

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ  
ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 20073

номер ІНП

Виконала: здобувачка V курсу, групи ППЗ-19-1

Підпис

Анастасія ПЯТІНА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Наталія СУРГУНД

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки  
доктор психологічних наук, професор

Підпис

Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

10 червня 2024 р.

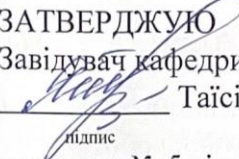
Хмельницький, 2024

# ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки  
Освітній рівень Перший (бакалаврський)  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

  
Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

## ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ Анастасії ПЯТИНОЇ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Особливості емоційних станів вимушено переміщених осіб»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Наталія СУРГУНД, кандидат педагогічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 15 лютого 2024 р. № 8

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 10 червня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Методика самооцінки рівня тривожності «Шкала Тривоги Бека»; Методика контролю ступеню важкості депресії Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії (PHQ-9); Методика «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера – Ю.Ханіна..

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): Вступ, розділ 1 Теоретичні підходи до вивчення емоційних станів вимушено переміщених осіб, психологічний стан переселенців під час війни, вікові особливості молоді у віці 16-22 роки, психологічні особливості студентського віку, висновки до першого розділу; розділ 2 емпіричне дослідження особливостей емоційних станів вимушено переміщених осіб, методи і результати емпіричного дослідження, корекція емоційних станів вимушено переміщених осіб, використання атр-терапії для корекції емоційних станів, висновки до другого розділу; висновки, перелік джерел посилання.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10. 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12. 2023 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02. 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03. 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04. 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05. 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.06. 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	23 травня 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>18</u> червня 2024 р.	виконано

Здобувач Ан Анастасія ПЯТИНА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи Н.Сур Наталія СУРГУНД

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

## АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Особливості емоційних станів вимушено переміщених осіб»

Здобувач Анастасія ПЯТІНА  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Наталія СУРГУНД  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 50 сторінок, 4 таблиці, 11 рисунків, перелік джерел посилання складає 42 найменувань.

Ключові слова: тривожність, депресія, вимушено переміщені особи, арт-терапія, емоційний стан.

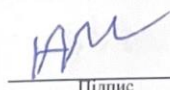
Об'єкт дослідження: емоційна сфера ВПО.

Предмет дослідження: особливості емоційних станів ВПО.

За результатами дослідження розроблена програма корекції депресивних і тривожних станів вимушено переміщених осіб, практичні поради студентам щодо запобігання проявів депресії і тривожності.

Одержані результати можуть бути використані в навчально-виховному процесі закладів вищої і передвищої освіти.

Дипломник



Підпис

Анастасія ПЯТІНА  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 10 червня  
2024 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП	<b>6</b>
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	<b>9</b>
1.1 Психологічний стан переселенців під час війни	<b>9</b>
1.2 Вікові особливості молоді у віці 16-22 роки	<b>15</b>
1.3 Психологічні особливості студентського віку	<b>19</b>
Висновки до першого розділу	<b>27</b>
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	<b>28</b>
2.1 Методи і результати емпіричного дослідження	<b>28</b>
2.2 Корекція емоційних станів вимушено переміщених осіб	<b>37</b>
2.3 Використання атр-терапії для корекції емоційних станів	<b>43</b>
Висновки до другого розділу	<b>50</b>
ВИСНОВКИ	<b>52</b>
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	<b>53</b>
ДОДАТКИ	<b>58</b>
ДОДАТОК А МЕТОДИКИ ТЕСТУВАННЯ ДЕПРЕСИВНИХ І ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	<b>58</b>
ДОДАТОК Б ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ДЕПРЕСИВНИХ І ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	<b>64</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Віроломне вторгнення російських військ на територію України докорінно змінило життя кожного українця. Багато людей вимушені були покинути власні домівки і виїхати в інші, більш безпечні регіони, або за кордон. Під час війни мешканці країни знаходяться під дією тривалого стресу, який пов'язаний з невизначеністю, страхом за майбутнє, очікуванням погіршення ситуації. Люди постійно мониторять засоби масової інформації, хвилювання підсилюються, стресова ситуація ще більше погіршується. Через це можуть з'являтися нав'язливі думки, поведінка людей змінюється. Ще у більшій стресовій ситуації знаходяться вимушено переміщені особи. Вони опиняються у незнайомій обстановці, знаходяться у напруженому емоційному стані і не знають що робити. В таких ситуаціях людям потрібна допомога психолога. Тому вивчення емоційних станів вимушено переміщених осіб є актуальною задачею. За результатами соціологічного дослідження, майже 40% молоді відчувають страх за життя та здоров'я через війну. 12% зазначили невизначеність та незрозумілість майбутнього. Щоб відволіктися від поганих новин та тривоги, підлітки вдаються до різних занять, таких як музика, спілкування, соцмережі та інтернет, прогулянки. Також вони займаються спортом та грають у комп'ютерні ігри. Для роботи з вимушено переміщеними особами необхідно враховувати обставини їхнього попереднього життя, умови життя після переїзду, стан психічного здоров'я.

Дослідженням психологічного стану вимушено переміщених осіб займалися Шиліна М.Є., Максименко Ю., Спринська З.В., Педоренко В.М.

**Об'єкт дослідження** – емоційна сфера вимушено переміщених осіб.

**Предмет дослідження** – особливості емоційних станів вимушено переміщених осіб.

**Мета дослідження** – дослідити емоційні стани вимушено переміщених осіб та визначити методики їх коригування. Для досягнення мети поставлені наступні завдання:

- вивчити психологічний стан переселенців від час війни;
- проаналізувати вікові і психологічні особливості молодих людей віком 16-22 роки;
- провести дослідження емоційних станів вимушено переміщених осіб і розробити програму психологічної корекції з використанням арт-терапії.

**Гіпотеза дослідження** – припущення, що в емоційній сфері ВПО домінують депресивні і тривожні стани, які успішніше долаються за допомоги творчих занять і хоббі.

**Методи дослідження:**

- *теоретичні методи*: аналіз літератури з проблеми дослідження, порівняння, класифікація, узагальнення;
- *емпіричні методи*: анкетування, співбесіда, тестування, експеримент, інтерв'ю. В якості психодіагностичних методик використовувалися: методика самооцінки рівня тривожності «Шкала Тривоги Бека»; методика контролю ступеню важкості депресії Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії (PHQ-9); методика «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера – Ю.Ханіна;
- *методи математичної обробки даних*: порівняльний аналіз, метод математичної статистики.

**Практичне значення роботи** – Результати, отримані в ході виконання кваліфікаційної дипломної роботи можуть бути використані у центрах психологічної підтримки вимушено переміщених осіб, приватним кабінетам психолога, кабінетам арт-терапії.

**Експериментальна база дослідження** Студенти Маріупольського будівельного фахового коледжу, які за наказом МОН № 333 від 13.04.22 навчаються у стінах Хмельницького політехнічного фахового коледжу.

**Апробація результатів дослідження** Результати дослідження були висвітлені на XIII Всеукраїнській НПК «Формування особистості сучасного

фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору», 30.11.23 на кафедрі психології та педагогіки ХНУ.

**Структура роботи** містить 2 розділи на 50 сторінках, 42 позиції в переліку джерел посилання, 2 додатків на 50 сторінках.

# РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

## 1.1 Психологічний стан переселенців під час війни

Характерною рисою військових конфліктів нового часу є загальні страждання населення країни, залученої до війни. В умовах конфлікту відбувається глибока трансформація особистісних цінностей, досягнень і світогляду людей, а також зміна їхньої психології. З початком широкомасштабної війни в Україні люди змушені залишити свої домівки і переїзжати в більш безпечні місця – на захід країни чи за кордон, де вони зустрічаються з масою проблем: житло, робота, побут, психологічні проблеми через пережитий стрес [1].

Україна реалізує комплексну державну програму підтримки та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Ця програма спрямована на зниження соціальної напруженості, інтеграцію та підтримку внутрішньо переміщених осіб у нових місцях проживання. Вона надає соціальну, медичну, психологічну та матеріальну підтримку, а також створює передумови для їхнього повернення на попередні місця проживання.

Існують законодавчо-нормативні бази, які регулюють права та статус внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, Верховною Радою прийнято Закони України – «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо-переміщених осіб» [2] і «Про внесення змін до деяких законів України щодо посилення гарантії дотримання прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» [3]. Крім того, запроваджено Комплексну державну програму підтримки та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Ця програма спрямована на розв'язання основних проблем громадян України, які переселилися з тимчасово окупованих територій. Вона передбачає зниження рівня соціальної напруженості серед них і в суспільстві, сприяння інтеграції та соціальній

адаптації таких осіб за новим місцем проживання. Програма надає допомогу в забезпеченні належних умов для життєдіяльності, прав та реалізації потенціалу. Також вона забезпечує соціальну, медичну, психологічну та матеріальну підтримку, створює передумови для компенсації завданої їм майнової (матеріальної) та моральної шкоди. Крім того, програма створює сприятливі умови для добровільного повернення на місця попереднього проживання, за умови повного припинення бойових дій на територіях, на яких органи державної влади тимчасово не здійснюють свої повноваження.

Як зазначає Максименко, вимушено переміщені особи тривалий час знаходяться у стресових ситуаціях, що змінює ставлення до оточуючих, життя та самих себе [4]. В таких випадках необхідно оцінити психоемоційний стан людини для прийняття рішення про надання кваліфікованої допомоги.

Як зазначає Шиліна, напруженим є психологічний стан вимушених переселенців з окупованих територій [1]. У себе вдома вони зазнали насилля, руйнування сім'ї, психологічні травми. Люди втратили майно, роботу, друзів і вимушені виїжджати на захід країни чи за кордон, де мають пристосуватись до нових умов життя, нового оточення. Переселенці мають фізичний та емоційний дискомфорт, напруженість, знижену працездатність. У стресових ситуаціях можуть виникати панічні атаки, відчуття порожнечі. У переселенців виникає більший рівень тривожності в порівнянні з іншим населенням країни чи міста [4]. Це може бути пов'язано з травматичними подіями, які пов'язані з початком бойових дій у рідній місцевості: насильство, переслідування, втрата близьких. Такі травми приводять до психологічних проблем: тривога, депресія, посттравматичний стресовий синдром (ПТСС). Внутрішньо переміщені особи відчують стан тривоги, який може бути пов'язаний з багатьма факторами, що показані на рис. 1.1. Це може бути вплив незнайомого середовища, соціальної ізоляції, мовних бар'єрів. Також може впливати страх за долю близьких, труднощі адаптації до нової культури і традицій. Вміння переборювати ці тривожні думки залежить від індивідуальних властивостей особистості, оточення, вчасно наданої психологічної допомоги [5].



Рисунок 1.1 – Причини тривожності вимушено переміщених осіб

Вимушено переміщені особи стикаються з різними проблемами, такими як втрата будинку та майна, розрив зв'язків із рідними та близькими, необхідність починати все спочатку, зіткнення з новим середовищем, а також проблеми, пов'язані з психологічним станом. Такі люди виявляли сильний стрес, фрустрацію, агресивність, стресові розлади, невпевненість та ригідність, почуття сорому та провини. Внутрішньо переміщені особи мають високий рівень реактивної тривожності, незадоволені потреби у визнанні та самовизначенні, високий рівень самотності [6], для них характерна недовірливість та страх майбутнього, як показано на рисунку 1.2.



Рисунок 1.2 – Проблеми, з якими стикаються вимушено переміщені особи

Важливо забезпечувати систематичний аналіз та документування інформації про внутрішньо переміщених осіб, збір інформації про їх потреби,

включаючи житло, медичну допомогу, освіту, працевлаштування та психосоціальну підтримку [7]. Також важливо враховувати їх вразливість, зокрема дітей, літніх людей та осіб з інвалідністю. Важливо забезпечувати оцінку фізичного та психологічного здоров'я ВПО, врахування можливих травм, хвороб, стресу та інших факторів [8].

Широкомасштабна війна Росії проти України проявляється у переосмисленні власних цінностей, досягнень та здобутків, у людей змінюється психіка та світосприйняття. Багатьма дослідниками вивчався негативний деструктивний вплив військових дій, що став причиною появи великої кількості біженців, які змушені були покинути рідний дім, роботу, друзів, родину і виїзжати до іншої більш безпечної місцевості [9-10]. Основні негативні зміни особистості під час війни приведені на рисунку 1.3.

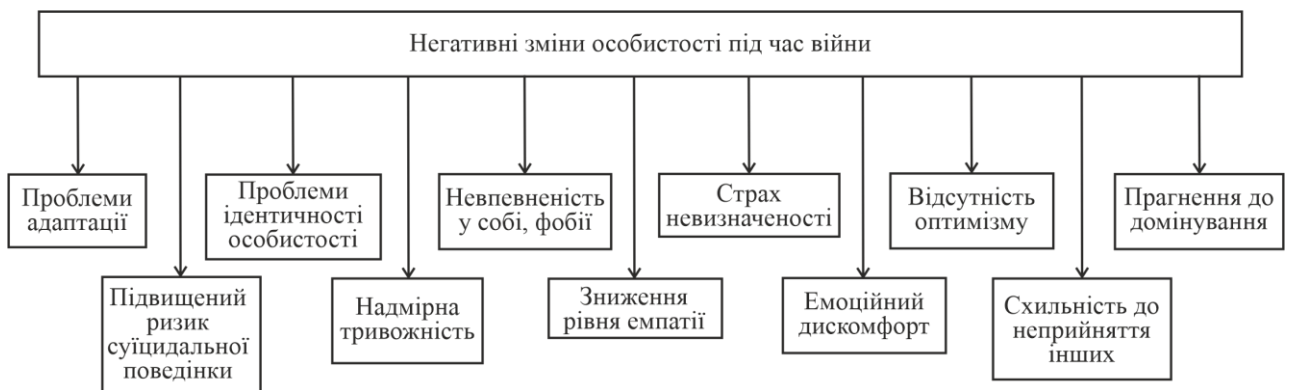


Рисунок 1.3 – Негативні зміни особистості під час війни

Негативний вплив війни виявляється в певних хворобливих емоційних станах, в проблемах адаптації, в підвищенні ризику суїцидальної поведінки, в проблемах ідентичності особистості, надмірній тривожності, невпевненості у собі, фобіях, в зниженні рівня емпатії, невизначеності майбутнього, в емоційному дискомфорті, відсутності оптимізму, схильності до неприйняття інших, прагненні до домінування, емоційним дискомфортом та труднощами в адаптації – це відбивається на емоційному стані ВПО [15].

Однак науковцями відзначаються також і позитивні особистісні зміни українців внаслідок впливу подій війни, що приведені на рис. 1.4.



Рисунок 1.4 – Позитивні зміни особистості під час війни

Спостерігається активізація альтруїзму, соціальної співпраці, згуртованості, здатності до консенсусу, зростає патріотична спрямованість, волонтерська активність, оптимізм в очікуванні перемоги в війні, підвищується здатність до рефлексії, організованість, автономність, емоційна стійкість, конкурентоспроможність [10].

Для вимушено переміщених осіб властива невпевненість щодо власного майбутнього та майбутнього родини через непрогнозованість розгортання війни, втрати житла, роботи, близьких. Стосовно держави Україна, у вимушено переміщених осіб є оптимізм, пов'язаний з впевненістю у перемозі, вірою у Збройні сили. Вони відчувають гордість, що є українцями, підкреслюють свою національність використанням елементів національної символіки в одязі, тощо. Вимушеним переселенцям також властивий емоційний стан сорому, який пов'язаний з особистісними проблемами, труднощами життя у іншому регіоні (країні): відсутність житла, речей, засобів гігієни, коштів. Збройний конфлікт приводить також до демографічної кризи через масові міграції українців в інші регіони чи закордон. Релігія також допомагає у боротьбі зі стресом. Люди використовують різні релігійні практики, соціальну підтримку та вправи, пов'язані з йогою та медитацією.

Релігійність може бути важливим джерелом підтримки у періоди стресу та невизначеності [11-12].

Також важливо формувати основу для змін в особистості, обумовлених війною. Під впливом травматичних подій, людина втрачає образ свого "Я", включається процес психологічних захистів [13-14]:

- відбувається зміна пріоритетів: раніше важливі речі можуть втратити свою вагу, а нові пріоритети можуть з'явитися;

- війна може викликати питання про справедливість, мораль та етику; люди можуть переглядати свої погляди на конфлікт, відносини між народами та власну роль у цьому;

- війна може дати поштовх до зміни сприйняття інших культур, націй та людей. Деякі люди стають більш толерантними, інші — навпаки;

- відчуття страху, тривоги та посттравматичного стресу можуть впливати на сприйняття світу;

- війна може змінити сприйняття безпеки та загрози.

В залежності від обставин у людини виникають інстинктивні реакції на травмуючі ситуації та стрес, які призначені для виживання в залежності від обставин. За Зигмундом Фрейдом травма має два боки: по-перше, травма не виникає в той момент, коли її завдають. Вона витісняється в несвідоме. По-друге, травма дає про себе знати пізніше - через інші події, які відбуваються в житті людини. При цьому відбувається стикнення конфліктних психічних позицій. Одна з них відмовляється визнавати реальність травмуючого досвіду, а друга сприяє поверненню цих травмуючих подій у вигляді невротичних симптомів [15].

Серед вимушено переміщених осіб є багато студентів, молодих людей віком 16-22 роки. Вони продовжують навчання, незважаючи на війну. Вони вступають до університетів, коледжів та інших навчальних закладів, плануючи своє майбутнє, деякі з них обирають професії, які пов'язані з війною, такі як медицина, журналістика або військова служба [16]. Для багатьох молодих людей війна стала частиною їхнього життя. Вони вчаться жити в умовах

конфлікту, розвивають внутрішню стійкість та вміння адаптуватися. Молодь демонструє високий рівень громадської активності [17]. Вони беруть участь у волонтерських акціях, мітингах та інших заходах, спрямованих на підтримку України. Це свідчить про їхню відданість та бажання змінити ситуацію в країні [18]. У наступному підрозділі проаналізовані психологічні особливості молодих людей у віці 16-22 роки.

## 1.2 Вікові особливості молоді у віці 16-22 роки

Молодь у віці 16-22 роки знаходяться у періоді юність – рання дорослість. Біологічне дозрівання організму вже завершилось і психіка молодих людей стає стабільнішою. Починається етап фізичної зрілості, коли необхідними стають фізичні та розумові навантаження для подальшого розвитку організму [19]. У віці 16-22 роки людина встановлюється як особистість, основні фактори якого показано на рисунку 1.5.

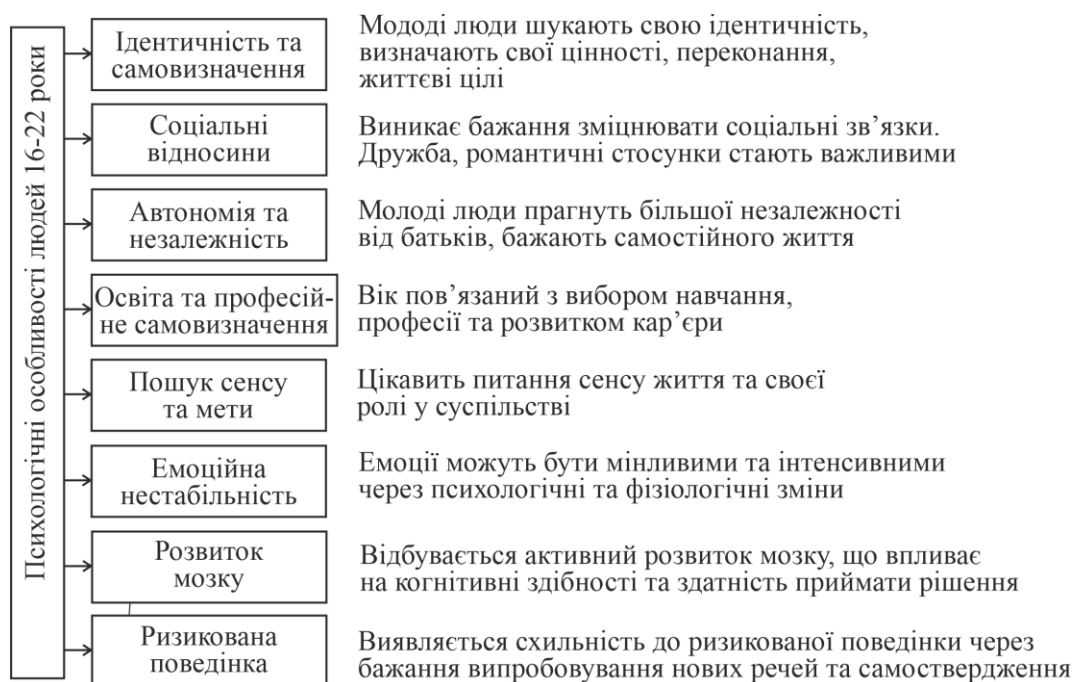


Рисунок 1.5 – Психологічна особливість молоді у віці 16-22 роки

Але фізична зрілість не визначає відповідне формування соціальної та психологічної зрілості. З'являється деяка дитячість у поведенці, думках, висновках юнаків. Формування фізичної зрілості випереджає появу соціальної та особистісної зрілості і може призвести до некоректної поведінки та вчинків. Форма тіла молодих людей стає індивідуальною, і досягнення фізичної зрілості позитивно впливає на психіку тому, що людина відчуває власну силу, здоров'я, привабливість. Це допомагає формуванню високої самооцінки, впевненості в собі, оптимізму та активній життєвій позиції хлопців та дівчат [19].

В юнацькому віці важливими факторами розвитку особистості є внутрішні мотиви, спрямовані на самореалізацію, встановлення нових цілей. Цей період супроводжується подоланням вікової кризи, під час якої відбуваються складні процеси формування дорослої ідентичності та нового сприйняття світу [19]. Необхідно формувати успішне подолання цієї кризи для молоді людини (у протилежному випадку це може викликати тривогу, страх, відчуття ізоляції, різкі коливання самооцінки та сумніви щодо себе, свого місця в суспільстві). Це можна зробити за допомогою психолога.

Хлопці та дівчата намагаються влаштуватись на роботу для отримання професійного досвіду, матеріальної незалежності. Однак, це може не приносити морального задоволення, оскільки така робота не вимагає високої кваліфікації і не престижна. Найкращим статусом для молоді цього віку є навчання у вищих і передвищих закладах освіти, отримувати загальну та професійну освіту, збагачувати свій інтелект, самовдосконалюватися. Життєва активність та амбіції деяких юнаків дозволяє їм поєднувати навчання в кількох навчальних закладах або працювати, отримуючи вищу освіту, що піднімає їх авторитет в очах як однолітків, так і дорослих.

Більш позитивна динаміка спостерігається у спілкуванні юнаків з дорослими. Поява власної точки зору і бажання певної незалежності юнаків визнається батьками і це зменшує можливість виникнення конфліктів. Юнаки мають більш терпиме, доброзичливе ставлення до батьків. Молоді люди

потребують життєвого досвіду, порад старших [19]. Батьки мають прислухатись до потреб юнаків для покращення впливу на особистість. Але батьки працюють і на роботі, і у домашніх справах – і у них не вистачає часу, бажання для відвертих розмов, що може негативно відбитися на відносинах.

Вибір майбутньої професії для молодих людей є важливим етапом у житті. Є декілька факторів, які можуть впливати на процес вибору професії :

- Молоді люди починають усвідомлювати свої інтереси, цінності та страхи. Вони шукають свою індивідуальність та намагаються визначити, хто вони і чим вони хотіли б займатися.

- Вплив оточуючих: Батьки, вчителі, друзі та суспільство можуть чинити тиск та вплив на вибір професії. Це може створити конфлікти між власними бажаннями та очікуваннями оточуючих.

- Образ майбутнього: Молоді люди можуть мати різні уявлення про те, якою має бути їхня майбутня кар'єра. Вони можуть очікувати на успіх, багатства, задоволення від роботи та інші фактори.

- Невизначеність: Процес вибору професії може бути пов'язаний з невизначеністю та страхом перед майбутнім. Молоді люди можуть боятися зробити неправильний вибір або знати, які можливості існують.

- Експериментування: У цьому віці молоді люди часто експериментують, намагаючись випробувати різні інтереси та напрямки. Це може включати вибір різних курсів для самовдосконалення і областей дослідження.

- Знання та освіта: Молоді люди можуть оцінювати свої академічні здібності та вирішувати, наскільки вони готові вкладати зусилля в освіту, щоб досягти певних кар'єрних цілей.

- Планування та самоорганізація: Процес вибору професії також включає вміння планувати та організовувати свої дії для досягнення цілей.

- Емоційні аспекти: Молоді люди можуть відчувати емоції, такі як хвилювання, страх, радість чи сумніви, пов'язані з вибором професії.

Важливо, що вибір професії - це процес, який може змінюватися з часом і розвиватися відповідно до життєвого досвіду та нових можливостей. Психологи та кар'єрні консультанти можуть допомогти молодим людям краще зрозуміти себе, їхні інтереси та цілі, а також розробити стратегії для прийняття обґрунтованих кар'єрних рішень.

У викладачі юнаки хочуть бачити старшого друга, до якого можна звернутись за порадою щодо подальших життєвих планів. Однак старшокласники традиційно ставлять високі вимоги до особистісних якостей викладачів. Серед найбільш бажаних якостей педагога юнаки називають емоційну стійкість (врівноваженість, доброзичливість, терплячість), демократичність (позитивне ставлення до запитань юнаків, толерантність до альтернативних точок зору), комунікабельність, розуміння потреб студентів та їх індивідуальних особливостей, ерудованість, об'єктивність [19].

Студенти, маючи професійно спрямовану мотивацію та будучи позбавленими в університеті традиційного шкільного контролю зі сторони педагогів, першочергово звертають увагу на професійні якості викладача – компетентність, майстерність. Загалом відносини юнаків з дорослими зберігають певну дистанцію, а довірливе спілкування найбільш повно реалізується з ровесниками.

Молоді люди починають визначати власні цінності, які будуть спрямовувати їхні рішення та дії, спонукати до випробування різних видів діяльності та освіти, щоб визначити, що їм ближче. Важливий особистий розвиток своїх навичок та здібностей, прагнення до щастя та високого рівня задоволеності своїм життям. Підтримка з боку батьків, вчителів, кар'єрних консультантів та психологів може бути дуже корисною у цьому процесі. Серед молодих людей у віці 16-22 роки багато студентів закладів передвищої і вищої освіти. Студенти, які виростають в умовах війни, можуть переживати травматичні події, що впливають на їхню психіку, але вони можуть розвинути внутрішню стійкість та здатність адаптуватися до змін. Вони навчаються жити в умовах нестабільності та навчаються шукати рішення в складних ситуаціях.

Студенти можуть бути дуже активними у громадських справах та боротьбі за права та справедливість, що дозволяє їм об'єднуватися в студентські організації, виступати на мітингах та використовувати свій голос для змін. В наступному підрозділі розглянемо психологічні особливості студентського віку.

### **1.3 Психологічні особливості студентського віку**

Студентство характеризується певними соціально-психологічними особливостями, що необхідно враховувати у роботі психолога.

Студентство об'єднується спільною діяльністю, утворюючи єдину соціально-професійну групу. Ця спільна діяльність породжує спільні інтереси, специфічну субкультуру та спосіб життя.

Студентство стоїть ближче до інтелігенції за своїм суспільним становищем. Сучасне студентство має такі специфічні риси [20]:

- забезпечую приток нових фахівців до різних галузей виробництва, науки, техніки, управління, культури;
- основна діяльність студентів полягає в навчанні і засвоєння знань у певній галузі науки для опанування майбутньої професії за вимогами вищої освіти;
- склад студентства включає представників різних верств населення, молодих людей приблизно однакового віку з певним рівнем освіти та суспільного розвитку.

У вищих навчальних закладах склад студентів постійно змінюється через прийом нових першокурсників та випуск дипломників.

Навчальна та інші види діяльності студентів призводять до певних труднощів, пов'язаних з специфічними умовами їх життєдіяльності:

- після вступу до вишу студенти стикаються з ламкою звичних стереотипів щодо життя та навчання;

- студентам доведеться впоратися зі збільшеним обсягом навчального матеріалу, численними навчальними та суспільними обов'язками, а також різними учбовими заходами (самостійна робота, практика);

- вони стикаються з непостійним навантаженням, яке може варіюватися за змістом, формою та витратою часу протягом дня, тижня, семестру та навчального року;

- регулярні заліки та іспити можуть викликати стресоподібні ситуації, що впливають на внутрішній стан та психічні функції студентів;

- студенти мають певний простір для ініціативних дій, прийняття самостійних рішень, відповідальності та самодисципліни;

- високі вимоги до рівня професійної підготовки студентів поєднуються з частою матеріальною та побутовою невлаштованістю;

- сфера оточення студентів розширюється, включаючи професорсько-викладацький склад та студентську групу.

Студентський вік – це період життя людини, коли більшість психофізіологічних функцій стають такими, як у дорослої відповідальної людини. Цей період також відзначається становленням характеру, інтелекту, розвитком загальних і спеціальних здібностей.

Довгий період навчання, неможливість накопичити власний життєвий досвід під час навчання в ВНЗ та пізніший початок трудової діяльності можуть сприяти прийняттю рішень або вчинкам студентів, які відповідають загальній думці або очікуванням оточуючих. Це може призвести до обмеженості засвоєння знань, які відокремлені від майбутніх професійних завдань, а також до соціального інфантилізму. Студенти можуть обирати спеціальності або професії, які вважають популярними або престижними, незалежно від своїх власних інтересів.

Розглянемо вплив війни на емоційний стан студентів.

Війна є стресовою ситуацією, яка впливає на психічний стан особистості, оскільки є загроза життю людини, та впливу різного прояву насильства: політичного, військового, економічного, сексуального, тощо.

Модель стресу складається з таких складових: чинники, які виводять людину із стану рівноваги та реакція людини на дію таких чинників. Реакція людини на стрес проявляється в наступному: емоційне збудження (страх, гнів, почуття загрози, паніка, потрясіння, шок тощо); фізіологічне збудження (підвищення артеріального тиску, напруження м'язів), що може мати наслідки: хвороби, зниження продуктивності праці; конфлікти.

Основою для розвитку патологічних станів є механізми дезадаптації, які вивчаються з точки зору теорії стресу [21]. Ці стресогенні механізми розвиваються за однаковими правилами, незалежно від того, які стресові чинники впливають – позитивні, негативні, емоційні або фізичні. Вплив стресу на організм має загальні неспецифічні риси адаптаційного синдрому, який проходить через три стадії [22]:

- первинна тривога,
- період опору,
- виснаження.

Для запобігання розвитку дезадаптації особливу увагу слід приділяти першій та другій стадіям. Досліджено, що в основі порушень психічного здоров'я лежать розлади адаптації, а з самого початку найбільш уразливою є емоційна сфера. Якісна та своєчасна діагностика є необхідною передумовою для ефективної допомоги в сфері психічного здоров'я.

Негативний настрій у людини може бути взаємозв'язаний з переживанням стресу та труднощами їх подолання, а також з частотою неприємних подій у житті. З іншого боку, позитивний настрій у людини може бути пов'язаний з частотою приємних подій, рівнем екстраверсії, соціальною активністю та наявністю близьких відносин [23].

Емоції виникають внаслідок взаємодії ендокринної системи та центральної нервової системи. Під час збудження, гіпоталамус (підкіркові центри мозку) отримують інформацію про зміни в організмі та навколишньому середовищі. Це призводить до активації органів внутрішньої секреції, таких як гіпофіз та надниркові залози. В результаті виробляється

адреналін. Адреналін підтримує тонус судин, збільшує роботу серця та м'язів, а також прискорює розщеплення глюкози в крові та активність ферментів. Під час короткочасних емоційних напружень адреналін нагромаджується в крові, що може призвести до тривалого підвищення кров'яного тиску, спазмів судин, включаючи судини серця, і навіть спричинити напад стенокардії або інфаркт міокарда. Це може бути небезпечно особливо для літніх людей.

Стрес виникає коли людина отримує сильне емоційне перевантаження. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) під час війни може виникнути через переживання екстремальних стресових подій, таких як військові дії, які загрожують життю або безпеці людини. ПТСР є реакцією на сильний стресор і може проявлятися через шість місяців після травмуючої події, особливо якщо стресор має потужну тривалу дію [23]. Психологічні особливості реакції людини на довгостроковий стрес приведені на рисунку 1.6.

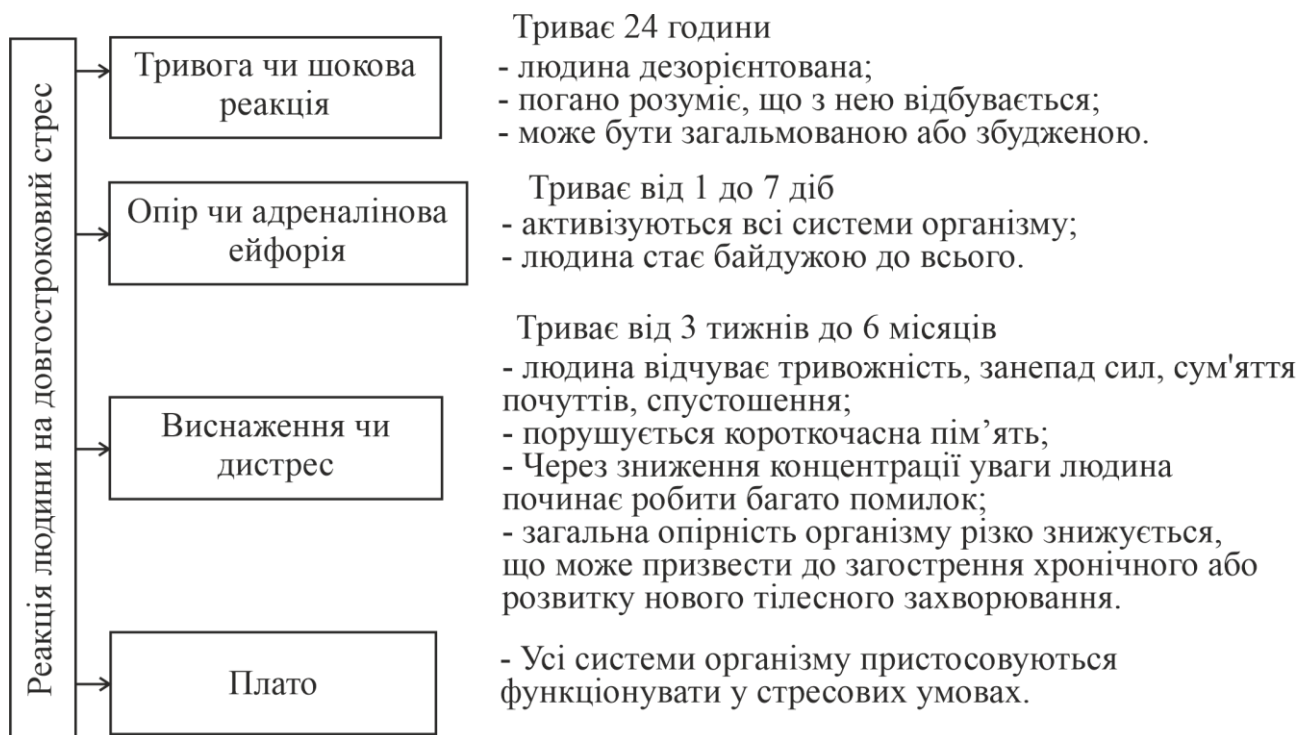


Рисунок 1.6 – Психологічні особливості реакції людини на довгостроковий стрес

Фактори, які можуть сприяти розвитку ПТСР, включають інтенсивність та тривалість травмуючої події, несподіваність та неконтрольованість подій, слабкість захисних механізмів особистості, відсутність соціальної підтримки, а також особисті фактори ризику, такі як вік на момент травмуючих подій та наявність психічних розладів в попередні періоди життя. Серед наслідків посттравматичного стресового розладу можна назвати втрату людиною ціннісно-сміслових орієнтацій. Важливо зазначити, що кожна людина має свої переживання та реакції, які є нормальними у відповідь на ненормальну ситуацію, пов'язану з новими викликами – і психіка має величезні резерви для відновлення і саморегуляції [24]. Коли люди не можуть впоратися з цими проблемами, вони звертаються до психолога.

Одною з вразливих категорій переселенців є молодь у віці 16-22 роки, які навчаються у фахових передвищих та вищих закладах освіти, або працюють, що повинен враховувати психолог.

Здобувачі вищої та професійної освіти під час війни навчаються в дистанційному або аудиторному форматах. Це відбувається в умовах стресу, емоційного виснаження. У студентів відбувається перегляд життєвих цінностей, змінюється світогляд, переглядаються життєві перспективи.

Під час війни навчальний процес у закладах вищої і передвищої освіти має певні складнощі, особливо в умовах, коли обстріли, загроза фізичних травм та постійне хвилювання впливають на психологічний стан студентів і викладачів. Але можна слідувати деяким порадам:

- орієнтувати студентів на майбутнє, необхідність будувати власні плани на подальше навчання і роботу. Війна завершиться – і ми повинні готуватися до майбутнього розвитку і мирного життя;

- в умовах стресу організм мобілізується, але потребує регулярного відновлення ресурсів. Студентам варто розподіляти час, залежно від їхніх сил та спостережень – відпочивати, займатись улюбленими справами;

- навчання може відбуватись дистанційно. Це тимчасовий захід, але він дозволяє сформувати навички самонавчання та відповідальності. При

цьому спілкування з викладачами та одногрупниками відволікає від нав'язливих думок, створює ситуацію мирного життя і цілі, які людина ставить перед собою, знов стають актуальними;

- деякі студенти займаються волонтерством, що відволікає їх від навчання, але у більш спокійних регіонах навчання не переривається, що стимулює таких студентів знаходити час і виконувати завдання для отримання оцінок і атестацій;

- освіта сьогодні – запорука успішного завтра для України. Мотивація досягнення успіху визначає любов і захоплення своєю роботою, процесом навчання, бажанням отримання нових знань.

Психологічний стан студентів під час війни може значно відрізнятись у різних регіонах України, де живе і навчається студент, від відстані до лінії зіткнення, психологічних особливостей студента, тощо. Загальна характеристика психологічних реакцій та стресових станів студентів під час війни [24] зображена на рисунку 1.7.

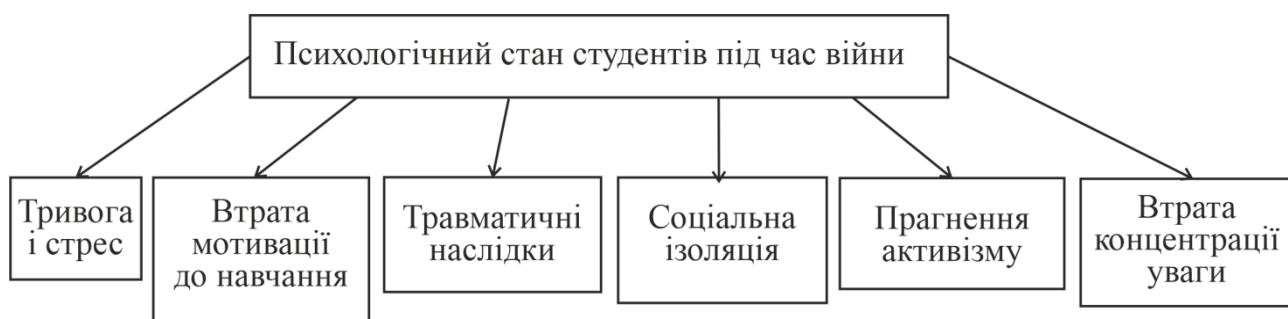


Рисунок 1.7 – Психологічний стан студентів під час війни

Тривога і стрес у студентів, як і у інших людей, може виникнути через невизначеність майбутнього, небезпеку, а також занепокоєння за близьких. Втрата мотивації до навчання та досягнення академічних цілей може виникнути через невизначеність у подальшому житті. Студенти, як і інші люди, можуть зіткнутися з травматичними подіями або втратою близьких, що може спричинити психологічні травми, посттравматичний стресовий синдром та депресію. Війна може призвести до соціальної ізоляції студентів через

обмежені можливості спілкування та обмеження на пересування. Деякі студенти можуть відчуті прагнення до участі в активізмі, волонтерській діяльності та допомоги у вирішенні проблем, пов'язаних з війною. Стреси, пов'язані з війною, можуть впливати на здатність студентів концентруватися та пам'ятати інформацію. Багато студентів можуть шукати психологічну підтримку та консультування, щоб впоратися з емоційними труднощами, викликаними воєнними подіями. Тому задачею психологічних служб є надання можливостей її отримати

У цих випадках важливо забезпечувати доступ до психологічної допомоги та підтримки студентам в умовах воєнних конфліктів та прагнути створити умови для підтримки їхнього фізичного та психологічного здоров'я.

Емоційний стан студентів, які є вимушено переселеними особами, залежить від конкретних обставин їх життя, особливостей особистості та досвіду реакції кожного студента на ті чи інші обставини чи події [25]. Під час війни вимушено переселені особи переживають різноманітні емоційні реакції, основні з яких приведені на рисунку 1.8.

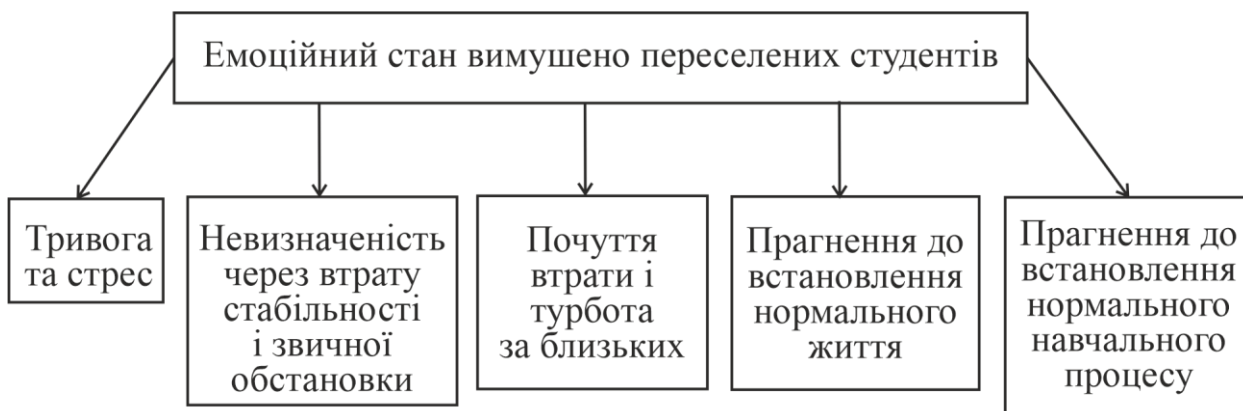


Рисунок 1.8 – Емоційний стан вимушено переселених студентів

Втрата рідної землі, будинку, переїзд у інший регіон, розлучення з близькими родичами може викликати почуття горя та туги. Вимушено переселені особи стикаються зі стресом через переживання насильства та руйнування, через втрату будинку, розлучення з родиною та близькими,

власну небезпеку, невизначеність майбутнього. Занепокоєння, невизначеність та втрата звичного життя можуть сприяти розвитку депресії. Можливе також відчуття страху перед майбутнім та невпевненість щодо своєї здатності адаптуватися до нового середовища. Переїзд у новий регіон чи країну може бути пов'язано із соціальною ізоляцією через відмінності у мові, культурі та звичаях. Незважаючи на всі труднощі, деякі вимушено переселені особи можуть виявляти стійкість, адаптуватися до нового середовища та зберігати надію на краще майбутнє.

Завданням психолога є підтримка та допомога в адаптації вимушено переселеним особам, що дає значний вплив на їхній емоційний стан та благополуччя. У новій місцевості багато організацій та установ надають психологічну та соціальну підтримку ВПО, включаючи консультування, освітні ресурси та послуги з адаптації.

Організації, які надають психологічну підтримку, можуть бути різних типів та спеціалізацій. Це можуть бути психотерапевтичні центри, які спеціалізуються на наданні психотерапії та консультуванні клієнтів з різних психологічних проблем. Вони можуть пропонувати індивідуальні сесії, групові терапії та сімейні консультації. Громадські організації та благодійні фонди. Деякі організації спеціалізуються на психологічній підтримці певних груп населення, таких як ветерани, жертви насильства чи діти. Вони можуть надавати безкоштовні послуги або підтримку за символічну плату. Медичні заклади: Багато лікарень та клінік мають психологічні відділи, де працюють психологи. Вони надають психіатричну та психотерапевтичну допомогу пацієнтам з різними психічними станами. Громадські центри з психосоціальної підтримки спеціалізуються на наданні підтримки людям, які пережили травматичні події, такі як війна, природні катастрофи або вимушене переміщення. Вони надають консультування, групові сесії та психосоціальну підтримку. Онлайн-платформи та додатки, які надають психологічну підтримку через відеоконференції, текстові повідомлення або чати. Це

зручний спосіб отримати допомогу, особливо для тих, хто не може відвідувати офлайн-консультації.

### **Висновки до першого розділу**

Емоційний стан вимушено переміщених осіб дуже залежить від внутрішніх особливостей особистості, вміння протистояти стресовим факторам, але можна виділити наступні основні складові:

1. Вимушене переміщення через війну може призвести до травми та стресу. Люди можуть втратити своє рідне місце, друзів, родину та структуру життя, що викликає почуття безпорадності, тривоги та депресії.

2. Вимушене переміщення може призвести до відокремлення від соціального оточення. Люди втрачають зв'язок зі своєю колишньою спільнотою та друзями, що може призвести до почуття самотності та відчуження.

3. Вимушені переселенці мають адаптуватися до нового місця, нової культури та нових навчальних умов. Це може бути важко і викликати стрес.

4. Незважаючи на всі труднощі, багато вимушених переселенців можуть зберігати надію на краще майбутнє. Вони можуть шукати можливості для навчання, розвитку та відновлення свого життя.

## **РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

### **2.1 Методи і результати емпіричного дослідження**

Під час проведення прикладних досліджень варто використовувати 2-3 методики – для взаємоперевірки та взаємодоповнення отриманих даних.

Дослідження проводиться у 2023 році. У дослідженні взяло участь 30 осіб, студентів Маріупольського будівельного фахового коледжу, що знаходиться у Хмельницькому. Для дослідження використовуємо три методики: методика самооцінки рівня тривожності «Шкала Тривоги Бека»; методика контролю ступеню важкості депресії Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії (PHQ-9); методика «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера – Ю.Ханіна.

Розглянемо методику самооцінки рівня тривожності «Шкала Тривоги Бека». Це зручний інструмент для виявлення ступеня вираженості тривожного розладу. Вона призначена для людей від 14 років і старше [25].

Якщо ви отримуєте високі бали за результатами тесту, рекомендується звернутися до профільного фахівця для детального обстеження.

Тривожність - це стан, що характеризується підвищеною емоційною збудливістю та напругою, суб'єктивним відчуттям загрози. Тривожність - це «дифузний» страх, що супроводжується гострим відчуттям загального неблагополуччя, безсилля перед майбутніми подіями. Підвищений рівень тривожності може вплинути на поведінку людини, зменшити її здатність конструктивно реагувати на те, що відбувається, адекватно оцінювати майбутнє. Підвищена тривожність може бути зумовлена особистісними особливостями людини, бути реакцією адаптації на життєві обставини чи симптомом захворювання [25].

Депресія - це розлад емоційної сфери, який супроводжується постійним пригніченим станом, втратою задоволення та інтересу до будь-якої діяльності, а також нездатністю виконувати повсякденні справи протягом довгого часу [26].

Шкала Бека охоплює як емоційні аспекти тривоги, так і фізіологічні симптоми. Пацієнт оцінює як рівень занепокоєння і напруженості, так і фізичні прояви тривожності, такі як тремтіння, запаморочення, безсоння, тощо. Шкала Бека часто застосовується як інструмент для діагностики та оцінки ступеня тяжкості тривожних симптомів. Питання на шкалі Бека сформульовані так, щоб вони були специфічними для тривожних симптомів, дозволяючи точніше визначити характер та ступінь тривожності у респондента. Респондент оцінює свої переживання та симптоми за останні сім днів. Це дозволяє отримати уявлення про стабільність або зміни рівня тривожності протягом тижня. Шкала є формою самооцінки, що означає, що оцінки засновані на власних переживаннях і сприйняттях пацієнта.

Результати діагностики за методикою: Шкала тривоги Бека приведені у таблиці 2.1 і рис. 2.1.

Таблиця 2.1 - Результати діагностики за методикою: Шкала тривоги Бека

% п/п	ПІБ опитуваного	0–5 норма	6-8 легкий рівень тривоги	9-18 середній рівень тривоги	Більше 19– високий рівень тривоги
1	Карпанасюк Тетяна			11	
2	Мацишена Світлана		6		
3	Гевка Ольга				21
4	Євтушок Євген				25
5	Глушко Вікторія				34
6	Міщук Катерина	6			
7	Полюга Вадим			18	
8	Чубар Іван			10	
9	Пенцак Олеся				39
10	Подоляк Владислав				22

11	Павлишинець Олексій	5			
12	Бондаренко Олена		7		
13	Павлюк Анастасія		7		
14	Остапчук Дарина			10	
15	Смоляр Віталій				33
15	Грицан Богдан				20
17	Рябчун Ольга				25
18	Антонюк Тетяна	4			
19	Барилюк Василь				27
20	Гуменюк Олена			12	
21	Жукалюк Євгенія			12	
22	Опанасюк Костянтин	1			
23	Поважнюк Паша			9	
24	Теклюк Анастасія			18	
25	Філюк Кристина				27
26	Щеглюк Зоряна		8		
27	Щербак Степан	5			
28	Чернов Олександр			9	
29	Чабан Анна		8		
30	Бігус Артем	1			



Рисунок 2.1 – Діаграма результатів за методикою «Шкала тривоги Бека»

Результати діагностики за методикою Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії (PHQ-9)

PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) – це метод самоаналізу, який застосовується для виявлення та вимірювання ступеня депресивних симптомів у учасників. Тест містить 9 питань, що робить його стислим та відносно легким

для заповнення. Це важливо для зручності застосування у клінічній практиці та дослідженнях. Він створений на основі діагностичних критеріїв депресії, визначених у діагностичній та статистичній керівній літературі (DSM-IV) [26]. Це дозволяє використовувати результати для попередньої діагностики депресії.

Питання PHQ-9 спрямовані на виявлення симптомів депресії, які проявляються протягом останніх двох тижнів.

Тест PHQ-9 надає не тільки відповідь на наявність або відсутність депресії, а дозволяє оцінювати тяжкість депресивних симптомів на основі шкали від 0 до 27 балів. Це полегшує визначення ступеня тяжкості депресії. Цей тест може застосовуватись для відстеження динаміки депресивних симптомів у часі. Це корисно при оцінці ефективності коригування.

PHQ-9 є широко застосовуваним методом для оцінки депресивних симптомів, і його результати можуть бути основою для прийняття рішень про програму корекції.

Результати діагностики за методикою Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії (PHQ-9) приведені в таблиці 2.2 і рис. 2.2.

Таблиця 2.2 - Результати діагностики за методикою PHQ-9

№ п/п	ПІБ опитуваного	0-4 Депресія відсутня	5-9 Депресія легкого ступеню	10-14 Депресія помірного ступеню	15-19 Депресія вираженог о ступеню	20-27 Депресія важкого ступеню
1	Карпанасюк Тетяна		7			
2	Мацишена Світлана		7			
3	Гевка Ольга		7			
4	Євтушок Євген				15	
5	Глушко Вікторія				17	
6	Міщук Катерина	1				
7	Полюга Вадим				16	
8	Чубар Іван		6			
9	Пенцак Олеся			13		
10	Подоляк Владислав	3				

11	Павлишинець Олексій	3				
12	Бондаренко Олена	0				
13	Павлюк Анастасія	2				
14	Остапчук Дарина		6			
15	Смоляр Віталій				19	
16	Грицан Богдан		6			
17	Рябчун Ольга				18	
18	Антонюк Тетяна		7			
19	Барилюк Василь		5			
20	Гуменюк Олена		5			
21	Жукалюк Євгенія		7			
22	Опанасюк Костянтин		5			
23	Поважнюк Паша		8			
24	Теклюк Анастасія				17	
25	Філюк Кристина			10		
26	Щеглюк Зоряна		6			
27	Щербак Степан		6			
28	Чернов Олександр		7			
29	Чабан Анна		8			
30	Бігус Артем	2				

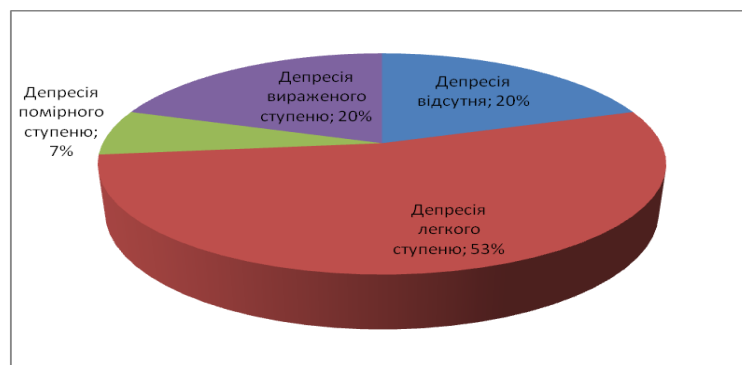


Рисунок 2.2 – Діаграма результатів діагностики за методикою РНQ-9

Результати діагностики за методикою: Ситуативна тривожність (Спілбергера-Ханіна)

Певна міра тривожності - природна та необхідна особливість активної діяльної особистості. У кожної людини є свій оптимальний або бажаний рівень

тривожності - це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому випадку є важливим компонентом самоконтролю і самовиховання.

Під особистісною тривожністю розуміється стабільна індивідуальна характеристика, що відображає схильність людини до тривоги і передбачає наявність у неї тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозові, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. Як схильність, особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги.

Особи, що належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати на них вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у випробуваного високий показник особистісної тривожності, це дає підстави припускати в нього стан тривожності у різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції і престижу.

Особам із високою оцінкою тривожності слід формувати почуття впевненості та успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значущості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та навчитися розбивати великі завдання на дрібніші. Для людей з низьким рівнем тривожності, навпаки, потрібно пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, формування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань. Результати діагностики за методикою: Ситуативна тривожність (Спілбергера-Ханіна) приведені в таблиці 2.3 і рис. 2.3.

Таблиця 2.3 - Результати діагностики тривожності (Спілбергера-Ханіна)

№ п/п	ІПБ опитуваного	До 30 низька тривожність	31-45 помірна тривожність	46 і більше-висока тривожність
1	Карпанасюк Тетяна		40	
2	Мацишена Світлана		39	
3	Гевка Ольга		32	
4	Євтушок Євген		35	

5	Глушко Вікторія		43	
6	Міщук Катерина		45	
7	Полюга Вадим		34	
8	Чубар Іван		36	
9	Пенцак Олеся		34	
10	Подоляк Владислав			47
11	Павлишинець Олексій		34	
12	Бондаренко Олена		43	
13	Павлюк Анастасія		36	
14	Остапчук Дарина			55
15	Смоляр Віталій			51
16	Грицан Богдан		35	
17	Рябчун Ольга	29		
18	Антонюк Тетяна		36	
19	Барилюк Василь		32	
20	Гуменюк Олена		36	
21	Жукалюк Євгенія		40	
22	Опанасюк Костянтин		39	
23	Поважнюк Паша		32	
24	Теклюк Анастасія	27		
25	Філюк Кристина		42	
26	Щеглюк Зоряна		40	
27	Щербак Степан		40	
28	Чернов Олександр		41	
29	Чабан Анна		40	
30	Бігус Артем			48

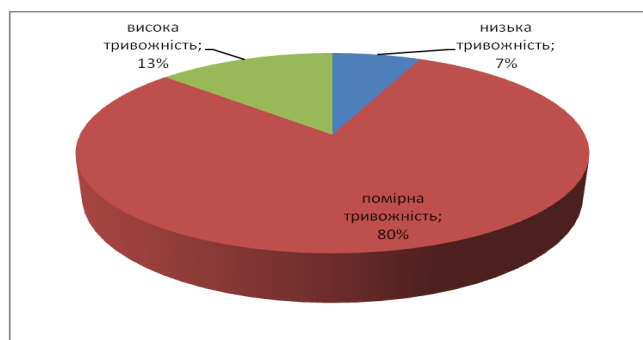


Рисунок 2.3 – Діаграма результатів діагностики ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

У таблиці 2.4 приведена зведена інформація для кожного респондента за трьома методиками, що використовувались при дослідженні.

Таблиця 2.4 – Зведена таблиця результатів діагностики

№ п/п	Прізвище	Шкала тривоги Бека	RHQ-9	Спілбергера-Ханіна
1	Карпанасюк Тетяна	11- середній рівень тривоги	7 - Депресія легкого ступеню	40 - помірна тривожність
2	Мацшана Світлана	6- легкий рівень тривоги	7 - Депресія легкого ступеню	39 - помірна тривожність
3	Гевка Ольга	21- високий рівень тривоги	7 - Депресія легкого ступеню	32 - помірна тривожність
4	Євтушок Євген	25- високий рівень тривоги	15 - Депресія вираженого ступеню	35 - помірна тривожність
5	Глушко Вікторія	34- високий рівень тривоги	17 - Депресія вираженого ступеню	43 - помірна тривожність
6	Міщук Катерина	6- норма	1- Депресія відсутня	45 - помірна тривожність
7	Полюга Вадим	18- середній рівень тривоги	16 - Депресія вираженого ступеню	34 - помірна тривожність
8	Чубар Іван	10- середній рівень тривоги	6 - Депресія легкого ступеню	36 - помірна тривожність
9	Пенцак Олеся	39- високий рівень тривоги	13 - Депресія помірного ступеню	34 - помірна тривожність
10	Подоляк Владислав	22- високий рівень тривоги	3- Депресія відсутня	47 - висока тривожність
11	Павлишинець Олексій	5 - норма	3 - Депресія відсутня	34 - помірна тривожність
12	Бондаренко Олена	7 - легкий рівень тривоги	0 - Депресія відсутня	43 - помірна тривожність
13	Павлюк Анастасія	7 - легкий рівень тривоги	2 - Депресія відсутня	36 - помірна тривожність
14	Остапчук Дарина	10- середній рівень тривоги	6 - Депресія легкого ступеню	55 - висока тривожність
15	Смоляр Віталій	33- високий рівень тривоги	19 - Депресія вираженого ступеню	51 - висока тривожність
16	Грицан Богдан	20- високий рівень тривоги	6 - Депресія легкого ступеню	35 - помірна тривожність
17	Рябчун Ольга	25- високий рівень тривоги	18 - Депресія вираженого ступеню	29 - низька тривожність
18	Антонюк Тетяна	4 - норма	7 - Депресія легкого ступеню	36 - помірна тривожність
19	Барилук Василь	27 - високий рівень тривоги	5 - Депресія легкого ступеню	32 - помірна тривожність
20	Гуменюк Олена	12- середній рівень тривоги	5 - Депресія легкого ступеню	36 - помірна тривожність
21	Жукалюк Євгенія	12 - середній рівень тривоги	7 - Депресія легкого ступеню	40 - помірна тривожність

22	Опанасюк Костянтин	1 - норма	5 - Депресія легкого ступеню	39 - помірна тривожність
23	Поважнюк Паша	9 - середній рівень тривоги	8 - Депресія легкого ступеню	32 - помірна тривожність
24	Теклюк Анастасія	18 - середній рівень тривоги	17 - Депресія вираженого ступеню	27 - низька тривожність
25	Філюк Кристина	27 - високий рівень тривоги	10 - Депресія помірного ступеню	42 - помірна тривожність
26	Щеглюк Зоряна	8- легкий рівень тривоги	6 - Депресія легкого ступеню	40 - помірна тривожність
27	Щербак Степан	5 - норма	6 - Депресія легкого ступеню	40 - помірна тривожність
28	Чернов Олександр	9 - середній рівень тривоги	7 - Депресія легкого ступеню	41 - помірна тривожність
29	Чабан Анна	8 - легкий рівень тривоги	8 - Депресія легкого ступеню	40 - помірна тривожність
30	Бігус Артем	1 - норма	2 - Депресія відсутня	48 - висока тривожність

За результатами дослідження можна зробити висновок, що у 20% опитаних студентів Маріупольського будівельного фахового коледжу виявлено високий рівень тривожності за трьома методиками, у 33% - середній, у 47% - низький, що збігається з даними інших науковців.

Досліджуючи проблему біженців та переселенців, можна побачити, що військові конфлікти можуть спричиняти у людей різноманітні форми стресу, такі як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад та інші. Ці стани можуть призвести до проблем зі здоров'ям фізичним та психічним, вплинути на адаптацію до нових умов життя. Важливим кроком у наданні підтримки та допомоги переселенцям є вивчення їхнього емоційного стану.

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

Ситуативна тривожність пов'язана з підвищеною реактивністю та такими станами, як збудження, готовність до раптових дій, адаптаційна гнучкість. Все це спричинено проживанням у місцях, де загроза життю та безпеці буде залежати саме від прояву таких якостей.

Особистісна тривожність – це індивідуальна особливість кожної людини, яка визначається схильністю до тривоги і включає властивість сприймати деякі життєві ситуації як загрозові. Ситуативна тривожність вимушено переміщених осіб помірна або висока. Це може бути пов'язано з стресом від початку бойових дій у їх рідних містах, руйнуваннями та втратами. Особистісна тривожність вище у вимушено переміщених осіб через втрату стабільності та орієнтації у майбутньому, пережиті зміни у ціннісній сфері, плануванні майбутнього. Також є сумніви у правомірності власного вибору. Студенти, які є вимушено переміщеними особами, мають нижчі показники депресії. Показники ситуативної тривожності у них збільшені. Ситуативна тривожність пов'язана з такими станами, як збудження, готовність до швидких дій, гнучкість до змін.

## **2.2 Корекція емоційних станів вимушено переміщених осіб**

Психологічна підтримка особистості під час дії воєнного стану дуже важлива. Загибель людей, бойові дії, вибухи - виходять за рамки звичайного людського досвіду. Навіть у тих областях України, де бойові дії ще не йдуть, люди звертаються за психологічною підтримкою. Найбільш часто люди запитують – як подолати тривогу. Можна порекомендувати дихальні вправи, аутогенне тренування, медитація, стабілізаційні вправи, а також - фізичне навантаження та свіже повітря. Також важлива взаємна підтримка, спілкування з близькими.

Можна виділити наступні основні функції психолога при роботі з вимушено переміщеними особами:

1) Психологічна адаптація: опрацювання важких стресових станів; допомога у сприйнятті змін і поверненні до життя.

2) Соціальна адаптація: допомога у пристосуванні до нового середовища, формування нових життєвих перспектив.

Переселенці опиняються у сильній стресовій ситуації декілька разів: до переселення (у власних домівках), під час переселення (переїзду) і після переселення (у новій місцевості).

Майбутнє будь-якої країни визначається рівнем розвитку спеціалістів, їх компетентностями. Студенти вищих і передвищих закладів повинні стати такими спеціалістами, які мають сучасні знання і рухатимуть країну вперед.

На етапі звернення клієнта до психолога проводиться первинне інтерв'ю, яке дає можливість встановити головні проблеми клієнта. Пропонується наступний план такого інтерв'ю [23].

1. Знайомство та встановлення контакту. Необхідно представитись та сформулювати перше враження від людини за допомогою питань:

- представлення себе, встановлення довіри та зручності для клієнта;
- особисті дані клієнта: вік, стать, освіту, сімейний стан, заняття тощо;
- вияснити скарги та проблеми клієнта; ситуації де вони проявляються.

2. Необхідно з'ясувати історію переміщення:

- питання про обставини вимушеного переселення: причини, попереднє місце проживання, тривалість переміщення;

- позитивні сторони життя клієнта, що приносять йому радість, задоволення. Соціальне оточення, яке може чи здатне надати емоційну підтримку, його склад і доступність (сім'я, спільнота земляків тощо).

3. Психосоціальний досвід пережитих подій:

- досвід травматичних подій, що відбулися з людиною під час війни;
- психічний стан до переміщення та після нього;
- як клієнт сам сприймає свої проблеми, як їх оцінює соціальне оточення.

Що було причиною або спровокувало його проблеми;

- з'ясувати, чи спостерігаються симптоми тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу.

#### 4. Ресурси та стресори:

- чи є підтримка від родини, друзів, спільноти;
- виявлення факторів, які турбують і впливають на психічний стан (наприклад, недостатність житла, економічні труднощі);
- стресові фактори, під впливом яких перебуває клієнт (наприклад, невизначений юридичний статус, майно без нагляду, яке довелося залишити, неспокій, пов'язаний із родичами, яких довелося залишити, тощо).

#### 5. Цілі та очікування:

- визначення результатів, які клієнт хоче отримати від психологічної допомоги; вид допомоги, на який очікує клієнт.

Для боротьби з стресом і його наслідками використовують вправи на усвідомленість. Усвідомленість дає можливість покращити увагу, зменшити біль і стрес. За декілька місяців тренувань за технікою усвідомленості є можливість послабити симптоми депресії та тривожності. За технікою усвідомленості необхідно відсторонитися від сторонніх думок крім тих, які потрібні для виконання поточних дій. Наприклад, під час бігу необхідно концентруватися на диханні та власних відчуттях, і не відволікатися на сторонні думки. Якщо бід час бігу думаєш спочатку про одне, потім про друге, потім про третє – мозок швидко втомлюється. Коли виникає повторюване мислення – можуть з'являтися нав'язливі думки, що підсилює тривожність і стрес – і це ще більше погіршує стан.

Вправи на усвідомленість можна використовувати там де б ви не були. Для виконання цих вправ необхідно навчитись перемикати увагу на різні предмети, що вас оточують, звертати увагу на найдрібніші деталі [24]. Наприклад, під час прогулянки активуйте більше відчуттів: свіже повітря, гарна погода, сонячно (похмуро), .... Охарактеризуйте свої відчуття, прислухайтесь до звуків природи, вдихніть на повні груди. Опишіть подумки

те, що ви бачите і відчуваєте: як вітер підхоплює ваші тривоги – і несе їх по землі далеко-далеко. Придивляйтесь – що відбувається довкола?

Наступні вправи допоможуть знизити тривожність [25]:

- пройдіться внутрішнім поглядом по власному тілу – від маківки до п'яток. Зробіть акцент на тому, що ви відчуваєте в даний момент;

- зосередьтеся і роздивіться оточувані предмети, намагайтеся описати їх;

- обійміть себе руками або загорніться в плед, халат. Необхідно визначити межі власного тіла та намагатися відчути їх;

- намагайтеся якомога глибше вдихнути, потім затримайте дихання на кілька секунд і повільно видихніть. Видих має бути вдвічі довше за вдих.

- подивіться на двері у приміщенні, де ви знаходитесь і скажіть: «Дивись, вихід є!»

- виговоріться зі своїм співрозмовником. Аби впоратися з тривожністю, іноді потрібно, щоб вас просто хтось вислухав.

Протягом життя людину супроводжують різні стресові ситуації. Стрес може виявитися корисним, оскільки загартовує і надає можливість розвиватися. Однак, якщо стрес триває довго, він стає хронічним, що може призвести до виснаження та розвитку різних захворювань. Стресостійкість - це властивість особистості, направлена на подолання життєвих труднощів, яка дозволяє адаптуватися в умовах стресу. Вона є запорукою успішної самореалізації та збереження працездатності. Люди з високою стресостійкістю можуть успішно подолати екстремальні ситуації, використовуючи всі свої ресурси. Здатність справлятися зі стресом формується ще з дитинства і може бути коригована протягом життя. Наприклад, люди з регіонів - де ведуться бойові дії, стикаються з сильним стресом через неможливість вплинути на ситуацію, зупинити війну, а також через страждання людей та втрату рідних. Якщо людина змінює місце проживання, вона втрачає домівку, місце роботи, звичний життєвий простір, звичне коло спілкування, налагоджені соціальні зв'язки. Перед деякими родинами постає питання про розлучення через

виникнення обставин, які неможливо перебороти. Спроможність налагодити життя на новому місці проживання визначається механізмами стресостійкості.

Для вимушеного переселенця необхідна активізація ресурсів, направлених на подолання надзвичайних, стресових подій, формування емоційної врівноваженості, здатність аналізувати власний емоційний стан і особливості поведінки оточення. Це може залежати від здатності аналізу і синтезу інформації, досвіду поведінки в тій чи іншій ситуації.

Вимушені переселенці мають усвідомити, що пристосуватися до життя в новому регіоні під час війни цілком реально. Важливо будувати плани свого життя на короткий або довгий термін, виходячи з власних потреб – це створює впевненість у русі вперед, у продовженні життя.

Для боротьби з тривожністю і стресом, формування психологічної стійкості, вимушеним переселенцям треба формувати такі звички [26]:

- спокійний, достатній режим сну – засинати і прокидатися в той самий час, що підтримує здоров'я і гарне самопочуття;
- стежити за достатнім і збалансованим харчуванням, балувати себе чимось смачненьким – це підвищує настрій;
- намагатися підтримувати фізичну активність: це може бути ранкова зарядка, прогулка, біг, фітнес;
- мати позитивне ставлення до життя, триматися в доброму гуморі;
- робити ті справи, які вам подобаються: хобі, спілкування з друзями, заняття на комп'ютері;
- підкреслюйте у собі добрі справи. Виділіть власні сильні сторони та намагайтесь зосередитись на них – у випадку, якщо вам потрібна підтримка;
- якщо ви помічаєте власні помилки – не сваріть себе за них, вчіться на них. Живіть у мирі з собою;
- намагайтесь розслаблятися, відпочивати. Це може бути медитація, молитва. Це зменшує стресовий стан;
- намагайтесь надавати підтримку тим, кому вона потрібна – це позитивно вплине на ваш психологічний стан.

Війна впливає на психіку та характер людини. Ось деякі зміни, які можуть виникнути через війну [27]:

- на соціально-психологічному рівні: зменшення схильності до співробітництва; втрата довіри до світу; менше співпереживання;

- на ціннісно-смісловому рівні: втрата здатності до пошуку нових життєвих перспектив; погіршення осмислення досвіду; зниження можливості отримувати задоволення від повсякдення;

- на індивідуально-психологічному рівні: переживання розщепленості; порушення цілісності; деструктивні зміни ідентичності; зменшення потреби в самореалізації; зниження збалансованості та адаптивності.

Війна — це не лише фізичний конфлікт, але й психологічна битва, яка часто відбувається онлайн. Ось деякі психологічні захисти, які можуть використовуватися під час війни [28]:

1. Розуміння дезінформації:

- розрізняйте дезінформацію (неправдиву інформацію) від інформації.
- вивчайте, як дезінформація функціонує, щоб вчасно реагувати на неї.

2. Захист від дезінформації:

- перевіряйте джерела інформації.
- використовуйте критичне мислення та аналізуйте інформацію.

3. Підтримка психічного здоров'я:

- звертайтеся до психологічної підтримки.
- розвивайте стратегії саморегуляції.

4. Спільнота та підтримка одне одного:

- об'єднуйтеся з іншими, щоб подолати психологічний стрес.
- діліться досвідом та підтримкою з оточуючими.

Разом з питаннями підвищення стійкості особистості під час війни необхідно, щоб вимушені переселенці мали можливість вибирати, що їм подобається. Творчість може бути індивідуальною, тому важливо дати людям можливість обирати те, що їм найбільше підходить. Творчість та хобі можуть бути потужними інструментами для подолання тривожності та депресії у

вимушених переселенців. В наступному підрозділі ми розглянемо можливості використання арт-терапії для корекції емоційних станів.

### **2.3 Використання арт-терапії для корекції емоційних станів**

Арт-терапія – це метод психотерапії, який використовує мистецтво для сприяння психічному здоров'ю та саморозвитку особистості: малювання дозволяє виразити емоції через кольори, форми та образи; гра на музичних інструментах або спів може допомогти заспокоїти нерви та знайти внутрішній спокій. Музика має потужний вплив на емоційний стан людини. Танцювальні рухи можуть вивільнити напругу та допомогти відчувати радість. Танцювальні класи або просто вільне танцювання можуть бути корисними. Хто має бажання і поклик, може спробувати створення власних оповідань або віршів - це допомагає виразити свої думки та почуття і внести спокій в душу. Виготовлення вишивок, в'язання або інші види рукоділля можуть займати увагу та допомогти зосередитися на позитивних аспектах. Робота в саду також може бути релаксуючою та відволікаючою. Садіння рослин та догляд за ними може допомогти відволіктися від стресу. Є багато можливостей знайти улюблене хобі.

Розглянемо теоретичні положення, які сприяли виходу арт-терапії на рівень самостійного психотерапевтичного методу [38]:

- психодинамічна теорія, що була зароджена у роботах Фрейда та Юнга. Арт-терапія визначається як терапевтичний та корекційний вплив мистецтва на людину. Відбувається реконструкція психотравмуючих ситуацій через художньо-творчу діяльність та створення нових позитивних переживань у людини;

- історія розвитку арт-терапії відображає її становлення як окремого методу. Це дозволило розглядати мистецтво як засіб саморозвитку, сприяючи

інтеграції дітей з фізичними обмеженнями у суспільство та корекційній роботі з дітьми, які мають проблеми у розвитку;

- арт-терапевти використовують казки та проєктивний малюнок для роботи з клієнтами. Казкотерапія допомагає виявити та розвинути творчі здібності, а малювання дозволяє виразити переживання через образи;

- екзистенційно-гуманістичний підхід акцентує на індивідуальності, внутрішньому світі та особистісному розвитку. Він сприяв розумінню арт-терапії як засобу творчої самореалізації.

Використання арт-терапії почалося на заході з 1938 року, її використовували для подолання соціальної ізоляції хворих у психіатричних госпіталах. При цьому арт-терапевти не мали психологічної освіти - вони тільки надавали можливість хворим займатись образотворчою діяльністю. З Фрейд казав, що коли людина починає спонтанно малювати, ліпити - проявляється її внутрішнє "Я". При використанні арт-терапії центральною фігурою є особистість, яка прагне саморозвитку, а не пацієнт, якому потрібна допомога. У 50-60 роки західні психіатричні клініки почали закривати і арт-терапевти почали працювати разом з психотерапевтами і соціальними працівниками. Це сприяло подальшому розвитку методик, що використовувались в арт-терапії. Ці методики направлені на психопрофілактику, творчий розвиток особистості. Стрес впливає на людину як фізично, так і психологічно, що може призвести до змін у роботі серця, шлунку, кишківника. Наприклад, під впливом стресу може збільшитися або знизитися апетит, можуть з'явитися головні болі, шлункові розлади та інші неприємні симптоми. Стрес може призвести до зниження імунітету, що робить організм більш вразливим до захворювань, може збільшитись ризик розвитку серцевих захворювань, включаючи високий кров'яний тиск, інфаркт та інші проблеми [39].

Під час стресу люди відчувають наступні психологічні зміни: почуття тривоги, роздратованості, суму, втоми та інших емоційних змін; здатність концентруватися та запам'ятовувати інформацію; можуть виникнути

проблеми зі сном. Арт-терапія надає можливість виразити емоції через творчість. Вона допомагає знайти спосіб виразити почуття, які можуть бути важко висловити словами. Це може знизити рівень стресу. Під час занять арт-терапією може виникнути стан натхнення, коли ви повністю заглиблюєтеся в творчий процес, що допомагає відволіктися від негативних думок.

Кожна людина може реагувати на стрес по-різному. Це залежить від її особистих характеристик, досвіду, генетичних факторів та інших чинників. Одна людина може відчувати тривогу, інша - депресію, третя - фізичні симптоми (наприклад, головний біль або шлункові болі). Стрес активує нейроендокринну систему, включаючи гіпоталамус, гіпофіз і надниркові залози. Це призводить до вироблення гормонів, таких як адреналін і кортизол. Реакція на ці гормони може бути різною для різних людей. Деякі люди можуть виражати свій стрес відкрито, інші - приховано. Це може бути через слова, жести, емоції або фізичні дії.

Кожна людина унікальна, тому не можна передбачити її реакцію на стресові ситуації [40].

Арт-терапія є цікавим підходом для зниження рівня стресу та покращення психічного стану. Давайте розглянемо, як саме арт-терапія може допомогти [41]:

1. Арт-терапія надає безпечний спосіб виразити приховані почуття, такі як гнів, сум, тривога чи страх, через невербальні засоби. Люди можуть використовувати творчий процес, щоб знизити рівень стресу.

2. Арт-терапія допомагає відчути натхнення, коли ви повністю поглиблюєтеся в мистецтво. Це схоже на медитацію і може покращити вашу продуктивність та знизити рівень стресу.

3. Мистецтво дозволяє відволіктися від того, що вас хвилює. Ви фокусуєтеся на творчості, а не на проблемах, з'являється можливість втілити їх у своїх творіннях, а потім переосмислити.

Є декілька природних методів, які можуть допомогти вам впоратися зі стресом і отримати зцілюючої сили:

1. Використовуйте глибоке дихання. Зосередьтеся на повільному, глибокому вдиханні через ніс, а потім повільному видиханні через рот. Це допоможе знизити стрес і заспокоїти вашу психіку.

2. Уявіть себе в спокійному місці, наприклад, на пляжі або в лісі. Візуалізація може допомогти знизити напругу і відволікти вас від стресу.

3. Регулярна медитація може знизити рівень стресу. Спробуйте сидіти в тиші, зосереджуючись на своєму диханні або повторюючи мантру.

4. Йога поєднує фізичні вправи з медитацією. Вона може допомогти розслабити м'язи і заспокоїти розум.

5. Деякі методи енергетичного виліковування, такі як Рейкі, акупунктура та рефлексотерапія, можуть сприяти зниженню стресу і відновленню енергії.

6. Деякі натуральні речовини, такі як масло конопель і медитація, також можуть допомогти вам впоратися зі стресом.

У арт-терапії мистецтво розглядається як цілющий засіб. Художня творчість надає можливість висловитися та пережити внутрішні конфлікти. Основний механізм цього підходу - сублімація і трансформація. Людина використовує мистецтво для збагачення свого суб'єктивного досвіду.

Сублімація допомагає людям виразити свої внутрішні переживання та розв'язати конфлікти через творчість. Якщо у людини є агресивність, вона може виразити її через мистецтво, написання, фізичну активність або інші творчі засоби. Замість того, щоб виражати агресію напругу, людина використовує цей енергетичний потік для створення чогось нового.

Керівник групи спонукає учасників довіряти своєму власному сприйняттю та досліджувати свої творіння як самостійно, так і за допомогою інших членів групи.

Основні цілі арт-терапії: самовираження; розширення особистого досвіду; самопізнання; внутрішня інтеграція особистості; інтеграція з зовнішньою реальністю (соціальною, етнічною, культурною).

Сублімація - це вираз несвідомих інстинктів та потягів через творчість. Мистецтво може одночасно «направити в інше русло» та висловити відчуття злості, болю, тривоги та страху.

Арт-терапія – це метод, який використовує образотворче мистецтво для розв'язання психологічних проблем та підтримки психічного здоров'я. Давайте розглянемо деякі переваги цього методу [41]:

1. Малювання, живопис або ліплення можуть бути безпечними способами розрядки напруги та вираження агресії.

2. Зорові образи допомагають виразити внутрішні конфлікти та почуття, які можуть бути важко висловити словами під час вербальної психотерапії.

3. Творча продукція надає підстави для інтерпретацій та діагностичної роботи. Вона є об'єктивним свідченням, яке не може бути заперечено пацієнтом.

4. Арт-терапія дозволяє працювати зі складними емоціями, такими як втрати, смерть або сновидіння.

5. Спільна художня творчість може підвищити розвиток емпатії та позитивних почуттів у групі.

6. Створення образів сприяє виникненню почуття внутрішнього контролю та порядку.

7. Процес творчості розвиває увагу до власних почуттів та допомагає їх розуміти.

8. Участь в арт-терапії може зміцнити відчуття власної цінності та розвинути художні навички.

Отже, арт-терапія – це важливий метод, який дозволяє виразити і розробити емоції через образотворче мистецтво, сприяючи пізнавальній діяльності та комунікації клієнта. Це може бути особливо корисно для висловлення переживань, які важко висловити словами.

Наразі в українському психологічному просторі стоїть гостра потреба у професійній психологічній літературі щодо допомоги вимушеним переселенцям, постраждалим під час бойових дій, сім'ям загиблим. Окреме

місце потрібно виділити для арт-терапії як методу лікування за допомогою творчості. Визначаються певні критерії психотерапевтичної допомоги у роботі з травмами [39]:

- неможливість ігнорування свого психологічного стану;
- пошук ресурсних станів задля відновлення емоційного балансу.
- повернення до травмуючих подій із урахуванням ресурсу, для тілесного зцілення і сприйняття травматичної ситуації.
- вивільнення сильних почуттів, під час пропрацювання травматичного досвіду (гнів, сором, злість).
- прийняття ресурсів, що були задіяні в травмі.
- прийняття свого досвіду та усвідомлення своєї сили.

Арт - терапія як спосіб невербального спілкування надзвичайно корисна для людей яким важко описати словами свої переживання, оскільки травма впливає на тілесно-емоційний стан.

Додавання арт-терапії у процес подолання травматичної події для постраждалої людини дає змогу подолати травматичний досвід, створення безпечного простору.

Зцілення можливе тоді коли клієнт приймає ситуацію з будь - якими почуттями та емоціями. Творчість створює умови для зближення людей і дає можливість прийняти допомогу від інших.

Шок Мак-Ніффом вважав, що можливість зцілювати за допомогою мистецтва полягає у тому, щоб розкрити творчий потенціал людини.

Головна властивість арт-терапії- це ресурсність. Власна творчість, особистісний досвід, самовираження - є основою арт-терапії.

Творчість – це створення будь-чого нового для людини. Так клієнт може вивчати власні межі, розвиток креативності, пошук нових підходів для будь-якої діяльності і подолання проблем.

Людина контактує з своїм «Творчим Я». Арт-терапія задіює творчу підсвідомість для вирішення внутрішніх конфліктів особистості.

Особи які застосовують арт-терапію зауважують про стійкий емоційний

стан, віру у власні сили, відновлення особистих кордонів, це є дуже необхідним для подолання травми. Арт-терапевт присутністю та участю допомагає створити безпечний простір, в якому є місце вивільненню різних почуттів у різних художніх образах.

В соматичній терапії було запропоновано систему "SIBAM" для роботи з травмами. Назва системи походить від англійських назв елементів: відчуття(sensation), образ(image), поведінка(behavior),афект(affekt), зміст (meaning).

«SIBAM» це своєрідний засіб організації реакцій людини на те що відбувається.

Підхід арт-терапії який включає в себе кілька творчих видів роботи, різні техніки та матеріали в одному терапевтичному тренінгу та навіть сесії.

Вагомі результати дає робота з глиною, із воском, можна використовувати фарби, олівці усе, що допомагає клієнту виразити свої емоції. Пластичні матеріали допомагають коли потрібно задіяти тілесні елементи досвіду.

Під час опрацювання з пластичними матеріалами знижуються захисні бар'єри. Арт-терапевти відзначають що така практика позитивно впливає на фізичні відчуття що заблоковані у результаті травми, для клієнтів які зазнали насильство.

Використання саме пластичних матеріалів сприяє формуванню фізичних меж, дозволяє перетворити на символічні форми – ситуацію яка пов'язана з травматичними подіями.

Пластилін, глина, спеціальне тісто є матеріалами для боротьби з агресією, різними фобіями. Глина також допомагає в боротьбі з затисненими почуттями гніву, вини, сорому, відрази, страху.

Переміщення негативних емоцій на пластичні матеріали знижує вірогідність аутоагресії та насильницьких дій з боку клієнта стосовно інших.

Інші методи вивільнення сильних емоцій та почуттів – це малювання руками, за допомогою пензлика чи інших інструментів. Це допомагає клієнту

бути в контактi з своїми почуттями i тілесним досвідом.

Результатами такої роботи стають дослідження своїх емоцій та почуттів. Це також стосується прихованих емоцій, що допомагає подолати деструктивних патернів поведінки та посттравматичного зростання.

У такій роботі можна застосовувати метод депривації з кольором, воно потребує повної довіри між терапевтом та клієнтом, також обов'язковий елемент це обговорення почуттів клієнта, що допомагає подоланню відчуття самотності.

Після такої практики зазвичай клієнти відчують втому, виснаження, полегшення. Після вправи, малюнки клієнтів значно яскравіші, світліші, тому що енергія, що використовувалась задля пригнічення сильних почуттів, вивільнилася і з'явилась можливість творити, відчувати, бути самим собою.

### **Висновки до другого розділу**

У другому розділі проведені емпіричні дослідження на базі студентів Маріупольського будівельного фахового коледжу, який за наказом МОН України від 13.04.22, № 333, тимчасово переміщений на базу відокремленого структурного підрозділу «Хмельницький політехнічний фаховий коледж Національного університету «Львівська політехніка». Для дослідження використовувалися три методики: методика самооцінки рівня тривожності «Шкала Тривоги Бека»; методика контролю ступеню важкості депресії Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії (PHQ-9); методика «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера – Ю.Ханіна. За результатами дослідження можна зробити висновок, що у 20% опитаних виявлено високий рівень тривожності, у 33% - середній, у 47% - низький, що збігається з даними інших наукових досліджень. Військові конфлікти спричиняють у людей різноманітні форми стресу, такі як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад та інші. Психолог має надати таким людям допомогу у

психологічній та соціальній адаптації. На етапі звернення клієнта за допомогою до психолога проводиться первинне інтерв'ю, яке дає можливість встановити з ним зв'язок і виявити головні проблеми. Далі відбувається діагностика рівнів тривожності, депресії і стресу. Після цього виробляється відповідна психокорекційна програма.

## ВИСНОВКИ

Молодь у віці 16-22 роки переживають емоційні коливання, стрес, відбувається пошук своєї ідентичності, розвивається здатність до абстрактного мислення. Молоді люди можуть відчувати підвищену тривожність та депресію, вони вчаться приймати складні рішення. Зростає усвідомлення необхідності вибору професії та планування майбутнього, розвиваються романтичні стосунки, відносини з батьками часто переосмислюються.

Переживання важких часів під час війни стимулює розвиток психологічної стійкості (резилієнтності). Студенти вчаться адаптуватися до нових обставин, знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів, що може сприяти їх особистісному зростанню.

Постійний стрес може впливати на здатність концентруватися, приймати рішення та встановлювати міжособистісні зв'язки.

Наявність підтримки з боку родини, друзів та психологів є дуже важливою. Соціальна підтримка допомагає відчувати себе більш захищеними та здатними впоратися з труднощами. Переживання важких обставин може пришвидшити процес особистісного розвитку, сприяти формуванню нових навичок самоконтролю, стресостійкості та адаптації.

Криза може змінити систему цінностей та переконань студентів, підштовхуючи до переосмислення життєвих пріоритетів. Це може призвести до більшої зрілості, відповідальності та емпатії.

Арт-терапія створює безпечний простір, де студенти можуть вільно виражати свої почуття та переживання, обробляти травматичні спогади, що дозволяє краще зрозуміти власні переживання, знижує рівень стресу і тривожності. Творчі заняття викликають позитивні емоції і відчуття досягнення певних результатів, що сприяє особистісному зростанню та зменшенню депресивних симптомів. Робота з мистецтвом може розвинути навички вирішення проблем, креативного мислення та адаптації, які допомагають студентам краще справлятися з життєвими викликами.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Шиліна Н.Є. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу /Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського, том 34, № , 2023. С. 30-36.

2. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» зі змінами [Електронний ресурс] //Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text> (дата звернення 11.05.2024).

3. Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо посилення гарантії дотримання прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» [Електронний ресурс] //Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/921-19#Text> (дата звернення 11.05.2024).

4. Максименко Ю., Морозова-Йоханнессен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії) /Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2022. №5 (69). С. 90-97.

5. Вишневський С. В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани /Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти: матеріали I Всеукр. круглого столу (м. Дніпро, 18 трав. 2018 р.). – Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2018. – с. 19-24.

6. Дерев'янку С. Внутрішньо переміщені особи: проблеми політичної соціалізації в Галичині. Наукові записки: ІПіЕНД ім. І.Ф. Кураса НАН України. 2017. Вип. 1 (87). С. 199–216.

7. Алексеєнко Т.Ф., Гончар Л.В., Куниця Т.Ю., Бибик Д.Д. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки: монографія / за ред. Т.Ф. Алексеєнко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 240 с.

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

9. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. Серія: Психологія. № 5. С. 5–10.
10. Спринська З.В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №6. С. 50–56.
11. Літвякова І.А., Ханецька Н.В. Дослідження впливу емоцій на стан особистості /«Молодий вчений» № 11 листопад, 2017 - с. 806-809
12. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях /В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
13. Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2010. - 401 с.
14. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник /[уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. - Вид. 2-ге, виправл. - Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. - 616 с.
15. Журавльова Л. П. Особливості психічних станів внутрішньо переміщених осіб /Л. П. Журавльова, М. Р. Павлівна //The 12th International scientific and practical conference «European scientific congress» (December 25-27, 2023) Varca Academy Publishing, Madrid, Spain. 2023, с.340-343
16. Кочубей Т. Д. Соціально-психологічна допомога внутрішньо-переміщеним особам у період російсько-української війни: нормативно-правовий аспект //Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квітня 2023 р. ред. кол.: Андрусик О.О. та ін. Умань, с.9-11
17. Сингаївська І. В. Психологічна допомога вимушеним переселенцям під час війни //Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квітня 2023 р. ред. кол.: Андрусик О.О. та ін. Умань, с.24-27

18. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини) //Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2022, №5, с. 5-10

19. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія /О. П. Сергеєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасека. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.

20. Спринська З.В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб //Теорія і практика сучасної психології. - №6, 2018 - с. 50-56.

21. Семікіна О. Є. Особливості емоційного стану у внутрішньо переміщених осіб /О. Є. Семікіна, В. Ю. Федченко, І. О. Явдак, О. С. Череднякова, С. О. Волкова //Психіатрія, наркологія, 2020. № 13, с. 23-28.

22. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. – Київ, 2018. – 236 с.

23. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. - К. : ТОВ "Видавництво «Логос». - 207 с.

24. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України //Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Випуск 2, 2023. - с.81-85

25. Соціально-психологічні технології розвитку особистості: Зб.наук праць за матеріалами VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Херсон, 07 квітня 2023 р.) [Електронний ресурс] /ред.колегія: І.Р. Крупник, І.С. Попович, Н.І. Тавровецька, О.М. Танасійчук (відп. За випуск) та ін. Херсон: Херсон–Івано-Франківськ: ХДУ. 2023. 327 с.

26. Охорона психічного здоров'я в умовах війни : у 2 т. / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова, Ольга Тесленко. — 2-ге вид. — К. : Наш Формат, 2022. — 1 том. — 568 с.

27. Охорона психічного здоров'я в умовах війни: у 2 т. / пер. з англ. Тетяна Охлопкова, Олександра Брацюк. — 2-ге вид. — К. : Наш Формат, 2022. — 2 том. — 548 с.

28. Александров Ю.В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів в юнацькому віці /V Науково-практична інтернет-конференція «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору». ХДАФК 26 квітня 2019 р.

29. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації / Т. М. Титаренко // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць /Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України ; [ред. колегія: Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.]. – К. : Міленіум, 2017. – Вип. 5 (19). – 348 с. – С. 3–10.

30. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2023. – 25 с.

31. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій /О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов; За ред. Т. М. Титаренко. – К.: Міленіум, 2009. – 120 с.

32. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 72 с.

33. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

34. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України

(методичні рекомендації) /Міністерство оборони України, Наук.- дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, В.В. Поливанюк, О.В. Еверт. – К.: НДЦ ГП ЗС України, 2016. – 147 с.

35. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник.– К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016.–234 с.

36. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

37. «Психологічна хвилинка» (вправи для зняття психоемоційного напруження). Методичний посібник. Мельничук В., Флярковська О., Черниш О., Чуприна О. 2022. 86 с.

38. Теорія і практика арт-терапії : навчально-методичний комплекс /Уклад. І.В. Бабій. – Умань, Алмі – 2014. - 75 с.

39. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

40. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.

41. Сиротюк П. Арт-терапія: творчий підхід до відновлення душевного здоров'я [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://psihologonline.pro/art-terapiya-shcho-tse-take-ta-yak-pratsyuye/>

42. Пятіна А.І. Робота психолога з надання психологічної допомоги вимушено переселеним особам в умовах війни // XIII «Всеукраїнська науково-практична конференція «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору», 30 листопада 2023 року. – ХНУ. – Кафедра психології та педагогіки