

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ І ТУРИЗМУ

(назва кафедри)

Кваліфікаційна робота бакалавра

на тему: «Особливості емоційної сфери українських біженців»

Допущено до захисту

«_» _____ року

студента групи ПС 19-19

(назва)

за спеціальністю 053 Психологія

(код, назва)

Ткаченко Марія Сергіївна

(ПІБ студента)

Завідувач кафедри

психології і туризму

_____ проф. Бондаренко О. Ф.

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук

ЗІНЧЕНКО Олександр Володимирович

(науковий ступінь, вчене звання, ПІБ)

Національна шкала _____

Кількість балів _____

Оцінка ЄКТС _____

Зміст

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ БІЖЕНЦІВ	6
1.1 Емоції і почуття як психологічна проблема	6
1.2 Психологічні особливості біженців від війни	12
1.3 Характеристика емоційної сфери біженців	17
Висновки до 1-го розділу	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ БІЖЕНЦІВ	22
2.1 Програма емпіричного дослідження	22
2.2 Аналіз результатів дослідження емоційної сфери українських біженців	24
2.3 Рекомендації щодо оптимізації емоційних переживань українських біженців	31
Висновки до 2-го розділу	41
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	49
АНОТАЦІЯ	59

ВСТУП

Актуальність психологічного дослідження особливостей емоційної сфери українських біженців є вкрай важливою, оскільки багато українців стали біженцями протягом останнього року і вивчення особливостей їх емоційного стану потрібне для того, щоб мати можливість жити та відбудувати здорове та сильне українське суспільство у ці скрутні часи.

Отже, емоційна сфера українських біженців формується низкою факторів, включаючи обставини їхнього переміщення, умови їхнього нового середовища та їхній попередній стан психічного здоров'я. Хоча багато біженців відчувають значні емоційні проблеми, існують також фактори, які сприяють їхньому емоційному благополуччю, зокрема соціальна підтримка, доступ до психіатричних послуг, а також почуття спільності та приналежності. Задоволення емоційних потреб біженців має важливе значення для зміцнення їх загального здоров'я та благополуччя, а також для підтримки їхньої успішної інтеграції в нові громади.

Психологічні особливості українських біженців висвітлюється у роботах сучасних психологів, таких як : Перелигіна Л.А; Зарицька Н.О.; Дорум К.В. та ін. Крім того, дослідження цієї проблематики має очевидну практичну значущість, оскільки дозволяє більш чітко сформулювати програми психологічної допомоги особистості.

Отже, теоретична і практична значущість обумовлює вибір теми дослідження “Емоційна сфера українських біженців”.

Метою дослідження є теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити особливості емоційної сфери українських біженців.

Відповідно до поставленої мети, визначено такі **завдання**:

- 1) проаналізувати теоретичні джерела з проблеми емоційної сфери біженців;
- 2) емпірично з'ясувати показники емоційної сфери українських біженців;
- 3) порівняти показники емоційної сфери українських біженців та осіб, які

залишились в Україні;

4) розробити рекомендації стосовно оптимізації емоційної сфери особистості в умовах війни.

Об'єктом дослідження – емоційна сфера особистості.

Предметом дослідження – особливості емоційної сфери українських біженців.

Для досягнення окресленої мети і вирішення завдань дослідження було використано комплекс методів :

- теоретичних - аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення матеріалів наукових джерел з досліджуваної проблематики;
- емпіричних - психологічні методики дослідження емоційної сфери особистості;
- статистичних - методи математично-статистичної обробки результатів.

Наукова новизна роботи проявляється в тому, що робиться спроба порівняння динамічних характеристик емоційних переживань біженців у контексті російсько-української війни.

Для емпіричної частини дослідження були використані такі методики як опитувальники Спілбергера «Шкала тривоги Спілбергера (STAI)», Дженкенсона «Діагностика схильності до стресів», «САН (Методика та діагностика самопочуття, активності та настрою)» та Бека «Шкала депресії Бека».

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані у подальших наукових дослідження та в організації психодіагностичної та консультативної роботи з українськими біженцями.

Структура роботи. Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ БІЖЕНЦІВ

1.1 Емоції і почуття як психологічна проблема

Емоції та почуття – це складні психологічні переживання, які є невід’ємною частиною людського буття. Ці феномени впливають на те як ми сприймаємо оточуючий світ і реагуємо на нього, і можуть суттєво змінювати наше психічне та фізичне здоров’я.

Емоції та почуття зазвичай не вважаються психологічними проблемами самі по собі. Швидше, вони є природним і необхідним аспектом людського досвіду, на який можуть впливати різні фактори, включаючи наші думки, поведінку та оточення.

Однак певні емоції та почуття можуть стати проблемою якщо вони подовжуються в часі або заважають повсякденному життю, стосункам або загальному самопочуттю. Крім того, деякі люди можуть відчувати труднощі з контролем своїх емоцій, відчувати інтенсивні та часті перепади настрою або труднощі з керуванням гнівом чи сумом. Це також може бути симптомом певних психічних розладів.

Швейцарський психолог Е. Клапаред у далекому 1928 році назвав емоційну сферу психіки людини найбільш заплутаною і складною для вивчення. Одним з найбільш суперечливих питань у психології завжди було визначення понять про емоцій і почуттів. Різні точки зору на походження і точне визначення емоційних явищ обумовили виникнення в психології низки дискусій про різницю між цими феноменами.

Зокрема, на думку О. Леонтьєва, емоції слід характеризувати як ситуативні, короткочасні, переживання, а почуття – як стійкі утворення, так звані «емоційні константи» [35]. В. Леонтьєв уточнює цю позицію: «..емоційні явища дуже різні: є легко мінливі переживання, які можуть виникнути на основі різних, навіть не дуже виражених подразників – настроїв. Також існують тривалі, стійкі складні

стани, що включають різні компоненти: знання, емоції, наміри. Це і є почуття – любов, дружба, ревності, щастя. Можна також виокремити власне емоції, усвідомлені стани, що виникають унаслідок оцінки людиною певної події або явища відносно можливості задоволення своїх потреб» [36].

Емоції і почуття, так само як і психічні процеси, забезпечують відображення і пізнання навколишнього світу. Але, на відміну, від інших психічних процесів, вони відбивають реальну дійсність у формі переживань. Кожного дня ми стикаємось із предметами та явищами, які викликають різні почуття та емоції. Одні визначають появу радості або захоплення, а інші - сум або гнів. Усе це - прояви суб'єктивного ставлення людини до оточуючого світу.

Отже, можемо зробити власний висновок, що емоції – це психічне відображення у формі переживання життєвого смислу явищ і ситуацій. Емоції та почуття є центральним аспектом людського досвіду, впливаючи на наші думки, поведінку та взаємодію з іншими. Їх часто описують як суб'єктивні переживання, які відображають внутрішній стан людини, і вони можуть варіюватися від легких до інтенсивних, позитивних до негативних і короткочасних до постійних. Емоції та почуття – це не одне й те саме, хоча вони часто використовуються як синоніми. Емоції зазвичай визначаються як короткі, інтенсивні переживання, пов'язані з певними подразниками, такими як страх або гнів. Навпаки, почуття зазвичай вважаються більш суб'єктивними, довготривалими переживаннями, на які можуть впливати різноманітні фактори, такі як спогади чи переконання.

У розвиток теоретичних уявлень про природу емоцій значний внесок зробили представники когнітивної психології (К. Роджерс, М. Арнольд та ін.) [1]. У цьому напрямі умовно можна виокремити дві групи наукових поглядів: теорії Я або самосвідомості, і теорії, які вважають першопричиною або компонентом емоцій когнітивні процеси. Центральним і домінуючим поняттям першої групи є Я-концепція, що пояснюється як цілісний, інтегрований феномен, який складається зі сприйняття і пізнання індивідом себе. Чим ефективніше здійснюються процеси самозаглиблення, тим більш гармонійно вони включають емоційно-чуттєву складову. В узагальненому вигляді ситуацію можна

представити таким чином: загроза Я-концепції викликає в людини страх, змушує займати захисну позицію, тоді як підтвердження і схвалення різних аспектів самосвідомості викликає радість і зацікавленість.

Емоції та почуття — це складний досвід, який включає численні фізіологічні, когнітивні та поведінкові процеси. Вважається, що вони регулюються сукупністю генетичних, екологічних та індивідуальних факторів. Наприклад, деякі люди можуть бути більш схильні до переживання інтенсивних емоцій, тоді як іншим може бути важко регулювати свої емоції у відповідь на стресові ситуації.

Отже, емоційне життя людини наука пояснює з точки зору багатьох теоретичних позицій, проте існують певні моменти, що можна охарактеризувати як загальні для означеної проблеми. Зокрема, це виокремлення основних ознак емоційних процесів і станів:

1) тісний зв'язок емоцій з оцінкою [35; 55; 56]. На думку О. Леонтьєва, в емоційній сфері відображаються не об'єкти і явища навколишнього світу, а оцінне особистісне ставлення до них;

2) експресивність, у найбільш загальному розумінні, є зовнішнім виявом емоцій. Мовленнєва експресивність – це сукупність семантико-стилістичних ознак одиниці мови, які забезпечують здатність виступати в комунікативному акті засобом суб'єктивного ставлення до змісту чи адресата мовлення. Експресія мовлення посилює виразність, збільшує вплив на співрозмовника, допомагає зафіксувати в свідомості певні висловлювання. Досягається це шляхом інтонаційно-звукових змін. Експресивними виявами також є сміх, плач, міміка тощо;

3) суб'єктивність, тобто залежність емоційних реакцій від індивідуальних особливостей людини.

На основі вищезазначеної інформації можна виокремити такі функції емоцій: оцінну, спонукальну, експресивну, синтезуючу (узагальнене ставлення до подій і явищ), сенсоутворення (наповнення змістом подій і явищ навколишнього світу). Усі перераховані функції забезпечують реалізацію основного завдання

емоцій як психічного феномену – внутрішню регуляцію дій.

Емоції — це складні переживання, які включають ряд фізіологічних, когнітивних і поведінкових компонентів. Деякі поширені типи емоцій включають:

- Базові емоції

Базові емоції – це ті, які вважаються універсальними для всіх культур і присутні від народження. Вони включають щастя, смуток, страх, гнів, здивування та огиду.

- Комплексні емоції

Комплексні емоції – це ті, які є більш специфічними для індивідуального досвіду і на які можуть впливати культурні чи соціальні фактори. Приклади включають провину, сором, заздрість і гордість.

- Змішані почуття

Змішані емоції – це ті, що включають поєднання основних і складних емоцій. Наприклад, хтось може відчувати радість і сум одночасно.

Емоції та почуття відіграють вирішальну роль у нашому житті. Вони допомагають нам зрозуміти себе та інших, повідомляти про свої потреби та бажання та керувати нашою поведінкою. Емоції також можуть служити сигналами того, що щось не так або потребує уваги. Наприклад, відчуття тривоги перед іспитом може означати, що нам потрібно більше підготуватися або відпрацювати свої навички.

Крім того, емоції та почуття можуть мати значний вплив на наше фізичне здоров'я. Хронічний стрес і негативні емоції, такі як гнів або депресія, пов'язані з низкою проблем зі здоров'ям, включаючи серцево-судинні захворювання, діабет і навіть рак. З іншого боку, позитивні емоції, такі як щастя та задоволеність, пов'язані з покращенням імунної функції та зниженням рівня запалення.

Хоча емоції та почуття є невід'ємною частиною людського досвіду, важливо також навчитися ефективно ними керувати. Це може включати такі методи, як уважність, медитація та когнітивно-поведінкова терапія. Ставши більш обізнаними про свої емоції та навчившись їх регулювати, ми можемо

зменшити стрес, покращити стосунки та покращити наше загальне самопочуття.

Важливою науковою проблемою також є розрізнення понять «емоції» та «почуття». Зокрема, на думку О. Леонт'єва, емоції слід характеризувати як ситуативні, короткочасні, переживання, а почуття – як стійкі утворення, так звані «емоційні константи». О. Леонт'єв уточнює цю позицію: «..емоційні явища дуже різні: є легко мінливі переживання, які можуть виникнути на основі різних, навіть не дуже виражених подразників – настроїв. Також існують тривалі, стійкі складні стани, що включають різні компоненти: знання, емоції, наміри. Це і є почуття – любов, дружба, ревності, щастя. Можна також виокремити власне емоції, усвідомлені стани, що виникають унаслідок оцінки людиною певної події або явища відносно можливості задоволення своїх потреб»

У процесі вивчення емоцій почуттів, привертають увагу декілька психологічних теорій, які також хотілося б розглянути у цьому контексті.

Теорія Джеймса-Ланге є однією з найбільш ранніх теорій емоцій у сучасній психології. Вона була розроблена Вільямом Джеймсом і Карлом Ланге і полягає у наступному: фізіологічні подразники викликають реакцію вегетативної нервової системи, яка у свою чергу, викликає у людей переживання емоцій. Тобто, згідно з цією теорією, фізіологічна реакція передує емоційній поведінці. Наприклад, людина плаче не тому, що сумно, а їй сумно тому що вона плаче. Але важливо було б зазначити, що теорію згодом оскаржили, і У. Кеннон експериментальним шляхом довів, що саме емоції викликають фізіологічні зміни в організмі, а не навпаки.

Також, важливою теорією у полі даного дослідження є двофакторна теорія емоції. Теорія Шахтера-Зінгера є прикладом когнітивної теорії емоцій, яка стверджує, що емоція спричинена двома факторами : фізіологічним збудженням та когнітивним ярликом. Отже теорія зазначає, що «ми робимо висновок про свої емоції точно так само, як ми робимо висновок про те, що ми за люди і наскільки нам цікаві ігри з числами – ми спостерігаємо за своєю поведінкою і потім пояснюємо, чому ми поведимося таким чином. Єдина відмінність полягає у типі поведінки, за якою ми спостерігаємо. Шахтар каже, що ми спостерігаємо за

своєю внутрішньою поведінкою – а саме за тим, наскільки сильне збудження ми відчуваємо. Якщо ми відчуваємо, що збуджені, то намагаємося з'ясувати, що є причиною нашого порушення. Наприклад, скажімо, ваше серце сильно б'ється, а тіло напружене. Це відбувається тому, що ви тільки що побачили людину, до якої відчуваєте певну неприязнь - або ви хвилюєтеся від того, що поряд з цією людиною знаходиться хтось, до кого ви відчуваєте сильну симпатію? Ви відчуваєте неприємні чи приємні почуття?

Велике значення для розуміння феномену емоцій мають погляди представників психоаналізу, які розглядали цю проблему через поняття афекту. Проте тлумачення афекту психоаналітиками є досить розпливчастим. Виокремлюють три основні аспекти цього феномену: енергетичний компонент інстинктивного потягу («заряд афекту»), розрядка та сприйняття її результатів (безпосереднє переживання емоції) [49]. При цьому наголошується на обов'язковій соціальній значущості афекту.

Р. Клейн 1976 року запропонував концепцію «імперативного передбачення» [49]. Психолог вважає, що афект уперше може проявитися раніше сенсорного «задоволення» або «невдоволення». Потім зв'язок між цими двома процесами перетворюється на стійкі когнітивні структури, активація яких відіграє ключову роль у відтворенні відповідного емоційного переживання. Тобто, когнітивна матриця афекту є найважливішою частиною людської мотивації, що спрямовує поведінку.

Відповідно до теорії Д. Рапапорта, що теж створювалася на основі позицій класичного психоаналізу, зовнішній об'єкт є каталізатором несвідомого процесу, що мобілізує інстинктивну нервову енергію, що в свою чергу, реалізується за рахунок емоційних проявів і почуттів. Якщо згадана інстинктивна енергія не може вільно проявитися, то виявляється через інші канали, наприклад, творчість.

Також, спадає на думку Теорія Шахтара, яка називається двофакторною, тому що розуміння нашого емоційного стану вимагає, щоб ми зробили два кроки: по-перше, ми повинні відчувати фізіологічне збудження і, по-друге, знайти відповідне пояснення і якимось його позначити. Так як сам собою фізичний стан

пояснити досить важко, ми використовуємо інформацію про ситуацію, яка допомагає нам сформуванню атрибуції щодо того, чому ми відчуваємо збудження.

Переживання людиною емоційного благополуччя є основною умовою її нормального розвитку. Відсутність такого емоційного стану може стимулювати виникнення неврозів, що супроводжуються нестійкою самооцінкою, підвищеною тривожністю, страхом, прямою або непрямую агресивністю, ізольованістю тощо. Слід наголосити, що за агресивними, негативістськими реакціями може приховуватися серйозна емоційна проблема. Наприклад, у результаті вивчення так званих «важких дітей», що відбувалося під керівництвом Л. Божович, було отримано переконливі факти, що погана поведінка особистості може обумовлюватися афективними переживаннями (страхом, тривогою тощо).

Отже, розглядаючи емоції і почуття у площині нашої теми дослідження, ми розуміємо, що надзвичайно важливо визнавати та підтримувати емоційні та психологічні потреби українських біженців, які пережили значні травми та втрати. Надання доступу до служб психічного здоров'я та мереж підтримки може допомогти біженцям впоратися з проблемами переміщення та переселення, а також сприяти зціленню та стійкості. Таким чином, проблема емоцій є дуже складною та актуальною для сучасної психологічної науки. На мою думку, її основна практична значущість полягає в тому, що без урахування особливостей емоційної сфери українських біженців неможливим є вирішення багатьох актуальних проблем з психології. Це твердження також стосується всіх українців зараз.

1.2 Психологічні особливості біженців від війни

Конфлікт в Україні призвів до появи значної кількості біженців від війни, які покинули свої домівки в пошуках безпеки в інших частинах України чи інших країнах. Ці біженці пережили травму, втрату та порушення свого соціального та культурного середовища, що може мати значний вплив на їхнє психологічне благополуччя. Це дослідження має на меті надати всебічне резюме

психологічних характеристик українських біженців війни.

1. Травма та посттравматичний стресовий розлад:

Українські біженці від війни, ймовірно, пережили травму, включно з насильством, втратою членів сім'ї та друзів і переміщенням зі своїх домівок. Ці переживання можуть призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який може проявлятися різними способами, такими як кошмари, спогади та гіпернастороженість (Бессель ван дер Колк, Джудіт Герман).

Поширеність ПТСР серед українських біженців війни відносно висока. Дослідження, проведене Міжнародною організацією з міграції (МОМ), виявило, що майже 40% внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні повідомили про симптоми ПТСР, тоді як інше дослідження показало, що до 50% українських біженців мають симптоми ПТСР.

Фактори, що сприяють ПТСР серед українських біженців війни :

- Вплив насильства та травми

Українські біженці від війни зазнавали різних форм насильства, включаючи бомбардування, стрілянину та обстріли, які можуть бути травматичними та сприяти розвитку посттравматичного стресового розладу. Втрата близьких, домівки та спільноти також може бути джерелом травми та призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу.

- Переміщення та невизначеність

Переміщення та невизначеність, пов'язані з статусом біженця від війни, також можуть сприяти розвитку ПТСР. Багато українських біженців були змушені залишити свої домівки та громади, часто непомітно, і невпевнені у своєму майбутньому. Це може призвести до почуття безпорадності, безнадійності та тривоги.

- Відсутність соціальної підтримки

Відсутність соціальної підтримки також може сприяти розвитку ПТСР серед українських біженців війни. Багато біженців можуть відчувати себе ізольованими та відірваними від своїх соціальних мереж і культурної ідентичності, що може посилити симптоми ПТСР.

Отже, ми можемо підсумувати, що ПТСР є поширеним психічним розладом серед українських біженців. Травма та невизначеність, пов'язані з переміщенням, зазнанням насильства та втратою близьких, можуть сприяти розвитку ПТСР. Важливо надати адекватну підтримку та ресурси, щоб допомогти біженцям задовольнити свої потреби щодо психічного здоров'я та виробити стійкість перед лицем труднощів.

2. Депресія і тривога:

Депресія та тривога є поширеними розладами психічного здоров'я серед українських біженців війни. Поширеність депресії серед українських біженців війни також є відносно високою. Дослідження, проведене Міжнародною організацією з міграції (МОМ), показало, що майже 30% внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні повідомили про симптоми депресії. Депресія може проявлятися різними способами, наприклад почуттям безнадії, втратою інтересу до занять, змінами апетиту та режиму сну. Тривога може проявлятися по-різному, наприклад, надмірне занепокоєння, проблеми зі сном і напади паніки. Багато українських біженців зазнали травм і значних втрат через конфлікт, таких як втрата будинків, громад і близьких. Це може сприяти почуттю смутку, безнадійності та безпорадності, які характерні для депресії.

3. Стійкість:

Незважаючи на значні труднощі, з якими вони стикаються, українські біженці від війни часто демонструють стійкість і неабияку силу в адаптації до нового середовища. Стійкість – це багатогранна конструкція, яка включає психологічні, соціальні та культурні фактори. Стійкість може розвиватися через соціальну підтримку, позитивні стратегії подолання та почуття причетності до нової спільноти.

4. Акультурація:

Акультурація відноситься до процесу адаптації до нової культури. Українські біженці від війни часто стикаються зі значними проблемами в адаптації до нового середовища, такими як мовні бар'єри, культурні відмінності та дискримінація. Акультурація може вплинути на їх психічне здоров'я, причому

біженці, які мають більш позитивний досвід акультурації, мають більше шансів на кращі результати психічного здоров'я.

Існує багато факторів, що впливає на акультурацію українських біженців, а саме :

- Мовні бар'єри

Однією з найбільш важливих проблем, з якими стикаються українські біженці від війни під час адаптації до нової країни, є мовний бар'єр. Вивчення нової мови може бути складним і трудомістким процесів, і деяким біженцям може знадобитися багато часу, щоб навчитися добре володіти мовою країни, де вони шукали притулку. Це може ускладнити біженцям спілкування з іншими, пошук роботи та доступ до необхідних послуг.

- Культурні відмінності

Культурні відмінності між рідною країною біженця та країною, де він шукав притулку, також можуть стати проблемою для акультурації. Біженцям, можливо, доведеться пристосовуватися до нових соціальних норм, звичаїв і поведінки, що може бути важко і викликати культурний шок.

Існують також певні стратегії акультурації для українців, що допоможуть їм краще асимілюватися у нових реаліях та інших країнах.

Стратегії акультурації для українських біженців війни:

- Підтримання культурної ідентичності

Однією зі стратегій, яка може допомогти українським біженцям із війни успішно акультуруватися, є збереження певних аспектів їхньої культурної ідентичності. Це може включати участь у культурних заходах і заходах, підтримання зв'язку зі своєю рідною країною та створення соціальних зв'язків із іншими біженцями, які поділяють їхнє культурне походження.

- Вивчення мови

Знання мови може допомогти біженцям спілкуватися з іншими, отримати доступ до основних послуг і знайти роботу, що може сприяти успішній акультурації.

- Доступ до ресурсів підтримки

Доступ до ресурсів підтримки також може сприяти процесу акультурації українських біженців. Це може включати доступ до освіти та можливостей працевлаштування, мереж соціальної підтримки та служб психічного здоров'я.

Акультурація є складним і складним процесом, який вимагає від українських біженців війни орієнтуватися в нових культурних нормах і практиках, одночасно зберігаючи аспекти своєї культурної ідентичності. Мовний бар'єр, культурні відмінності, травма та втрата, пов'язані з конфліктом, можуть стати проблемою для акультурації. Надання українським біженцям від війни доступу до ресурсів і підтримки, включно з можливостями вивчення мови, мереж соціальної підтримки та служб психічного здоров'я, може допомогти полегшити процес акультурації та сприяти успішній інтеграції в їхній новий культурний контекст.

5. Соціальна підтримка:

Соціальна підтримка має вирішальне значення для психічного здоров'я та благополуччя українських біженців війни. Соціальна підтримка може надходити з різних джерел, таких як родина, друзі та члени громади. Соціальна підтримка може надати біженцям відчуття причетності, зменшити їх почуття ізоляції та надати практичну допомогу в таких завданнях, як пошук житла, працевлаштування та доступ до медичної допомоги.

6. Культурні вірування та звичаї:

Українські біженці від війни часто мають культурні переконання та звичаї, які відрізняються від вірувань та звичаїв приймаючої спільноти. Ці культурні відмінності можуть вплинути на їх психічне здоров'я та благополуччя. Наприклад, переконання біженців щодо психічного здоров'я та хвороби можуть відрізнятися від переконань приймаючої спільноти, що може вплинути на їхню готовність звертатися за допомогою у зв'язку з проблемами психічного здоров'я.

Підсумовуючи, українські біженці від війни мають унікальні психологічні характеристики, які відрізняють їх від не біженців. Ймовірно, вони пережили травму та страждають від психічних захворювань, таких як депресія та тривога. Однак вони також демонструють надзвичайну стійкість і здатність до адаптації,

які можна розвивати за допомогою соціальної підтримки та позитивних стратегій подолання. Акультурація, соціальна підтримка, стигматизація та культурні переконання та практики – усе це впливає на психічне здоров'я та добробут українських біженців. Дослідження цих факторів має вирішальне значення для зміцнення психічного здоров'я та благополуччя українських біженців війни.

1.3 Характеристика емоційної сфери біженців

Досвід війни часто тягне за собою значний ступінь психологічної травми, включаючи тривогу, депресію та посттравматичний стресовий розлад. Емоційна сфера українських біженців є особливо складною через затяжний характер конфлікту в країні.

Емоційні переживання українських біженців формуються низкою факторів, включаючи обставини їхнього переміщення, умови їхнього нового середовища та їхній попередній стан психічного здоров'я. Багато біженців відчують сильні почуття горя, втрати та безнадійності через травматичні події, які призвели до їх переміщення. Для українських біженців це включає триваючий конфлікт у їхній країні, який призвів до масового переміщення, знищення майна та загибелі людей.

Емоційна сфера українських біженців є складною і на неї може впливати багато факторів, пов'язаних із їх досвідом переміщення, травми та переселення. Емоційні реакції можуть бути дуже індивідуальними та відрізнятися залежно від особистої історії людини, характеру пережитої травми та поточних умов життя. Окрім психологічних наслідків переміщення, біженці часто стикаються зі значними труднощами в адаптації до нового середовища. Ці проблеми можуть включати мовні бар'єри, культурні відмінності та обмежений доступ до таких ресурсів, як житло, охорона здоров'я та працевлаштування. Ці проблеми можуть сприяти почуттю ізоляції, стресу та тривоги, особливо у тих, хто пережив травму.

Повномасштабна війна Росії в Україні змусила українців проживати багатовекторний спектр переживань: стресу, втрати, горя, розгубленості,

безсилля, злості, страждання, тривоги, напруги, болю та страху. Все це травматично вплинуло на психіку кожного громадянина. Окрім емоційної, були задіяні такі сфери: когнітивна, поведінкова, мотивуюча, ціннісно-смилова, фізіологічна та фізична. Порухення вже звичних механізмів роботи психологічних та фізіологічних систем на пряму впливає на адаптацію до соціальних, територіальних, індивідуальних, фізичних змін. Війна виступає стресором високої інтенсивності. Перебування в стані такого рівня постійного стресу призводить до дезадаптації.

Також, важливо розуміти саме сімейний стан особистості-вимушеного біженця. Адже, це великою мірою впливає саме на емоційний стан людини. Наприклад, дослідження сучасних психологів показали, що найскладнішим є емоційний стан саме жінок із дітьми, оскільки відповідаючи не лише за себе, а й за дитину або декількох, жінки переживають надзвичайно різноманітну палітру емоцій і частіше із знаком мінус. Намагаючись забезпечити нормальне життя собі і своїм дітям, оберігаючи їх від надмірного переживання та запобігаючи психологічним травмам, матері відчувають труднощі стосовно змін обов'язків та відповідальності щодо вирішення життєво необхідних та побутових питань. Ті обов'язки, які розподілялись між членами сім'ї або якими займались зазвичай чоловіки, стали покладатися виключно на жінок та дітей. Але не варто забувати і про жінок, яким довелося покинути країну самостійно. Почуття самотності на невизначеності у майбутньому негативно впливають на емоційний стан будь-якої людини. Щодо статистичних даних, то відчуття провини відчувала більшість жінок з дітьми(67%). Таке відчуття виникало в одних групах жінок через те, що поїхали і залишили своїх чоловіків, у інших – через те, що не виїхали за кордон рятувати своїх дітей. Довготривалий стресовий стан через постійні звуки сирен зберігався у жінок з дітьми, що залишилися в Україні (69%).

Багато біженців зазнали насильства, війни та переслідувань у своїй країні, що може призвести до симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ці симптоми можуть включати спогади, кошмари, надмірну настороженість, поведінку уникнення та емоційне заціпеніння.

Окрім симптомів ПТСР, біженці можуть відчувати низку інших емоційних реакцій, пов'язаних із їх переміщенням і переселенням.

Втрата мережі соціальної підтримки також може мати значний вплив на емоційну сферу українських біженців. Багато біженців можуть відчувати себе відірваними від спільноти, яку вони залишили, і їм також може бути важко побудувати нові стосунки в приймаючій країні. Це може призвести до відчуття соціальної ізоляції, що може посилити почуття депресії, тривоги та інших негативних емоцій.

Невизначеність майбутнього є ще одним фактором, який може сприяти емоційному стресу для українських біженців. Багато біженців можуть не знати, коли вони зможуть повернутися на батьківщину або чи зможуть це зробити. Це може призвести до почуття безнадії, тривоги та стресу.

Незважаючи на численні виклики, з якими стикаються українські біженці, існують потенційні джерела стійкості та сили, які можуть підтримувати їхнє емоційне благополуччя. Наприклад, соціальна підтримка з боку спільноти біженців і з боку приймаючої спільноти може відігравати вирішальну роль у сприянні стійкості та допомозі біженцям справлятися з емоційними проблемами, з якими вони стикаються. Крім того, доступ до служб психічного здоров'я та інших форм підтримки може бути важливим для сприяння емоційному благополуччю та допомоги біженцям оговтатися від травми, яку вони зазнали. Існуючі психічні розлади також можуть відігравати значну роль у формуванні емоційних переживань біженців. Наприклад, люди з депресією або тривогою в анамнезі можуть бути особливо вразливими до стресу та травм, пов'язаних із переміщенням. Подібним чином у біженців, які зазнали насильства або жорстокого поводження, більша ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу або інших станів, пов'язаних із травмою.

Незважаючи на численні труднощі, з якими стикаються українські біженці, є також фактори, які сприяють їхньому емоційному благополуччю. До них належать соціальна підтримка, доступ до послуг психічного здоров'я та почуття спільності та приналежності.

Соціальна підтримка є надзвичайно важливою для біженців, особливо на ранніх етапах їх переміщення. Така підтримка може надходити від родини, друзів і членів громади, а також від спеціалістів із психічного здоров'я та інших представників соціальних служб. Соціальна підтримка може допомогти біженцям подолати стрес і травму, зменшити почуття ізоляції та розвинути стійкість.

Доступ до психологічних послуг надзвичайно важливий для біженців, особливо для тих, у кого вже були психічні розлади або симптоми, пов'язані з травмою. Однак доступ до цих послуг може бути обмеженим у багатьох ситуаціях біженців через ряд факторів, включаючи мовні бар'єри, стигматизацію та брак ресурсів.

Нарешті, почуття спільності та приналежності може бути важливим захисним фактором для біженців. Це включає доступ до культурних і релігійних практик, а також можливості для соціальних зв'язків та інтеграції в нову спільноту. Це відчуття причетності може допомогти біженцям почуватися менш ізольованими та більш пов'язаними з новим середовищем, що може сприяти їхньому емоційному благополуччю.

Загалом емоційна сфера українських біженців є складною і на це є багато причин, пов'язаних із їхнім досвідом переміщення, травми та переселення. Розуміння цих факторів може допомогти нам забезпечити ефективну підтримку та втручання, які можуть сприяти емоційному благополуччю біженців.

Висновки до 1-го розділу

Емоційна сфера українських біженців є надзвичайно актуальною темою для вивчення на сьогоднішній день. Це складна та багатогранна проблема, яка потребує всебічного розуміння психологічних та соціальних факторів, що впливають на емоційне благополуччя. Вимушене переміщення, якого зазнали українські біженці, може мати значний вплив на їхнє емоційне та психічне благополуччя, а також може призвести до різноманітних емоційних реакцій та

психологічного стресу.

Дослідження показують, що українські біженці можуть відчувати низку емоційних реакцій, включаючи страх, тривогу, депресію та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), внаслідок травматичного досвіду, який вони зазнали. Крім того, біженці можуть боротися з почуттям втрати, горя та туги за домом, коли вони адаптуються до нового середовища та намагаються заново побудувати своє життя.

Особливо для фахівців у сфері психології важливо віддавати пріоритет емоційному благополуччю українських біженців і надавати їм психологічну допомогу з урахуванням культурних особливостей та з урахуванням можливих психологічних травм. Це може включати соціальні і культурні фактори, такі як мовні бар'єри, дискримінація та стигма. І саме ці фактори можуть радикально вплинути на емоційне благополуччя,

Підсумовуючи, емоційна сфера українських біженців потребує цілісного та культурно чутливого підходу до дослідження. Надаючи підтримку біженцям і допомогу у сфері оптимізації їх психологічного стану, можна допомогти їм подолати емоційні проблеми переміщення та заново побудувати своє життя в новому середовищі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ БІЖЕНЦІВ

2.1 Програма емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження будувалося за стратегією поперечного зрізу, що полягає у співставленні отриманих результатів і передбачала такі етапи:

1. Організаційний етап – створення дослідницької вибірки й підбір діагностичних методик, що відповідають психометричним вимогам валідності й надійності. Згідно завдань дослідження було визначено дві вибірки у складі 26 осіб кожна. До першої дослідницької групи було включено осіб, які після 24-го лютого виїхали за територію України і знаходяться за кордоном. Другу групу сформовано з оптантів, які є залишилися в Україні. У результаті аналізу теоретичних джерел і спілкування з науковим керівником було вирішено сформувати дослідницьку груп з осіб, які виїхали за межі України після подій 24-го лютого. Такий підхід обґрунтовано тим, що біженці, що знаходяться за кордоном у більшості перебувають у тяжкому емоційному стані через низку факторів. Чинник спрямованості на співробітництво є дуже важливим у плані формування вибірки й виконання завдань дослідження. Формування вибірки осіб, що залишилися в Україні відбувалося на основі наочної різниці емоційної сфери людей першої групи та другої для більш детального дослідження. Комплектація групи оптантів, які знаходяться за кордоном, а також тих, хто залишився в межах України відбувалася онлайн, оскільки через складну безпекову ситуацію зробити це офлайн не було можливим. Віковий склад вибірок – 18-25 років. Гендерний розподіл – 10 чоловіків і 16 жінок у першій дослідницькій групі; 13 чоловіків і 13 жінок у другій. Отже, бачимо, що при формуванні емпіричних вибірок ми намагалися, на скільки це було можливо, дотримуватися рівномірного розподілу за статевою і віковою ознакою.

На цьому етапі також було підібрано відповідні методики дослідження та сплановано подальшу процедуру збирання емпіричного матеріалу. Підбираючи

інструментарії, я орієнтувалася на емоційну сферу як показник соціально-психологічної стабільності особистості, оскільки характеристики стресостійкості, тривожності, переживання самотності, депресивності відображаються на соціальній активності особистості.

Коротко опишемо використані діагностичні засоби.

Шкала депресії Бека, створена Аароном Т. Беком, — опитувальник, один із найбільш широко використовуваних психометричних тестів для вимірювання тяжкості депресії. Шкала депресії Бека - це класичний опитувальник, що складається з 21-го питання, на які потрібно вибрати 1 варіант відповіді з 4-х. Вибирати потрібно те висловлювання, яке найкраще описує ваше самопочуття протягом останніх двох тижнів, включаючи сьогоднішній день.(Додаток А)

Обробка даних може трохи відрізнятись, залежно від процедури проведення, але, у загальному вигляді, зводиться до обчислення відсоткового вираження кожної емоційної складової у психічній структурі особистості.

Методика оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера досліджує вияви тривожності як емоційного стану та особистісної якості (додаток Б). Існує дві форми опитувальника, кожна з яких складається з 20-ти тверджень, які потрібно оцінити за 4-х бальною шкалою. Підрахунок зазначених оптантом балів дає уявлення про рівень прояву досліджуваної ознаки – високий, середній або низький.

Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій) Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою. Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій).(Додаток Г)

Оптант повинен вибрати і відзначити цифру, що найбільш точно відображає його стан у момент обстеження.

Методика вивчення схильності до стресів Дженкенсона ставить на меті визначення стресостійкості особистості (додаток В). Складається з 21 запитання.

Оптант має відповісти за варіантами трихотомічної шкали: «так», «ні», «не знаю». Обробка результатів відбувається шляхом підрахунку загальної суми балів і виокремлення рівня схильності до стресів за тестовим ключем.

Обрані методики відповідають базовим психометричним вимогам валідності та надійності.

2. Етап збору емпіричного матеріалу передбачав такі самооцінювання оптантами за твердженнями методик.

3. Обробка та інтерпретація результатів дослідження.

Отримані дані оброблялись за допомогою методів математичної статистики, а саме – підрахунку відсоткових тенденцій і табличного представлення даних, на основі яких також були створені діаграми. На основі кількісних даних зроблена якісна інтерпретація результатів, що реалізовувалася через порівняння отриманих результатів за двома вибірками – осіб, що були змушені виїхати закордон і осіб, що залишилися.

2.2 Аналіз результатів дослідження емоційної сфери українських біженців

Дослідницьку вибірку склали молоді люди 18-25 років, у складі 52 осіб, які були умовно розділені навпіл на дві групи : українці, що виїхали закордон та ті, що залишилися в Україні. Тестування відбувалося в онлайн-режимі на платформі Google Форми. Зважаючи на тему дослідження, було обрано чотири методики, за результатами яких ми зможемо детально дослідити емоційну сферу українських біженців.

Проаналізуємо отримані результати. Наша вибірка складала 50% людей, що знаходяться в Україні (26 осіб), та 50% людей, що виїхали закордон (26 осіб). Отже, за результатами першої проведеної методики - Шкала тривоги Спілбергера, ми оцінювали рівень реактивної та особистісної тривоги. У таблиці представлена сумарна кількість балів та кількість людей, що набрали таку кількість балів у двох групах - біженці за кордоном та ті, хто знаходяться в Україні.

Отже, за результатами нашого дослідження ми можемо зробити висновок,

що приблизно 80,8% українських біженців мають високий рівень реактивної тривожності, що є приблизно однаковим результатом щодо людей, що залишилися в Україні, що складає 88.5%. Такий рівень реактивної тривоги потребує особливої уваги і є цілком обґрунтованим у випадку ситуації, в якій опинилися люди. Більшість людей з нашої вибірки мають підвищену чутливість до стресових життєвих ситуацій, такі люди схильні сприймати все, що навколо із загрозою та побоюванням (рис. 2.1) Більше того, лише 19.2% біженців, що знаходяться за кордоном і 11.5% тих, хто залишився в Україні мають помірний рівень реактивної тривожності, низький рівень тривожності не був виявлений в жодній із дослідницьких груп. Щодо особистісної тривожності результати є приблизно однаковими із показниками реактивної тривожності. Тобто, понад 84% тих, то в Україні та понад 88% тих, хто знаходяться за кордоном показали високий рівень особистісної тривожності.



Рис. 2.1. Показники реактивної й особистісної тривожності у досліджуваних вибірках

Узагальнюючи результати першої методики - Шкали тривоги Спілбергера, можемо сказати, що у біженців за кордоном та в Україні спостерігається

приблизно однаковий рівень як особистісної так і реактивної тривожності. Це є цілком нормальним, оскільки обидві групи пережили надзвичайно стресову ситуацію, яка може супроводжуватись напруженістю, занепокоєнням та нервозністю.

Перейдемо до аналізу наступної проведеної методики - Діагностика схильності до стресів Дженкінсона. За результатами наступної методики, 92,3% респондентів, що знаходяться за кордоном і 84,6% респондентів, що в Україні показали середній результат - 12-25 балів, що свідчить про нейтральну зону піддаваності до стресів або межує із групою А, високою. І лише 7,7% респондентів за кордоном і 15,4% респондентів в Україні опинилася в групі А, групі високої піддаваності до стресу (рис. 2.2.).

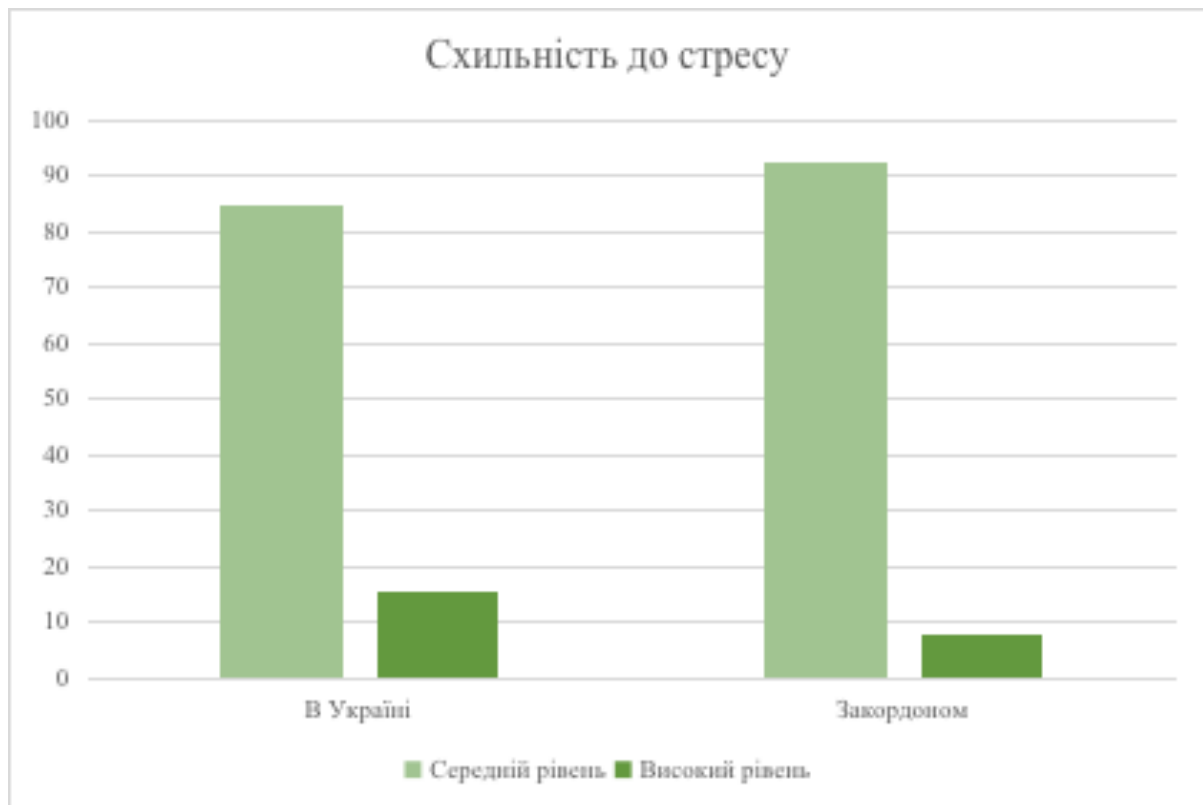


Рис. 2.2. Показники схильності до стресу у досліджуваних вибірках

Тобто, за результатами методики Дженкінсона більшість біженців за кордоном та людей, що лишилися в Україні знаходяться у нейтральній зоні піддаваності до стресу або межують із високою групою, що свідчить про середній рівень і не дає нам приводів стверджувати, що обидві групи легко піддаються стресу, за урахуванням невеликою кількості людей в обох групах. У

таблиці ми бачимо сумарну кількість балів та кількість людей, що набрали цю кількість балів у двох групах. За результатами методики, жодний з опитаних не опинився в групі В, низької піддаваності до стресу.

Наступна проведена нами методика на тему дослідження особливостей емоційної сфери біженців - САН. Використовується для оцінки самопочуття, активності та настрою (за першими буквами назви). Метою проведення даної методики було визначити, наскільки сприятливим є стан самопочуття, активності, настрою респондентів.

Опис методики: опитувальник складається з 30 пар протилежних показників, якими випробуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара є шкалою, на якій випробуваний відзначає ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики свого стану. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, говорять про сприятливий стан випробуваного, оцінки нижче за чотири свідчать про зворотний. Нормальні оцінки стану лежать у діапазоні 5,0 – 5,5 балів.

Отже, за результатами проведеної методики, ми можемо сказати, що показники самопочуття людей, що знаходяться в Україні розподілилися майже рівномірно за трьома показниками. Тобто, 46,2% мають показник нижче чотирьох і 53,8% мають показник більше чотирьох за категорією самопочуття. Ситуація з біженцями закордоном інша, оскільки 69,2% респондентів мають результати нижче чотирьох балів за ти самим показником (рис. 2.3)

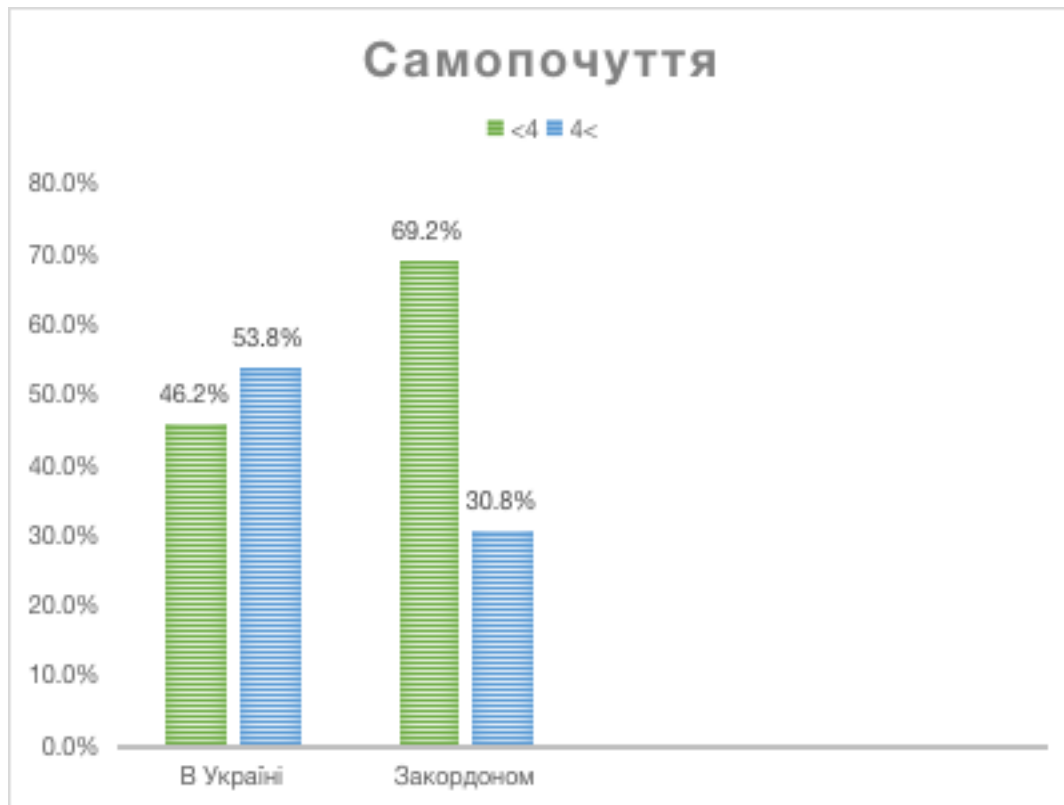


Рис. 2.3. Показники самопочуття у досліджуваних вибірках

Щодо показників активності, то результати респондентів в Україні до чотирьох і вище чотирьох розподілилися рівно навпіл. На відміну від показників респондентів закордоном. За показником активності тут спостерігалась більш позитивна динаміка, оскільки 61,5% респондентів отримали результат більше чотирьох, що свідчить про сприятливий стан активності. Більш детально, це проілюстровано нижче (рис. 2.4) Щодо настрою, то у 69,2% респондентів, що знаходяться на території України спостерігається менш сприятливий стан настрою, що є цілком обґрунтованим зважаючи на обставини, у яких знаходяться респонденти. І, цілком логічно, що настрої біженців закордоном є більш сприятливим і приблизно у 53,8% респондентів показник настрою перевищував 4 (рис. 2.5).



Рис. 2.4. Показники активності у досліджуваних вибірках

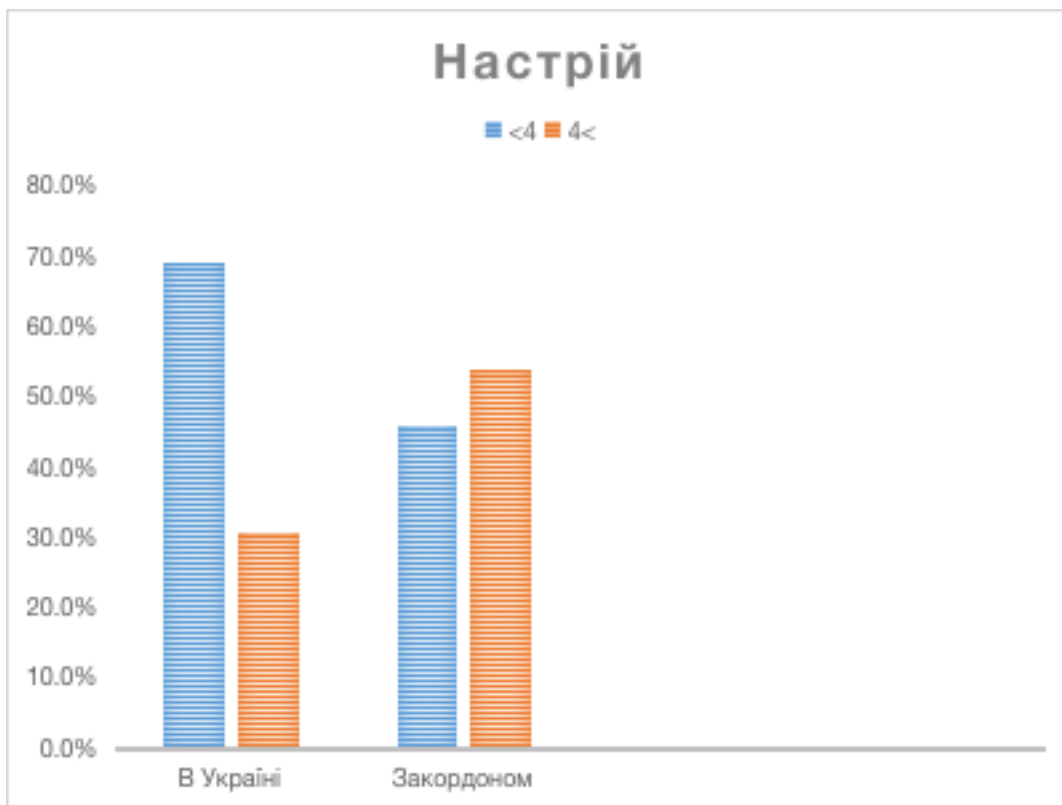


Рис. 2.5. Показники настрою у досліджуваних вибірках

Підводячи підсумок, проаналізуємо останню проведену нами методику - Шкала депресії Бека. Отже, цей опитувальник складається з групи тверджень.

Потрібно прочитати кожну групу тверджень і вибрати те, яке найбільш точно характеризує самопочуття, мислення і настрої на сьогодні. Результати даної методики показали наступне : у 30.8% опитаних з України та 34.6% закордоном була виражена депресія середньої тяжкості, в той час як у інших за результатами спостерігається важка депресія. Інших результатів не було зафіксовано (рис.2.6)

Отже, в представленій таблиці ми бачимо сумарну кількість балів, що набрали опитувані та нижче кількість людей, що набрали цю кількість балів. Також, хотілося б зауважити, що сумарна кількість балів починається з 21, а менша кількість балів взагалі не спостерігається, що могли б свідчити про відсутність депресивних станів або субдепресію. Це дає нам змогу скласти певну характеристику про нашу вибірку і сказати, що вони переживають певні депресивні стани, які не можна ігнорувати.



Рис. 2.6. Показники депресії у досліджуваних групах

Отже, після проведення певних методик, ми можемо сказати, що загалом люди, що виїхали закордон знаходяться приблизно в однаковому емоційному стані, як і ті, хто залишився в Україні. Це може бути пов'язано із багатьма причинами, але у цьому дослідженні добре висвітлюється проблема відсутності

кваліфікаційної допомоги українським біженцям, і це є однією із багатьох проблем із якими стикаються українці, що виїхали закордон. Приблизно 80% біженців мають високий стан реактивної тривожності і понад 65% показали результати тяжкої депресії. Такі результати є досить тривожним показником і потребують консультації у спеціаліста, адже можуть заважати не лише нормально функціонувати, а й вплинути на подальше майбутнє таких людей.

2.3 Рекомендації щодо оптимізації емоційних переживань українських біженців

В площині нашого дослідження, ми розуміємо, що тема емоційної сфери українських біженців є надзвичайно важливою на сьогодні. Не лише тому, що для багатьох ця тема є особистою, але й тому, що життя багатьох українців змінилося назавжди й ми маємо широко освітлювати і досліджувати цю тему, щоб мати змогу допомагати тим, хто цього сьогодні потребує.

Тому було розроблено список психологічних рекомендацій щодо оптимізації емоційних переживань українських біженців :

1. Допомога з урахуванням травм: багато біженців пережили травматичні події, такі як насильство, переслідування або примусове переміщення. Підходи до допомоги з урахуванням травми можуть допомогти фахівцям зрозуміти та відреагувати на вплив травми на емоційне благополуччя людини. У людей, що виїхали з України після початку воєнних дій може бути абсолютно різноманітний досвід і у деяких цей досвід може бути настільки травмуючим, що супроводжуватиме їх протягом усього життя, саме тому важливо з повагою і розумінням ставитись до кожної історії та пережитого кожної конкретної особистості. Це може включати забезпечення безпечного та сприятливого середовища, розуміння досвіду та включення методів терапії, орієнтованої на травму.

2. Практикувати техніки розслаблення: Техніки розслаблення можуть допомогти біженцям подолати стрес і тривогу. Це може включати такі техніки, як

глибоке дихання і прогресивне розслаблення м'язів. Можна заохочувати біженців регулярно практикувати ці методи та надавати ресурси та підтримку, якщо це необхідно.

3. Когнітивно-поведінкова терапія: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) може допомогти біженцям виявити та кинути виклик негативним моделям мислення та поведінці, які сприяють емоційному стресу. КПТ також може допомогти людям розвинути стратегії подолання стресу та навички вирішення проблем.

4. Групова терапія: Групова терапія може створити відчуття спільності та підтримки. Заохочення біженців брати участь у сеансах групової терапії, які можуть зосереджуватися на таких темах, як управління стресом, культурна адаптація та лікування травми є важливим способом асиміляції у новому середовищі.

5. Психосоціальне втручання: Психосоціальне втручання може допомогти біженцям розвинути стійкість і адаптуватися до нового середовища. Ці заходи можуть включати заняття з культурної орієнтації, мовне навчання та програми професійної підготовки.

Також, беручи до уваги усі аспекти емоційної сфери українських біженців, був розроблений список соціальних рекомендацій, що допоможуть впоратися не лише зі своїми емоційними аспектами, а й допоможуть обжитися та будувати нове життя у нових умовах та в інших країнах:

1. Заохочувати соціальну підтримку : надзвичайно важливо створити мережу підтримки для біженців. Спілкування з людьми, які мають подібне походження, культуру або досвід, може допомогти створити відчуття причетності та послабити почуття самотності та ізоляції. Заохочення приєднуватися до груп підтримки або громадських заходів, які сприяють соціальній взаємодії може бути способом пережити стрес та краще облаштуватись на новому місці життя.

2. Пропонувати психологічну підтримку: багато біженців пережили травму та можуть потребувати допомоги та професійної підтримки психічного здоров'я. Пропонування доступу до консультаційних послуг може допомогти

людям краще розуміти свої емоції, розробити стратегії подолання стресу та покращити загальне психічне здоров'я.

3. Надавати можливості для навчання та розвитку навичок. Навчання новим навичкам або здобуття освіти може створити відчуття мети та досягнення, що може покращити емоційне благополуччя. Надати можливість біженцям брати участь у програмах професійної підготовки або навчальних курсах може стати новим початком для них. Багато хто, з українських біженців покинув навчання в Україні та може переживати стрес з цього приводу, саме тому важливо заохочувати і створювати умови для вільного навчання.

4. Розвивати культурні зв'язки: заохочення біженців до святкування та збереження своїх культурних традицій може допомогти створити почуття ідентичності та гордості. Організація заходів, які демонструють українську культуру, або надають доступ до уроків української мови зможуть допомогти краще асимілюватися у нових умовах та послабити переживання з приводу покинутої країни.

5. Забезпечити доступ до базових потреб: базові потреби, такі як їжа, житло та медичне обслуговування, необхідні для емоційного благополуччя. Потрібно переконатися, що біженці мають доступ до цих ресурсів, і надати допомогу в доступі до них, якщо це необхідно.

Це лише деякі рекомендації, і важливо пристосувати підтримку до конкретних потреб окремих біженців. Також важливо забезпечити постійну підтримку, щоб забезпечити задоволення емоційних потреб біженців.

Це лише певні рекомендації, і важливо пристосувати підтримку до конкретних потреб окремих біженців і забезпечити постійну підтримку, щоб забезпечити задоволення емоційних потреб.

Усі перераховані орієнтири є ефективними лише за умовами їх реалізації у конкретних вправах. Коротко охарактеризуємо можливі моменти організації тренінгового впливу для стабілізації емоційної сфери. Структура занять є типовою – розминка, налаштування на спільну діяльність, основна частина, підведення підсумків і рефлексія результатів. Акцентуючи увагу на поставлених

стратегічних і тактичних завданнях розробленого тренінгу, можна виділити низку принципів його побудови:

- 1) навчання окремим психологічним поняттям, необхідним для успішної соціалізації (спілкування, характер, воля, темперамент, особистість);
- 2) здійснювана психологом діагностика основних психологічних характеристик особистості;
- 3) блок «розминок» і психологічних вправ, спрямований на зняття комунікативних бар'єрів, вільний прояв емоцій, спонтанну поведінку;
- 4) використання ігрових методів;
- 5) розпізнавання, аналіз, моделювання емоційних станів у різних рольових ситуаціях;
- 6) навчання зворотного зв'язку через вербальні та невербальні вправи;
- 7) розвиток когнітивних структур, зокрема, логічного мислення;
- 8) завдання на закріплення отриманих навичок і їх реалізації в соціумі.

Таким чином, використані у можливому тренінгу емоційної сфери українських біженців вправи можна розділити на кілька груп:

- 1) ігри та завдання, що сприяють створенню згуртованості й оволодіння прийомами міжособистісного спілкування, розвивають вербальні й невербальні засоби спілкування;
- 2) різні види дискусій, ігор, елементів психодрами, спрямовані на основні структурні компоненти самосвідомості (самопізнання, самоствавлення, самореалізацію);
- 3) завдання спрямовані на підвищення впевненості у собі;
- 4) релаксаційно-відновлювальні вправи для зняття психологічної напруги, розвиток саморегуляції і самоконтролю.

Для кращого розуміння механізмів коригуючого та формувального впливу, доцільно описати й проаналізувати деякі вправи, що також можуть реалізовуватися у самостійній діяльності.

Вправа «Дерево». Учасникам пропонується уявити свою групу деревом. Його крона знаходиться біля вікна, а коріння у протилежній стіні. Учасникам

необхідно знайти своє місце на цьому дереві, але так, щоб воно відповідало їх залагоджувати конфлікти та знімати емоційну напругу партнерів по спілкуванню. Основною метою вправи є формування і усвідомлення вміння позитивно впливати на інших людей. У цьому контексті, доцільною є самостійна робота, що полягає у рефлексії. Для цього студентам необхідно оцінити власні навички зниження напруги в бесіді за 10-бальною шкалою. Далі потрібно подумки порівняти власну оцінку з можливими оцінками одногрупників, друзів, батьків. Результати обговорюються у тренінговій групі.

Вправа «Стінка на стінку» безпосередньо пов'язана з попередньою. Обираються дві підгрупи учасників, що знаходилися на протилежних кінцях «дерева». Обрані команди влаштовуються один напроти одного. Осіб, які знаходилися ближче до «коріння» просять уявити важку конфліктну ситуацію й імітувати її стосовно свого партнера, задача якого – знизити стресогенні показники. Через хвилину тренер припиняє діалог. Нападнику пропонується визначити наскільки ефективними були дії опонента. Відбувається групове обговорення результатів, де група характеризує техніки, що використовувалися учасниками. Студентам пропонується взяти лист паперу, розділити його вертикальною рисою – у ліву частину слід записати дії, що знижують напругу, а у праву – такі, що підвищують її. Тренер має керувати процесом. Наведемо поведінкових стратегій, що «розряджають» стрес:

- 1) надання партнеру можливості висловитися;
- 2) вербалізація емоційного стану – власного і партнера;
- 3) підкреслення спільності з людиною (інтересів, думок, мети);
- 4) прояв небайдужості до проблем партнера.
- 5) підкреслення значущості партнера;
- 6) у разі усвідомлення власної неправоти – негайне її визнання;
- 7) конкретні пропозиції зниження напруги;
- 8) звернення до фактів, а не до емоцій;
- 9) спокійний впевнений темп мовлення;
- 10) підтримання оптимальної, близької дистанції та зацікавленої пози.

Можливі варіанти негативних стратегій стосовно стресогенної комунікативної ситуації:

- 1) постійне переривання партнера;
- 2) ігнорування емоційного стану учасників спілкування;
- 3) підкреслення відмінностей між собою і партнером, перекладання на опонента вини за конфлікт;
- 4) демонстративна незацікавленість у проблемах людини;
- 5) приниження та образи комунікативного партнера;
- 6) тотальне наголошення на власній правоті;
- 7) звинувачення опонента у підвищенні напруги й розгортанні конфлікту;
- 8) емоційне «накручування» самого себе;
- 9) стрімке прискорення темпу мовлення;
- 10) максимальне дистанціювання від партнера та «закрита» поза тіла.

Коли вищеперераховані техніки обговорено, здійснюється їх практичне відпрацювання.

Вправа «Підкреслення спільності». Учасник кидає м'яч іншому і називає певну психологічну якість, що їх об'єднує. При цьому, адресат має сказати: «Я згоден» або «Я подумаю». Навіть якщо учасник не згоден з висловленою думкою, він повинен розуміти, що отримує нову інформацію про ставлення оточення до себе. Вправа здійснюється по колу до тих пір, поки м'яч не повернеться до першого учасника. Рефлексія здійснюється через детальний аналіз сутності якостей та їх поведінкових проявів. Вправа допомагає розвинути навички розуміння співрозмовника та врахування особливостей людини при вирішенні стресогенних ситуацій.

Вправа «Підкреслення значущості» за формою схоже на попереднє – учасникам пропонується висловитися про позитивні якості сусіда. При цьому, для такого оцінювання, доцільно обирати людину, яку інша людина не дуже добре знає. Словесна конструкція будується як пряме звертання, наприклад: «Саша, мені у тобі подобається... (незалежність, відкритість тощо)». Адресат цього повідомлення має висловити емоційний стан, що виник унаслідок цих

слів, таким чином відпрацьовуючи техніку вербалізації власних переживань. Тренер має наголошувати на конкретизації цієї частини вправи, тобто словосполучення «мені приємно» є недостатнім – слід детально описати власне переживання. Після того як емоція вербалізована на достатньому рівні, вправа продовжується – далі по колу. Під час обговорення тренер наголошує на важливості тренуватися бачити хороше в людях, сконцентрувавши увагу на емоційних переживаннях, що виникали під час висловлення адресного компліменту. Іншим наслідком цієї вправи може бути самостійне розроблення учасниками власного емоційного словника, де висвітлюються три види емоцій: позитивні, негативні та нейтральні (амбівалентні). Ці «терміни» доцільно не тільки записувати, але й давати їм визначення. Такий підхід допоможе краще розвинути розуміння студентами власних переживань і відкриє нові можливості їх контролю.

Вправа спрямована на відпрацювання навичок зняття емоційної напруги.

Учасники розташовуються двома колами, попарно, обличчям один проти одного. Членам групи описується певна стресогенна ситуація, а учасники, що знаходяться у внутрішньому колі повинні запропонувати шляхи її «розрядки». Час виконання завдання становить 2–3 хвилини. Зміст ситуацій має бути абстрактним або навіть фантастичним, щоб запобігти зайвої травматичності. Приклад: «Студента факультету психології без його згоди перевели з напряму підготовки «Парапсихологія» на спеціалізацію «Психологія комах», яка його не цікавить. Обурений студент, приходить в деканат, щоб запобігти переводу. Завдання – знизити його емоційне напруження». Доцільно запропонувати три таких ситуації, що передбачають зміну учасників взаємодії. Обговорення вправи здійснюється у контексті пошуку найбільш оптимальних шляхів зняття психоемоційної напруги.

Тренування рівноваженості на життєві впливи здійснюється у парах і складається з трьох етапів:

1) учасникам необхідно закрити очі й забороняється будь-який рух, що супроводжується розслаблюючим навіюванням ведучого на формування спокійного емоційного стану;

2) далі тренер ускладнює завдання: необхідно відкрити очі і сидіти нерухомо, здійснюючи контакт з партнером «очі в очі», намагаючись, при цьому, зберегти спокій;

3) після цих підготовчих вправ у кожній парі один із учасників бере на себе роль тренера, завдання якого – розсмішити й, таким чином, дестабілізувати емоційну рівновагу партнера. У разі успішної спроби учасники чекають поки спокій відновиться. Її багаторазове повторення формує стійкість до актуального емоціогенного подразника. Доцільною також є зміна ролей учасників.

Орієнтовна програма тренінгу підвищення емоційної стійкості студентів.

Заняття № 1

Мета заняття: створення умов для знайомства учасників групи, встановлення довірливих відносин, зниження тривожності особистості перед заняттями, активізація процесів саморозкриття.

1. Знайомство. Кожен учасник по колу називає своє ім'я. Наступний етап реалізується шляхом повторення трьох імен: сусіда праворуч, сусіда зліва та свого власного.

2. Плутанина.

3. Дзеркало.

4. Зайди в коло.

5. Ритуал прощання.

6. Рефлексія.

Заняття № 2

Мета заняття: визначення особистісних особливостей кожного учасника, розвиток позитивного самосприйняття, стимулювання зворотного зв'язку в спілкуванні.

1. Повторення імен по колу – шляхом передачі м'яча учасникам по колу.
2. Хто я?
3. Так - ні.
4. Намалювати побачене.
5. Дерево почуттів.
6. Рефлексія

Заняття № 3

Мета заняття: розвиток самопізнання, відпрацювання навичок рефлексії. Усвідомлення власного «Я» і свого місця в групі; розвиток умінь висловлювання і прийняття зворотного зв'язку в спілкуванні (робота в парах), зняття напруги і формування групового згуртування.

1. Струмочок.
2. Інтерв'ю.
3. Взаємопідтримка.
4. Діагностика емоційних переживань по виразу обличчя.
5. Пасажири в автобусі.
6. Намалювати власний настрій в кольорах.

Заняття № 4

Мета заняття: усвідомлення учасниками власних емоцій і почуттів, розвиток вміння сприймати і розуміти себе та навколишніх людей, зняття емоційної напруги.

1. Плутанина.
2. Дерево.
3. Дощик.
4. Рольова модель самооцінки.
5. Зняття напруги

Заняття № 5

Мета заняття: розвиток навичок і умінь адекватного емоційного реагування.

1. Гра «мафія», що обов'язково має супроводжуватися аналізом власних емоційних станів під час ігрової взаємодії

Заняття № 6

Мета заняття: розвиток навичок невербального спілкування, подолання страху, тривоги, зняття емоційної напруги.

1. Магніт.
2. Шоколадка.
3. Поплавок в океані (візуалізація).
4. Співчуття до іншого.
5. Рефлексія.

Заняття № 7

Мета заняття: розширення емоційного репертуару студенті, подолання страху, тривоги, напруженості.

1. Альпініст.
2. Жива скульптура.
3. Пошук індивідуального та групового девізу.
4. Підкреслення спільності.
5. Тарілка з водою – перевірка та формування самоконтролю й урівноваженості.
6. Рефлексія

Заняття № 8

Мета заняття: оволодіння навичками вербального й невербального вираження емоційних станів.

1. Уявний м'яч.
2. Уміння дивитися на себе з боку.
3. Малюємо автопортрет.
4. Рольова гра н задану тему.
5. Тюремники – в'язні.
6. Рефлексія.

Заняття № 9

Мета заняття: розширення поведінкового репертуару, згуртування труп, зняття емоційної напруги, формування впевненості в собі.

1. Вибір поглядом члена групи.
2. Неіснуюча тварина.
3. Фантазії.
5. Рольова гра спрямована на згуртованість групи.
6. Рефлексія.

Висновки до 2-го розділу

На основі проведеного емпіричного дослідження можна зробити низку узагальнень.

Особливості емоційної сфери українських біженців :

1. У біженців закордоном спостерігається однаково високий рівень особистісної та реактивної тривоги, приблизно такі самі результати показали і ті, хто залишився в Україні. Більшість людей з нашої вибірки мають підвищену чутливість до стресових життєвих ситуацій, такі люди схильні сприймати все, що навколо із загрозою та побоюванням.

2. Більшість респондентів закордоном знаходяться в середній групі піддаваності до стресу, так само як і ті, хто знаходяться в Україні.

3. За результатами методики Дженкінсона більшість біженців за кордоном та людей, що лишилися в Україні знаходяться у нейтральній зоні піддаваності до стресу або межують із високою групою, що свідчить про середній рівень і не дає нам приводів стверджувати, що обидві групи легко піддаються стресу, за урахуванням невеликою кількості людей в обох групах.

4. Також, за критеріями самопочуття-активність-настрій, результати респондентів розподілилися приблизно однаково, отже відхилення є незначним. За усіма трьома критеріями, приблизно половина з кожної групи набрала або більше 4, що свідчить про норму, або нижче 4, що свідчить про менш сприятливий стан даних показників.

5. Ми можемо свідчити про несприятливий стан респондентів, оскільки абсолютно всі нами опитані, за результатами останньої проведеної методики, знаходяться або у стані помірної депресії, або переживають важку депресію.

Отже, ми можемо зробити висновок, із проведених нами досліджень, що емоційний стан людей, що знаходяться в Україні та українців, що виїхали закордон і мають статус біженця є приблизно однаковим. Тому, ми можемо стверджувати, що обидві групи людей переживають несприятливі стани, що можуть заважати їм жити повноцінним життям, не зважаючи на місце їх перебування : чи то рідна країна, чи подалі від травмуючих військових дій. Обидві групи людей стикаються із різними видами проблем та абсолютно усі люди переживають певні стресові ситуації по-різному. Ми повинні розуміти, що допомагати таким особистостям є надзвичайно важливим. І навіть досліджуючи тему особливостей емоційної сфери українських біженців і привертаючи уваги до цієї теми, ми робимо свій вклад в побудову емоційно здорового та щасливого українського суспільства.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

На основі теоретичного та емпіричного дослідження особливостей емоційної сфери українських біженців:

1. Емоційна сфера українських біженців є надзвичайно актуальною темою для вивчення на сьогоднішній день. Це складна та багатогранна проблема, яка потребує всебічного розуміння психологічних та соціальних факторів, що впливають на емоційне благополуччя. Також, емоційна сфера українських біженців потребує цілісного та культурно чутливого підходу до дослідження. Надаючи підтримку біженцям і допомогу у сфері оптимізації їх психологічного стану, можна допомогти їм подолати емоційні проблеми переміщення та заново побудувати своє життя в новому середовищі.

2. У біженців закордоном спостерігається однаково високий рівень особистісної та реактивної тривоги. Приблизно такі самі результати показали і ті, хто залишився в Україні. Більшість людей з нашої вибірки мають підвищену чутливість до стресових життєвих ситуацій, такі люди схильні сприймати все, що навколо із загрозою та побоюванням. Це означає, що обидві групи людей переживають знаходяться у несприятливому емоційному стані і можуть переживати тяжкі емоційні часи попри місце їх знаходження.

3. Найбільш турбуючим результатом нашого дослідження виявилось те, що у всіх респондентів були виявлені результати, що свідчать про переживання помірної або важкої депресії. Це означає, що людина, ймовірно, відчуває серйозні симптоми депресії, включаючи почуття смутку або безнадійності, втрату інтересу до діяльності, зміни апетиту або режиму сну, труднощі з концентрацією та, можливо, думки про самоушкодження або самогубство. Помірна або важка депресія може суттєво вплинути на повсякденне функціонування людини, наприклад на успішність на роботі або в школі, стосунки та загальну якість життя. Важливо звернутися за професійною допомогою. За допомогою правильного лікування, такого як терапія, ліки або комбінація обох, люди з помірною або важкою депресією можуть одужати та

покращити своє емоційне благополуччя.

Надзвичайно важливо визнати емоційні потреби біженців і задовольняти їх. Пропонувати соціальну підтримку, психологічну підтримку, можливості для навчання та розвитку навичок, сприяти культурним зв'язкам і забезпечити доступ до базових потреб – усе це може допомогти оптимізувати емоційні переживання.

Психологічні втручання, такі як допомога з урахуванням травми, методи усвідомленості та релаксації, когнітивно-поведінкова терапія, групова терапія та психосоціальні втручання, також можуть підтримати біженців у управлінні стресом і тривогою, розробці стратегій подолання та формуванні стійкості. Подальші перспективи дослідження проблеми вбачаємо у з'ясуванні гендерних відмінностей емоційної сфери українських біженців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл, Академия, 2005. – 352 с.
2. Леонтьев В. О. Классификация эмоций / В. О. Леонтьев. – Одесса: Инновационно-ипотечный центр, 2002. – 84 с.
3. Е. Аронсон, Т. Вилсон, Р. Ейкерт, 2002. Соціальна психологія (психологічні закономірності поведінки людини в суспільстві). Переклад із 3-го американського видання. СПб-М.: Видавництво «Прайм-Єврознак». С.164-168.
4. Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality*. New York: Columbia University Press.
5. Colzato, L.S., Sellaro, R., & Beste, C. (2017). Darwin revisited: The vagus nerve is a causal element in controlling recognition of other's emotions. *Cortex*, vol. 92, 95-102.
6. ISSN 2226-4078 (print). ISSN 2410-3527 (online). *Психологія і особистість*. 2018. № 2 (14)
7. Coutinho, E. (2010). Cognitive dissonance, knowledge instinct and musical emotions. In *Physics of Life Reviews*, 1(6), 30-32.
8. Darwin, Ch. (1972). *Virazhenie jemocij u cheloveka i zhivytnyh* [The expressions of emotions of man and animals].
9. Duffy, E. (1962). *Activation and behavior*. New York: John Wiley.
10. Erdmann, G., & Janke, W. (1978). Interaction between physiological and cognitive determinants of emotions: Experimental studies on
11. Schachter's theory of emotions. *Biological Psychology*, 1(6), 61-74.
12. Fontanari J.F., Bonniot-Cabanac, M.-C., Cabanac, M., & Perlovsky, L. I. (2012). A structural model of emotions of cognitive dissonances. *Neural Networks*, 32, 57-64.
13. Gordillo-Garcia, A. (2016). The challenge of instinctive behaviour and Darwin's theory of evolution. *Endeavour*, 1(40), 48-55.
14. Izard, C. E. (1971). *The face of emotion*. New York: Appleton-

CenturyCrofts.

15. Lazarus, R. S. (1968). Emotions and adaptation: Conceptual and empirical relations. In W. Arnold, (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 175-270). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
16. Lindsley, D. B. (1957). Psychophysiology and motivation. In M.R. Jones, (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 44-105). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
17. Schachter, S. O. (1959). *Metamorphosis*. New York: Basic Books.
18. Smirnov, S. D. (1985). *Psihologija obraza: problema aktivnosti psihicheskogo otrazhenija* [Psychology of image: the problem of psychic reflection's activity].
19. Strien T., & Ouwens, M. A. Counterregulation in female obese emotional eaters: Schachter, Goldman, and Gordon's (1968) test of psychosomatic theory revisited. *Eating Behaviors*, 3-4 (3), 329-340.
20. Tomkins, S. S. (1962). *Affect, imagery, consciousness*. New York, Springer.
21. Adam Christopher, Cavendish, William and Mistry, Percy S., *Adjusting Privatization: Case Studies from*
22. *Developing Countries*. London: James Curray, 1992.
23. Генеральна Асамблея Організації Об'єднаних Націй. URL: <http://www.un.org/ru/ga>
24. Ігор Каріх: Культурна політика як інструмент політики національної безпеки України. URL: <https://eppd13.cz/wp-content/uploads/2017/2017-4-2/23.pdf>
25. Карлова В. В. Особливості реформування державного управління у сфері культури на регіональному і місцевому рівні. *Суспільство. Держава. Управління. Право*. 2011. № 1. С. 33 – 45.
26. Карлова В. В. Синергетична парадигма в державному регулюванні духовного розвитку суспільства. *Вісник НАДУ*. 2011. № 2. С. 236 – 243.
27. Костиця І. О. Культурна політика України в умовах євроінтеграції. *Гілея: наук. вісник* (131), 384-387. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/grail->

of-science/article/view/15600

28. 8. Купрійчук В. М. Гуманітарна політика українських урядів у добу національної революції (1917–1920 рр.) : монографія. Київ : Вид-во Європ. ун-ту, 2014. 378 с.
29. Олексій Валевський. Культурна політика в Україні в умовах економічної та соціальної нестабільності. URL: <http://journals.maup.com.ua/index.php/public-management/article/view/475>
30. Пелєвін Є. Культурна політика та глобальні проблеми сучасної цивілізації. Сучасні політичні процеси: глобальний та національний виміри : матеріали II Міжнар. наук-практ. інтернет-конф. (м. Одеса, 29 квіт., 2022)
31. [Електронний ресурс] / МОН України, Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.». Одеса. 2022. С. 127-130. URL: <https://hdl.handle.net/11300/18131>
32. Соціальна і гуманітарна політика: підруч. [авт. кол.: В.П. Трощинський, В.А. Скуратівський, М.В.
33. Кравченко та ін.]; за заг. ред. Ю.В. Ковбасюка, В.П. Трощинського. Київ : НАДУ, 2016. 792 с.
34. Шевченко М. Культурна політика України в умовах євроінтеграції: дилеми та виклики. URL: <http://webcache.googleusercontent.com/search?qpwYb>
35. Цигульська, Т. Ф. (2000). Загальна та прикладна психологія: курс лекцій. Наукова думка.
36. Giles, H., Coupland, J., Coupland, N. (1991). Accommodation Theory: Communication, Context, and Consequence.
37. Kim, Young Yun (2005). Adapting to a New Culture. In W. Gudykunst (Ed.), Theorizing about intercultural communication. Sage Publications.
38. Арефнія, С. (2022). Проблеми адаптації до умов війни українців, які стали героями телевізійної програми «Допомога психолога». *ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ*,(2(26),7-15. <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.1>
39. Rogers, C. R. (2004). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Constable & Robinson Ltd.

40. Selye, H. (1974). Stress without distress. Lippincott Williams, & Wilkins.

41. Арнольд М. Б. Чувства и эмоции как динамические факторы интеграции личности / М. Б. Арнольд, Дж. А. Гассон // Психология эмоций : хрестоматия / Витис Вилюнас. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 13 с.

42. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Бека

<https://docs.google.com/forms/d/1YF4CUU6A6yK1qA8WYfGQA0F466clQlkvv7Vb9fNdU7E/edit?hl=uk>

Опитувальник Бека призначений для діагностики депресивних станів.

Всі затвердження опитувальника Бека є прямими, тому для підрахунку загального результату необхідно просто підсумувати всі бали, відповідні вибраним твердженням.

Бланк опитувальника

Інструкція: Перед вами знаходиться опитувальник, що містить тринадцять груп (А — Н) з чотирьох тверджень (0— 3). Прочитуйте, будь ласка, кожна групу тверджень цілком. Потім вибирайте з кожної групи одне твердження, яке краще всього відповідає тому, як ви себе відчуваєте сьогодні, тобто прямо зараз.

Обведіть номер вибраного вами твердження. Якщо декілька тверджень з однієї групи здаються вам однаково добре відповідними, то обведіть всі їх номери. Перш ніж зробити свій вибір, переконаєтеся, що ви прочитали всі твердження в кожній групі.

А 0 Мені не сумно

1 Мені сумно або тужливо

2 Мені весь час тужливо або сумно, але я нічого не можу з собою поробити

3 Мені так сумно або сумно, що я не можу цього винести

Б 0 Я дивлюся в майбутнє без особливого песимізму або розчарування

1 Я відчуваю розчарування в майбутньому

2 Я відчуваю, що мені нічого чекати попереду

3 Я відчуваю, що майбутнє безнадійне і повороту до кращого бути не може

В 0 Я не відчуваю себе невдахою

1 Я відчуваю, що невдачі траплялися у мене частіше, ніж у інших людей

2 Коли я озираюся на життя, я бачу лише ланцюг невдач

3 Я відчуваю, що потерпів невдачу як особу (батько, чоловік, дружина)

Г 0 Я не випробовую ніякої особливої незадоволеності

1 Ніщо не радує мене так, як було раніше

2 Ніщо більше не дає мені задоволення

3 Мене не задовольняє все

Д 0 Я не відчуваю ніякої особливої провини

1 Велику частину часу я відчуваю себе поганим і нікчемним

2 У мене досить сильне відчуття провини

3 Я відчуваю себе дуже поганим і нікчемним

Е 0 Я не випробовую розчарування в собі

1 Я розчарований в собі

2 У мене огида до себе

3 Я ненавиджу себе

Ж 0 У мене немає ніяких думок про самоушкодження

1 Я відчуваю, що мені було б краще померти

2 У мене є певні плани здійснення самогубства

3 Я накладу на себе руки при першій нагоді

З 0 У мене не втрачений інтерес до інших людей

1 Я менший, ніж бувало, цікавлюся іншими людьми

2 У мене втрачений майже важ інтерес до інших людей, і майже немає ніяких відчуттів до них

3 У мене втрачений всякий інтерес до інших людей, і вони мене абсолютно не турбують

І 0 Я ухвалюю рішення приблизно так само легко, як і завжди

1 Я намагаюся відстрочити ухвалення рішень

2 Ухвалення рішень дається мені насилу

3 Я більше зовсім не можу ухвалювати рішення

Д 0 Я не відчуваю, що виглядаю скільки-небудь гірше, ніж зазвичай

1 Мене турбує те, що я виглядаю старо і непривабливо

2 Я відчуваю, що в моєму зовнішньому вигляді відбуваються постійні зміни, що роблять мене непривабливим

3 Я відчуваю, що виглядаю бридко

Л 0 Я можу працювати приблизно так само добре, як і раніше

1 Потрібно робити додаткові зусилля, щоб почати щось робити

2 Мені потрібно насилу пересилити себе, щоб щось зробити

3 Я зовсім не можу виконувати ніякої роботи

М 0 Я втомлююся не більше, ніж зазвичай

1 Я втомлююся швидше, чим раніше

2 Я втомлююся від будь-якого заняття

3 Я втомився ніж би то не було займатися

Н 0 Мій апетит не гірший, ніж зазвичай

1 Мій апетит не так хороший, як бувало

2 Мій апетит тепер набагато гірше, чим раніше

3 У мене зовсім немає апетиту

Додаток Б

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

https://docs.google.com/forms/d/1gf8sTglBu7GLCL7mUKdCCPRcVMplKJfI_SSO_Z0hZN5U/edit?hl=uk

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності**Інструкція**

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4

7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Додаток В

Схильність до стресу (Дженкінсона, модифікація Фрідмана і Розенмана)

<https://docs.google.com/forms/d/1WYlqKHcVNIw->

9WkjRwlRoq_P1Vzk_tvxbzytfRwdZZo/edit?hl=uk

Інструкція:

Перед Вами 21 запитання. Якщо Ви згодні з тим про що запитується, то у бланку для відповідей в колонку "так", навпроти номера запитання ставите 2 бали, якщо Ви невпевнені, то у колонку "не знаю" ставите 1 бал, якщо незгодні, то у колонку "ні" ставите 0 балів.

Бланк для відповідей

Твердження тесту	Так	Не знаю	Ні
1. Чи дуже важка і напружена Ваша робота?			
2. Чи часто Ви думаєте про роботу по вечорах і у вихідні дні?			
3. Чи часто Вам доводиться затримуватись на роботі або вдома займатися справами, які пов'язані з роботою?			
4. Чи відчуваєте Ви, що Вам часто не вистачає часу?			
5. Чи часто Вам доводиться спішити, щоб справитися зі своїми справами?			
6. Чи відчуваєте Ви нетерплячку, коли бачите, що хто-небудь виконує роботу повільніше, ніж Ви самі могли б зробити?			

7. Чи часто Ви закінчуєте думку співрозмовника до того, як він закінчив говорити?			
8. Якщо Вам доводиться кого-небудь чекати, чи відчуваєте Ви нетерплячку?			
9. Якщо Ви відчуваєте нетерпіння при роздратуванні, то чи важко Вам це приховати?			
10. Чи часто Вас виводить із нетерпіння чекання в чергах?			
11. Чи часто у Вас виникає почуття, що час пливе надто швидко?			
12. Чи надаєте Ви перевагу тому щоб швидше піти (поїхати) як можна швидше, аби зайнятися більш важливими справами?			
13. Ви майже завжди ходите і робите все швидко?			
14. Чи старались Ви бути у всьому першим і кращим, коли були молодшим?			
15. Чи вважаєте Ви себе людиною енергійною, наполегливою?			
16. Чи вважають Вас енергійним, наполегливим Ваша дружина або близькі родичі?			
17. Чи вважають Вас люди, які добре Вас знають, що Ви відносите до своєї роботи досить серйозно?			

18. Чи часто буває, що читаючи або слухаючи співрозмовника, ви продовжуєте думати про свої справи?			
19. Чи часто ваша дружина або Ваші близькі просять Вас менше приділяти уваги своїми справами і приділити більше уваги собі і сім'ї?			
20. Чи приділяєте Ви всі зусилля, щоб перемогти у грі, спорті і ін.?			
21. Чи вважають люди, які добре Вас знають, що Ви живете мирним і спокійним життям?			

Додаток Г

Типова карта методики САН

https://docs.google.com/forms/d/1VvqdObKMMuK_huOzNXVrnqV1Co5-UihwEj4sLIXCSf0/edit?hl=uk

Прізвище, ім'я _____

Стать _____ Вік _____

Дата _____ Час _____

ІНСТРУКЦІЯ. Слід спів віднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру, що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Самопочуття добре	3210123	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3210123	Почуваюся слабким
Пасивний	3210123	Активний
Малорухливий	3210123	Рухливий
Веселий	3210123	Сумний
Добрий настрій	3210123	Поганий настрій
Працездатний	3210123	Розбитий
Сповнений сил	3210123	Знесилений
Повільний	3210123	Швидкий
Бездіяльний	3210123	Діяльний
Щасливий	3210123	Нещасливий
Життєрадісний	3210123	Похмурий
Напружений	3210123	Розслаблений

Здоровий	3210123	Хворий
Байдужий	3210123	Захоплений
Спокійний	3210123	Схвильований
Захоплений	3210123	Сумовитий
Радісний	3210123	Печальний
Відпочивший	3210123	Стомлений
Свіжий	3210123	Виснажений
Сонливий	3210123	Збуджений
Бажання відпочити	3210123	Бажання працювати
Спокійний	3210123	Стурбований
Оптимістичний	3210123	Песимістичний
Витривалий	3210123	Втомлений
Бадьорий	3210123	Млявий
Думати важко	3210123	Думати легко
Розсіяний	3210123	Уважний
Сповнений сподівань	3210123	Розчарований
Задоволений	3210123	Незадоволений

Ключ.

Питання на самопочуття -1,2,7,8,13,14,19,20,25,26.

Питання на активність-3,4,9,10,15,16,21,22,27,28.

Питання на настрій - 5,6,11,1.2,17,18,23,24,29, 30.

АНОТАЦІЯ

Ткаченко М.С. Особливості емоційної сфери українських біженців. - Кваліфікаційна робота бакалавра з психології.

Об'єкт дослідження - емоційна сфера особистості.

Предмет - особливості емоційної сфери українських біженців.

Метою даної роботи є теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити особливості емоційної сфери українських біженців.

Робота складається з двох розділів :

У першому розділі досліджуються емоції і почуття як психологічна проблема, висвітлюються психологічні особливості біженців від війни та здійснюється характеристика емоційної сфери біженців.

У другому розділі викладено емпіричне дослідження психологічних особливостей українських біженців, описано організаційно-змістові аспекти та процедура проведення емпіричного дослідження, та обґрунтовано отримані результати.

Ключові слова : особливості емоційної сфери, психологічні особливості біженців від війни, почуття та емоції як психологічна проблема, емоційний стан українських біженців.

ABSTRACT

Tkachenko M.S. Peculiarities of the emotional sphere of Ukrainian refugees. - Bachelor's qualifying work in psychology.

The object of research is the emotional sphere of the individual.

Subject - peculiarities of the emotional sphere of Ukrainian refugees.

The purpose of this work is to theoretically substantiate and empirically investigate the peculiarities of the emotional sphere of Ukrainian refugees.

The work consists of two sections:

The first chapter examines emotions and feelings as a psychological problem, highlights the psychological features of refugees from the war, and characterizes the emotional sphere of refugees.

The second chapter presents an empirical study of the psychological characteristics of Ukrainian refugees, describes the organizational and content aspects and the procedure for conducting the empirical study, and substantiates the obtained results.

Keywords: features of the emotional sphere, psychological features of war refugees, feelings and emotions as a psychological problem, emotional state of Ukrainian refugees.