресивності, яка є набутою властивістю людини в процесі соціалізації. Ригідність характеризується інертністю та нездатністю змінювати поведінку відповідно до ситуації. Афект, апатія, синдром провини вцілілого, гнів та фрустрація є різними проявами емоційного стану під час війни. Депресія характеризується негативним емоційним фоном, відсутністю мотивації та загальною пасивністю поведінки. Важливо зосередитись на щоденних діях та зайнятості, щоб уникнути проявів фрустрації та складних психічних станів.

3. У процесі адаптації до стресових ситуацій важливими факторами є баланс центральної та вегетативної нервової системи, активна життєва позиція, усвідомлення можливості вплинути на стресовий фактор, інтенсивність негативних емоцій, особливості комунікації з іншими, руйнування звичного способу життя та страждання, гендерна приналежність, соціальний стан, професійна зайнятість, місцевість проживання та вік. Позитивна адаптація може сприяти посттравматичному зростанню, змінюючи особисті життєві пріоритети, зміцнюючи відносини між людьми та мобілізуючи приховані можливості. Умови війни можуть бути подолані шляхом соціальної активності, взаємодопомоги, довіри владі, віри в збройні сили та впровадження ефективних програм соціально-психологічного відновлення.

4. Дослідження показує, що серед молоді в Україні найпоширеніші втрати від війни включають зниження доходу, погіршення психічного здоров'я, розрив стосунків та розлуку з сім'єю. Також відзначається зростання стурбованості здоров'ям та зниження доходу серед молоді. Однак, дослідження також виявило позитивні тенденції, такі як зростання громадської активності, бажання залишатись в Україні та підтримка територіальної цілісності країни. Внутрішньо переміщені особи щодня зіштовхуються з труднощами та мають низький рівень довіри до допомоги. Травматичний досвід може призвести до різних психологічних та емоційних проблем.

5. Різні моделі та фактори впливають на бажання людей стати добровольцями. Ці моделі включають мотивацію, ціннісні орієнтири, ідентифікацію ролі, особистісні особливості та фізичне та психологічне здоров'я. Волонтери мають різні мотиви, такі як психологічні, емоційні, освітньо-професійні, гедоністичні, соціально-психологічні та соціальні. Важливо враховувати індивідуальні прагнення нових волонтерів та пропонувати роботу, яка задовольняє їх потреби. Волонтери можуть відчувати стрес та негативні стани, але можуть використовувати стратегії, такі як пошук ресурсів та соціальна підтримка, для подолання цих ситуацій. Волонтери є соціально активними, самовідданими, оптимістичними та емпатійними, і вміють конструктивно реагувати на стресові ситуації.

Враховуючи, все вище сказане варто дослідити особливості методології досліджень психологічних станів особистості, а також описати процедуру організації дослідження вивчення психічних станів особистості ВПО та волонтерів, які з ними працюють.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методи дослідження психічних станів особистості

Особистість є складним психічним конструктом, що залежить від безлічі соціальних і біологічних факторів. Різноманітність підходів до вивчення особистості виходить з різних концепцій і методологічно відрізняється відповідно до об'єкту науки. Останнім часом зростає зацікавленість дослідженнями особистісних особливостей психічно хворих, що може бути корисним для диференціальної діагностики, встановлення можливих причин захворювань, розуміння патогенетичних механізмів та побудови реабілітаційних заходів. [3]

У психологічній практиці діагностика психічних станів зазвичай проводиться на основі оцінки різних психологічних ознак, які відображають рівень переживань, психофізіологічний стан та активність суб'єкта. Для цілісної діагностики психічних станів використовуються методики, що визначають психофізіологічні показники, суб'єктивний стан та поведінкові прояви. Методики визначення психофізіологічних показників є найбільш об'єктивними, але вимагають спеціального обладнання. Методики суб'єктивної оцінки стану використовуються для виявлення різних переживань і можуть включати опитування та шкалування суб'єктивних переживань. Опитувальники мають свої обмеження, такі як відсутність адекватних прийомів кількісної оцінки та відсутність визначення ступеня вираженості кожного симптому. Однак, ці недоліки можуть бути компенсовані за допомогою методик суб'єктивного шкалування стану. [8]

Для оцінки психічних станів використовуються різноманітні методики, які відтворюють основні рівні прояву: стан основних професійно важливих функцій, суб'єктивну представленість стану, оцінку психофізіологічної напруженості та результативність діяльності. Серед методик можна виділити опитувальники суб'єктивного шкалування, тест диференційованої самооцінки

втоми, опитувальник Спілбергера-Ханіна для оцінки ситуативної та особистісної тривожності, а також різноманітні тести для діагностики станів, які оцінюють ефективність процесів пам'яті, уваги, сприймання тощо. Для більш тонкої диференціації станів важливо враховувати показники співвідношення ознак стану. Однак, слід пам'ятати, що інформація про психічні стани з точки зору самого суб'єкту має підкріплюватися об'єктивно отриманими даними. [9]

При всій складності розуміння особистості ми повинні визнати, що не існує єдиної методики дослідження, яка могла б забезпечити всебічне зображення її характеристик. Експериментальні дослідження дають нам лише часткове розуміння особистості, яке є задовільним, враховуючи оцінку конкретних індивідуальних ознак, необхідних для вирішення конкретних проблем.

Існує велика кількість експериментальних психологічних технік і методів, які зараз використовуються для дослідження особистості. Відмінності, які заслуговують на похвалу, включають відмінності в підході до проблеми, відмінності в принципах і методології, різноманітність дослідницьких інтересів, зосередженість на рисах особистості та різні форми особистості. Інтереси дослідників і завдання, які вони беруть на себе, часто збігаються, що призводить до того, що патопсихологи приймають методи дослідження особистості з соціальної психології, а фахівці з психології праці запозичують шляхи з патології. [17]

Відсутня встановлена стандартизація методів дослідження особистості. Згідно з В. М. Блейхером і Л. Фассом Бурлачуком (1978), методи дослідження особистості були віднесені до категорії умовних за умовами.

Спостереження та такі методи, як вивчення біографій, клінічні інтерв'ю та аналіз суб'єктивних і об'єктивних історій, зазвичай використовуються.

Шкала А. Каннера та Шкала неприємностей та підйомів є діагностичними методиками, які використовуються для визначення впливу повсякденних неприємностей на благополуччя людини. Ці методики

дозволяють оцінити інтенсивність дії стресорів і включають питання про різні аспекти повсякденного життя, які можуть викликати стрес. Оцінка повсякденного досвіду є альтернативним підходом, який вимірює саме щоденні стресори за допомогою параметрів, таких як бажаність, змін-стабільність і значущість. Ці методики дозволяють враховувати різні стресори, з якими люди можуть стикатися, і використовуються для вивчення впливу стресу на здоров'я та благополуччя. Однак, їх критикують у зв'язку з можливістю змішування з параметрами психологічного дистресу. [38]

Зазначається, що психічні явища можуть бути нормальними або патологічними, і що їх можна вивчати за допомогою різних методик, таких як експертиза, самооцінка, проєктивні методи, психофізіологія тощо. Також зазначається, що психічні стани можна класифікувати за різними параметрами, такими як емоційний та когнітивний аспекти, а також за допомогою оцінки фізіологічних та біологічних характеристик. Узагальнюючи, текст пропонує різні підходи до вивчення психічних станів, які можуть бути корисними для розуміння та покращення психічного здоров'я людини. [47]

Варто розглянути одні з найбільш відомих методик дослідження психічного стану особистості:

1. Міннесотський багатопрофільний особистісний опитувальник (MMPI) є провідним інструментом у психодіагностичних дослідженнях. Він був розроблений у 1940 році психологом С. Гатавеєм і психіатром Дж. Мак-Кінлі. Опитувальник містить 550 тверджень, які розподілені на 10 базових діагностичних шкал, 13 контентних шкал Уїгінса та 212 додаткових (кластерних) шкал.

Основні шкали MMPI включають шкали іпохондрії, депресії, істерії, психотії, мужності-жіночності, параної, психастенії, шизофренії, гіпоманії та соціальної інтроверсії. Ці шкали дозволяють визначити різні аспекти особистості, такі як ступінь депресії, наявність невротичних реакцій, соціопатичний тип особистості, ступінь ідентифікації з роллю, наявність

підозрілості, подібність до хворих з фобіями та нав'язливими діями та думками, аутичний тип особистості, гіпертимний тип особистості та ступінь відповідності інтровертованому типу особистості.

ММРІ є корисним інструментом для вивчення особистісних рис психічно здорових людей, а його шкали мають скоріше соціально-психологічний, ніж психіатричний характер. Цей опитувальник дозволяє отримати детальну інформацію про різні аспекти особистості та використовується у психодіагностичних дослідженнях

1. Стандартизований багатофакторний метод дослідження особистості (СМДО) є модифікацією тесту ММРІ і базується на інших концептуальних та методологічних засадах. Він надає більш диференційований підхід до вивчення особистості, зокрема звертає увагу на низькі показники інших шкал, що не враховуються в ММРІ. СМДО спрямований на дослідження особистості і надає психологічну інтерпретацію результатів. Він включає дев'ять базових шкал, які відображають різні аспекти особистості, такі як невротичний надконтроль, песимістичність, емоційна лабільність, імпульсивність, мужність-жіночність, ригідність, тривожність, індивідуалістичність та оптимістичність.

2. Контентні шкали Уїгінса є методикою, яка базується на 13 категоріях і дозволяє отримати інформацію про різні аспекти особистості. Ці шкали мають свої особливості, такі як оригінальні шкали, просту інтерпретацію і відсутність складної взаємозалежності між ними. Кожна шкала відображає певний аспект особистості, такий як соціальне пристосування, депресія, інтереси, малодушність, фундаменталізм, авторитарний конфлікт, психотизм, органічні симптоми та сімейні проблеми.

3. Тест Люшера є проєктивним психологічним тестом, розробленим швейцарським психологом Максом Люшером у 1948 році. Він використовується для діагностики стресових розладів. Тест базується на методиці колірних виборів, де піддослідний обирає кольори та відторгає інші, що дозволяє проєктувати структуру його внутрішніх диспозицій на

шкали тесту. Інтерпретація результатів тесту Люшера відрізняється від попередніх проєктивних тестів, оскільки вона базується на стандартизованих правилах та прийомах. Тест має скорочений та повний варіанти, які використовуються для оцінки різних аспектів особистості та прогнозування стратегій поведінки в майбутньому.

4. Шкала диференціальних емоцій (DES) є методикою самозвіту, яка використовується для оцінки виразу фундаментальних емоцій або їхніх комплексів. Шкала складається з набору емоційних термінів, розподілених на дев'ять факторів. Методика базується на теорії диференціальних емоцій, згідно з якою окремі емоції є мотиваційними процесами, які по-різному переживаються особистістю. Шкала DES використовується для визначення тривожності, а також для вивчення навіюваності та здібностей до емпатії. В Україні використовується перша редакція шкали, тоді як у західних країнах використовується четверта редакція, яка включає діагностику 12 базових емоцій.

5. Методика Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5) є самозвітом, який допомагає визначити потенційно травматичні події у житті респондента. Існують три форми анкети: стандартний самозвіт, розширений самозвіт і інтерв'ю. Анкета містить 16 категорій потенційно психотравматичних подій, таких як природні лиха, нещасні випадки, збройні напади, хвороби та інші. Респондент обирає один із варіантів відповідей для кожного пункту анкети. Методика LEC-5 використовується для оцінки загальної кількості потенційно травматичних подій у житті людини та для кращого визначення проблем респондента.

6. Опитувальник посттравматичних когніцій (Posttraumatic Cognitions Inventory, PCTI) був розроблений Е.В. Foa, А. Ehlers, D.М. Clark, D. F. Tolin, S. М. Orsillo у 1999 році. Цей опитувальник призначений для оцінки трьох видів посттравматичних когніцій: негативних думок про себе, негативних думок про оточуючий світ та самоїдства (самозвинувачення). Основою для розробки опитувальника є роль негативних і

дисфункціональних когніцій у виникненні та розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Дослідження показали, що думки про небезпечність світу та власну некомпетентність можуть сприяти розвитку ПТСР у жінок, які стали жертвами сексуального насильства. Також встановлено, що негативне ставлення до травматичної події може призвести до симптомів ПТСР. Автори вважають, що такі негативні оцінки сприяють постійному відчуттю загрози, що зумовлює симптоматику ПТСР та збільшує рівень тривоги.

7. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) є методикою, розробленою для виявлення та оцінки важкості депресії і тривоги в умовах загальномедичної практики. Шкала має простий процес заповнення і обробки, що дозволяє її використовувати для первинного виявлення тривоги і депресії у пацієнтів. Вона складається з 14 пунктів, кожному з яких відповідає 4 варіанти відповідей. При формуванні шкали були виключені симптоми тривоги і депресії, які можуть бути спричинені соматичними захворюваннями. Пункти субшкали депресії відображають ангедонічний компонент депресивного розладу, а пункти субшкали тривоги відображають психологічні прояви тривоги.

8. Шкала депресії Гамільтона (HAM-D) є клінічною методикою, розробленою у 1960 році М. Гамільтоном, для кількісної оцінки стану пацієнтів з депресивними розладами. Вона застосовується для об'єктивації і зіставлення показників досліджень по клініко-біологічних і психофармакологічних програмах, а також для визначення ефективності медикаментозних засобів у лікуванні депресивних розладів. Шкала включає різні показники, такі як настрій, провина, суїцидальні наміри, безсоння, працездатність, загальмованість, ажитація, тривога, соматичні симптоми та інші. Вона призначена для заповнення фахівцем в галузі психічного здоров'я під час клінічного інтерв'ю. Шкала дозволяє документувати результати лікування і повторно вимірювати стан пацієнта. При повторному

вимірюванні дослідник не повинен бачити результати попередніх вимірювань і заповнює лише чистий бланк шкали.

9. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Раге (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) є психометричною шкалою самооцінки актуального рівня стресу протягом останнього року. Вона була розроблена у 1967 році психіатрами Т.Холмсом і Р. Раге і призначена для простого, скринінгового визначення рівня актуального стресу і ймовірності розвитку межових нервово-психічних розладів. Шкала складається з переліку травмуючих подій, ранжованих за балами, що визначають ступінь їх стрессогенності. Досліджуваному пропонується прочитати список ситуацій, зазначивши ті, які мали місце у нього протягом останнього року, і підсумовувати бали, що відповідають цим пунктам. Ця методика дозволяє оцінити рівень стресу і визначити ймовірність розвитку нервово-психічних розладів на основі подій, що трапилися з людиною протягом останнього року.

Наукові дослідження показали, що стрессогенні фактори можуть призвести до різноманітних психічних реакцій, на які впливають генетика, психологічні особливості, соціальна освіта та попередній вплив стресових ситуацій. На ступінь адаптивності психологічного реагування впливає рівень активізації діяльності людини, оптимізації психічних ресурсів, актуалізації творчих здібностей, підвищення пізнавальної активності та загального психологічного благополуччя.

2.2. Опис та процедура дослідження

Дане дослідження має на меті виявити особливості психічних станів внутрішньо переміщених осіб та волонтерів. В роботі проводилось емпіричне дослідження за допомогою п'яти методик: тесту самооцінка психічних станів Г.Айзенка тесту на визначення рівня стресу за Ю. В. Щербатих, тесту САН на визначення самопочуття, активності та настрою, опитувальника

“Самооцінка стійкості до стресу” та методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессман і Д. Рікса.

В дослідженні взяли участь 60 людей, серед яких 30 внутрішньопереміщених осіб та 30 волонтерів, які працюють з внутрішньо переміщеними.

Для обробки та порівняння отриманих даних після тестування було використано такі статистично-математичні методи як t-критерій Стюдента, що застосовується для порівняння середніх значень двох незалежних між собою вибірок. Також для аналізу даних тестування застосовано порівняння отриманих даних за середнім арифметичним значенням. Виходячи з вище описаного можна сказати, що всі отримані дані в результаті емпіричного дослідження в роботі будуть порівняні з допомогою трьох інструментів: статистичного t-критерію Стюдента, середнього арифметичного, відсоткового співвідношення.

Таблиця 2.1

Опис процедури дослідження

| | |
|-------------------------------------|--|
| Мета | Порівняльне дослідження особливостей психічних станів ВПО та волонтерів |
| Місце та час проведення дослідження | громадській організації «Взаємодія ЮА», з 23 травня по 22 червня 2023 року |
| Учасники дослідження | 30 внутрішньопереміщених осіб та 30 волонтерів, які працюють з внутрішньо переміщеними |
| Методи дослідження | Методика діагностики самооцінки психічних станів Г.Айзенка Опитувальник САН Тест на визначення рівня стресу» Ю. В. |

| | |
|--------------------------------|---|
| | Щербатих Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» Методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессман і Д. Рікс |
| Форма проведення дослідження | Очна та онлайн |
| Зміст діяльності досліджуваних | Заповнення опитувальників та тестів |

Основним методом дослідження в даному випадку було обрано анкетування. Вибір обумовлений кількома причинами. По-перше, анкетування є швидким методом, що особливо корисно при роботі з новоприбулими ВПО. По-друге, анкета ставить чіткі та конкретні питання, що допомагає уникнути ретравматизації респондентів. По-третє, анкетування дозволяє охопити широке коло респондентів, не порушуючи їхню анонімність та безпеку, особливо в разі осіб, які перебувають на окупованих територіях.

Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка

Дана методика дозволяє визначити особливості психічних станів респондентів за чотирма шкалами: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Тест складається з 40 тверджень, які описують різні психічні стани, і респондентам пропонується оцінити свої психічні стани за останній місяць. Оцінки надаються на основі того, як часто психічний стан проявлявся, де 1 бал відповідає рідкому прояву, 2 бали - частому прояву, а 0 балів - відсутності прояву. Тестування складається з чотирьох блоків, кожен з яких містить запитання для оцінки відповідної шкали. Час проходження тесту не обмежений. Результати обробляються шляхом підрахунку суми балів за кожен блок питань, що визначає відповідну особливість психічного стану респондента.

Тест на визначення рівня стресу» Ю. В. Щербатих

Методика «Тест на визначення рівня стресу» Ю. В. Щербатих використовується для визначення загального рівня стресу та його ознак. Тест складається з чотирьох розділів, які містять відповідні ознаки стресу: інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. Учасники можуть вибрати від 1 до 12 ознак стресу в кожній шкалі, які вони вважали наявними в себе в момент опитування та за останній місяць. За наявність ознак нараховуються бали, при цьому інтелектуальні та поведінкові ознаки оцінюються в 1 бал, емоційні - в 1,5 бали, а фізіологічні - в 2 бали. Максимальна сума балів може досягати 66 балів. Результати тестування від 0 до 5 балів свідчать про відсутність стресу, від 6 до 12 балів - про помірний стрес, від 13 до 24 балів - про досить виражене напруження емоційних та фізіологічних систем організму, від 25 до 40 балів - про стан сильного стресу, а більше 40 балів - про виснаження запасів адаптаційної енергії.

Опитувальник САН: визначення показників самопочуття, активності і настрою.

В емпіричному дослідженні було використано опитувальник САН, який дозволяє виміряти самопочуття, активність та настрої опитуваних. Опитувальник складається з 30 пар різних станів, які описують ці аспекти. Опитувані вибирали стан, який найточніше відповідає їхньому поточному стану і відзначали ступінь його вираженості за допомогою цифр. Після підрахунку балів за кожною категорією, результати діляться на 10. Середній результат по кожній шкалі є показником 4. Бали, які перевищують 4, свідчать про сприятливий психічний стан, тоді як бали нижче 4 свідчать про несприятливий стан. Найкращі результати стану опитуваних зазвичай знаходяться в діапазоні 5,0 - 5,5 балів.

Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу»

Методика дозволяє визначити рівень стресостійкості особистості, яка характеризує сукупність особистісних якостей, що дозволяють переборювати стресові навантаження. Вона включає вміння працювати в напруженому ритмі, розв'язувати декілька завдань одночасно та організовувати їх

виконання. Інструкція для учасників дослідження пропонує тест, який дозволяє самооцінити стійкість до стресу.

Методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессман і Д. Рікс

Для методики дослідження емоційних станів було обрано "Методику самооцінки емоційних станів" (автори А. Уессман, Д. Рікс). Вибір обумовлений кількома причинами. По-перше, ця методика дозволяє оцінити безпорадність, яка є природною в умовах внутрішнього переміщення, втрати стабільності та перебування в окупації. Наприклад, дослідники Т.І. Дучимінська та О.М. Хлівна використовували цю методику для дослідження безпорадності студентів. По-друге, ця методика є корисною для аналізу стану людей в кризових ситуаціях, зокрема пов'язаних з війною. Наприклад, С. Ф. Костів проводив дослідження, використовуючи цю методику, для аналізу стану людей від війни.

Висновки до другого розділу

У розділі розглядається складна психічна конструкція особистості, яка залежить від соціальних та біологічних факторів. Для діагностики психічних станів використовуються різноманітні методики, які відображають рівень переживань, психофізіологічний стан та активність суб'єкта. Існує велика кількість експериментальних психологічних технік і методів, які зараз використовуються для дослідження особистості. Психічні явища можуть бути нормальними або патологічними, і їх можна вивчати за допомогою різних методик. Узагальнюючи, текст пропонує різні підходи до вивчення психічних станів, які можуть бути корисними для розуміння та покращення психічного здоров'я людини.

Дослідження має на меті виявити особливості психічних станів внутрішньо переміщених осіб та волонтерів. Для цього було проведено емпіричне дослідження з використанням трьох методик: тесту самооцінка психічних станів Г.Айзенка, тесту на визначення рівня стресу за Ю. В. Щербатих та тесту САН на визначення самопочуття, активності та настрою.

У дослідженні взяли участь 60 людей, серед яких 30 внутрішньо переміщених осіб та 30 волонтерів, які працюють з внутрішньо переміщеними. Для обробки та порівняння отриманих даних було використано статистично-математичні методи, такі як t-критерій Стюдента, середнє арифметичне та відсоткове співвідношення. Отримані дані будуть порівняні з використанням цих методів.

РОЗДІЛ 3

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ВПО ТА ВОЛОНТЕРІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

3.1. Порівняльна характеристика результатів дослідження між волонтерами та ВПО

За результатами дослідження, 45 відсотків респондентів ВПО та 15 відсотків волонтерів мають високий рівень ригідності, а 22,8% волонтерів мають низький рівень ригідності. Високий рівень ригідності в ВПО проявляється ускладненістю зміни наміченої програми діяльності, незмінністю поведінки, переконань і поглядів, навіть якщо вони не відповідають реальності. Низький рівень ригідності характеризується пластичністю, швидкою адаптацією і здатністю підлаштовуватися до оточуючих обставин.

Таблиця 3.1

Показники шкал психічних станів за методикою Айзенка

| Шкала тривожності | ВПО | | Шкала фрустрації | ВПО | | Шкала агресивності | ВПО | | Шкала ригідності | ВПО | |
|----------------------------|------|-----------|---------------------------|------|-----------|-----------------------------|------|-----------|---------------------------|-----|-----------|
| | ВПО | Волонтери | | ВПО | Волонтери | | ВПО | Волонтери | | ВПО | Волонтери |
| Низький рівень тривожності | 23,4 | 27,5 | Низький рівень фрустрації | 87,5 | 32,5 | Низький рівень агресивності | 27,5 | 32,5 | Низький рівень ригідності | 45 | 15,5 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------|------|----------------------------|------|----|------------------------------|----|----|----------------------------|----|------|
| Середній рівень тривожності | 36,2 | 50 | Середній рівень фрустрації | 12,5 | 10 | Середній рівень агресивності | 50 | 60 | Середній рівень ригідності | 50 | 52,5 |
| Дуже висока тривожність | 40,1 | 22,5 | Високий рівень фрустрації | 0 | 5 | Високий рівень агресивності | 27 | 7 | Високий рівень ригідності | 51 | 1 |

Аналізуючи результати методики варто зробити висновок, про вищий рівень прояву ригідності та тривожності серед ВПО, ніж серед волонтерів. Внутрішньопереміщені особи проявляють вищий рівень тривожності, а саме 40,1 серед опитаних, в той час як волонтери проявляють всього 11,2 серед опитаних. Такі результати можна пояснити тим, що внутрішньо переміщені особи опиняються в складній життєвій ситуації, часто втрачаючи житло, роботу та засоби для існування. Водночас рівень тривожності серед волонтерів знаходиться на низькому рівні, адже волонтерство є соціально важливою роллю для суспільства, що піднімає мотивацію та загальний рівень життєстійкості особистості. Варто звернути увагу також на низький рівень прояву ригідності особистості волонтерів.

За шкалою тривожності за Г. Айзенком, волонтери мають менший прояв тривожності порівняно з внутрішньо переміщеними особами. Шкала фрустрації за тестом Г. Айзенка ділиться на три рівні: низький, середній і високий. Волонтери менш фрустровані, оскільки найбільша частка становить низький рівень фрустрації, а найбільша частка опитаних ВПО становить високий рівень фрустрації.

Наступною методикою в емпіричному дослідженні була застосована методика САН для оцінки самопочуття, активності та настрою респондентів.

Таблиця 3.2.

Порівняльна характеристика самопочуття, активності, настрою за досліджуваними ознаками

| Шкали | Самопочуття | | Активність | | Настрій | |
|-----------------------|-------------|------|------------|------|---------|------|
| | t | x | t | x | t | x |
| Внутрішньо переміщені | 1,23 | 42,5 | 0,987 | 67,5 | 1,347 | 48,6 |
| Волонтери | 1,23 | 30,5 | 0,987 | 27,5 | 1,349 | 23,4 |

Примітки: 1. N_1 – внутрішньо переміщені особи; N_2 –волонтери;

2. x – середнє арифметичне; t – t-критерій Ст'юдента;

Волонтери мають кращі показники самопочуття (42,5%) ніж внутрішньо переміщені особи (30,5%). Показники активності опитуваних волонтерів більш кращі оцінки по стану активності 67,5% порівняно зі внутрішньо переміщеними особами – 27,5%.. Показники настрою також відрізняються на достатньому рівні.

Емпірично доведено, що добробут волонтерів, які працюють з внутрішньо переміщеними особами, кращий, ніж тих, хто має ВПО. Причина цього в умовах воєнного стану в Україні – волонтери мають більш стабільні умови проживання.. Внутрішньо переміщені особи часто отримували попередження про повітряну тривогу та перебувають поблизу військових, енергетичних та інших об'єктів інфраструктури, які часто ставали об'єктами агресора.

Зрозуміло, що волонтери мають доступ до більших ресурсів для відновлення, ніж внутрішньо переміщені особи, тому вони почуваються краще у стресових ситуаціях. З точки зору масштабу, до якого вимірюється активність за методом SAN, ця ознака демонструє достовірну статистичну різницю: волонтери досліджуваної групи більш активні та впевнені у своїх силах, ніж внутрішньо переміщені особи. Докази свідчать

про те, що волонтери в дослідженні більш активні та мають більшу мотивацію до своєї діяльності, ніж внутрішньо переміщені особи. характеризується розгубленістю та сумнівами щодо майбутнього; позитивний настрій, але хвилювання. Статистика показує, що за всіма трьома характеристиками за шкалою настрою є розбіжності.

Загальні висновки з аналізу результатів дослідження за методикою Щербатих полягають у наступному: 10% опитаних волонтерів не відчують стресу, 35% досліджуваних респондентів ВПО переживають сильні стресові фактори і мають середній рівень стресостійкості. Ці люди можуть впоратися зі своїм стресом, використовуючи протехніки емоційної саморегуляції. Рекомендується навчитися керувати стресом шляхом проходження тренінгів і оволодіння загальними й індивідуальними методами протистояння негативним проявам стресу. Варто розглянути результати за допомогою рис.3.1:

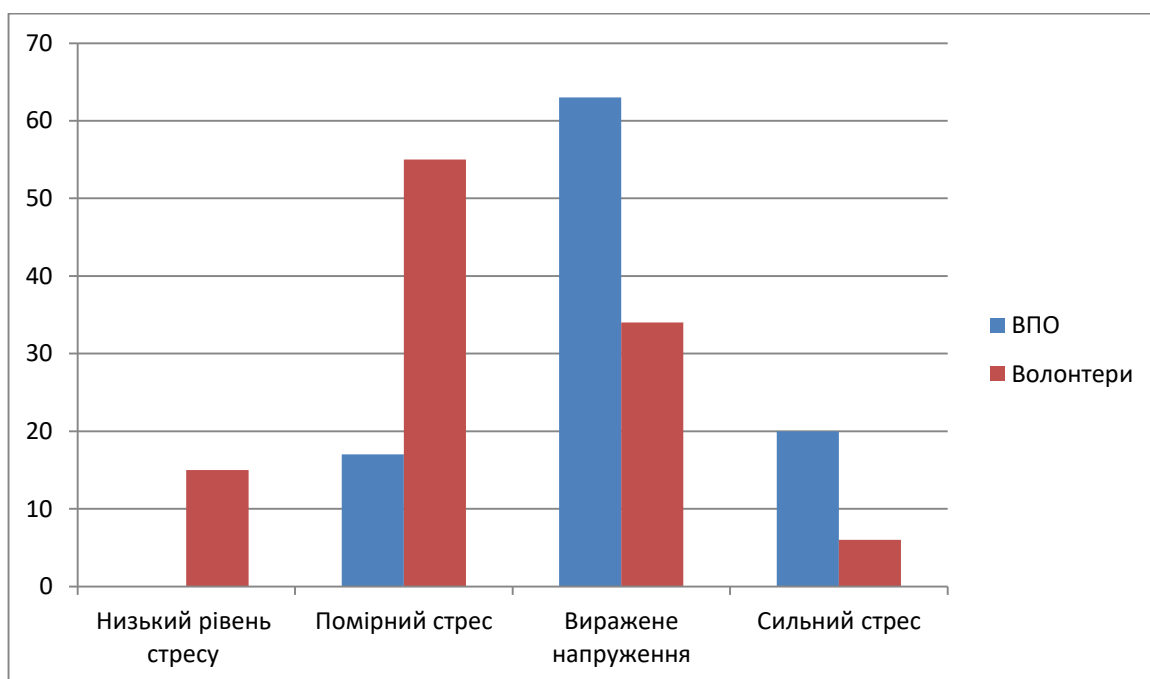


Рис.3.1 Показники рівня стресу за методикою Щербатих

Аналізуючи результати тесту « Самооцінка рівня стресу» варто зробити висновки про достатньо високий рівень самооцінки стресостійкості серед досліджуваної групи волонтерів та водночас про

середній рівень стресостійкості серед опитаних внутрішньо переміщених осіб.

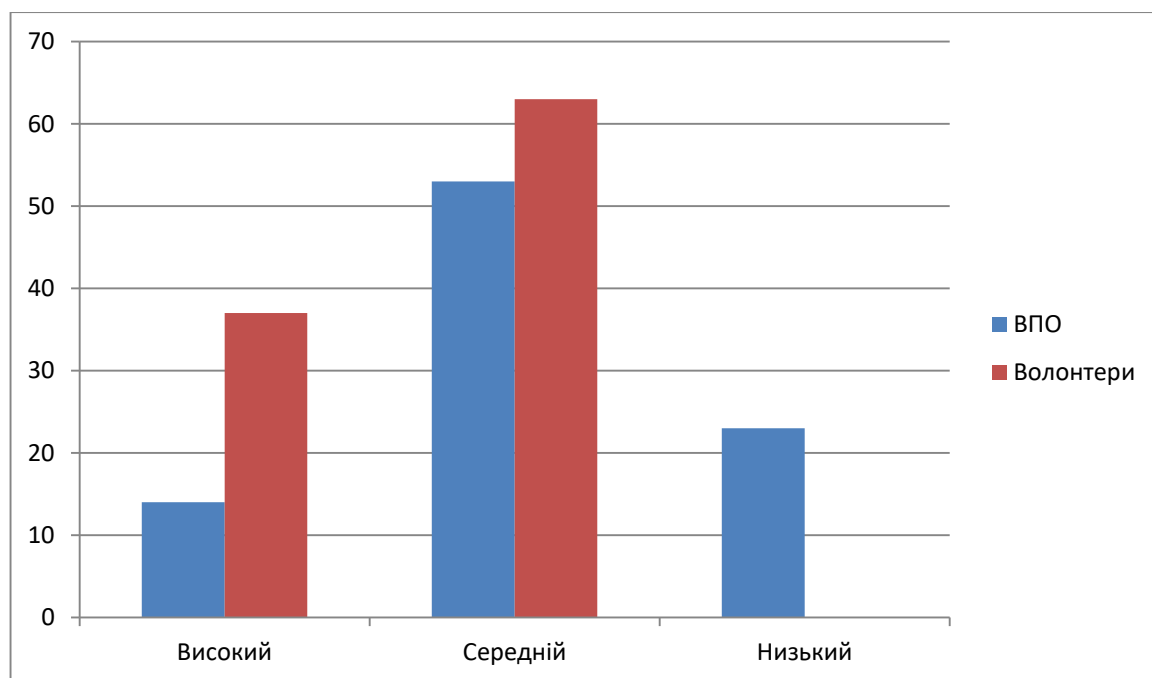


Рис. 3.1. Показники рівня самооцінки стресостійкості досліджуваних груп ВПО та волонтерів

Варто означити, що показники методики вказують, на достатньо високий рівень стресостійкості у волонтерів, і водночас на достатньо низький рівень стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб. Такі дані, можливі пояснити тим, що процес адаптації ВПО супроводжується перенапруженням особистісних ресурсів, зривом захисно-приспосувальних механізмів і формуванням пограничних нервово-психічних розладів. Це призводить до порушень психічного здоров'я, які виникають на тлі численних психологічних і соціальних проблем, таких як відсутність житла, роботи, грошової матеріальної допомоги, соціального забезпечення та можливості повернення до місць попереднього проживання.

Методика самооцінки емоційних станів (А.Уесман і Д.Рікс), на виявлення самооцінки емоційних станів, показала наступні результати.

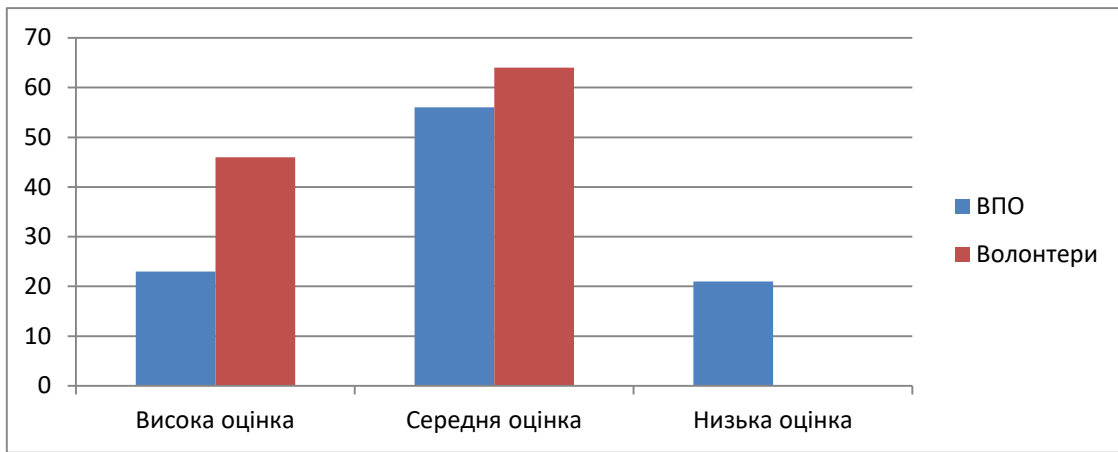


Рис. 3.1. Показники емоційних станів досліджуваних груп ВПО та волонтерів

Загалом, стан респондентів, які мають статус ВПО, можна описати як середній. Однак, 21 % респондентів показали незадовільні результати, що може бути пов'язано з неоднорідністю процесу адаптації до нових умов життя. Якщо говорити про волонтерів, то волонтери - це люди, які діють з великим бажанням допомогти і володіють важливою якістю - емпатією. Тому, можливо саме місійна діяльність волонтера допомагає йому підтримувати на рівні власний емоційний стан.

Статистичну обробку отриманих результатів проводили за допомогою методів описової та варіаційної статистики з використанням критерію Стюдента та Обчислення отриманих результатів здійснювали на персональному комп'ютері з використанням програми Microsoft Excel 7.0. Розбіжності визначали як вірогідні при $p < 0,05$.

Отже, аналізуючи результати всіх методик емпіричного дослідження можна зробити висновок, про високий рівень емоційної стійкості волонтерів,, а також про низький рівень емоційного благополуччя ВПО. Волонтери виявилися більш задоволеними своїм життям та мали більш позитивний настрій, що може бути пов'язано зі здійсненням соціально важливої ролі та відчуттям задоволення від допомоги іншим. Загалом, результати дослідження свідчать про те, що рівень ригідності та тривожності може варіюватися залежно від соціального статусу та життєвих обставин респондентів.

Аналізуючи результати тесту «Самооцінка рівня стресу», можна зробити висновки про високий рівень самооцінки стресостійкості серед волонтерів і середній рівень стресостійкості серед внутрішньо переміщених осіб. Показники методики свідчать про достатньо високий рівень стресостійкості у волонтерів і достатньо низький рівень стресостійкості у внутрішньопереміщених осіб. Ці дані можуть пояснити те, що процес адаптації внутрішньо переміщених осіб супроводжується перенапруженням особистісних ресурсів і формуванням психічних розладів. З іншого боку, волонтери, які мають бажання допомагати і володіють емпатією, можуть мати високий рівень стресостійкості, що може бути пов'язано з їх місійною діяльністю.

3.2. Навчальна програма групи підтримки для роботи з ВПО

Група підтримки - це стратегія співпраці та підтримки між людьми, які стикаються зі спільною проблемою. Члени групи зустрічаються періодично, обмінюються досвідом та надають підтримку один одному. У групах підтримки немає ієрархії, всі члени мають однакове право висловлюватися. Групи можуть бути замкнутими або відкритими, залежно від того, чи приймаються нові учасники.

Групи підтримки є корисним інструментом для отримання інформації, нових перспектив і стратегій подолання проблем. Вони нормалізують ситуацію і досвід, що впливають з неї, сприяють емоційній підтримці і вираженню емоцій, а також допомагають встановлювати зв'язки і розривати ізоляцію.

Групи підтримки є корисним інструментом для людей, які знаходяться в різних складних ситуаціях і стикаються з розладами. Вони можуть бути корисні для людей з медичними проблемами, залежностями, травматичними подіями, ризиком соціальної ізоляції та для родичів таких людей. Групи підтримки надають психологічну та соціальну підтримку, допомагають знайти спільну мову з іншими, які переживають подібні проблеми, і сприяють поліпшенню як фізичного, так і психічного стану учасників.

Група самопідтримки – це група, яка об'єднує людей, що діляться один з одним своїм досвідом, життєвими історіями та емоціями. Це місце, де може висловитись кожен, але ніхто не зобов'язаний говорити, якщо не бажає цього. Група, де можна вислухати інших, де не дають порад і не роблять зауважень. Тут не вирішують чужих проблем, проте допомагають в них розібратись самостійно. Цей метод роботи доводить свою ефективність, допомагаючи людям подолати стрес, швидше та комфортніше адаптуватися до нових умов життя, знайти нових друзів та відволіктися від щоденних клопотів.

Узагальнюючи, люди, які були змушені покинути своє місце проживання через насильницький конфлікт або стихійне лихо, стикаються з різними проблемами. Ці проблеми включають подолання фізичних та психологічних наслідків екстремальних подій, втрату прив'язаності до різних аспектів життя, труднощі з пристосуванням до нового середовища, безробіття та зубожіння, дискримінацію, загрози безпеки та здоров'ю, та брак інформації про залишених близьких. Ці проблеми створюють тривалу дислокацію та позбавлення прав, що ускладнює процес переживання важких життєвих подій та втрат. Для підтримки цих людей необхідно надати їм додаткову підтримку з боку громади, щоб вони могли відновити почуття безпеки, захисту та надії. Особливу увагу слід приділити молодим людям, які можуть бути особливо вразливими і потребують додаткової підтримки для успішного подолання цих проблем.

Перед залученням людей з групи ризику до груп підтримки, необхідно провести процедуру групового скринінгу, щоб забезпечити однорідність складу групи.

Навчальна програма групи загальної підтримки не спрямована на конкретні життєві виклики, а надає можливість членам групи визначити спільні проблеми у відповідний момент розвитку групи. Для забезпечення однорідності складу групи використовується відбір кандидатів на основі їх емоційних реакцій. У ході консультацій з командами та організаціями, що

займаються захистом дітей у країнах з конфліктами та стихійними лихами, було виявлено п'ять переважаючих емоційних реакцій у дітей: смуток, ізоляція, агресивний гнів, страх і почуття провини. Процедура групового скринінгу допомагає розподілити дітей по групах підтримки відповідно до їх емоційних реакцій. Це допомагає уникнути непридатного складу групи і забезпечити ефективну підтримку. Навчальна програма групи підтримки є спільною для різних груп, оскільки всі вони стикаються з різними життєвими проблемами, але можуть визначити одну спільну проблему.

Заняття в групах соціально-психологічної присутності є ефективним способом працювати над внутрішніми обмеженнями та травмами, що дозволяє швидше адаптуватися до нових ситуацій та повернутися до нормального функціонування в особистому житті. Важливо розуміти, що психіка має механізм самоцілення, і завдання зустрічей у групі - отримати ключі до цього механізму. Зустрічі починаються з прояву кожного учасника, який повинен увімкнути камеру або звук і просто сказати своє ім'я.

Програма «Разом» - це ініціатива, яка надає психологічну підтримку волонтерам і людям, які постраждали від війни. Цей проект пропонує як офлайн, так і онлайн зустрічі, щоб допомогти громадянам України подолати травматичні наслідки війни. Онлайн-зустрічі проводяться через платформу ZOOM, з обмеженою кількістю учасників і психологом-ведучим. Участь у групах є безкоштовною, а час зустрічей узгоджується з кожним учасником. Під час зустрічей ВПО можуть поділитися своїми переживаннями, отримати підтримку від інших учасників і фахівців, а також знайти способи підтримки себе і своїх близьких у складний період. Волонтери також мають можливість отримати психологічну підтримку, оскільки їхня роль в опіці процесі важлива. Дорослі учасники обговорюватимуть різні аспекти підтримки себе і своїх близьких, керування емоціями, адаптацію до нових умов і планування в невизначеності. Важливо зазначити, що програма може залучати професійних психологів з досвідом роботи з людьми, які пережили війну, а також тих, хто бажає навчитися і підготуватися до такої важливої роботи.

Висновки до третього розділу

Аналіз результатів дослідження показав, що серед внутрішньо переміщених осіб вищий рівень тривожності та ригідності порівняно з волонтерами. Це можна пояснити складною життєвою ситуацією, в якій опиняються внутрішньо переміщені особи. Водночас, волонтерство є соціально важливою роллю, що піднімає мотивацію та загальний рівень життєстійкості особистості. За шкалою тривожності за Г. Айзенком, волонтери мають менший прояв тривожності порівняно з внутрішньо переміщеними особами. Також волонтери менш фрустровані, оскільки найбільша частка становить низький рівень фрустрації.

Волонтери мають кращі показники самопочуття та активності порівняно з внутрішньо переміщеними особами. Це може бути пов'язано з більш стабільними умовами проживання та доступом до ресурсів для відновлення у волонтерів. Дослідження також показали, що волонтери мають більшу мотивацію та впевненість у своїх силах. Однак, внутрішньо переміщені особи характеризуються розгубленістю та сумнівами щодо майбутнього, а також мають розбіжності за шкалою настрою.

Перед залученням людей з групи ризику до груп підтримки, необхідно провести процедуру групового скринінгу, щоб забезпечити однорідність складу групи. Навчальна програма групи загальної підтримки надає можливість членам групи визначити спільні проблеми у відповідний момент розвитку групи. Процедура групового скринінгу допомагає розподілити дітей по групах підтримки відповідно до їх емоційних реакцій. Заняття в групах соціально-психологічної присутності є ефективним способом працювати над внутрішніми обмеженнями та травмами. Програма «Разом» надає психологічну підтримку волонтерам і людям, які постраждали від війни, через онлайн-зустрічі із психологом-ведучим. Учасники можуть поділитися своїми переживаннями, отримати підтримку від інших учасників і фахівців, а також знайти способи підтримки себе і своїх близьких у складний період.

Програма також може залучати професійних психологів з досвідом роботи з людьми, які пережили війну.

ВИСНОВКИ

1. Війна глибоко впливає на цінності, ставлення та психічне здоров'я людей. Наявність цих факторів може призвести до таких симптомів, як депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад. Для 22,8 цих симптомів необхідна професійна допомога та соціальна допомога. Війна може негативно вплинути на національну свідомість і спосіб життя людей, призвести до емоційної нестабільності. Запобігання війні вимагає боротьби з бідністю, насильством і соціальною ізоляцією. чому Війна може полегшити людині збереження певних цінностей, які можуть змінюватися в міру дорослішання.

2. Під час війни Росії з Україною українці демонстрували ознаки агресивності, жорсткості та різних емоційних реакцій. чому Управління депресією та складними психічними розладами можна досягти завдяки повсякденній діяльності. Адаптація до стресових ситуацій залежить від кількох факторів, зокрема від рівноваги нервової системи, активного способу життя та ефективного спілкування з оточуючими. Позитивна адаптація може допомогти у розвитку посттравматичного досвіду та полегшити життєві пріоритети». Внутрішньо переміщені особи та молодь щодня стикаються з труднощами, часто психологічними. Мотивація бажання стати волонтером різноманітна, і потреби нових волонтерів слід брати до уваги. Хоча вони відчувають стрес, волонтери знають, як на нього позитивно реагувати.

3. Внутрішньо переміщені особи мають вищий рівень тривожності та ригідності порівняно з волонтерами. Це може бути пов'язано зі складною життєвою ситуацією, в якій опиняються внутрішньо переміщені особи. З іншого боку, волонтерство може підвищити мотивацію та загальний рівень життєстійкості особистості. Волонтери також мають менший рівень тривожності та фрустрації порівняно з внутрішньо переміщеними особами.

4. Волонтери мають кращі показники самопочуття та активності порівняно з внутрішньо переміщеними особами. Це може бути пов'язано з більш стабільними умовами проживання та доступом до ресурсів для

відновлення у волонтерів. Дослідження також показали, що волонтери мають більшу мотивацію та впевненість у своїх силах. Однак, внутрішньо переміщені особи характеризуються розгубленістю та сумнівами щодо майбутнього, а також мають розбіжності за шкалою настрою.

5. Учасники тренінгової програми загальної групи підтримки можуть визначити спільні проблеми та працювати над ними. З внутрішніми обмеженнями та травмами можна ефективно боротися за допомогою груп соціально-психологічної присутності. Учасники можуть поділитися своїм досвідом, звернутися за допомогою до інших учасників і професіоналів, а також знайти способи підтримати себе та своїх близьких у важкий час. Професійні психологи, які працювали з постраждалими від війни, також можуть бути частиною програми.

Перспективи подальших теоретичних та емпіричних досліджень вбачаємо у вивченні особливостей психічних станів внутрішньо переміщених осіб, які знаходяться на території України та внутрішньо переміщених осіб, які знаходяться за кордоном.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамов Ю.О., Грінченко Є.М., Моніторинг надзвичайних ситуацій: Підручник. Харків: Вид-во АЦЗУ, 2005. 530 с.
2. Блінов О. А Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ: вид-во Талком, 2016. 246 с.
3. Блінов О.А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітрянодесантної підготовки: дис. ... канд. психол. наук. 20.02.2002. Київ, 227 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл., 3-тє вид. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
5. Варій М. Й., Козяр М. М., Коваль М. С. Військова психологія і педагогіка: посібник / за заг. ред.. М. Й.Варія. Львів: Вид-во «Сполом», 2003. 621 с.
6. Веракіс. А.І., Завалевський. Ю.І. Основи психології: навч. Посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Р.И.Ф., 2015, 415 с.
7. Грабовська. М. Апатія /Енциклопедія Сучасної України : енциклопедія [електронна версія]/ред.: І.М.Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2001. Т. 1. URL: <https://esu.com.ua/article-43093> (дата звертання: 18.11.2022)
8. Діденко М., Зелінська О. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса. 2022. Том 1. № 14. С. 211–214.
9. Дорошенко М. М. Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців з граничними нервово-психічними розладами: Автореф. дис. ...канд. психол. наук: 20.02.02 / ВГІ НАО України, Київ: 2000. 19 с.

10. Дучимінська Т.І., Хлівна О.М. Роль лабораторного практикуму з психодіагностики та клінічної психології у виявленні проявів особистісної безпорадності студентів / Збірник наукових праць РДГУ, Випуск 8, 2017.
11. Екстремальна психологія: підручник / за заг. ред. О. В. Тімченка. Київ:ТОВ «Август Трейд», 52 с.
12. Журавльова Л., Кротюк К. Особливості ціннісно-сислової сфери військовослужбовців з різним досвідом участі в бойових діях. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 10(55). 2020. С. 26 – 36.
<https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/909>
13. Журавльова, Л., Хильченко, Л. Статева диференціація ознак стресу в умовах війни. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2023, 21(66), 17–25. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21\(66\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21(66)).
14. Карпчук Н. Медіа як невоєнний метод впливу в гібридній війні. *Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії*. 2018. № 2. С. 41–49
15. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.. Київ: Либідь, 2007. 256с.
16. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
17. Кобільник Б., Гіzur А. Роль інформаційно-психологічних впливів у інформаційній війні. Актуальні задачі та досягнення у галузі кібербезпеки: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. (Кропивницький, 23-25 листопада 2016 року). Кропивницький, 2016. С. 28–29.
18. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.

19. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ельга, Ніка Центр, 2003. 400 с.
20. Костів С. Ф. Розвиток психофізичної витривалості майбутніх професіоналів військового управління у сфері оборони оперативнотактичного рівня в системі післядипломної освіти / Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, Київ, 2020.
21. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. В. М. Крайнюк. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с .
22. Красновський, В. М. Вплив гуманістично орієнтованого навчання на психічні стани школярів: автореф. дис. ...на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук. 19.00.07 /В. М. Красновський; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2000. 17 с.
23. Лазоренко Б. П. Підвищення адаптивності проблемної молоді в умовах переживання наслідків травматичних подій // Способи підвищення соціально- адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків
24. Лебедева С.Ю., Тімченко О.В. Психологічне забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спеціальних 239 підрозділів МВС України: Монографія. Харків: ХНАДУ, 2005. 326 с.
25. Макаревич О.П. Психологічна підготовка особистості до поведінки у складних ситуаціях: Навчально-методичний посібник. Київ: ВГІ НАОУ, 2000. С. 77–78.
26. Максименко С.Д. Експериментальна психологія: навчальний посібник. Київ: МАУП, 2002. 128 с.
27. Маркова М. В. Постстресова психологічна дезадаптація: закономірності розвитку і специфіка клінічних проявів дезадаптивних станів у окремих специфічних груп населення, вразливих до дії макросоціального стресу. Харків: Друкарня «Мадрид», 2019. 492 с.

28. Марчук А. Психологічні аспекти негативного впливу сучасного інформаційного середовища на людей. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 жовтня 2018 року) / упор. Н. Бамбурак. Львів: ЛьвДУВС, 2018. С. 274–278.

29. Медична психологія / за ред. С. Д. Максименка. Вінниця : Нова Книга, 2008. 520 с.

30. Мельник Л.П. Психологія управління: Курс лекцій. Київ: МАУП, 2002. 176 с.

31. Миронець С. М. Аналіз понятійного апарату надзвичайних ситуацій та їх психологічні аспекти // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ: ГНОЗІС, 2002, т. IV, ч.4 . С.170-174.

32. Миронець С. М. Вплив стресогенних чинників на працездатність рятувальників під час ліквідації надзвичайних ситуацій в екстремальних умовах. Вісник: Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 6. Київ: КиМУ, 2005. С. 84-89

33. Миронець С. М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: монографія. Київ: ТОВ "Август Трейд", 2008. 249 с.

34. Мовчан М. М. Страх як проблема буття людини в соціальному середовищі: монографія. Полтава: ПУЕТ, 2019. 356 с.

35. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посіб. для студ. вищих пед. навч. закл., 3.вид., випр. Київ: Вища школа, 2004. 487с

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

37. Опанасенко Ю. Вплив заголовків з ознаками патогенності на молодіжну аудиторію в умовах війни. Сучасний масовокомунікаційний простір: історія, реалії, перспективи. Матеріали науково-практичної

конференції студентів, аспірантів та молодих науковців (Суми, 26–27 травня 2022 року) / уклад. : І. Жиленко, В. Садівничий. Суми : Сумський державний університет, 2022. С. 57–58.

38. Основи загальної психології / За ред. академіка АПН України, професора Максименка С.Д. Київ: НПЦ Перспектива, 1998. 256 с.

39. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.: підручник. Київ: Либідь, 2001. 536 с.

40. Основи психології: підручник / О. В. Киричук, В. А. Роменець, Т. С. Кириленко та ін.; ред. О. В. Киричук, В. А. Роменець. 6-е вид., стереотип. Київ: Либідь, 2006. 632 с.

41. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 2. Київ: 2018. Загальна редакція: Л. Царенко.

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

43. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред.: С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми, 2017. Кн. 2. С. 201–215.

44. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С. 63–79.

45. Панченко О., Зайцева Н. Постстресові розлади у населення Сходу України. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2016. № 5(7). С. 1–10.

46. Петрик В. Сугестивні технології маніпулятивного впливу : навч. посіб. / М. Присяжнюк, Л. Компанцева, Є. Скулиш, О. Бойко, В. Остоухов; за заг. ред. Є. Скулиша. 2-ге вид., К.: ЗАТ «ВІПОЛ», 2011, 248 с.

47. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): інформаційний буклет. Львів : Центр психологічного здоров'я та травмотерапії "Простір

надії”, Ін-т психічного здоров’я УКУ, 2017.

48. Предко В., Бондар М. Психологічні особливості взаємозв’язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Серія: Психологія. 2022. № 2 (55). С. 5-14. 5.

49. Прищак М. Д., Мацко Л. А. Сучасні теорії психології особистості: навчальний посібник, Вінниця : ВНТУ, 2012. 141 с.

50. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.

51. Психологія : навч. посібник / за наук. ред. О.В. Винославської. Київ: ІНКОС, 2005. 352 с.

52. Райгородський Д.Я. Практична психодіагностика. методика і тести.: навчальний посібник. Київ: 2008, 672 с.

53. Романенко Ю., Коляденко Н. Посттравматичний стресовий розлад як медико-психосоціальна проблема. *Перспективи та інновації науки*. 2021. № 2 (2). с. 297–304. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-2\(2\)-297-304](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-2(2)-297-304).

54. Сахарук І. Стратегії й тактики сугестії в сучасному українському медійному дискурсі. Вісник Донецького університету. Серія Б: Гуманітарні науки. 2014, № 1–2. С. 216–222.

55. Сельє Ганс. Стрес без дистресу. Недільні нотатки. URL: www.notabe.net/hans-selje-stresbez-dystresu-zavershennya.html веб-сайт (дата звернення:15.11.2022)

56. Семиченко В.А. Психология деятельности.: Мед. Курс. Київ: Издатель Эшке А.Н., 2002. 247 с.

57. Скрипченко О. В., Долинська Л. В. Загальна психологія: навч. посібник. Київ: Просвіта, 2005. 464с.

58. Стадник В. А. Розвиток механізмів особистісної корекції емоційної напруженості при діяльності в екстремальних умовах (на прикладі спортивної діяльності): Автореф. дис. ... канд. психол. наук:

19.00.03. Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка. Київ, 1999. 19 с.

59. Стасюк В. В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування аеромобільних військових підрозділів в умовах збройних конфліктів /Автореф. дис. ...д-ра. психол. наук: 19.00.05. НАОУ Київ, 2005.34 с.

60. Татенко В. О. Сучасна психологія: теоретико-методологічні проблеми : навч. посіб. Київ: Вид-во нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2009. 288 с.

61. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації / *Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матеріали методол. семінару НАПН України (24 берез. 2016 р.)* / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 42–51. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/704987/>

62. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція):дис.

63. Томчук С. М. Динаміка негативних психічних станів у молодших школярів та шляхи їх трансформації : *Психологія та суспільство*. 2005. №3. С. 101-108.

64. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ.навч. закл. Київ: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.

65. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги : дис. канд. психол.

66. Українська психологічна термінологія: словник-довідник. за ред. Л. А. Чепи. Київ: ДП "Інформаційно-аналітичне агентство", 2010. 302 с.

67. Хамітов Н. Психіка Філософський енциклопедичний словник. Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. С. 533. – 742.

68. Хильченко Л. Г. Дослідження особливостей психічних станів сучасних українців в умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну : кваліфікаційна робота: спец. 053 «Психологія» / Поліський нац. ун-т, каф. психології ; наук. кер. Журавльова Л. П. – Житомир, 2023. 97 с.

69. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.

70. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

71. Шевчук О. П. Психолінгвістичні засоби реорганізації травматичної пам'яті особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 /Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015.

72. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни [Електронний ресурс] http://www.aratta-kraine.com/text_ua.php?id=3373

ДОДАТКИ

Опитувальник «САМООЦІНКА СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ»

(Синдром "професійного вигорання" та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К. : Міленіум, 2004. – 264 с.)

Загальна характеристика методики

Методика дає можливість визначити рівень стресостійкості особистості. Стресостійкість характеризує деяку сукупність особистісних якостей працівника, що дозволяє йому переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені професійною діяльністю в умовах змін. Вона виступає умінням ефективно працювати в напруженому ритмі, розв'язувати одночасно декілька завдань у обмежених часових проміжках, оперативно та розумно організувати процес їх виконання.

Інструкція для учасників дослідження

Різноманітні негативні чинники нашого життя створюють нервові стани та часто призводять до стресу. Нижче пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника

| № | Запитання | Рідко | Іноді | Часто |
|-----|---|-------|-------|-------|
| 1. | Я думаю, що мене недооцінюють в колективі | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим | 1 | 2 | 3 |
| 3. | Я постійно переживаю за якість своєї роботи | 1 | 2 | 3 |
| 4. | Я буваю налаштованим агресивно | 1 | 2 | 3 |
| 5. | Я не терплю критики на свою адресу | 1 | 2 | 3 |
| 6. | Я буваю роздратованим | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Я стараюся стати лідером там, де це можливо | 1 | 2 | 3 |
| 8. | Мене вважають людиною наполегливою і напористою | 1 | 2 | 3 |
| 9. | Я страждаю на безсоння | 1 | 2 | 3 |
| 10. | Своїм недругам я можу дати відсіч | 1 | 2 | 3 |
| 11. | Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності | 1 | 2 | 3 |
| 12. | У мене бракує часу для відпочинку | 1 | 2 | 3 |
| 13. | У мене виникають конфліктні ситуації | 1 | 2 | 3 |

| | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| 14. | Мені бракує влади, щоб реалізувати себе | 1 | 2 | 3 |
| 15. | Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою | 1 | 2 | 3 |
| 16. | Я все роблю швидко | 1 | 2 | 3 |
| 17. | Я відчуваю страх, що втрачу роботу | 1 | 2 | 3 |
| 18. | Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки | 1 | 2 | 3 |

Обробка та інтерпретація результатів

Далі підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

| Сумарне число балів | Рівень Вашої стійкості до стресу |
|---------------------|----------------------------------|
| 43 - 54 | низький рівень |
| 31 - 42 | середній рівень |
| 18 - 30 | високий рівень |

Чим менше сумарне число балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу і навпаки.

