

Вивчення психологічних проблем, пов'язаних з процесом
міграції населення

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ, ПОВ'ЯЗАНИХ З МІГРАЦІЄЮ НАСЕЛЕННЯ.....	5
1.1. Міграція як соціально-психологічне явище.....	5
1.2. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб.....	6
1.3. Проблема соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні.....	12
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ, ПОВ'ЯЗАНИХ З МІГРАЦІЄЮ НАСЕЛЕННЯ.....	14
2.1. Організація і процедура дослідження	14
2.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація.....	19
ВИСНОВКИ.....	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	31
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Внаслідок воєнних дій на території України значна кількість громадян була змушена залишити своє звичне життя та розпочати нове, адаптуючись до нових умов. Ця ситуація примушує переселенців зіткнутися з новими викликами, що вимагають фізичних, психологічних зусиль для поліпшення їхнього психо-емоційного та соціального становища. Таким чином, актуальність дослідження обумовлена гострою суспільною, політичною та економічною ситуацією українських переселенців під час повномасштабної війни.

Актуальність проблеми обумовлена необхідністю розуміння соціально-психологічних аспектів труднощів у функціонуванні українського суспільства в умовах війни. Поточний воєнний конфлікт в Україні впливає на всі сфери життєдіяльності людей і примушує їх постійно адаптуватися до соціальних змін, спричинених цим конфліктом. Це вимагає розробки нових підходів до проблеми адаптації і формування психологічних стратегій адаптації, як для окремих осіб, так і для різних соціальних груп. Однак, на сьогодні відчутно бракує належних соціально-психологічних досліджень цієї проблеми.

У психологічній науці проблемам міграції та соціальної адаптації присвячені роботи Е.М. Авраамової, Л.А. Гордона, Л.В. Корель, Н.А. Милославської, А.В. Мудрика, М.В. Ромма, Г.С. Вітківської, В.В. Степанова, Сусоколова, які займалися безпосередньо проблематикою соціальної адаптації вимушених переселенців і біженців. Олена Балтіна, Наталія Ковальова, Ольга Шишка, Василь Голубов та інші, які досліджували окремі психологічні аспекти міграції. Проте, сучасні наукові дослідження ще недостатньо розкрили психологічні проблеми міграції внутрішньо переміщених осіб, що є надзвичайно важливим для розуміння проблеми та розробки ефективних стратегій психологічної підтримки.

Об'єкт дослідження: є процеси міграції населення.

Предмет дослідження – психологічні проблеми, пов'язаних з міграцією населення.

Мета дослідження: полягає у теоретичному розкритті та емпіричному дослідженні психологічних проблем, пов'язаних з міграцією населення.

Відповідно до сформульованої мети дослідження були розроблені наступні завдання:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти дослідження психологічних проблем, пов'язаних з міграцією населення
2. Емпірично виявити психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб.

Методи дослідження:

- теоретичні: теоретико-методологічний аналіз дослідження психологічних проблем, пов'язаних з міграцією населення, узагальнення, систематизація теоретичних даних;

- емпіричні: психодіагностичне тестування із використанням комплексу методик (методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» Роджерса-Даймонда; опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Айзенка); методика ШС (шкала самооцінки Спілбергера-Ханіна); методика ШСНД (шкала самооцінки нервової депресії (Шкала депресії Бека)); багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков-С. Черм'янін).

- методи обробки та інтерпретації даних.

База дослідження: Дослідження проводилося на території м. Мукачево Закарпатської області. Вибірку емпіричного дослідження склали 52 особи віком від 17 до 40 років. Серед досліджуваних 47 жінок та 5 чоловіків.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що вони можуть бути використані для роботи у центрах психосоціальної допомоги вимушеним переселенцям, волонтерських центрах та інших структурних організаціях, які займаються психологічною підтримкою внутрішньо переміщених осіб.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ, ПОВ'ЯЗАНИХ З МІГРАЦІЄЮ НАСЕЛЕННЯ

1.1. Міграція як соціально-психологічне явище

Міграція населення (від лат. *migratio* – переселення) означає переміщення людей (мігрантів) через кордони різних територій зі зміною місця проживання назавжди або на певний час (Леонова І.М., 2015).

Міграція передбачає зміну місця проживання з наміром особи влаштуватися на новому місці. Ключове поняття міграції – це рідний дім, який індивідуалізує місце проживання. Таким чином, міграція – це активність, спрямована на оволодіння новими територіями та пов'язана зі зміною місця проживання.

У науковій літературі розглядаються різні аспекти класифікації видів міграції залежно від застосованого критерію. Згідно з цими підходами можна виділити кілька основних типів міграції (Слюсаревський М., Блинова О., 2015).

Перш за все, розрізняють міграцію внутрішньодержавну і міждержавну, що відповідає переміщенню в межах країни та з перетином її державного кордону. Це включає виїзд з країни - еміграцію та в'їзд до країни - імміграцію.

На сьогоднішній день існують два офіційно визнані види міграції: "вимушені переселенці" і "біженці". Ця класифікація має важливе значення з точки зору надання державної допомоги та правового статусу.

Головним мотивом міграції є пошук благополучного життя, а благополуччя має два аспекти: матеріальний комфорт і безпека. У сучасному світі головним мотивом міграції є економічний: мігранти шукають матеріально впорядкованішого життя. Усі ці явища мають спільну рису.

Міграція, як показує досвід, зазвичай має багато причин. Основна з них – це відчуття незадоволення особи своїм місцем проживання, що може бути обумовлене як об'єктивними, так і суб'єктивними чинниками. Це незадоволення супроводжується психологічним напруженням і виражається у різкому бажанні

покинути своє поточне місце проживання. Ніхто не мігрує до місць, де йому буде гірше, а лише туди, де, на його уявлення, буде краще. Єдиним протилежним мотивом міграції може бути патріотизм - прагнення спрямувати свої зусилля на благо рідних місць (Слюсаревський М., Блинова О., 2015).

Дослідники стверджують, що мігранти мають більший людський капітал у порівнянні з тими, хто не ризикує здійснити переїзд. Рівень освіти виступає своєрідним фактором, що визначає міграційну поведінку, оскільки освіченість особи сприяє більш обдуманому прийняттю рішення про міграцію та спрощує адаптацію на новому місці.

Міграція в умовах війни є складним соціально-психологічним явищем, що включає в себе різноманітні аспекти та наслідки. Умови війни спричиняють не лише фізичну переміщення людей через безпекові загрози, але й значно впливають на їхню психологічну та емоційну стійкість. Міграція в таких умовах може спровокувати стрес, тривогу, травмування та інші психологічні проблеми як у мігрантів, так і в самому суспільстві, що приймає. Крім того, війна може призвести до втрати соціального позиціонування, втрати зв'язків з рідними та близькими, а також до втрати стабільності і звичного оточення. Це може породжувати відчуття втрати індивідуальної та колективної ідентичності, а також посилювати відчуття безпорадності та невизначеності щодо майбутнього.

У таких умовах міграція може відображатися на психологічному стані осіб, що переселяються, включаючи відчуття втрати, розчарування, тривогу та депресію. Крім того, може виникати почуття відокремленості та невпевненості у новому середовищі. Такі психологічні аспекти міграції в умовах війни потребують уваги та підтримки як з боку індивідів, так і з боку громадських та психосоціальних служб.

1.2. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб

Процес міграції став широко поширеним явищем у всьому світі, і наразі в Україні він набуває значного масштабу. Значна частина жителів східної

України вже кілька років активно переїжджає в інші регіони країни або за її межі. Деякі з них здійснюють цей крок через те, що опинилися в епіцентрі збройного конфлікту і намагаються уникнути небезпеки, тоді як інші, хоч і не були свідками бойових дій, але переймаються можливістю переслідувань через свої політичні переконання. Незалежно від причин, що підштовхнули кожного до цього кроку, обставини, що склалися на території їхнього попереднього проживання, змусили їх змінити своє місце проживання.

Вимушена міграція – це сукупність переміщень, пов'язаних з тимчасовою або постійною зміною місця проживання людей з незалежних від них причин і зазвичай без їхньої згоди.

Обидва типи міграції – зовнішня (виїзд громадян з України в інші країни на постійне місце проживання або на тривалий термін з поглядами на повернення) та внутрішня (переміщення населення всередині території України) – відчуває наша країна.

Вимушена міграція породжує різні категорії мігрантів, які включають вимушених переселенців, біженців та шукачів притулку. Це люди, які недавно переселилися, знаходяться на початковому етапі соціально-психологічної адаптації і стикаються зі значними труднощами через переїзд (Леонова І.М., 2015).

Хоча міграційні явища в Україні завжди були предметом наукового аналізу, проблема вимушеної міграції у її сучасному контексті є новою і дуже актуальною. Психологічні проблеми, що виникають внаслідок вимушеної внутрішньої міграції населення, можуть бути різноманітними та серйозно впливати на психічний стан та добробут переселенців. Ці проблеми включають:

1. Стрес і тривогу: Переселенці часто зазнають значного стресу та тривоги через втрату рідного дому, родини, друзів, та загрозу безпеки, що може призвести до розладу емоційного стану та загального погіршення самопочуття.

2. Депресія: Втрата рутини, соціальної мережі та звичного способу життя може спричинити депресивний настрій та відчуття безнадійності серед переселенців.

3. Втрата ідентичності: Зміна оточення та культурного середовища може порушити внутрішній світ особистості, спричиняючи втрату самоідентифікації та почуття втраченості.

4. Соціальна ізоляція: Втрата підтримки родини та спільноти, а також відчуття чужості серед нового оточення можуть призвести до соціальної ізоляції та відчуття відчуження.

5. Травми: Переселенці можуть зазнати травматичних подій під час міграції, таких як фізичні та психічні травми, які можуть залишити довготривалі наслідки на їхнє психічне здоров'я.

Певні дослідники, такі як Ф. Березін, В. Гриценко та Г. Солдатова, акцентують увагу на проблемі тривоги, яка є однією з ключових у мігрантів. За словами Г. Солдатової, тривога супроводжує переселенців від самого початку їхнього переміщення та і надалі, відзначаючись тривалим впливом на їхнє життя. Її корінням є відчуття невизначеності та невідомості щодо нового оточення (Nadraga, V., 2015).

Страх та відчуття безвиході відбиваються в тривозі, яка суттєво обмежує адаптаційні можливості психіки переселенця. Ф. Березін наголошує, що особи з підвищеним рівнем тривоги сприймають оточуючу дійсність через песимістичну призму, що впливає на їхнє сприйняття подій та перспектив, викликаючи відчуття власної неповноцінності та очікування неприйняття оточенням. Ці стани перешкоджають адаптації до нових соціальних норм і стимулюють пошуки підтримки у співрозмовника.

Розглядаючи психічні стани вимушених переселенців, слід відзначити думку Г. Солдатової про системність прояву психологічних та психічних проблем у цій категорії осіб. Ці проблеми впливають на всі аспекти життя особистості, включаючи емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну та комунікативну сфери. Зокрема, дисбаланс емоційної сфери переселенців може проявлятися у формі пригніченості, депресії та розгубленості, які з часом можуть перетворитися на гнів, агресивність та претензійність. Також варто

відзначити зростання рівня тривожності та роздратованості, а також безпідставні зміни настрою.

Також спостерігаються порушення сну, такі як безсоння або надмірна сонливість, а також сни, які мають негативний характер і часто приводять до прокидання в стані тривоги. У зв'язку з обмеженням можливостей задоволення різноманітних потреб після переїзду, мотиваційна сфера переселенців зазнає значних змін. Вони нерідко переключаються на задоволення базових потреб, відчуючи деформацію ціннісних орієнтацій та втрату самооцінки. Неможливість задоволення особистих потреб часто викликає почуття пригніченості. На передній план виходять екзистенційні проблеми, спричинені відчуттям невизначеності та безперспективності майбутнього.

Нерівновага в емоційній та мотиваційній сферах спричиняє розлади і порушення в когнітивній сфері мігранта.

Порушення в особистісних психологічних сферах призводять до дисбаланса в міжособистісній взаємодії. Особливо це стосується найближчих відносин: з партнером, дітьми, батьками, друзями, і може призводити до непорозумінь з членами власної групи та місцевою громадою.

Проте віддаленість від близьких друзів та родичів не завжди має негативний вплив на життя переселенця. Іноді це стимулює мобілізацію внутрішніх ресурсів та сприяє особистісному зростанню, розвитку життєвого досвіду та набуттю нових навичок.

До психічних розладів, які часто виникають у вимушених переселенців, Г. Солдатова відносить "депресію, суїцидальні думки, тривожні розлади та страхи". Ризик розвитку депресії визначається особистісною схильністю, кількістю негативних подій у житті та їх тривалістю, а також відсутністю підтримки зі сторони оточення (Nadraga, V., 2015).

Ю. Пилипас розрізняє різні стани, які переживають внутрішньо переміщені особи, і які призводять до нестабільності і втрати контролю над власним життям:

- відчуття втрати автономності, коли особа відчуває, що не має контролю над своїм життям і ситуаціями;
- відчуття втрати суб'єктивності, коли вона відчуває, що не може приймати рішення самостійно, а хтось інший вирішує за неї;
- порушення ідентичності;
- стан розгубленості, коли особа не може зосередитися на думках і виконувати розумові завдання, які їй зазвичай під силу;
- побоювання відторгнення та відчуття незахищеності;
- почуття стану жертви;
- виявлення злості та пошук "зовнішнього ворога", хто за це повинен заплатити;
- відсутність можливості прогнозувати майбутнє;
- відчуття сорому, низька самооцінка та почуття провини;
- функціональні симптоми, психосоматичні розлади, зловживання психоактивними речовинами;
- реакції на тяжкий стрес і порушення адаптації, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

I. Трубавіна визначає психологічні проблеми, які переживають члени ВПО України, включаючи:

- загальні проблеми, що характерні для всієї сім'ї, такі як відсутність перспектив на майбутнє, розбалансованість та розгубленість;
- психологічні травми, спричинені свідомістю воєнних дій та насильства, яке вони пережили;
- почуття провини через необхідність залежності від зовнішньої допомоги;
- втрата групової ідентичності та сприйняття себе в якості жертви, а також розгубленість через втрату контролю над власним життям;
- відсутність ідентифікації з приймаючою громадою, що викликає відчуття самотності;
- зниження самооцінки;

- потреба у пристосуванні до проживання в обмежених умовах та зменшення власного простору;
- втрата домашніх тварин, які не вдалося взяти з собою при переїзді;
- відчай батьків від усвідомлення неможливості забезпечити безпеку для власних дітей;
- зниження критичності мислення через значний та тривалий стрес;
- низький контроль емоційного стану, що призвело до переживання кризи (Леонова І.М., 2015).

Чоловічі переживання включають почуття провини за неможливість забезпечення захисту та матеріального благополуччя сім'ї, а також втрату рідного краю та невдачу в пошуку роботи.

Жіночі переживання, у свою чергу, характеризуються страхом перед майбутнім, викликаним пережитими подіями, та тривогою за долю дітей. Вони намагаються компенсувати ці почуття підвищеною турботою про свою родину та дітей на новому місці проживання.

Дитячі переживання включають розлади психічного розвитку, спричинені пережитими травмуючими подіями воєнних дій. У разі вимушеного переселення, діти можуть втратити довіру до світу, адаптація до нового соціального середовища може бути нелегкою, що викликає стрес та розлади сну, а також ризики формування негативного ставлення до оточення.

Узагальнюючи вище зазначені соціально-психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб, можна зазначити, що ця категорія населення стикається зі складними викликами та стресом, пов'язаними з втратою домівок, переїздом до нових місць та невизначеністю майбутнього. Вони часто переживають тривогу, втрату ідентичності, соціальну ізоляцію та потребують підтримки в адаптації до нових умов. Емоційні та психологічні проблеми, такі як депресія та тривога, є поширеними серед цієї групи. Зрозуміння цих особливостей допомагає розробляти ефективні програми та послуги для підтримки внутрішньо переміщених осіб у їхній адаптації до нових умов життя.

1.3. Проблема соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні

У психологічній науці проблемам соціальної адаптації присвячені роботи Е.М. Авраамової, Л.А. Гордона, Л.В. Корель, Н.А. Милославської, А.В. Мудрика, М.В. Ромма тощо. На особливу увагу заслуговують роботи Г.С. Вітківської, В.В. Степанова та А.А. Сусоколова, які займалися безпосередньо проблематикою соціальної адаптації вимушених переселенців і біженців (Nadruga, V., 2015).

На відміну від добровільної міграції, коли соціальний статус зазвичай покращується, вимушена міграція часто призводить до серйозного погіршення стану особистості та втрати матеріального благополуччя. Вимушеність означає відсутність позитивних мотивів для переїзду, а також неможливість забезпечення нормального життя або наявність реальної загрози безпеці без можливості нормалізації ситуації.

Для аналізу стратегій адаптації вимушених переселенців можна використати теорію, розроблену J. Gullahorn. Ця теорія ґрунтується на припущенні про відповідність проходження адаптації певній U-подібній кривій, етапи якої відображають різні фази цього процесу:

- Перший етап, характеризується оптимістичними очікуваннями та надіями на майбутнє.
- Другий етап відзначається зростанням негативного впливу нового середовища на людину, що спричиняє появу депресії та розчарування.
- Третій етап характеризується максимальним проявом симптомів безпорадності та психосоматичних розладів.
- Четвертий етап супроводжується відчуттям задоволеності і оптимізмом стосовно нових умов.
- П'ятий етап завершується повною адаптацією індивіда.

Проте деякі вимушені переселенці можуть не здатися (або не захотіти) повністю адаптуватися до нового середовища. Після нормалізації ситуації вони можуть повернутися на попереднє місце проживання, де їх очікують нові

проблеми реадаптації, що знову повторюють U-подібну криву (Nadraga, V., 2015).

Ще однією проблемою адаптації вимушених мігрантів є взаємини між ними та місцевими мешканцями, на що впливають: рольова та статусна структура (господарі та гості; ми – свої, вони – чужі); місцеве розселення мігрантів – розсіяне або концентроване; кількісне співвідношення між мігрантами та місцевим населенням; ступінь інтеграції мігрантів у суспільство (активні учасники або пасивні спостерігачі); наявність соціальної пропозиції для мігрантів.

Вимушені переселенці, що зазнають соціально-психологічних труднощів під час адаптації, можуть переживати "культурний шок" та відчувати себе "іншими" серед людей своєї національності. Дослідники А. Фернхейм та С. Бочнер визначили "культурний шок" як реакцію на нове, коли досвід нової культури викликає відчуття несприйнятливості або навіть шоку, оскільки це може призвести до негативної переоцінки власної культури.

Антрополог К. Оберг ідентифікує наступні складові "культурного шоку":

- напруга, яка виникає з необхідності зусиль для досягнення потрібної психологічної адаптації;
- втрата, яка включає втрату друзів, близьких, соціального статусу та власності;
- розрив у цінностях та самоідентифікації;
- тривога від усвідомлення культурних відмінностей;
- почуття неповноцінності та безпорадності від нездатності впоратися з новим середовищем.

Ми вважаємо, що "культурний шок", що відчуває вимушений мігрант, характеризується високим рівнем стресу та може викликати різноманітні соматичні, фізіологічні та психічні розлади (Леонова І.М., 2015).

Відповідно до проведених досліджень, важливою складовою успішної адаптації вимушених переселенців є стабільність та підтримка від оточуючого середовища.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ, ПОВ'ЯЗАНИХ З МІГРАЦІЄЮ НАСЕЛЕННЯ

2.1. Організація і процедура дослідження

Дослідження з виявлення психологічних проблем, пов'язаних з міграцією населення проводилось на території м. Мукачево Закарпатської області. Вибірку емпіричного дослідження склали 52 особи віком від 17 до 40 років. Серед досліджуваних 47 жінок та 5 чоловіків. Переважання жінок у вибірці є ознакою її репрезентативності, адже серед реальних внутрішньо переміщених осіб більшу частину займають саме жінки. Згідно вікової категорії, ми об'єднали досліджуваних у дві групи. Перша група – досліджувані віком 17-25 років. В дану групу входять студенти та неодружені дівчата, які не мають дітей в кількості 22 досліджуваних. Друга група – вік вище 30 років. Це досліджувані жінки, які мають дітей, кількість досліджуваних даної групи - 30 осіб. Припускаємо, що ступінь прояву психологічних проблем, пов'язаних з міграцією населення буде залежати від віку досліджуваних.

Для проведення дослідження нами підібраний наступний психодіагностичний інструментарій:

1. Методика «Діагностики соціально-психологічної адаптації» Роджерса-Даймонда.

2. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Айзенка).

3. Методику ШС (шкала самооцінки Спілбергера-Ханіна);

4. Методика ШСНД (шкала самооцінки нервової депресії (Шкала депресії Бека)).

5. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков-С. Черм'янін).

Проаналізуємо кожну з вище зазначених методик. Методика оцінки соціально-психологічної адаптації, розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом, призначена для визначення того, наскільки особистість адаптована до умов

життя. Вона включає аналіз різних аспектів адаптації, таких як загальна адаптивність, прийняття себе та інших, емоційний комфорт, контроль, схильність до домінування та ескапізму.

Учаснику дослідження пропонується анкета з 101 твердженням і завданням оцінити, наскільки кожне твердження стосується його життя за шкалою від "0" до "6". Результати анкети обробляються згідно з ключем методики, який визначає суми балів для кожного аспекту адаптації. Є зона невизначеності, де результати тлумачаться як низькі до її меж та високі після неї.

Успішна соціально-психологічна адаптація відображається у високих показниках адаптованості, самоприйняття, прийняття інших, контролю та низькому рівні ескапізму. Також важливим є вияв схильності до домінування, що свідчить про здатність особистості активно відстоювати свої інтереси та права.

Таким чином, ці показники вказують на здатність особистості свідомо та відповідально ставитися до власного життя, вирішувати проблеми та успішно їх подолати. Отже, високі показники у цих аспектах свідчать про успішну адаптацію особистості до соціального та психологічного середовища.

Загалом, методика дозволяє оцінити рівень соціально-психологічної адаптації особистості та ідентифікувати ключові аспекти, які можуть бути важливими для подальшого розвитку та покращення самопізнання та взаємодії зі світом навколо себе.

Методика «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності», яка є адаптованим варіантом методики Айзенка, цілком присвячена оцінці особистісних характеристик, спрямованих на вивчення тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Цей опитувальник складається з серії запитань, на які респондент відповідає, вказуючи, наскільки відповідне твердження відображає його власний стан чи поведінку. Кожне питання має набір варіантів відповідей, серед яких респондент обирає той, що найкраще відповідає його власним думкам або почуттям.

Методика оцінює такі ключові аспекти:

1. Тривожність: Визначає рівень загальної тривожності особистості, звертаючи увагу на постійне напруження, знервованість та тривожні думки.

2. Фрустрація: Вимірює ступінь фрустрації, яка пов'язана з перешкодами, незадоволенням чи невдачами. Питання можуть стосуватися реакцій на перешкоди або незадоволення досягненнями.

3. Агресивність: Оцінює нахил до вияву агресивної поведінки чи реакцій, звертаючи увагу на схильність до конфліктів, роздратування або схильність до агресивних дій.

4. Ригідність: Визначає ступінь гнучкості або стійкості в уявленнях, думках та поведінці. Питання можуть стосуватися схильності до змін, відкритості до нових ідей або стереотипів.

Результати опитувальника можуть бути оброблені шляхом підрахунку балів, що вказують на рівень кожної особистісної риси. Це дозволяє отримати інформацію про психологічні характеристики особистості та може бути використано для подальшого аналізу та порівняння з іншими популяціями або нормативними даними.

Методика Шкали реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна дозволяє провести перші та важливі уточнення щодо якості інтегральної самооцінки особистості. Це єдина методика, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість та як стан, пов'язаний з певною ситуацією. Реактивна (ситуативна) тривожність характеризує стан особистості на даний момент часу, який відображається суб'єктивно переживаними емоціями, такими як напруга, тривога, збудження та нервовість у конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію, може відрізнятися за інтенсивністю і змінюватися в часі.

Вивчення реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності за методикою Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна дозволяє отримати перші та істотні уточнення щодо якості інтегральної самооцінки особистості. Методика

спрямована на виявлення нестабільності цієї самооцінки, будь то ситуативна або постійна, тобто особистісна. Отримані результати відносяться до психодинамічних характеристик особистості, а також до загального розуміння взаємозв'язку реактивності та активності особистості, темпераменту та характеру. Ця методика забезпечує ретельний аналіз та оцінку, не зменшуючи цінності самооцінки в психодіагностичному контексті.

Методика ШС Спілбергера - Ханіна є єдиним інструментом, який дозволяє провести ретельне вимірювання тривожності як особистісної властивості та стану, пов'язаного з конкретною ситуацією. Реактивна (ситуативна) тривожність відображає емоційну реакцію особистості на стресові чи екстремальні ситуації, яка може бути різною за інтенсивністю та змінюватися з часом.

Ще однією методикою, що була включена до нашого дослідження, є шкала самооцінки нервової депресії (або шкала депресії Бека). Ця шкала вважається одним із найпопулярніших тестів для визначення ступеня важкості депресивного розладу. Вона застосовується як для дорослих, так і для підлітків. Методику розробив відомий американський когнітивний психолог Аарон Бек, і вперше вона була опублікована у 1961 році. Під час розробки шкали Бек використовував клінічні випадки пацієнтів-добровольців та свої власні спостереження.

Шкала Бека придатна для оцінки різних проявів депресії, а також аналізу окремих симптомів цього розладу. У тесті є 21 питання, кожне з яких відображає конкретний невротичний симптом. На основі відповідей можна сформулювати уявлення про те, чи присутня депресія у тестуваної особи, її основні прояви та прогнози щодо лікування та успішності терапії. Крім того, шкала Бека також використовується для самооцінки стану депресії. Процедура проведення тесту та аналізу результатів є досить простою, що дозволяє будь-кому провести самооцінку без особливих складнощів.

Методика «Адаптивність», розроблена А. Маклаковим та С. Черм'яніним, призначена для оцінки соціально-психологічної характеристики особистості,

яка відображає здатність особи до адаптації до змін у середовищі, успішного вирішення проблем та взяття на себе відповідальності за власне життя.

Респондентам пропонується анкета, яка включає 165 тверджень, на які потрібно відповісти «так» чи «ні». Результати обробляються шляхом порівняння відповідей з ключем для кожної з шкал. Процес аналізу розпочинається з оцінки шкали достовірності для виявлення тенденції респондента представляти себе у соціально-привабливому світлі. Якщо сума балів за цією шкалою перевищує 10, результати вважаються недостовірними, і необхідно повторне тестування після пояснювальної розмови.

Отримані результати кожної шкали переводяться у стени за визначеною таблицею. Рівень прояву кожної характеристики адаптивності оцінюється за кількістю стенив, де більше 7 стенив (7-10) вказує на високий рівень, а до 4 стенив (0-3) - на низький. Рівні таких характеристик адаптивності особистості, зокрема адаптивні здібності, нервово-психічна стійкість, комунікативність та моральна нормативність, визначаються за результатами опитування.⁷

За допомогою опитувальника визначаються рівні різноманітних характеристик адаптивності особистості:

Адаптивні здібності або адаптивний потенціал: Ця загальна шкала оцінюється за всіма питаннями опитувальника.

Нервово-психічна стійкість: Ця характеристика вказує на здатність особистості до поведінкової регуляції, адекватної самооцінки та реалістичного сприйняття дійсності.

Комунікативні особливості: Цей аспект відображає здатність респондента до легкої встановлення контактів з іншими, включаючи колег, товаришів по роботі та інших співрозмовників, і свідчить про відсутність конфліктності у його поведінці.

Моральна нормативність: Ця характеристика вказує на здатність реально оцінювати власну роль у колективі та дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки.

Оптимальними проявами адаптивності є високі показники нервово-психічної стійкості, високі комунікативні здібності та високий рівень моральної нормативності. Низькі показники цих характеристик можуть свідчити про наявність акцентуацій характеру, ризику нервово-психічних зривів та конфліктів, тоді як високі показники вказують на легку адаптацію особистості до змін у середовищі та високий рівень емоційної стійкості.

Підсумкова оцінка за загальною шкалою адаптивних здібностей може бути отримана шляхом підсумовування сиріх балів за трьома шкалами, з подальшим поділом їх на три та інтерпретацією результатів.

Підібраний нами психодіагностичний набір допоможе отримати інформацію щодо основних психологічних проблем, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи.

2.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

З метою дослідження психологічних проблем, пов'язаних з міграцією населення, нами проведена методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда.

Отримані результати дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб представлені в таблиці (див. табл. 2.1).

Аналізуючи отримані результати соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, можемо зробити наступні узагальнення:

- За шкалою «адаптивність» (загальна шкала) спостерігаємо, що обидві групи мають близькі показники у середньому рівні адаптивності 36% (I група) та 33% (II група). Проте, у II групі (вік вище 30 років) виявлено значно більший відсоток осіб з низьким рівнем адаптивності (50%), що вказує на більші труднощі у пристосуванні до нових умов середовища у цій віковій групі. Слід відмітити високий відсоток осіб I групи з високим рівнем адаптивності (32%), що свідчить про їхню здатність успішно пристосовуватися до нових умов і вирішувати виникаючі проблеми. Це може бути пов'язано з їхнім молодим

віком, більшою гнучкістю та можливістю швидко адаптуватися до нових ситуацій.

Таблиця 2.1

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб за методикою К. Роджерса-Р. Даймонд

Показники	Рівні	Досліджувані (%)	
		I група	II група
адаптивність (загальна шкала)	Високий рівень	32	17
	Середній рівень	36	33
	Низький рівень, дезадаптивність	32	50
Прийняття себе	Високий рівень	23	27
	Середній рівень	27	27
	Низький рівень, не прийняття себе	50	46
Прийняття інших	Високий рівень	27	27
	Середній рівень	46	40
	Низький рівень, не прийняття інших	27	33
Емоційний комфорт	Високий рівень	36	17
	Середній рівень	32	23
	Низький рівень, емоційний дискомфорт	32	60
Внутрішній контроль	Високий рівень	23	30
	Середній рівень	32	33
	Низький рівень,	45	37
Домінування	Високий рівень	36	23
	Середній рівень	32	30
	Низький рівень, відомість	32	47
Екстапизм (зворотна шкала)	Високий рівень, уникнення проблем	36	33
	Середній рівень	36	44
	Низький рівень, вирішення проблем	27	23

- Результати за шкалою «прийняття себе і інших» свідчать, що обидві групи мають однакові показники у середньому рівні - 27%. Однак, в обох групах великий відсоток осіб виявляє низький рівень прийняття себе, зокрема 50% (I група) та 46% (II група), що може вказувати на проблеми з самооцінкою та внутрішнім конфліктом.

- За шкалою «емоційний комфорт» видно, що в обох групах велика частина осіб має низький рівень емоційного комфорту, зокрема 32% (І група) та 60% (ІІ група), що свідчить про поширеність емоційного дискомфорту серед внутрішньо переміщених осіб, особливо у ІІ групі досліджуваних осіб. На це слід звернути увагу, адже емоційний комфорт сприяє психологічному благополуччю та загальному самопочуттю досліджуваних.

- Аналізуючи показник «внутрішній контроль», спостерігаємо, що в обох групах більшість осіб має середній рівень внутрішнього контролю, зокрема 32% (І група) та 33% (ІІ група). Проте, серед досліджуваних І групи виявлено більш високий відсоток осіб з низьким рівнем внутрішнього контролю (45%), що може свідчити про меншу самодисципліну та контроль над своїми діями.

- Показники шкали «домінування» характеризуються вираженими показниками високого рівня у досліджуваних І групи (36%) та високими показниками низького рівня домінування у досліджуваних ІІ групи (47%).

- Щодо шкали «екскапізм», то спостерігаємо схожі показники осіб із високим та середнім рівнем екскапізму, проте у І групі більший відсоток осіб з низьким рівнем екскапізму (27%) у порівнянні з досліджуваними ІІ групи, що може вказувати на більшу готовність цієї групи до розв'язання проблем.

Отже, дані результати свідчать про значні вікові та соціально-психологічні відмінності в адаптаційних стратегіях серед внутрішньо переміщених осіб.

Аналізуючи дані результати, можна спостерігати, що в другій групі (особи віком вище 30 років, які мають дітей) спостерігається вищий відсоток осіб з низьким рівнем адаптивності та дезадаптивністю у порівнянні з першою групою (особи віком 17-25 років). Це може бути зумовлено кількома факторами:

- Досліджувані ІІ групи можуть стикатися з більшою кількістю стресових ситуацій та викликів у порівнянні з молодшою групою. Вони можуть мати більше відповідальності, таку як догляд за дітьми, фінансові та сімейні

обов'язки, що може призвести до вищого рівня стресу та емоційного дискомфорту.

- Особи вище 30 років, які мають дітей, можуть стикатися з додатковими викликами, пов'язаними з роллю батьківства. Вони можуть бути викликані різними проблемами виховання дітей, вирішенням сімейних конфліктів та забезпеченням потреб своїх дітей, що може вплинути на їхню загальну адаптивність.

- Досліджувані II групи мають більше соціальних та економічних зобов'язань. Це може призвести до вищого рівня стресу та зниження емоційного комфорту.

Для більш глибокого аналізу психологічних проблем, пов'язаних з міграцією внутрішньо переміщених осіб, нами була проведена методика «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Айзенка). Результати дослідження подано в таблиці (див. табл.2.2).

Таблиця 2.2

Показники емоційних станів

Показники	Рівні у %					
	I група			II група		
	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
Тривожність	36	36 72	28	50	27	23
Фрустрація	36	41 77	23	40	30	30
Агресивність	36	46 82	18	50	33	17
Ригідність	36	28 64	36	33	37	30

Графічне представлення результатів подано на рисунках (див. рис. 2.1-2.2).

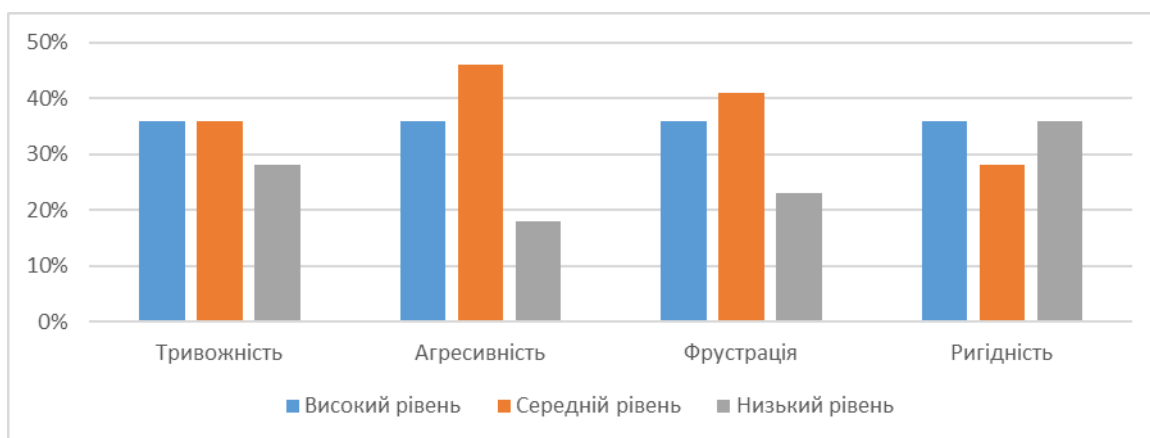


Рис. 2.1 Показники емоційних станів І групи

Аналізуючи отримані показники першої групи досліджуваних внутрішньо переміщених осіб, можна зробити наступні висновки:

Найбільш виражений показник агресивності, зокрема, високий рівень простежуємо у 36% досліджуваних, середній – у 46% та низький рівень простежується у 18% осіб. Далі по рівню вираженості бачимо високі показники фрустрованості (високий рівень – у 36% досліджуваних, середній – у 41% та низький рівень простежується у 23% осіб) та тривожності (високий рівень та середній рівні однаково виражені у 36% досліджуваних, показники низького рівня - спостерігаємо у 28% осіб).

Отримані результати у досліджуваних вказують на те, що велика частина з них має високий рівень агресивності, фрустрованості і тривожності. Більшість досліджуваних виявили середні та високі рівні цих показників. Такий стан може свідчити про наявність певних проблем або стресових ситуацій в їхньому житті. Ці люди можуть відчувати втрату контролю над своїм життям, невизначеність майбутнього, постійну загрозу та безпеку. Це може призвести до збільшення впливу показників агресивності, фрустрованості і тривожності на їхню поведінку та емоційний стан.

Щодо отриманих результатів дослідження емоційних станів внутрішньо переміщених осіб другої групи, бачимо в цілому більш виражені показники по всім емоційним станам у порівнянні з попередньою групою.

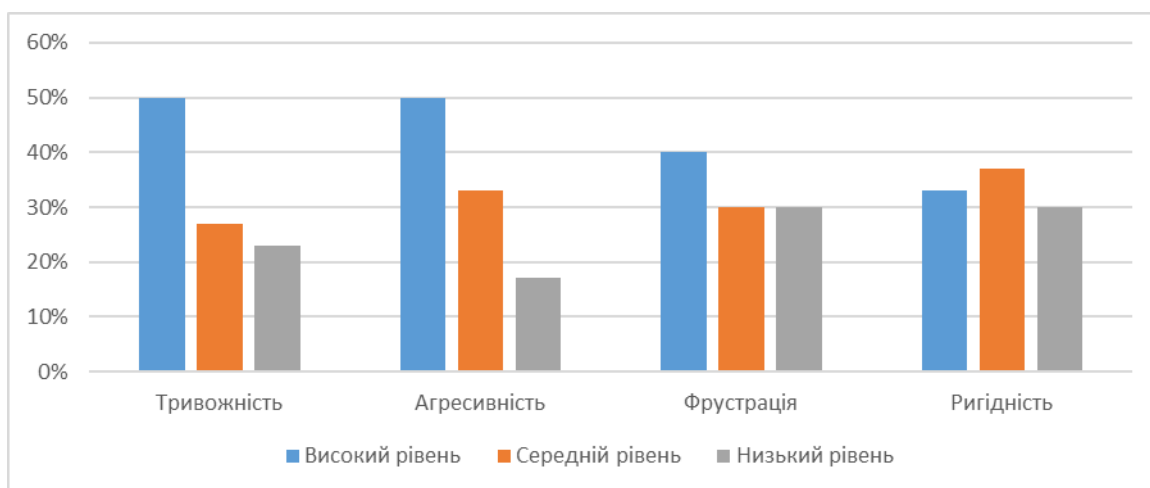


Рис. 2.2 Показники емоційних станів II групи

Зокрема, виражені показники високого рівня за шкалами агресивності (50%), тривожності (50%), фрустрованості (40%) та ригідності (33%). Це може бути зумовлено рядом факторів, таких як втрата домашнього майна та комфорту, страх за майбутнє, відчуття безпорадності та невизначеності.

Ці результати підкреслюють необхідність систематичної підтримки та надання ресурсів для цієї групи людей, включаючи психологічну підтримку, доступ до соціальних послуг, можливості професійної адаптації та реінтеграції у суспільство. Також важливо враховувати їхні індивідуальні потреби та контекст, щоб забезпечити ефективну допомогу.

Наступно методикою, яку ми використали в нашому дослідженні є методику ШС (шкала самооцінки Спілбергера-Ханіна). Розглянемо детальніше отримані показники за методикою (див. табл 2.3).

Результати за методикою ШС Спілбергера - Ханіна показують, що середні значення тривожності в обох групах перевищують нормальний діапазон. Графічне представлення результатів подано на рисунку (див. рис.2.3)

У першій групі (17-25 років), середнє значення ситуативної тривожності становить 46,4, що вказує на високий рівень тривожності. Показники особистісної тривожності є помірними, з середнім значенням 43,6. Це може вказувати на те, що дана група досліджуваних має підвищену ситуативну тривожність, ймовірно, через нестабільність у житті та невизначеність майбутнього, що спричинені війною.

Таблиця 2.3

Середні значення досліджуваної вибірки за методикою ШС Спілбергера - Ханіна

Шкали	Досліджувані (Хсер.)	
	I група	II група
Ситуативна тривожність	46,4	56,5
Особистісна тривожність	43,6	49,8

У другій групі (досліджувані старше 30 років, жінки з дітьми), обидва показники тривожності також дуже виражені. Середнє значення ситуативної тривожності складає 56,5, а особистісна - 49,8. Це може бути пов'язано з більшими відповідальностями та стресом, пов'язаним з війною, особливо у випадку жінок, які мають дітей і переживають за їх психологічне благополуччя.

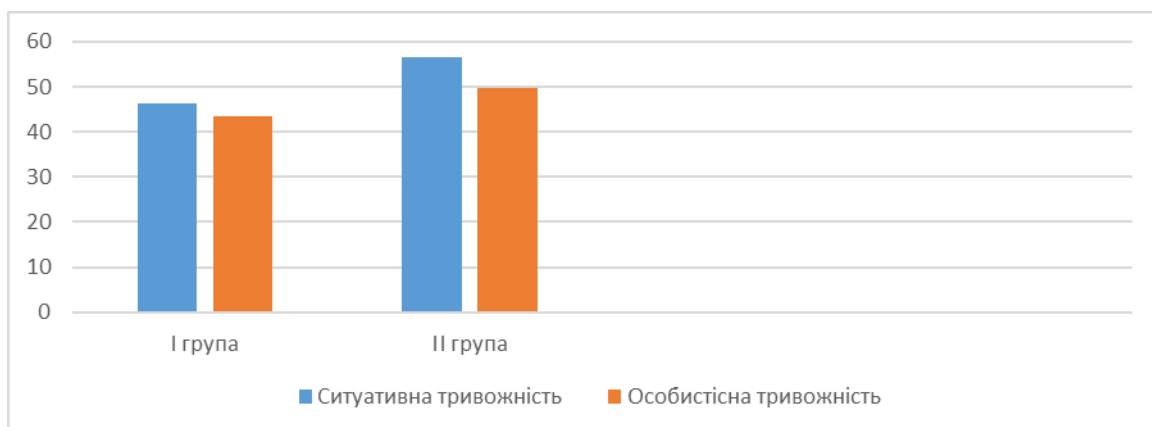


Рис. 2.3 Середні значення досліджуваної вибірки за методикою ШС Спілбергера - Ханіна

Досліджувані внутрішньо переміщені особи, незалежно від вікової групи, виявляють підвищений рівень тривожності. Це може мати значний вплив на їх соціально-психологічну адаптацію, оскільки тривожність може ускладнювати взаємодію з оточуючим середовищем та викликати різноманітні проблеми. Зокрема, висока тривожність може призвести до відчуття відчуженості та відстані від інших людей. Це може призвести до соціальної ізоляції та відчуття відокремленості, що ускладнює процес адаптації до нового середовища.

Постійний стрес, пов'язаний з тривожністю, може негативно позначитися на фізичному та психічному здоров'ї досліджуваних осіб. Це може призвести до різних проблем, таких як безсоння, зниження імунітету та інші фізичні захворювання.

Наступною методикою була ШСНД (шкала самооцінки нервової депресії (Шкала депресії Бека)). Розглянемо детальніше отримані показники за даною методикою (див. табл. 2.4).

Аналізуючи отримані результати, спостерігаємо високі воказники депресії у досліджуваних. Згідно результатів, у досліджуваних II групи вищі показники рівня депресії ($X_{сер.}=59,8$), проте показники досліджуваних I групи теж високі ($X_{сер.}=57,6$). Незважаючи на вікові різниці, обидві групи демонструють підвищений рівень депресії. Це може бути пов'язано зі стресовими обставинами, з якими вони можуть стикатися, такими як війна та вимушена міграція.

Таблиця 2.4

Середнє значення досліджуваної вибірки за методикою ШСНД (Шкала депресії Бека)

Шкали	I група	II група
Рівень депресії	57,6	59,8

Високий рівень депресії може призвести до відчуття віддаленості від інших та зменшити бажання спілкуватися або взаємодіяти зі світом навколо. Це може поглибити відчуття самотності та збільшити соціальну ізоляцію, що негативно впливає на адаптацію.

Високий рівень депресії може призводити до посиленого стресу та тривоги. Це може ускладнити здатність досліджуваних адаптуватися до нових обставин та впливати на їхню здатність ефективно вирішувати проблеми.

Також може ускладнюватися виконання повсякденних завдань, таких як робота, навчання чи ведення домашнього господарства. Це може призвести до зниження продуктивності та збільшення відчуття невпевненості. Депресія може

впливати на фізичне здоров'я, призводячи до зниження імунітету та збільшення ризику розвитку різних захворювань. Це може стати перешкодою для успішної соціально-психологічної адаптації досліджуваних до нових умов.

Урахування високого рівня депресії в процесі адаптації досліджуваних важливо для успішного подолання труднощів та досягнення психологічного благополуччя. Підтримка від близьких, доступ до психологічної допомоги та розвиток здорових стратегій копіngu можуть допомогти зменшити вплив депресії на адаптацію та поліпшити загальну якість життя.

Застосовуючи багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков-С. Чермянін), ми отримали наступні результати (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Розподіл показників за методикою «Адаптивність»
(А. Маклаков-С. Чермянін)**

Шкали	Рівні	Досліджувані (%)	
		I група	II група
Адаптивний потенціал (загальна шкала)	Високий рівень	30	15
	Середній рівень	36	35
	Низький рівень	34	50
НПС (нервово-психічна стійкість)	Високий рівень	32	17
	Середній рівень	32	33
	Низький рівень	36	50
КО (комунікативні особливості)	Високий рівень	36	33
	Середній рівень	36	40
	Низький рівень	28	27
МН (моральна нормативність)	Високий рівень	45	33
	Середній рівень	45	50
	Низький рівень	10	17

Графічне представлення результатів подано на рисунках (див. рис. 2.4-2.5).

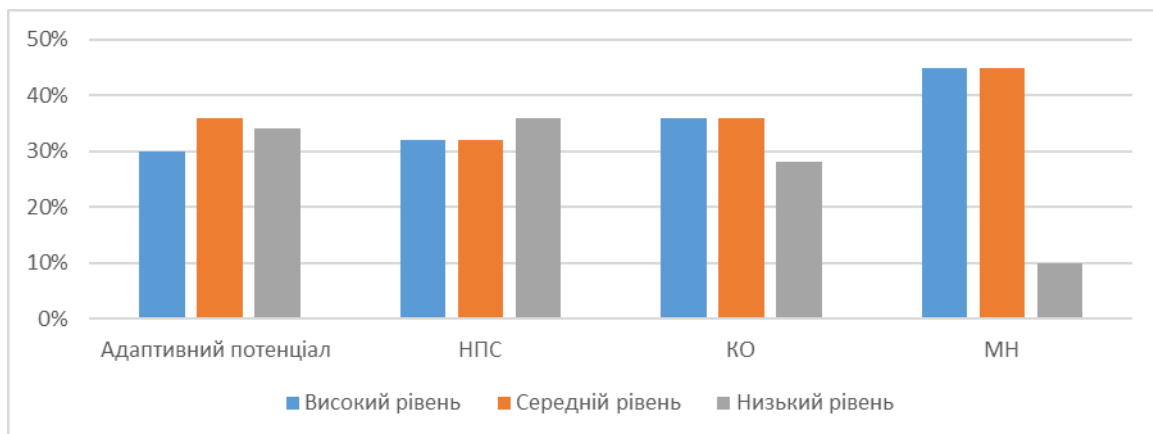


Рис. 2.4 Розподіл показників І групи за методикою «Адаптивність»
(А. Маклаков-С. Чермянін)

Це позитивна тенденція у даної групи, яка свідчить про високий рівень етичних стандартів та моральних цінностей, схильності досліджуваних ефективно спілкуватися з іншими людьми.

Отже, зазначені позитивні показники свідчать про те, що перша група досліджуваних має певні ресурси та здатності, які можуть сприяти їхній адаптації та успішній інтеграції в суспільство.

Щодо шкали «нервово-психічна стійкість», то бачимо досить виражені показники низького рівня - 36%, що є тривожним сигналом і може вказувати на можливі проблеми з психічним здоров'ям та здатністю впоратися зі стресом та негативними емоціями.

Щодо шкали «адаптивний потенціал (загальна шкала)», то отримані результати підтверджують вище зазначені результати дослідження соціально-психологічної адаптації, зокрема у досліджуваних виражений середній рівень адаптаційного потенціалу (36%).

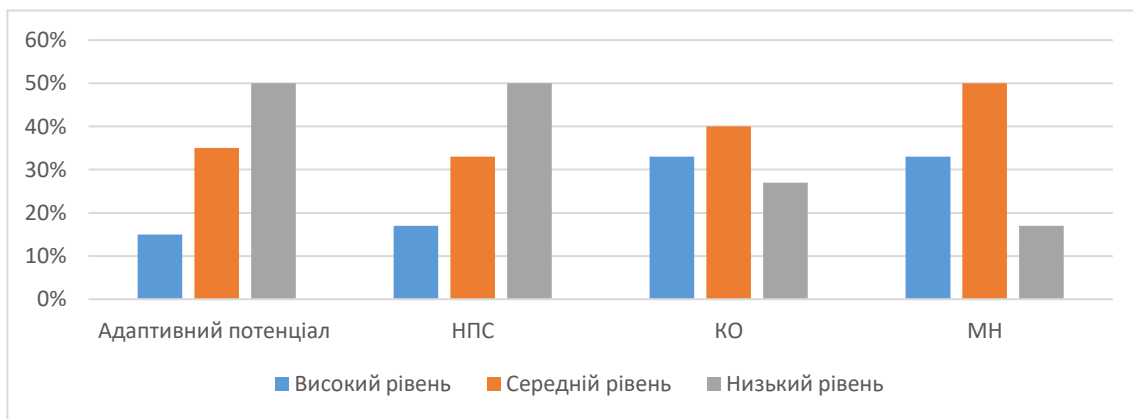


Рис. 2.5 Розподіл показників II групи за методикою «Адаптивність»
(А. Маклаков-С. Чермянін)

Аналізуючи отримані результати у досліджуваних II групи, слід відмітити одразу виражений низький рівень адаптивного потенціалу (загальна шкала) – 50% досліджуваних. Так само виражений показник низького рівня шкали «нервово-психічної стійкості» - у 50% досліджуваних внутрішньо переміщених осіб.

Низький рівень нервово-психічної стійкості може вказувати на великий психологічний стрес. Найбільш виражені показники середнього рівня за шкалою «моральна нормативність» (50%) та «комунікативні особливості» (40%). Отримані показники є сприятливими для налагодження взаємодії та сприяють соціально-психологічній адаптації досліджуваних осіб.

Узагальнюючи отримані результати досліджуваних за характеристиками адаптивного потенціалу, слід відмітити відмінності у рівні адаптивності та психологічного благополуччя між першою і другою групами досліджуваних. У першій групі, хоча спостерігається деякий низький рівень нервово-психічної стійкості, проте позитивною є тенденція до високого рівня моральної нормативності та комунікативних особливостей.

Натомість, у другій групі спостерігається вищий рівень низької нервово-психічної стійкості та адаптивного потенціалу, що свідчить про складнощі в адаптації до нових умов життя. Проте високі показники моральної нормативності та комунікативних навичок можуть становити позитивну базу для підтримки інтеграції та успішної адаптації цієї групи.

ВИСНОВКИ

У дослідженні здійснено теоретичний аналіз проблем пов'язаних з міграцією населення. Результати проведеного дослідження засвідчили досягнення мети, розв'язання поставлених завдань і стали підставою для таких висновків:

В ході дослідження уточнено категоріальний апарат. У відповідності до законодавства України, внутрішньо переміщеною особою вважається громадянин країни, який має постійне місце проживання на її території, але змушений або власноручно покидає своє місце проживання через негативні наслідки збройних конфліктів, тимчасової окупації, насильства, порушень прав людини або надзвичайних природних чи техногенних ситуацій

Результати емпіричного дослідження психологічних проблем, пов'язаних з міграцією населення, дають можливість зробити наступні висновки:

Аналізуючи результати методики діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда, можна спостерігати, що в другій групі (особи віком вище 30 років, які мають дітей) спостерігається вищий відсоток осіб з низьким рівнем адаптивності та дезадаптивністю у порівнянні з першою групою (особи віком 17-25 років).

Результати за методикою ШС Спілбергера - Ханіна показують, що середні значення тривожності в обох групах перевищують нормовані показники.

Узагальнюючи отримані результати досліджуваних за характеристиками адаптивного потенціалу, слід відмітити відмінності у рівні адаптивності та психологічного благополуччя між першою і другою групами досліджуваних.

Загалом, результати свідчать про потребу в індивідуальних та групових програмах психосоціальної підтримки та розвитку навичок адаптації для обох груп досліджуваних. Також важливо враховувати специфічні потреби кожної групи та індивідуальні особливості, щоб забезпечити ефективну допомогу і підтримку в їхньому процесі адаптації та відновлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Деменко, О. (2017). Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. У Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства (с. 27–33).
2. Заверико, Н. В., Шашкіна, В. М. (2023). Соціально-психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб у громаді. *Pedagogical Sciences Theory and Practice*, (4), 118–123. <https://doi.org/10.26661/2786-5622-2023-4-17>
3. Кушнікова, С. (2022). Психологічна підтримка вимушених переселенців в умовах війни. *Наукові перспективи (Naukovі perspektivi)*, (11(29)). [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11\(29\)-419-428](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11(29)-419-428)
4. Леонова, І. (2015). Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.*, 4(29), 94–100.
5. Педько, К. В. (2019). Психологічні чинники відновлення соціального капіталу внутрішньо переміщених осіб [Неопубл. автореф. дис. канд. психол. наук]. Ін-т соц. та політ. психології НАПН України.
6. Сіпко, Л. О. (2015). Огляд соціально-психологічних проблем вимушених переселенців в сучасній Україні. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, (3 (38)), 376–384.
7. Слюсаревський, М., & Блинова, О. (2015). Міграція як соціально - психологічне явище: Види, функції, чинники та закономірності. *Світогляд*, 5(55), 41–54.
8. Тимчик, Г. С. (2014). Проблеми правового забезпечення захисту внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Правове регулювання економіки*, (14), 161–172.
9. Ходот, Д. О., & Шундрік, О. І. (2017). "Соціальна адаптація вимушених переселенців в Україні" [Thesis, Сумський державний університет]. eSSUIR – Electronic Sumy State University Institutional Repository. <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/66554>

10. Цирковникова, І. (2023). Особливості адаптації вимушених переселенців та надання первинної психологічної допомоги під час бойових дій. *Humanitas*, (1), 138–143. <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.20>
11. Шиделко, А. В. (2016). Психологічні чинники професійної адаптації особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, (вип. 2), 151–159.
12. Юрашко, О. (2024). Особливості адаптації дітей молодшого шкільного віку із сімей вимушених переселенців. *InterConf*, (41(185)), 302–306. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.01.2024.037>
13. Nadraga, V. (2015). Problems of forced internal migration in the context of the ‘risk society’ concept. *Ukrainian Society*, 2015(1), 134–141. <https://doi.org/10.15407/socium2015.01.134>
14. Schininá, G., & Zanghellini, T. E. (2021). Internal and international migration and its impact on the mental health of migrants. *У Mental health, mental illness and migration* (с. 27–45). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-10-2366-8_3
15. Siriwardhana, C., & Stewart, R. (2012). Forced migration and mental health: Prolonged internal displacement, return migration and resilience. *International Health*, 5(1), 19–23. <https://doi.org/10.1093/inthealth/ihs014>

Додаток А

Методика «Діагностики соціально-психологічної адаптації» Роджерса-Даймонда

Мета діагностування: визначення соціально-психологічної адаптивності.

Цільова група: від 14 років і старше

Показники та ключі для інтерпретації

Підрахуйте кожен з показників соціальної адаптованості, додавши ті бали, які респондент приписав відповідним висловам (вислови, що відповідають кожному показникові, див. в таблиці нижче). Зона невизначеності в інтепретації результатів за кожним показником наводиться для підлітків – в дужках, а для дорослих – без дужок. Результати «перед» зоною невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високі.

Підставивши одержані значення показників у формули з другої таблиці, ви зможете обчислити значення інтегральних показників соціальної адаптованості, що виражаються в відсотках від максимуму.

№	Показники		Номери висловів	Норми	
1	a	Адаптивність	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136	
	b	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136	
2	a	Брехливість	+	34, 45, 48, 81, 89	(18-45) 18-36
	b		-	8, 82, 92, 101	
3	a	Прийняття себе		33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b	Неприйняття себе		7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	a	Прийняття інших		9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24

	b	Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a	Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52
	b	Зовнішній контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a	Домінування	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b	Керованість	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Ескапізм (втеча від проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Додаток Б

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Айзенка)

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з

Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає

зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко перенешу час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.

6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Додаток В

Обробка даних по методиці ШС Спілберга — Ханіна

Прямі питання: 3,4,6, 7,9,12,13, 14, 17, 18,22,23, 24, 25, 28,29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40.

Зворотні питання: 1,2,5,8, 10, 11,15, 16,19,20,21,26,27,30,33,36, 39.

Перша шкала (питання 1—20) виміряє тривожність як психічний стан. Підраховуємо кількість балів, отриманих на прямі питання. З отриманої суми віднімаємо суму балів, отриманих на зворотні питання (21—40), та додаємо число 50.

$$T = (П - Про) + 50$$

де:

T—тревожність як стан (ситуативна);

П — сума балів, отриманих за прямі питання;

Про — сума балів, отриманих за зворотні питання.

Величина 41 та нижче свідчить про низьку тривожність; 41—45— помірна тривожність; 46 та вище — висока ситуативна тривожність.

Потім приступаємо до визначення тривожності як властивості особи. Методика підрахунку колишня:

Підраховуємо бали по другій шкалі (21—40 питання). Результат одержуємо по формулі:

$$T = (П - Про) + 35.$$

Величина, менша 35, свідечує про високу емоційну стабільність та, отже, низької тривожності; 35—44 — показник середнього рівня тривожності. Якщо отриманий результат вище 45, ми маємо право говорити про високу тривожність.

до Положення про
конкурс студентських
наукових робіт
(пункт 6 розділу III)

ВІДОМОСТІ
про автора (авторів) та наукового керівника наукової роботи
« _____ »
(шифр)

- | Автор | Науковий керівник |
|--|---|
| 1. Прізвище <u>Рубіш</u> | 1. Прізвище <u>Костю</u> |
| 2. Ім'я (повністю) <u>Юрій</u> | 2. Ім'я (повністю) <u>Світлана</u> |
| 3. По батькові (повністю) <u>Юрійович</u> | 3. По батькові (повністю) <u>Йосипівна</u> |
| 4. Повне найменування та місцезнаходження вищого навчального закладу, у якому навчається автор <u>Мукачівський державний університет, Закарпатська обл., м. Мукачево, вул. Ужгородська 26.</u> | 4. Місце роботи, телефон, e-mail <u>Мукачівський державний університет, 0665115685, kostusvitlana@gmail.com</u> |
| 5. Факультет (інститут) <u>гуманітарний</u> | 5. Посада <u>доц. кафедри психології</u> |
| 6. Курс (рік навчання) <u>4 курс, РВО «Бакалавр»</u> | 6. Науковий ступінь <u>к.психол.н.</u> |
| 7. Результати роботи опубліковано | 7. Вчене звання <u>доцент</u> |

(рік, місце, назва видання)

8. Результати роботи впроваджено

(рік, місце, форма впровадження)

9. Телефон, e-mail 0930068987, rubish741@gmail.com

Науковий керівник

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Автор роботи

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Рішенням конкурсної комісії _____

(найменування вищого навчального закладу)

Студент(ка) _____ рекомендується для участі у Міжрегіональному конкурсі студентських наукових робіт з

(назва галузі знань, спеціальності, спеціалізації)

Голова конкурсної комісії _____

(підпис)

(прізвище, ініціали)

_____ 20 __ року

Анотація

Актуальність проблеми обумовлена необхідністю розуміння соціально-психологічних аспектів труднощів у функціонуванні українського суспільства в умовах війни. Поточний воєнний конфлікт в Україні впливає на всі сфери життєдіяльності людей і примушує їх постійно адаптуватися до соціальних змін, спричинених цим конфліктом. Це вимагає розробки нових підходів до проблеми адаптації і формування психологічних стратегій адаптації, як для окремих осіб, так і для різних соціальних груп. Однак, на сьогодні відчутно бракує належних соціально-психологічних досліджень цієї проблеми.

У психологічній науці проблемам міграції та соціальної адаптації присвячені роботи Е.М. Авраамової, Л.А. Гордона, Л.В. Корель, Н.А. Милославської, А.В. Мудрика, М.В. Ромма, Г.С. Вітківської, В.В. Степанова, Сусоколова, які займалися безпосередньо проблематикою соціальної адаптації вимушених переселенців і біженців. Олена Балтіна, Наталія Ковальова, Ольга Шишка, Василь Голубов та інші, які досліджували окремі психологічні аспекти міграції. Проте, сучасні наукові дослідження ще недостатньо розкрили психологічні проблеми міграції внутрішньо переміщених осіб, що є надзвичайно важливим для розуміння проблеми та розробки ефективних стратегій психологічної підтримки.

Об'єкт дослідження: є процеси міграції населення.

Предмет дослідження – психологічні проблеми, пов'язаних з міграцією населення.

Мета дослідження: полягає у теоретичному розкритті та емпіричному дослідженні психологічних проблем, пов'язаних з міграцією населення.

Відповідно до сформульованої мети дослідження були розроблені наступні завдання:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти дослідження психологічних проблем, пов'язаних з міграцією населення
2. Емпірично виявити психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб.

Методи дослідження:

- теоретичні: теоретико-методологічний аналіз дослідження психологічних проблем, пов'язаних з міграцією населення, узагальнення, систематизація теоретичних даних;

- емпіричні: психодіагностичне тестування із використанням комплексу методик (методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» Роджерса-Даймонда; опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Айзенка); методика ШС (шкала самооцінки Спілбергера-Ханіна); методика ШСНД (шкала самооцінки нервової депресії (Шкала депресії Бека)); багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков-С. Черм'янін).

- методи обробки та інтерпретації даних.

Результати свідчать про потребу в індивідуальних та групових програмах психосоціальної підтримки та розвитку навичок адаптації для обох груп досліджуваних. Також важливо враховувати специфічні потреби кожної групи та індивідуальні особливості, щоб забезпечити ефективну допомогу і підтримку в їхньому процесі адаптації та відновлення.

Розуміння проблем міграції допоможе розробити ефективні соціально-психологічні програми та політики, спрямовані на полегшення процесу внутрішньої міграції та покращення якості життя мігрантів в Україні, особливо під час війни.