

**ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему:

**Психологічні особливості здобуття вищої освіти в умовах вимушеної  
тимчасової еміграції**

**Студентки 4 курсу 7 групи,  
спеціальності 053 психологія  
спеціалізації практична  
психологія**

**Науковий керівник  
Доктор психологічних наук,  
Завідувач кафедри психології**

**Гарант освітньої програми  
Кандидат психологічних наук,  
доцент**

**Глушкова Ксенія  
Анатоліївна**

**МИРОНЕЦЬ Сергій  
Миколайович**

**ОВДІЄНКО Ірина  
Михайлівна**

**Київ 2023**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3-4
<b>РОЗДІЛ 1. Вплив вимушеної еміграції на здобуття вищої освіти..</b>	5-21
1.1. Аналіз наукового досвіду дослідження проблеми здобуття освіти і еміграції.....	5-10
1.2. Вплив вимушеної еміграції на здобуття вищої освіти .....	10-15
1.3. Психологічні особливості адаптації студентів до здобуття освіти в умовах вимушеної еміграції.....	15-20
<b>Висновки до першого розділу</b> .....	20-21
<b>РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей здобуття вищої освіти в умовах вимушеної тимчасової еміграції та його порівняльний аналіз</b> .....	22-40
2.1. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію та характеристика етапів дослідження .....	22-77
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	27-35
2.3. Методичні рекомендації щодо покращення психологічного стану студентів в умовах вимушеної тимчасової еміграції.....	36-38
<b>Висновки до другого розділу</b> .....	38-40
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	41-42
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	43-48
<b>ДОДАТКИ</b> .....	49-56



## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** За останній рік мільйони українців були змушені покидати свою країну через повномасштабне вторгнення росії на територію України. У сучасних реаліях актуальність міграційних процесів зростає, вимушена еміграція є дуже важливим питанням, яке потребує уваги. Одним із складних аспектів еміграції є здобуття вищої освіти, перебуваючи в іншій країні. Еміграція є стресовою подією для будь-якої людини. Вона пов'язана зі зміною звичного середовища, втратою соціальних зв'язків, а також необхідністю адаптуватися до нових умов життя. Це може призвести до негативних наслідків у процесі здобуття вищої освіти, таких як погіршення академічної успішності, зниження самооцінки та загострення психологічних проблем. Дослідження психологічних особливостей здобуття вищої освіти в умовах тимчасової вимушеної еміграції може допомогти зрозуміти проблеми та потреби студентів. Розуміння психологічних особливостей вимушених емігрантів може допомогти вирішити проблеми та підтримати адаптацію до нового середовища. Знання про ці особливості можуть бути корисними для державних та громадських організацій, а також для тих хто займаються підтримкою та інтеграцією вимушених емігрантів.

Дослідженням проблеми еміграції та її впливу на особистість займалися багато психологів-дослідників з різних країн світу, як В. Бакіров, В. Войналович, А. Гірник, Г. Гірник, В. Євтух, Ф. Закарія, В. Котигоренко, Ю. Левенець, О. Малиновська, Д. Массей, С. Миронець, М. Михальченко, В. Онищук, Т. Титаренко, М. Шульга та інші дослідники.

**Мета дослідження** - теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей здобуття вищої освіти в умовах вимушеної еміграції.

**Об'єкт дослідження** – особистість в умовах вимушеної еміграції.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості здобуття вищої освіти в умовах вимушеної еміграції на прикладі студентів університету.

**Методи дослідження** - теоретичні (аналіз і синтез наукової літератури вітчизняних та іноземних науковців), діагностичні (методика дослідження

стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге; методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка); опитувальник Бека).

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розв'язання проблеми життєдіяльності особистості в умовах вимушеної еміграції.
2. Дослідити психологічний стан студентів в умовах вимушеної еміграції.
3. Сформувати програму дослідження.
4. Розробити методичні рекомендації психологічної адаптації студентів до здобуття освіти в умовах вимушеної еміграції.

**Теоретичне і практичне значення.** Дослідження дає змогу зрозуміти, які проблеми виникають у вимушено емігрованих студентів під час навчання, які фактори впливають на здобуття вищої освіти та як їх можна використати для забезпечення якісної освіти. Це дослідження може допомогти розширити знання про психологічні механізми людей, які задіюються для пристосування до нових умов. Воно може розкрити, які особливості психіки особистості впливають на її можливість здобуття вищої освіти в умовах вимушеної еміграції, які чинники сприяють адаптації до нового середовища та які проблеми і складнощі виникають у студентів.

Результати цього дослідження можуть бути використані для розробки програм і курсів, спрямованих на підвищення якості освіти для студентів-емігрантів. Такі програми можуть включати підтримку експертів-психологів, культурні тренінги та інші способи допомоги вимушено емігрованим студентам здобути вищу освіту в новому середовищі. Це дослідження може бути цікавим для психологів, педагогів, батьків, викладачів та для самих досліджуваних.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, основної частини, яка містить 2 розділи з підрозділами, висновків та пропозицій, списку використаних джерел і додатків. Основний обсяг роботи складає 35 сторінок основного тексту.



## РОЗДІЛ 1

# ВПЛИВ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ НА ЗДОБУТТЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### 1.1. Аналіз наукового досвіду дослідження проблеми здобуття освіти в еміграції

Здобуття вищої освіти забезпечує дуже важливий процес розвитку особистості, її когнітивних, соціальних та емоційних здібностей. Вища освіта є однією з найважливіших елементів розвитку суспільства. Вона дозволяє людям отримувати необхідні знання та навички для досягнення успіху у своїй професійній діяльності. Крім того, вища освіта сприяє розвитку критичного мислення та аналітичних навичок, які є важливими для розвитку інтелектуальної культури та підвищення якості життя.

І. Л. Булик зазначає, що: «освіта – це процес, за допомогою якого суспільство передає акумульовані знання, вміння та цінності від одного покоління до іншого. В ширшому розумінні освіта включає будь-яку дію чи досвід, які мають формотворчий вплив на спосіб мислення, характер чи фізичну спроможність людини. Вона має фундаментальний вплив на можливості і потенціали як окремих осіб, так і громад щодо забезпечення розвитку, а також соціально-економічних успіхів» [28 с. 52].

Але часто нові завдання та навантаження можуть призводити до стресу та тривожності. Наприклад, пандемія COVID-19 змусила багатьох студентів переходити на дистанційне навчання. Це спричинило багато труднощів для багатьох студентів, які зіткнулися з проблемами збереження мотивації, організацією свого часу та здійсненням самостійної роботи.

Так, всупереч найскладнішому часу в Україні у вищих навчальних закладах освітній процес здійснюється у дистанційному або змішаному форматі, в залежності від того як дозволяє безпекова ситуація. Для української освітньої

системи це випробовування стало ще й своєрідним стимулом, який відкрив вікно нових можливостей, ставши каталізатором давно назрілих модернізаційних змін в освіті. Передусім ідеться про розвиток цифрової та дистанційної освіти [28].

В цілому, за останні роки українська система вищої освіти зазнала значних змін та адаптувалася до нових умов, що дозволило багатьом студентам продовжувати своє навчання та отримувати вищу освіту, незважаючи на складні умови пандемії. Але здобуття вищої освіти значно ускладнилося з 24 лютого 2022 року. Через повномасштабну війну мільйони українців були вимушені покинути усе і емігрувати задля забезпечення власної безпеки. Події, які зумовили залишити домівки, настільки виходять за рамки нормальної життєдіяльності, що для всіх переживаються, як надзвичайно стресові. Незважаючи на те, чи виїжджали емігранти через тривожні почуття, чи через реальну загрозу життю в умовах війни.

За останні півтора року закладам вищої освіти довелося швидко пристосовуватися до роботи у умовах війни. На перший план вийшла безпека й захист своїх студентів, а вже далі налагодження освітнього процесу, тобто поновлення діяльності. Соціальні мережі відіграють центральну роль в сучасній кризовій комунікації. Середовище соціальних мереж активно розвивається. Найбільш активними користувачами соцмереж є саме студенти [2, с. 76]. У період воєнного стану в нашій країні додатковими засобами зв'язку зі студентами стали різноманітні месенджери на зразок Telegram чи WhatsApp, де були створені чати зі студентськими групами, що дало змогу попереджати про відсутність на занятті, послаблення сигналу Інтернету тощо. Для таких ситуацій було створено низку індивідуальних завдань і вправ, які також були розміщені в команді Microsoft Teams. Зауважимо, що всі моменти були попередньо обговорені зі студентами, що зняло додаткову напругу через переживання за якість зв'язку й постійну присутність на занятті, а також створило доброзичливу атмосферу в групі [28, с. 218].



Проблема вимушеної еміграції, спричиненої війною, має великий вплив на можливість здобуття вищої освіти, як фізично, так і психологічно. Виникає ряд складнощів і проблем пов'язаних із дистанційним навчанням. В першу чергу, це відсутній інтернет, або відсутня можливість підключення інтернету учасників освітнього процесу. Як зазначалося вище, велика кількість людей змушені через воєнні дії покидати свої домівки та переміщуватися в інше більш безпечне для життя місце проживання, де відсутні інтернет-ресурси. По-друге, певна кількість здобувачів вищої освіти не мають можливості навчатися дистанційно, у зв'язку з їх волонтерською діяльністю чи роботою [28]. Обмежений доступ до технічних можливостей призводить до поганої якості і затримок у передачі відео і звуку. Крім того, доступ до інтернету у сільських населених пунктах та місцевостях все ще ускладнений. Окрім технічних проблем із зв'язком також додається проблема із часовими поясами і психологічні проблеми.

Нинішня ситуація могла позначитись на поведінці здобувачів, на їх здатності засвоювати матеріал. Стрес міг вплинути на увагу, пам'ять, на здатність зосереджуватись. Процес навчання може бути перерваний повідомленнями про повітряну тривогу [28].

Міграція населення спостерігається ще з початку історії людства. Вона завжди супроводжувалася масштабними структурними змінами і є одним з головних факторів соціальних змін у всьому світі. Міграція є вбудованою в усі сфери життєдіяльності суспільства. Вона сприяє розвитку виробничого і трудового досвіду, сприяє культурному розвитку і має вплив на статево-вікову та сімейну структуру суспільства.

Міграція – переселення, тобто територіальне переміщення населення, пов'язане зі зміною місця проживання. Не всі переміщення населення вважають міграцією, а лише ті, що пов'язані з перетином певних кордонів – державних, адміністративних. До міграцій не належать переміщення, які не спричиняють жодних змін у соціальних зв'язках особи і майже не впливають ані на саму особу, ані на її суспільне оточення як у місці вибуття, так і прибуття [31].

Дослідники та вчені виділяють багато різних видів та форм міграції. Наприклад: зовнішня (міждержавна) і внутрішня (внутрішньодержавна), постійна та тимчасова, легальна та нелегальна, індивідуальна та масова, політична та економічна, підготовлена та непідготовлена, вдала та невдала, суверенна та вимушена, тощо.

Міграція внутрішньодержавна і міждержавна (з перетинанням державного кордону): виїзд із країни – еміграція, в'їзд до країни – імміграція.

Міграція постійна і тимчасова: трапляються випадки, коли індивід вимушений мігрувати у зв'язку з особливими політичними подіями в країні. Це – різновид еміграції (наприклад, у країні відбулася зміна влади, тож активні діячі колишньої влади емігрують, але чекають можливості повернутися).

Міграція легальна та нелегальна. Це питання є актуальним, коли мова йде про міждержавну міграцію, оскільки всередині країни для цього перепон немає. Міграція до іншої країни пов'язана зі значною кількістю чинників і обставин етнічного та правового характеру, тому в'їзд до країни без ухвали тамтешньої влади не дозволяється. Зокрема, багато країн у зв'язку з напливом мігрантів із третіх країн вимушені вводити обмеження на в'їзд громадян.

Міграція індивідуальна і масова (етнічна): наприклад, масовий виїзд на роботу до Німеччини громадян Туреччини. Масова міграція частіше має етнічний характер, одним із яскравих її варіантів є діаспора. За звичай масова міграція пов'язана з несприятливими подіями на батьківщині.

Міграція політична і економічна. Різниця у провідній причині: політичні обставини або матеріальна зацікавленість. До економічної міграції слід віднести і трудову міграцію: виїзд до інших країн на заробітки з наміром при нагоді стати постійним мешканцем країни перебування.

Підготовлена та непідготовлена міграція. Підготовлена міграція частіше пов'язана з явищем інтелектуальної міграції: індивід заздалегідь знаходить собі працедавця, обговорює умови оплати. Непідготовлена міграція – це всі випадки, коли індивіда не чекають, коли ніхто не готовий надати йому допомогу, тож він



може потрапити в скрутну ситуацію без засобів до існування (наприклад, біженець).

Міграція суверенна і вимушена. До вимушеної міграції треба віднести ті випадки, коли причина міграції лежить поза індивідом, тобто це міграція з примусу. Суверенною міграцією вважають тоді, коли мігрант приймає рішення без зовнішнього тиску, виходячи зі своїх потреб [31].

Вимушена міграція спричинена різноманітними глобальними причинами, такими як: військові дії, стихійні лиха, політичні та інші переслідування. Дуже часто населення вимушено мігрувати через особливі політичні події у країні проживання. До таких подій можна віднести початок війни у країні або зміну влади, через що певні громадяни виїжджають за кордон, але очікують поки з'явиться можливість, щоб повернутися назад. Такий вид міграції є різновидом еміграції.

Еміграція – вимушене або добровільне переселення корінних мешканців з Батьківщини до іншої країни на постійне проживання чи на деякий час з політичних, соціальних, економічних, релігійних та інших причин [13].

Явище еміграції, коли група людей або окремі особи примусово або добровільно переїжджають з країни свого проживання притаманне більшості країн світу. Масштаби, мотиви і форми еміграції різняться, але основні причини зазвичай зумовлені типовими проблемами. Тому розрізняють економічну еміграцію та політичну еміграцію.

Економічна еміграція пов'язана з пошуком комфортніших соціально-економічних умов для життя. До соціально-економічних причин еміграції відносяться, по-перше, загальна бідність і голод, які можуть бути викликані військовими діями в країні проживання або участю в таких діях, природними або екологічними катастрофами, в тому числі техногенними. Іншими соціально-економічними причинами можуть бути безробіття і неможливість знайти роботу за спеціальністю. Тому економічну міграцію також називають трудовою міграцією, тобто люди переїжджають у пошуках роботи або для виконання роботи

за контрактом. Причинами соціально-економічної міграції також є труднощі або неможливість здобути чи продовжити здобувати освіту, реалізувати творчі здібності, вести або розширити бізнес у країні проживання тощо.

Політична еміграція передбачає еміграцію через опозиційне відношення до політичної системи або ситуації у країні проживання. Інакомислячих осіб, чії політичні погляди та переконання не відповідають панівному режиму, офіційній ідеології та політиці держави, називають дисидентами. У випадку їх еміграції вони вважаються політичними емігрантами. До політичних емігрантів також відносять тих осіб, які емігрують з країни проживання через міжетнічні конфлікти.

Процес еміграції залежить від життєвих стандартів, які склались у тієї чи тієї групи населення, від уявлення про те, що є нормою. Життєвий стандарт, або рівень життя, є категорією, що характеризує міру задоволення соціально-економічних та духовних потреб людей. Рівень життя виявляється в кількості та якості благ і послуг, що споживаються починаючи від первинних вітальних потреб (у харчуванні, житлі, одязі, освіті, праці, відпочинку та ін.) і закінчуючи високими духовними запитами. Оцінка рівня життя формується в різних соціальних груп у ході порівняння винагороди, можливостей задоволення потреб та реалізації інтересів з аналогічними можливостями інших людей чи своїм власним становищем у минулому [31].

## **1.2. Вплив вимушеної еміграції на здобуття вищої освіти**

Умови воєнного стану та вимушеної еміграції викликали серйозний стрес у всіх людей та спричинили багато психологічних проблем у всього населення, зокрема і у студентів. Явище вимушеної еміграції містить у собі ряд чинників, що ушкоджують психологічне та психічне здоров'я. До цих чинників відносяться: втрата та зміна соціального середовища та статусу, інше культурне середовище,



соціальна ізоляція, дискримінація, зміна фінансового становища, пережитий травматичний досвід тощо.

Перед людиною постає проблема виживання, постійна боротьба з надзвичайно складними життєвими обставинами. Окрім незручностей, пов'язаних із перебуванням на чужій території, переїзд у нове середовище також впливає на стан психічного та фізичного здоров'я переселенців: соціальна безправність та психічна незахищеність, великий тягар матеріальних проблем, постійний страх перед майбутнім, підрив здоров'я та підвищення ризику захворювань, конфлікт із собою та оточуючими, зрештою відчуття себе «чужим» та людиною «другого сорту». Аналіз психологічних проблем вимушених мігрантів показує, що вони мають комплексний характер і охоплюють усі основні сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну, комунікативну. Порушення в різних сферах психічного здоров'я іммігрантів, які накладаються один на одного, можуть призвести до більш глобальних проблем особистості [22].

На початку ХХ століття у США уже було виявлено, що психологічне та психічне здоров'я мігрантів значно гірше ніж у корінного населення. Переїзд в іншу країну може супроводжуватися культурним шоком – тобто відчуттям дискомфорту та незручності, невпевненості та відчуження через соціально-культурні та мовні відмінності, що в свою чергу має великий вплив на мотиваційну сферу особистості та на здатність до навчання. Це також може спричиняти серйозний стрес та ускладнювати процес адаптації й інтеграції у нове соціально-культурне середовище.

Саме поняття «культурний шок» було введено К. Обергом, котрий виокремив шість аспектів такого шоку:

1. Напруження, до якого призводять зусилля, потрібні для досягнення необхідної психологічної адаптації;
2. Почуття втрати(друзів, статусу, професії, майна, батьківщини);

3. Почуття відторженості ( неприйняття представниками нової культури) або відторгнення (неприйняття нової культури);
4. Збій у рольовій структурі (ролях, очікуваннях), плутанина в цінностях, почуттях і самоідентифікації;
5. Почуття тривоги, навіть відрази й обурення внаслідок усвідомлення культурних відмінностей;
6. Почуття меншовартості через нездатність долати труднощі в новому середовищі [31].

У дослідженнях емоційного і нервово-психічного стану мігрантів, які проводилися раніше, було виявлено, що у мігрантів спостерігається зниження настрою та працездатності, психологічні розлади у вигляді тривоги, страху та роздратованості, емоційні розлади, схильність до негативного реагування через пережитий травматичний досвід, сильну втомлюваність, тощо. Когнітивні зміни проявляються у погіршенні пам'яті, складності концентрації уваги, забудькуватості, неуважності, зміні планів на майбутнє. Поведінка мігрантів відзначалася алогічністю вчинків, непередбачуваністю та немотивованою пильністю.

Починаючи з 24 лютого 2022 року, коли країна-агресор почала широкомасштабне вторгнення на територію нашої держави, всі українці опинилися у високому перманентному стресі, набуваючи тою чи іншою мірою вже «травми свідка» [28]. В ході проведення опитування студентів, опитані визначали наступні переживання: страх, шок, паніку, роздратованість, агресивність, горе, тривожність, депресію, апатію, невпевненість у собі, та втрату сенсу життя.

Психоемоційна напруга, також відома як стрес, може мати значний вплив на фізичний стан та здатність до навчання. Можна виділити декілька аспектів цього впливу:

1. Фізичний стан: психоемоційна напруга може призводити до фізичних проявів, таких як м'язова напруга, головні болі, шлунково-кишкові розлади,



зниження імунітету та проблеми зі сном. Ці фізичні симптоми можуть впливати на загальний фізичний стан і здатність до навчання.

2. Концентрація та увага: стрес може ускладнювати зосередження та увагу. Люди, які перебувають під впливом психоемоційної напруги, можуть мати проблеми зі збереженням уваги на навчальному матеріалі та концентрацією під час виконання завдань. Це може призвести до зниження ефективності навчання та розуміння матеріалу.

3. Емоційний стан: стрес може спричиняти зміни в емоційному стані, такі як тривога, роздратування, сум, агресія та почуття пригніченості. Ці емоційні переживання можуть відволікати від навчальних занять та впливати на загальний настрій та самопочуття.

4. Психологічний фактор: стрес може спричиняти втому та виснаженість, що може знижувати мотивацію до навчання та підвищувати ризик виникнення відчуття безсилля або безнадії. Це може впливати на мотивацію, продуктивність та здатність досягати цілей.

Через велику кількість стресу та тривогу знижується здатність людини до продуктивної та успішної діяльності. Це пов'язано з прокрастинацією, тобто відкладанням всіх справ на потім, що не дає людині вчасно виконувати поставлені перед нею задачі та засвоювати потрібну інформацію [2, с. 18].

Тривожність негативно впливає не тільки на психо-емоційний стан особистості. Також вона негативно впливає на фізичне здоров'я емігрантів – може супроводжуватися головними болями, спазмами, шлунково-кишечними та серцево-судинними проблемами, втому, роздратуванням, підвищеною пітливістю. Зазвичай з тривожністю, яка викликана кризовими ситуаціями важче справлятися. В такій ситуації мають місце безсоння, настороженість, депресія, заціпеніння та думки про самогубство.

Результати дослідження за всіма методиками дозволили спростувати думку про нижчий рівень тривожності серед студентів, які виїхали за кордон у період війни, показавши, що загальний рівень тривожності в таких студентів є навіть

вищим. Всім студентам, котрі мають високий рівень тривожності, притаманні проблеми зі сном, розлади шлунку, проблеми з концентрацією та пам'яттю, занепокоєння та тривожні побоювання, нездатність розслабитися та депресивний стан, тобто можна зробити висновок, що тривожність дійсно впливає на психічне здоров'я студентів [2, с. 18].

Поведінка в стані депресії характеризується повільністю, безініціативністю і швидкою стомлюваністю; все це призводить до різкого падіння продуктивності праці. У психології виділяють типові прояви депресії, а саме емоційні, фізіологічні, поведінкові та психологічні [22].

Емоційні прояви депресії включають в себе сум, тривожність, відчай, фрустрацію, тугу, дратівливість, пригніченість настрою, зниження мотивації, інтересу, здатності до відчуття задоволення і радості.

Фізіологічні прояви депресії включають в себе болісні відчуття в м'язах та органах, порушення функціонування серцево-судинної та шлунково-кишкової системи, зміни харчової та сексуальної поведінки, розлади сну, порушення пам'яті та інших когнітивних функцій.

Поведінкові та психологічні прояви депресії включають в себе труднощі з прийняттям рішень, зміни і комунікативній поведінці, відмову від емоційних вражень, відчуження, самоізоляцію, песимізм, негативні думки про себе та оточення, низьку самооцінку, заторможеність мислення, суїцидальні думки, застосування наркотичних та психоактивних речовин, розсіяність уваги, не здатність сконцентруватися, тощо.

На думку А. Бека депресивне мислення має три основні складові, які можуть призвести до симптомів депресії:

- 1) негативне ставлення до себе;
- 2) негативне ставлення до майбутнього;
- 3) негативний життєвий досвід [43].

Роблячи підсумок, можна сказати, ситуація вимушеного переселення є психотравмуючою подією найвищої інтенсивності. Вимушені переселенці



азнали подвійної травматизації: спочатку це перебування в зоні бойових дій, а потім евакуація і переселення. Життя в новому середовищі пов'язане з екстремальним навантаженням на психіку особистості. Це виклик для адаптаційних ресурсів особистості, вимоги до переоцінки цінностей та необхідність перебудови системи копінг стратегій. Це неминучі зміни в емоційній сфері – від байдужості, депресії, занепаду інтересу до життя, підвищеної апатії, загальмованості поведінки, до агресивних та дратівливих форм поведінки [22]. Зараз необхідно переключити увагу з академічної успішності на підтримку та нормалізацію психічного стану студентів, які здобувають вищу освіту в умовах вимушеної тимчасової еміграції.

### **1.3. Психологічні особливості адаптації студентів до здобуття освіти в умовах вимушеної еміграції**

У нинішній реальності проблема соціально-психологічної адаптації емігрантів набуває особливого значення. Адаптованість особистості проявляється в емоційних станах і соціально значущих почуттях (відчуття душевного комфорту, рівноваги, психоемоційної стабільності, стану вдовolenості, позитивні стосунки з членами групи, відсутність стресу та відчуття загрози) та показниках адаптованості (впевненість у собі, адекватність самооцінки, ясність самосвідомості, відповідальність, вміння долати перешкоди тощо). Аналізуючи процеси соціально-психологічної адаптації, Л. Орбан-Лембрик розглядає соціальне напруження як масовий адаптаційний синдром, який відтворює ступінь фізіологічної, психофізіологічної та соціально-психологічної адаптації (у багатьох випадках і дезадаптації) різних категорій населення до хронічної фрустрації та труднощів. Автор вважає, що можна поставити знак рівності між поняттям «соціальне напруження» і «соціальний стрес» [31].

Розрізняють ефективну та неефективну психологічну адаптацію. Ефективність адаптації залежить від того, наскільки індивід адекватно сприймає

себе і свої соціальні зв'язки. Неefективну адаптацію позначають терміном «дезадаптація»; вона може виникати внаслідок викривлення чи недостатнього розвитку уявлень особистості про себе (крайнім виразом дезадаптації є аутизм) або в результаті органічного чи психічного захворювання [1].

Дезадаптація – порушення пристосування людини до змін навколишнього середовища, що проявляється неадекватними характеру подразників реакціями. Психосоціальна дезадаптація – збій у механізмах психічного пристосування при гострому або хронічному емоційному стресі, внаслідок чого виникає часткова або повна нездатність пристосовуватись до умов соціального оточення і виконувати звичайну для власного статусу роль у суспільстві через обмеження функціональності психіки [10, с. 62].

В умовах соціальних, політичних та економічних змін у студентів-емігрантів виникають труднощі у процесі адаптації. З одного боку ці труднощі пов'язані зі зміною соціально-культурного середовища. Дослідження адаптації мігрантів вказують на те, що, по-перше, соціально-психологічна дезадаптація особистості проявляється в її неспроможності задовольнити власні потреби та бажання, а також у нездатності задовольнити вимоги й очікування соціального оточення і власної соціальної ролі, та проявити себе у навчально-професійній діяльності. З іншого боку, це також пов'язано з соціально-віковими та психологічними особливостями самих студентів. Більшість населення не були готові до неочікуваної вимушеної еміграції, до пристосування в інших державах і до здобуття вищої освіти в умовах вимушеної тимчасової еміграції. До ознак соціально-психологічної дезадаптації переселенців відносяться тривалі переживання зовнішніх та внутрішніх конфліктів та нездатність особистості знайти необхідний ресурс для її вирішення.

Адаптація – це процес пристосування об'єкта. Психологічна адаптація передбачає сукупні властивості індивіда, що характеризують його стійкість до умов середовища, рівень пристосування до них та результат такого



пристосування. Це явище двостороннє, об'єктом дослідження при цьому є не індивід чи середовище, а їх взаємодія [1].

Усім мігрантам доводиться стикатися також з культурною адаптацією, що передбачає ряд проблем та складнощів для особистості. Культурна адаптація передбачає процес пристосування особи або груп осіб до нового етнокультурного середовища, до нової системи цінностей та орієнтирів. Емігранти потрапляють у нове середовище, в якому діючі норми відрізняються від тих, що були у країні попереднього проживання.

Дослідники вказують, що етнічна самосвідомість людини в чужому етнічному оточенні, як правило, перебуває в стані зтяжненого стресу. Зокрема В. Кайгер доводить, що етнічна самосвідомість більшої частини мігрантів потерпає від важкого внутрішнього конфлікту з одного боку, з іншого – значною мірою втратили найважливіші для них критерії етнічної самоідентифікації (мову, культуру, традиції) [31].

У процесі адаптації людини до іншого культурного середовища можна виокремити дві протилежні тенденції: прагнення до консервації, самоізоляції, що іноді проявляється у формі створення відособлених етнічних утворень і прагнення до асиміляції – аж до втрати національної самоідентичності, розчинення в іншій культурі. Те й інше є порушенням нормальної соціально-психологічної адаптації людини у світі, який змінюється й неперервно ускладнюється [25].

Можна зробити висновок, що у соціально-психологічній адаптації взаємодіють дві складні системи – особистість та навколишнє середовище. Успішність соціально-психологічної адаптації залежить від індивідуальних психофізіологічних особливостей людини і від соціально-культурного середовища, до якого вона намагається пристосуватися. Від успішності соціально-психологічної адаптації залежить визначення місця особистості в суспільстві і виконання нею обраних соціальних ролей.

З моменту прибуття вимушених емігрантів в іншу країну відбувається зіткнення з різноманітними проблемами і процесом адаптації в новому

середовищі та суспільстві. Численні наукові дослідження підтверджують, що ті, хто змушений змінювати місце проживання, відчують труднощі соціально-психологічної адаптації в новому регіоні. Це значно ускладнює їх пристосування до нового соціального середовища. І часто настільки сильні, що люди потребують відповідної психологічної допомоги. Людина, яка переїхала зі звичного для неї місця проживання та опинилась в незнайомих обставинах, потребує передусім підтримки від держави та приймаючих громад [13].

Розглянемо адаптаційні проблеми мігрантів. На новому місці проживання мігрантові треба витримати велике адаптивне навантаження:

- установити безліч нових зв'язків;
- виробити оцінку нових об'єктів, процесів, явищ, а дещо з колишнього переоцінити;
- установити сприятливі для життя відносини з новими людьми і виробити визначене відношення в цілому до реалій нового життя;
- виробити нові життєві звички;
- зберегти себе в нових умовах і розумно змінюватися під їх впливом [32].

До складнощів пов'язаних з адаптацією та стресом еміграції можна віднести: комунікаційні труднощі (не знання мови), фінансові проблеми, (низький рівень доходу, бідність, складнощі в пошуку роботи), нестача необхідних ресурсів (одяг, їжа, документи, тощо), поганий стан здоров'я (фізичне та психічне), віддаленість від близьких людей (родина, друзі, колеги), стан невизначеності (страх, невпевненість, тривога) тощо.

А. Гірник та Г. Гірник проводили дослідження спрямоване на визначення особливостей адаптації українських освітніх мігрантів до умов життя за кордоном. Обстежувані, які були обрані для дослідження навчалися у різних країнах: США, Канада, Китай, Нідерланди, Італія, Франція, Німеччина, Польща, що убезпечило дослідників від вузького погляду на проблему.

Ознайомлення з відповідями дало змогу виділити чотири категорії основних проблем українських студентів за кордоном:



- побутові (пошук роботи, житла, освоєння в місті, вартість життя, організація часу);
- соціально-психологічні (сум за близькими та батьківщиною, необхідність бути самостійним, знайти нових друзів);
- освітні (відмінності в цінностях освіти, вимогах до навчальних робіт, стосунках викладач – студент);
- культурно-комунікаційні (не володіння / низький рівень володіння місцевою мовою, відмінності культур, різноманітність національного складу, особливості місцевого менталітету) [11].

До традиційних теорій міжкультурної адаптації належать:

1) Теорія страждання (горя, втрати), розроблена в межах психоаналітичної традиції, яка розглядає міграцію як досвід утрати (соціальних зв'язків, близьких, майна, статусу тощо). "Страждання це загальна стресогенна реакція на справжню або уявлювану втрату значущого об'єкта або ролі, котра може долатися у випадку встановлення нового особистісного зв'язку або придбання нового об'єкта замість втраченого. Припускається, що можна провести аналогію між міграцією і втратою, яка викликає реакцію горя або страждання", - зазначає Н. Лебедева.

2) Теорія, що ґрунтується на локусі контролю. Люди з інтернальним локусом контролю, які вважають себе відповідальними за все, що з ними відбувається, адаптуються легше і швидше, ніж люди з фаталістичними схильностями, які вважають, що все на світі є результатом дії долі або волі інших людей.

3) Теорія селективної міграції, базована на неodarвіністській теорії природного добору, згідно з якою всі живі організми, котрі краще пристосовуються до середовища, стають домінуючим типом, тобто люди, "відібрані" для нового середовища, краще пристосуються до нього [31].

Інтеграцією є процес створення єдиного цілого з частин, які його складають, з тим, щоб у результаті це утворення діяло на вищому рівні, ніж його частини. Своєю чергою, соціальна інтеграція є процесом об'єднання соціальних явищ в

єдине ціле (наприклад, соціальну систему), при якому підкреслюється орієнтація на спільні цінності в соціальному утворенні, які реалізуються на основі спільних поглядів та норм поведінки. Оскільки соціальна інтеграція передбачає взаємозв'язки між соціальним цілим і його частинами та їх злиття то цей процес не можна вважати одностороннім, а тільки багатостороннім, як мінімум, двостороннім – між цілим та частиною [35].

Процес інтеграції в нове суспільство включає багато аспектів, зокрема психологічні, економічні, етичні, правові, культурні, організаційні та інші.

### **Висновки до першого розділу**

Нами було здійснено теоретичний аналіз наукового досвіду дослідження проблеми здобуття освіти в еміграції. На підставі аналізу наукових публікацій виокремлено такі домінуючі стани здобувачів освіти: тривожність, занепокоєння, агресивний та депресивний стан, фрустрація, втома, страх, пригніченість.

За результатами теоретичного аналізу можна визначити наступне: у нинішніх реаліях дистанційне навчання має найбільш перспективний та оптимальний спосіб здобуття освіти в еміграції. Здобуття вищої освіти забезпечує дуже важливий процес розвитку особистості, її когнітивних, соціальних та емоційних здібностей. Так, всупереч найскладнішому часу в Україні у вищих навчальних закладах освітній процес здійснюється у дистанційному або змішаному форматі.

Дослідники та вчені виділяють багато різних видів та форм міграції. Еміграція є одним із видів міграції.

Умови воєнного стану та вимушеної еміграції викликали серйозний стрес у всіх людей та спричинили багато психологічних проблем у всього населення, зокрема і у студентів. Вимушені емігранти мають підвищену схильність до депресивних та тривожних симптомів. У такій ситуації мають місце безсоння, настороженість, депресія, заціпеніння та думки про самогубство. Через велику



кількість стресу та тривогу знижується здатність людини до продуктивної та успішної діяльності. Це пов'язано з прокрастинацією, тобто відкладанням всіх справ на потім, що не дає людині вчасно виконувати поставлені перед нею задачі та засвоювати потрібну інформацію. Всім студентам, котрі мають високий рівень тривожності, притаманні проблеми зі сном, розлади шлунку, проблеми з концентрацією та пам'яттю, занепокоєння та тривожні побоювання, нездатність розслабитися та депресивний стан, тобто можна зробити висновок, що тривожність дійсно впливає на психічне здоров'я студентів.

Дуже важливу роль у вимушених емігрантів при безперервному психоемоційному напруженні, депресії, тривожності, фрустрації відіграє турбота про власний психо-емоційний та фізіологічний стан.

Адаптація до здобуття вищої освіти в умовах вимушеної еміграції є складним процесом, який має великий вплив на особистість та може спричиняти різні стани та психологічні особливості у студентів. У нинішній реальності проблема соціально-психологічної адаптації емігрантів набуває особливого значення. Розрізняють ефективну та неефективну психологічну адаптацію. Ефективність адаптації залежить від того, наскільки індивід адекватно сприймає себе і свої соціальні зв'язки. Численні наукові дослідження підтверджують, що ті, хто змушений змінювати місце проживання, відчують труднощі соціально-психологічної адаптації в новому регіоні.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗДОБУТТЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ТИМЧАСОВОЇ ЕМІГРАЦІЇ ТА ЙОГО ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

### 2.1. Обґрунтування психодіагностичного матеріалу та характеристика досліджуваних респондентів

Відповідно до теми, завдання та мети випускної кваліфікаційної роботи, для дослідження нами обрано три методики: «методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге», методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) та опитувальник Бека.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге, шкала самооцінки актуального рівня стресу протягом останнього року, розроблена у 1967 р. психіатрами Т. Холмсом і Р. Раге. Призначена для простого, скринінгового визначення рівня актуального стресу і ймовірності розвитку межових нервово-психічних розладів. Шкала складається з переліку травмуючих подій, ранжованих за балами, що визначають ступінь їх стресогенності [14].

Досліджуваним пропонується прочитати список ситуацій, зазначивши ті, які відбувалися у їх житті протягом останнього року, і підсумовувати бали, що відповідають цим пунктам.

Обробка результатів:

Підсумковий бал за шкалою визначає актуальний рівень стресу індивіда. Даний бал порівнюється з відомими рівнями переживання стресу:

Менше 150 – достатньо велика опірність стресу;

150-199 – висока опірність;

200-299 – порогова опірність;

300 і більше – низька опірність (вразливість) стресу.



Інтерпретація результатів:

Достатньо велика опірність стресу – високий рівень стресостійкості, мінімальний рівень стресового навантаження.

Високий рівень опірності стресу – низький рівень стресового навантаження, діяльність достатньо ефективна, стресостійкість.

Пороговий (середній) рівень опірності стресу – середній рівень стресового навантаження. Стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у житті. Людина змушена велику частину енергії і ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

Низький рівень опірності стресу – високий рівень стресового навантаження, низький рівень стресостійкості, не є рекомендованою діяльністю, яка пов'язана зі стресами.

Велика кількість балів (понад 300) – сигнал тривоги, існує велика ймовірність розвитку психосоматичних хвороб, стан близький до нервового виснаження [14].

Методика самооцінки психічних станів, створена Г. Айзенком, з метою визначення рівня чотирьох психічних станів: тривожність, агресивність, ригідність та фрустрація. Тест складається з 40 питань, характерних для кожного конкретного стану.

Психічні стани в процесі здобуття вищої освіти передбачають наявність позитивних і негативних станів. Позитивні стани пов'язані з підйомом життєвого тону організму, задоволенням фізіологічних, духовних, інтелектуальних потреб, а негативні – знижують психічну активність, ведуть до погіршення діяльності, до падіння працездатності [16].

Ця методика самооцінки психічних станів стала широко використовуватися, як інструмент у діагностиці особистості та у дослідженнях в галузі психології.

Обробка результатів:

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - тривожність;

II - 11-20-те питання - фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - агресивність;

IV - 31-40-ве питання - ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів:

0-7 балів – низький рівень

8-14 балів – середній рівень

5-20 балів – високий рівень

Нормальний рівень тривожності є необхідною умовою для адаптації людини у соціумі та служить сигналом про наближення потенційної небезпеки, допомагаючи у потрібний момент мобілізувати свої сили і подолати стресову ситуацію. Така тривожність допомагає уникнути небезпеки, тим самим адаптуючи людину до навколишнього середовища та зберігаючи її життя. Натомість високий рівень тривожності є деструктивним, руйнуючи звичне життя людини. Відбуваються значні зміни у поведінці та мисленні, зокрема створюється велика кількість захисних механізмів, які змушують людину уникати небезпечних, на її думку, ситуацій. Через тривогу знижується продуктивність та успішність людини. Це пов'язано з прокрастинацією, тобто відкладанням всіх справ на потім, що не дає людині вчасно виконувати поставлені перед нею задачі та засвоювати потрібну інформацію [2].

Нормальний рівень фрустрації допомагає особистості пристосовуватися до нових умов, розвивати терпимість до невдач та знаходити конструктивні шляхи подолання складнощів. Деяка міра фрустрації може бути корисна для розвитку та досягнення цілей. Натомість високий рівень фрустрації є деструктивним, може викликати почуття безсилля, роздратованості, незадоволення, провини, стресу, що може призводити до розвитку депресії, тривожності, агресії та зниження самооцінки.



Нормальний рівень агресії включає контрольоване вираження обурення або невдоволення без будь-якої шкоди. Нормальний рівень агресії може мати і позитивні аспекти, наприклад стимулювання до здорової конкуренції, захисту себе, своїх особистих кордонів та інших людей. Натомість високий рівень агресії вказує на надмірну, неконтрольовану та шкідливу агресивність. Це може включати фізичну, вербальну або психологічну агресію, яка спрямована на інших людей або на себе. Люди з високим рівнем агресії можуть мати тенденцію до частого вибуху гніву, актів насильства та ворожості. Висока агресія може відображати проблеми з контролем емоцій, впливати на міжособистісні відносини, викликати соціальну відвертість та негативно впливати на загальну якість життя.

Нормальний рівень ригідності вказує на розумну і здорову гнучкість і адаптивність особистості у відношенні до нових ситуацій, змін та вимог. Люди з нормальним рівнем ригідності здатні відкрито приймати нові ідеї, бути готовими до змін і адаптуватися до них, а також виявляти толерантність до різних точок зору. Вони здатні розглядати альтернативні варіанти, аналізувати інформацію та виробляти гнучкі стратегії розв'язання проблем. Натомість високий рівень ригідності вказує на нездатність адаптуватися до змін, малу гнучкість в мисленні та поведінці, і впертість у дотриманні встановлених правил, переконань або поглядів. Люди з високим рівнем ригідності можуть відчувати дискомфорт або тривогу перед новими ситуаціями, бути стійкими у своїх думках і відмовлятися від змін навіть у випадках, коли це може бути корисним або необхідним.

Опитувальник, шкала депресії А. Бека, був розроблений у 1961 році з метою виявлення депресії та ступеня депресивної тяжкості. Опитувальник включає в себе 21 категорію скарг і симптомів, притаманних депресії. Кожна категорія складається з 4 тверджень відповідно до специфічних симптомів і проявів депресії.

Обробка результатів:

Відповідно до ступеня вираженості симптому депресії, кожному твердженню надано значення у відповідній кількості балів:

- а) – 0 балів: симптом відсутній або виражений мінімально.
- б) – 1 бал: легкий ступінь вираженості симптому депресії.
- в) – 3 бали: середній ступінь вираженості симптому депресії.
- г) – 4 бали: високий рівень вираженості симптому депресії.

Інтерпретація результатів:

0-4 бали – депресія відсутня;

5-7 бали – легкий ступінь депресії (низький рівень);

8-15 бали – середній ступінь депресії (середній рівень);

16 і більше балів – високий ступінь депресії (високий рівень).

Низький рівень депресії вказує на легко виражені симптоми депресії у особистості. Люди з низьким рівнем вираженості депресії схильні до позитивної самооцінки, до оптимізму і схильні до хорошого самопочуття.

Середній рівень депресії вказує на помірний ступінь вираженості симптомів депресії у особистості. Люди з середнім рівнем депресії можуть періодично відчувати сумніви, пригніченість, зневіру та незадоволеність життям. Це може супроводжуватися зменшеним інтересом до розваг, втратою енергії та проблемами зі сном. Хоча симптоми середнього рівня депресії можуть впливати на функціонування та настрої, вони зазвичай не перешкоджають повсякденному життю.

Високий рівень депресії вказує на серйозний та значний ступінь вираженості симптомів депресії у особистості. Люди з високим рівнем депресії можуть відчувати постійну пригніченість, глибоку сумнівність та безнадійність.

### ***Етапи та умови проведення дослідження***

Процедура емпіричного дослідження мала 4 етапи:

I етап – теоретичний аналіз.

Перед проведенням дослідження, нами було здійснено аналіз наукової літератури, яка пов'язана з дослідженням психологічних особливостей здобуття



вищої освіти в умовах вимушеної тимчасової еміграції. А також обрано методики для дослідження за темою випускної кваліфікаційної роботи і здійснено ознайомлення з особливостями проведення цих методик в умовах еміграції. Нами проаналізовано вибір психодіагностичного інструментарію з формою проведення дослідження. Для проведення дослідження, нами було адаптовано методики для діагностики у дистанційному режимі та розроблений алгоритм проведення методик.

II етап – проведення емпіричного дослідження.

Опитування проводилося дистанційно, в індивідуальній формі за допомогою соціальних мереж. Кожному досліджуваному був надісланий файл з інструкціями та тестовим матеріалом (час на проходження методик не був обмежений). Після закінчення роботи, досліджувані надіслали нам свої результати.

III етап – аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

Після проведення дослідження, нами було проаналізовано отримані результати та проінтерпретовано результати кожної із методик окремо, а потім був здійснений порівняльний аналіз результатів.

IV етап – формування висновків та методичних рекомендацій.

Нами були сформовані загальні висновки до роботи та методичні рекомендації направлені на покращення стану здобувачів вищої освіти.

У дослідженні приймало участь 30 осіб, жіночої статі, віком від 18 до 23 років, які здобували вищу освіту в умовах вимушеної еміграції, зумовленою воєнними діями. Більшість досліджуваних не тільки дистанційно здобувають вищу освіту, а також відвідують курси іноземних мов у країні перебування.

База дослідження: Державний торговельно-економічний університет.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження**

### **Аналіз результатів дослідження за методикою стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге**

Після проведення дослідження та отримання результатів, були проаналізовані усі відповіді і підраховані бали. Кожен результат, на основі отриманих балів, відноситься до відповідного рівня опірності стресу. Результати дослідження за методикою стресостійкості та соціальної адаптації представлені у вигляді діаграми для наочності, які зображено на рисунку 2.1.



**Рис. 2.1. Результати дослідження за методикою стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге [розроблено автором]**

За отриманими результатами та даними рисунку 2.1. можна визначити наступне:

3% досліджуваних відносяться до категорії з високою опірністю стресу. Це свідчить про низький рівень стресового навантаження, індивідуальну здатність ефективно справлятися із стресовими навантаженнями і витримувати їх негативний вплив, добре розвинуту стресостійкість, здатність до ефективної діяльності, а також здатність до більш легкої адаптації в стресових умовах. Висока опірність до стресу може розглядатися, як здатність особистості швидко відновлюватися після стресових подій, а також швидко адаптуватися до нових



умов. Такі люди мають більшу психологічну стійкість та вміють впливати на свій стан в стресових ситуаціях.

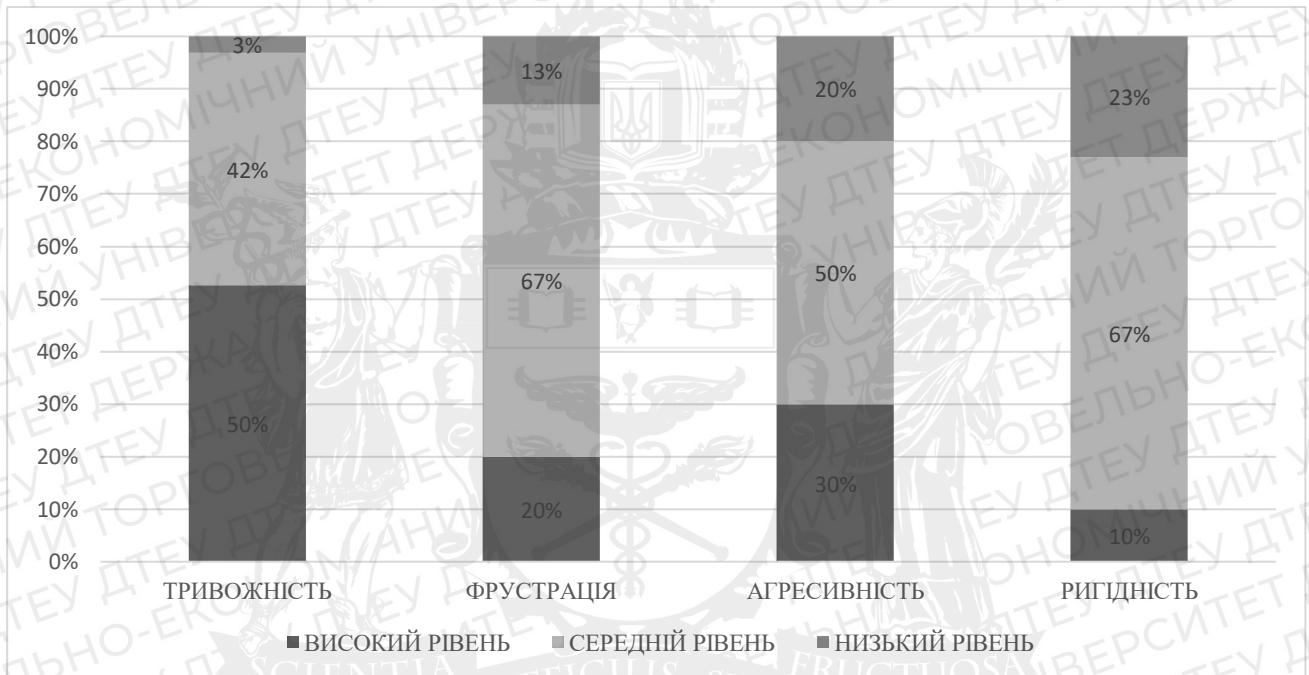
20% досліджуваних відносяться до категорії з середньою опірністю стресу. Це свідчить про помірний рівень стресового навантаження і здатності адаптуватися до стресових умов. Стресостійкість особистості знижується зі збільшенням стресових ситуацій ужитті. Людина змушена велику частину енергії і ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Особистості з середньою опірністю до стресу здатні до самоконтролю і здатні зберігати емоційну рівновагу в стресових ситуаціях.

77% досліджуваних відносяться до категорії з низькою опірністю стресу. Це свідчить про високий рівень стресового навантаження та низький рівень стресостійкості, а також про обмежену здатність справлятися зі стресом і адаптуватися в стресових умовах. Таким особистостям не є рекомендованою діяльність, яка пов'язана зі стресами. Люди з низькою опірністю до стресу часто відчують значний негативний вплив стресу на своє фізичне та психічне здоров'я, вони відчують фізичний та емоційний тиск, втрачають багато енергії і швидко втомлюються, що призводить до зниження їх ефективності та продуктивності. Вони є більш вразливими до депресії, тривожності та вегетативних розладів. Стресові події можуть максимально поглинати їх.

Більшість досліджуваних набрали велику кількість балів (понад 300), що свідчить про сигнал тривоги, існує велика ймовірність розвитку психосоматичних хвороб. Стан близький до нервового виснаження. Вони можуть бути схильними до емоційної нестабільності і переживати сильні емоції, які перешкоджають їх здатності адекватно реагувати на стресові події. Адаптація і відновлення після стресових подій можуть займати тривалий період часу, що потребує тривалого відпочинку для відновлення ресурсу.

***Аналіз результатів дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка)***

Після проведення дослідження та отримання результатів, були проаналізовані усі відповіді і підраховані бали. Кожен результат, на основі отриманих балів, відноситься до відповідного рівня тривожності, фрустрації, агресії та ригідності. Для наочності та кращого сприйняття результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) представлені на рисунку 2.2.



**Рис. 2.2. Результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) [розроблено автором]**

За отриманими результатами рисунку 2.2. можна визначити наступне:

50% досліджуваних відносяться до категорії з високим рівнем тривожності.

Високий рівень тривожності є деструктивним і має руйнівний вплив на життя людини. Відбуваються значні зміни у поведінці та мисленні, зокрема створюється велика кількість захисних механізмів, які змушують людину уникати небезпечних, на її думку, ситуацій. Через тривогу знижується продуктивність та успішність людини. Це пов'язано з прокрастинацією, тобто відкладанням всіх справ на потім, що не дає людині вчасно виконувати поставлені перед нею задачі та засвоювати потрібну інформацію.



42% досліджуваних відносяться до категорії з середнім рівнем тривожності. Середній рівень тривожності відображає нормальну і прийнятну реакцію на стресові події або ситуації. Люди з середнім рівнем тривожності можуть відчувати тривогу перед новими викликами або невідомими ситуаціями, але вони здатні заспокоювати себе, знаходити способи справлятися зі стресом і продовжувати ефективно функціонувати.

3% досліджуваних відносяться до категорії з низьким рівнем тривожності. Низький рівень тривожності допомагає уникнути небезпеки, тим самим адаптуючи людину до навколишнього середовища та зберігаючи її життя. Це може мати позитивні аспекти, такі як здатність залишатися спокійними в складних ситуаціях або вміння знаходити раціональні рішення під час стресу. Однак, низький рівень тривожності може також призводити до недооцінки реальних загроз і недостатньої пильності до потенційних проблем. Люди з низьким рівнем тривожності можуть бути спокійними та врівноваженими під час стресових ситуацій.

3% досліджуваних відносяться до категорії з високим рівнем фрустрації. Особистості з високим рівнем фрустрації можуть відчувати значний рівень стресу, роздратування і незадоволеності. Це може призводити до появи емоційних проблем, таких як тривога, депресія, гнів, роздратування або безпорадність. Постійний стрес, пов'язаний з фрустрацією, може негативно впливати на фізичне здоров'я. Високий рівень фрустрації може призводити до збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, підвищеного кров'яного тиску, зниження імунної функції та збільшення загальної вразливості до хвороб. Високий рівень фрустрації може впливати на мотивацію особистості, знижуючи бажання вирішувати проблеми та досягати цілей, на концентрацію, мотивацію та продуктивність. Люди з високим рівнем фрустрації можуть втрачати інтерес до завдань, мати складнощі зі зосередженням та виконанням роботи. Висока фрустрація може призводити до страху перед ризиком і новими викликами та до конфліктів та проблем у міжособистісних відносинах.

67% досліджуваних відносяться до категорії з середнім рівнем фрустрації. Середній рівень фрустрації вказує на природну реакцію на стресові ситуації, яка не перевищує нормальних меж і не заважає виконанню різних завдань. Особистості з середнім рівнем фрустрації можуть відчувати розчарування або роздратування, коли їхні очікування не виконуються або коли виникають перешкоди, проте вони здатні контролювати свої емоції і знаходити раціональні шляхи подолання труднощів.

23% досліджуваних відносяться до категорії з низьким рівнем фрустрації. Низький рівень фрустрації вказує на здатність ефективно впоратися зі стресом, пов'язаним з перешкодами або невдачами. Люди з низьким рівнем фрустрації можуть легко адаптуватися до змін, бути терплячими і вміти швидко знайти альтернативні шляхи досягнення мети. Вони можуть розглядати фруструючі ситуації як виклик та можливість для особистого зростання і розвитку.

30% досліджуваних відносяться до категорії з високим рівнем агресії. Високий рівень агресії вказує на надмірну, неконтрольовану та шкідливу агресивність. Це може включати фізичну, вербальну або психологічну агресію, яка спрямована на інших людей або на себе. Особистості з високим рівнем агресії можуть мати тенденцію до частого вибуху гніву, безконтрольного перелякування інших людей, актів насильства та ворожості. Це може відображати проблеми з контролем емоцій, впливати на міжособистісні відносини, викликати соціальну відвертість та негативно впливати на загальну якість життя.

50% досліджуваних відносяться до категорії з середнім рівнем агресії. Середній рівень агресії вказує на нормальний та загальноприйнятний рівень прояву агресивності у людини. Особистості з середнім рівнем агресії можуть виявляти помірну агресію у відповідь на конфліктні ситуації або виклики, але вони також можуть виявляти контроль та саморегуляцію, не досягаючи надмірного насилля. У таких випадках агресія може бути використана для захисту своїх прав та інтересів або для виявлення енергії та наполегливості у досягненні цілей.



20% досліджуваних відносяться до категорії з низьким рівнем агресії. Низький рівень агресії вказує на відсутність або дуже слабкий прояв агресивності у людини. Люди з низьким рівнем агресії можуть бути миролюбними, толерантними та контрольованими у ситуаціях, де інші можуть реагувати агресивно. Вони можуть прагнути до вирішення конфліктів шляхом діалогу та співробітництва, уникати конфліктних ситуацій або шукати альтернативні способи вираження своїх потреб та бажань. Це може сприяти збереженню гармонійних відносин та сприятливому соціальному середовищу.

10% досліджуваних відносяться до категорії з високим рівнем ригідності. Високий рівень ригідності вказує на нездатність адаптуватися до змін, малу гнучкість в мисленні та поведінці, і впертість у дотриманні встановлених правил, переконань або поглядів. Люди з високим рівнем ригідності можуть відчувати дискомфорт або тривогу перед новими ситуаціями, бути стійкими у своїх думках і відмовлятися від змін навіть у випадках, коли це може бути корисним або необхідним. Висока ригідність може призводити до обмеженого сприйняття нового, конфліктів у міжособистісних відносинах та ускладнювати адаптацію до змін у житті.

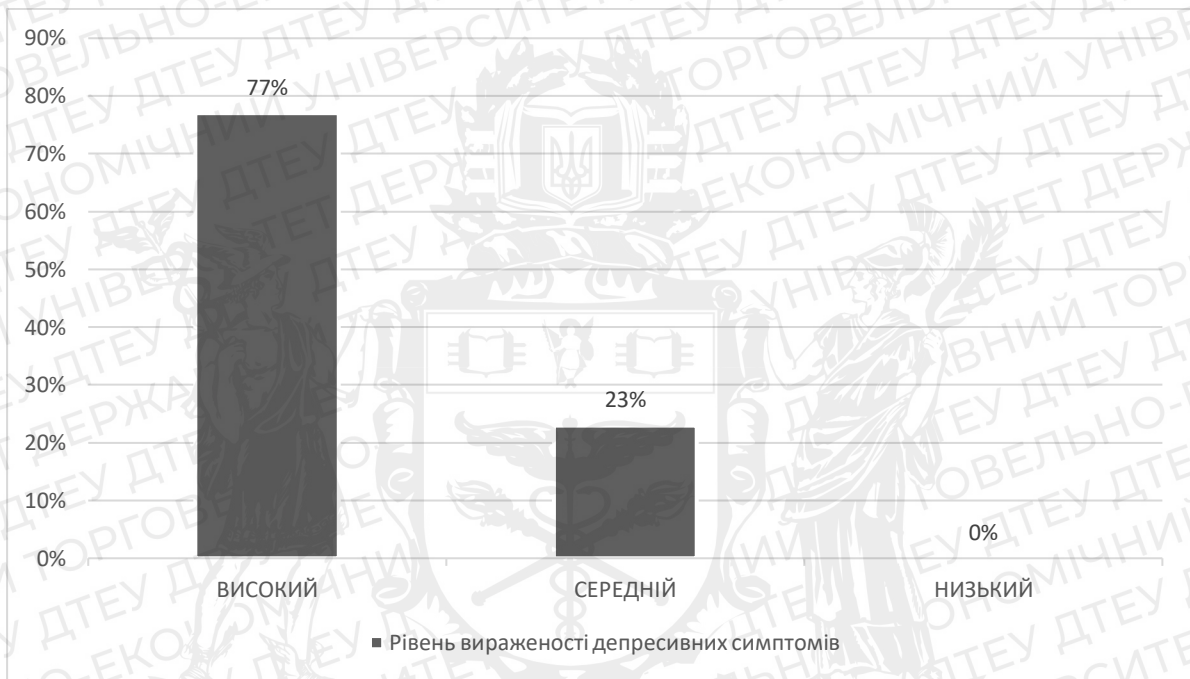
67% досліджуваних відносяться до категорії з середнім рівнем ригідності. Середній рівень ригідності вказує на прийнятний рівень гнучкості та пристосовуваності у поведінці та мисленні. Особистості з середнім рівнем ригідності можуть бути в змозі адаптуватися до нових ситуацій та змінювати свої думки чи дії, коли це необхідно. Вони можуть бути достатньо гнучкими, але зберігати певну стабільність у своїх переконаннях та поведінці. Це дозволяє їм зручно взаємодіяти з іншими та змінювати свої підходи в залежності від обставин.

23% досліджуваних відносяться до категорії з низьким рівнем ригідності. Низький рівень ригідності означає високу гнучкість та адаптивність у поведінці та мисленні. Особистості з низьким рівнем ригідності можуть бути відкритими до нових ідей, змін та інновацій. Вони здатні легко змінювати свої думки, погляди та підходи в залежності від обставин і отримувати новий досвід. Це може сприяти

творчому мисленню, швидкій адаптації до змін та вирішенню проблем у нестандартних ситуаціях.

### *Аналіз результатів дослідження за опитувальником А. Бека*

Результати дослідження за опитувальником Бека представлені у вигляді на рисунку 2.3.



**Рис. 2.3. Результати дослідження за опитувальником А. Бека [розроблено автором]**

За отриманими результатами та даними малюнку 2.3. можна визначити наступне:

77% досліджуваних відносяться до категорії з високим рівнем вираженості депресивних симптомів, що може свідчити про психо-емоційні проблеми. Люди з високим рівнем депресії можуть відчувати глибоку безнадійність, сумнівність, виснаженість, сум, роздратування, тривожність, пригніченість, вони можуть мати проблеми з концентрацією уваги, пам'яттю, прийняттям рішень. Ці симптоми можуть також супроводжуватися фізичними симптомами, наприклад поганим самопочуттям, втратою апетиту та енергійності, проблемами зі сном, втратою здатності відчувати задоволення, зміною ваги, тощо. Особистості з високим



рівнем депресії можуть відчувати себе хворими та непридатними, бачити світ і своє майбутнє безнадійним і песимістичним, можуть відчувати відчуження і дистанціюватися від інших людей, що супроводжується втратою інтересу до взаємодії з оточуючими людьми. Високий рівень депресії може суттєво впливати на професійну та академічну продуктивність. Зниження енергії, погане самопочуття, фізичне і моральне виснаження, неможливість зосереджуватися та знижений інтерес можуть ускладнювати виконання завдань, впливати на здатність до навчання і досягнення успіху у роботі або навчанні. Також люди з високим рівнем депресії можуть бути схильними до суїцидальних думок та румінацій, збільшується тенденція до суїцидальної поведінки.

23% досліджуваних відносяться до категорії з середнім рівнем вираженості симптомів депресії, що вказує на помірний ступінь вираженості симптомів депресії у людини. Люди з середнім рівнем депресії можуть відчувати дискомфорт та незадоволення життям, знижену зацікавленість оточуючим світом, але їх симптоми можуть бути менш вираженими порівняно з високим рівнем депресії. Особи з середнім рівнем депресії можуть періодично відчувати сумніви, пригніченість, зневіру та незадоволеність життям. Це може супроводжуватися зменшеним інтересом до розваг, втратою енергії та проблемами зі сном. Особистості з середнім рівнем депресії можуть відчувати загальну слабкість, виснаженість, а виконання повсякденних завдань може вимагати більшого зусилля. Симптоми депресії, такі як втома, втрата енергії та знижений настрій, можуть призводити до зниженої концентрації та затримки у здатності розуміти та засвоювати нову інформацію. Це може ускладнити процес навчання та сприйняття матеріалу. Депресія може впливати на пам'ять та когнітивні функції, що може призвести до складнощів у запам'ятовуванні та використанні вивченого матеріалу під час навчання. Це може вплинути на результативність у виконанні завдань та здатність до розв'язання проблем.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо покращення психологічного стану студентів в умовах вимушеної тимчасової еміграції**

Студентам, які здобувають вищу освіту в еміграції варто звернутися за допомогою та підтримкою до спеціалістів. Університет може забезпечити студентам доступ до психологічних консультантів або психотерапевтів. Це можуть бути індивідуальні консультації або групові сесії. Фахівці можуть надати емоційну підтримку, навчити стратегіям копінгу зі стресом і надати поради щодо управління емоціями та психічним здоров'ям.

Для відстеження стану студентів варто проводити регулярні опитування чи анкетування та звертати увагу на потреби студентів. Університет може проводити анонімні опитування серед студентів, що стосуються їхнього психологічного стану. Анкети можуть містити запитання про рівень тривожності, депресії, тощо, про вплив навчання в університеті на їхнє самопочуття, а також про кількість та складність завдань, з якими стикаються студенти. Також важливо спостерігати за показниками психологічного стану студентів, які можуть виявитися у їхніх академічних досягненнях, поведінці та проявах під час занять.

Університет може організувати тренінги зі стресостійкості, керування емоціями, покращення самооцінки та інших навичок, які можуть бути корисними для студентів з високим рівнем тривожності та депресії. Ці тренінги можуть надати студентам інструменти для ефективного управління своїм психічним станом. Для покращення стану студентів можна проводити онлайн конференції та проводити різноманітні техніки з арт-терапії, медитації, техніки релаксації. Ці техніки можуть зменшити рівень тривожності і стресу, поліпшити настрій і збільшити концентрацію. Арт-терапія здатна зменшити стрес і допомогти справлятися з тривожністю, краще розуміти власні бажання та емоції та підвищити впевненість у собі. Також можна сприяти створенню студентських клубів або груп підтримки, де студенти з схожими проблемами можуть зустрічатися, обмінюватися досвідом та надавати один одному підтримку. Це



може створити сприятливу атмосферу для студентів, які стикаються з викликами та проблемами та допомогти зменшити почуття самотності та ізоляції.

Також університет може надати інформацію та практичні рекомендації щодо самостійного подолання депресивних та тривожних станів.

Рекомендації для самостійного подолання тривожно-депресивних станів:

- Дуже важливо мати розпорядок дня та рівномірно розподіляти навантаження, інформаційне та фізичне. Піклуйтеся про своє фізичне здоров'я. Регулярно займайтеся фізичною активністю, отримуйте достатньо сну, правильно харчуйтеся. Фізична активність та здорове харчування можуть позитивно впливати на настрій та енергію.

- Усвідомлюйте та проживайте емоції та почуття. Не втікайте та не придушуйте свої емоційні прояви та стани. Дуже корисним може бути ведення щоденника. Прописування своїх думок та почуттів знижує тривожність та дозволяє більш ефективно справлятися з негативними емоційними станами.

- Знаходьте підтримку: Звертайтеся до родини, друзів або спільноти емігрантів, які розуміють вашу ситуацію та можуть надати емоційну підтримку. Приєднуйтеся до груп або організацій, де ви можете знайти саіврозмовників та поділитися своїм досвідом.

- Зберіть свої ресурси: Визначте свої сильні сторони, навички та досягнення. Це може підтримати вашу самооцінку та почуття власної цінності. Пам'ятайте про свої попередні успіхи та здібності, коли ви стикаєтесь з труднощами.

- Відведіть час для занять тим, що вам подобається і цікавить. Читайте книги, слухайте музику, грайте на музичних інструментах, робіть рукоділля або будьте творчими у будь-якій іншій сфері, яка добре впливає на ваше самопочуття.

- Проводьте більше часу на свіжому повітрі, відвідуйте парки, ліси, пляжі або будь-які інші місця, де ви можете насолоджуватися природою та відкритим простором. Прогулянки, пікніки або просто проведення часу на свіжому повітрі можуть розслабити і освіжити.

- Встановіть межі та відключайтесь, важливо встановити межі та час для відключення від роботи, соціальних мереж і технологій. Знайдіть спосіб проводити час без постійного підключення до електронних пристроїв.
- Вивчайте та використовуйте релаксаційні техніки, такі як дихальні вправи, медитація, йога або прогулянки. Зосередьтеся на своєму диханні та спробуйте звільнити напругу у своєму тілі. Регулярні практики релаксації можуть допомогти знизити рівень тривоги та стресу.

### **Висновки до другого розділу**

За результатами здійсненого теоретичного аналізу наукової літератури було обрано три методики для діагностики особистості. Відповідно до мети та завдань випускної кваліфікаційної роботи було розроблено план дослідження та сформовано вибірку досліджуваних. Дослідження мало 4 етапи. Після проведення дослідження та зроблених висновків, на основі отриманих результатів, було розроблено методичні рекомендації щодо покращення психологічного стану студентів в умовах вимушеної еміграції.

За результатами проведеного дослідження можна зазначити наступне: більшість досліджуваних відноситься до високого та середнього ступенів вираженості характеристик по методикам. Усі отримані результати по всім методикам пов'язані між собою. Чим більше стресових та травмуючих подій трапилося з досліджуваними за останній рік, тим більшим було навантаження негативного впливу на психіку. Здатність психіки витримувати навантаження та швидкість її відновлення є індивідуальною.

У більшості досліджуваних, за результатами проходження методики стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге, низька опірність стресу, що свідчить про високий рівень стресового навантаження та низький рівень стресостійкості, а також про обмежену здатність справлятися зі стресом і адаптуватися в стресових умовах.



За результатами, отриманими за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка), більшість досліджуваних має високий рівень тривожності та середній рівень фрустрації, агресивності та ригідності. Високий рівень тривожності свідчить про постійне почуття тривоги, напруженості та нервовості. Середній рівень фрустрації свідчить про почуття розчарування, незадоволеності та роздратування, що виникають внаслідок перешкод або не досягнення бажаних результатів. Досліджувані з середнім рівнем фрустрації досить часто почувають себе розлюченими або розчарованими, коли їх очікування не виконуються, що призводить до зниження мотивації та інтересу до навчання, а також до зменшення наполегливості та впевненості в своїх здібностях. Середній рівень агресивності свідчить про наявність певного рівня агресивних реакцій та почуття роздратування. Досліджувані з середнім рівнем агресивності виявляють певний рівень агресії у відповідь на стресові чи незручні ситуації, що проявляється у вигляді словесних або фізичних проявів агресії. Середній рівень ригідності свідчить про певний ступінь стійкості до змін і впертість в утриманні своїх думок та переконань. Досліджувані з середнім рівнем ригідності мають складнощі у пристосуванні до нового середовища або незичних ідей, які не відповідають їхнім уявленням, що певною мірою ускладнює процес навчання, особливо коли потрібно змінювати свої підходи або переглядати свої погляди.

У більшості досліджуваних, за результатами проходження опитувальника Бека, високий ступінь вираженості депресії. Досліджувані відчувають пригніченість, безнадійність, сум і виснаження, а також мають погане психофізичне самопочуття. Вони мають знижену енергію, проблеми з пам'яттю, концентрацією та прийняттям рішень.

Стресові події можуть спричиняти високий рівень тривожності, що посилює вплив стресу на психічний стан та викликає додаткову напругу. Високий рівень тривожності може бути пов'язаний з підвищеним ризиком розвитку депресії. Постійне почуття тривоги може виснажувати емоційний ресурс організму, викликаючи почуття безнадії, втрати і незадоволеності, що є характерними для

депресії. Тривожність може підтримувати депресивний настрій і ускладнювати процес відновлення організму, тоді як депресія може посилювати почуття тривоги та безпорадності. Цей взаємозв'язок може створювати важкі емоційні і психологічні умови, що ускладнюють здатність до навчання та функціонування.





## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей здобуття вищої освіти в умовах вимушеної тимчасової еміграції.

За результатами теоретичного аналізу феномену вимушеної міграції можна зробити висновок, що вимушена тимчасова еміграція є видом міграції і передбачає вимушене переселення корінних мешканців з Батьківщини до іншої країни на деякий час з соціальних, політичних, економічних та інших причин.

Запропонований психодіагностичний інструментарій відповідає вимогам, є обґрунтованим та інформаційним і його можна використовувати для подальшого дослідження психологічних особливостей здобуття освіти в умовах вимушеної тимчасової еміграції.

За результатами емпіричного дослідження було здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів і можна зробити висновок, що усі досліджувані за останній рік пережили дуже багато потрясінь, стресових ситуацій та змін у житті. Психоемоційна напруга здійснює негативний вплив не тільки на емоційний стан досліджуваних, а і на фізичне стан самопочуття. Досліджувані відчувають фізичне виснаження, втому, а в деяких з них погіршився стан здоров'я та з'явилися психосоматичні хвороби. Більшість досліджуваних мають високий рівень тривожності. Досліджувані з високим рівнем тривожності можуть постійно переживати стан тривоги, навіть у звичайних ситуаціях. Це може проявлятися фізіологічно (підвищена чутливість до подразників, швидке серцебиття, поверхневе дихання) і психологічно (страхи, переживання, панічні атаки). Висока тривожність може негативно впливати на здатність до навчання, зосередження та увагу, що може ускладнювати засвоєння та розуміння нової інформації. Тривожність пов'язана з високим рівнем напруги нервової системи, тому потрібно намагатися, щоб вона частіше і довше перебувала у стані розслаблення. З цим гарно справляються медитації, релаксації та дихальні вправи, які допомагають

змінити фокус уваги та прислухатися до своїх почуттів. Більш того, вони покращують сон, пам'ять, увагу та концентрацію, допомагають боротися з депресіями та загальним напруженням. Також варто не забувати про відпочинок. Тривожні стани мають специфічні симптоми, при виявленні яких необхідно негайно звертатися до кваліфікованих лікарів.

Стрес може ускладнювати здатність зосереджуватися та бути уважним. Люди, які перебувають під впливом психоемоційної напруги, можуть мати проблеми зі концентрацією уваги на навчальному матеріалі та концентрацією під час виконання завдань. Це може призвести до зниження ефективності навчання та важкості розуміння матеріалу.

Більшості досліджуваних необхідний тривалий відпочинок, підтримка, а також необхідно звернутися за допомогою до спеціалістів, для покращення фізичного та психологічного стану.

Для покращення психологічного стану студентів в умовах вимушених тимчасової еміграції було розроблено методичні рекомендації, які передбачають пропозиції допомоги студентам із залученням університету, а також практичні рекомендації самодопомоги студентам у подоланні тривожно-депресивних станів.

Отже, отримані результати дослідження дозволяють говорити про те, що вплив вимушеної еміграції на здобуття вищої освіти є суттєвим і негативним, а подальші дослідження мають бути спрямовані на діагностику шляхів подолання складнощів здобуття вищої освіти в умовах вимушеної еміграції.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація. Енциклопедія Сучасної України. Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2001. С.14.
2. Актуальні проблеми сучасної психологічної науки: виклики сучасності: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернетконференції (м. Житомир, 10 жовтня 2022р.). Ред. колегія: Л.Котлова, Л.Бутузова, С.Дмитрієва, І.Долінчук, С.Максимець, О.Стахова. М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 208 с.
3. Балашов Е. М. Психологічні особливості рефлексії в навчальній діяльності студентів. Актуальні проблеми психології. Методологія і теорія психології. 2018. Т. 14, вип. 1. С. 26-44.
4. Березяк К., Накорчевська О., Васильєва О. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-401-411](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-401-411) (дата звернення: 05.06.2023).
5. Білошицький С. Міжнародна міграція як різновид сучасної зброї: соціокультурний та політичний аспекти. Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень. 2016. С. 138-156.
6. Боинова О. Є. Соціально-психологічні особливості етнічної ідентифікації студентів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. 2012. Вип. 103, т. 1. С. 18-22.
7. Варій М.Й. Психологія особистості: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
8. Вашека Т.В., Гічан І.С., Гічан К.І. Зв'язок соціально-психологічної адаптації переселенців із Донецької та Луганської областей із вибором ними

копінг-стратегій. Організаційна психологія. Економічна психологія. Київ, 2016. № 2–3 (5–6). С. 22–29.

9. Вовк Д. В. Соціальна адаптація студентів-переселенців: тезис. 2016. URL: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/22829> (дата звернення: 05.06.2023).

10. Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). Укр. вісн. психоневрології. 2018. № 1. С. 62–65.

11. Гірник А. М., Гірник Г. А. Особливості адаптації українських освітніх мігрантів до умов життя за кордоном. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ea186897-5448-4790-8661-3d5046f59a3a/content>. (дата звернення: 05.06.2023)

12. Горіна О. Соціально-психологічні особливості студентів при дистанційній формі навчання. *Наука і техніка сьогодні*. 2023. № 14(14). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2022-14\(14\)-197-209](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2022-14(14)-197-209) (дата звернення: 05.06.2023).

13. Еміграція. Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2009.

14. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

15. Іващук І. О., Стахова Н. В., Живко М. А. Міжнародні міграційні процеси : навчальний посібник. Тернопіль: ЗУНУ. 2022. 204 с.

16. Інструментарій діагностування психічних станів студентів у навчальній діяльності: методичні рекомендації за ред. О.І. Маковецька. Богуслав, 2016. 48 с.

17. Ічанська О. М. Психологічні особливості стресостійкості студентів: тезис. 2008. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/30283> (дата звернення: 05.06.2023).

18. Карковська Р. Вплив соціально-психологічної адаптованості студентів на формування образу держави. Проблеми гуманітарних наук. Серія "Психологія". 2015. Вип. 35. С. 239–250.



19. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П., Литвиненко Л.І., Царенко Л.Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: Логос. 207 с.

20. Козоріз В. Інтернаціоналізація вищої освіти: виклики і перспективи. Урядовий кур'єр. 2019. 20 груд. С. 6.

21. Кривчик Г., Лагдан С. ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ: ВИМУШЕНА НЕОБХІДНІСТЬ ЧИ НАГОДА ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ?. Grail of Science. 2022. № 22. С. 229–235. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.25.11.2022.45> (дата звернення: 05.06.2023).

22. Лабунська Є. С. Переживання депресивних станів у вимушених переселенців: діалогна робота / наук. Керівник О. М. Власова-Чмерук; Національний авіаційний ун-т. Київ. 2023. 57 с. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/58734/1/%D0%9B%D0%B0%D0%B1%D1%83%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%84.%20%D0%A1..pdf>.

23. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. Методичне видання. Ужгород, Видавництво А. Гаркуші. 2012. 616 с.

24. Лубанова Т. Г., Древіцька О. О. Не з власної волі. Особливості емоційного стану жінок-переселенців зі Сходу. Психологія: науковий журнал. URL: [http://medpsychology.pp.ua/\\_ne-z-vlasn-voli](http://medpsychology.pp.ua/_ne-z-vlasn-voli).

25. Музиченко І.В. Вимушені переселенці: проблема соціально-психологічної адаптації. Освіта та розвиток обдарованої особистості. Київ, 2016. № 9. С. 18-21.

26. Матеріали для використання в роботі під час воєнних дій. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://imzo.gov.ua/psycholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/> (дата звернення: 07.04.2023).

27. Німеччина та українська політична еміграція в міжвоєнний час. URL: <https://www.ukrainianhistoryportal.org/uk/themenmodule/deutschland-und-die->

[ukraine-in-den-1920er-und-1930er-jahren/deutschland-und-die-ukrainische-politische-emigration/](#) (дата звернення: 12.05.2023).

28. Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 3 травня – 13 червня 2022 року. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. 504 с.

29. Острова В. Д. Суб'єктивні аспекти сприйняття якості життя у структурі соціальної адаптації сучасної студентської молоді. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України за ред. С. Д. Максименка. Київ : Логос, 2008. Т. 7, Вип. 15. С. 227 – 232

30. Погуляйло Т. О. Ресурсний підхід у дослідженні адаптації внутрішньо переселених осіб у приймаючих громадах України. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. Вип. 2021. 1 (49). С. 44-50

31. Психологія міграції: навчальний посібник / М. М. Слюсаревський, О. Є. Блинова; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград: ТОВ «Імекс ЛТД», 2013. 244 с.

32. Пуригіна О. Г. Міжнародна міграція : навч. посіб. Д. : Вид-во ДНУ, 2009. 352 с.

33. Риндзак О. Т. Чинники еміграції та проблеми інтеграції українських мігрантів за кордоном. ScienceRise. 2014. № 2 (2). С. 138. URL: <https://doi.org/10.15587/2313-8416.2014.27260> (дата звернення: 05.06.2023).

34. Ровенчак О. Види та етапи міжнародної міграції: історико-соціологічний огляд. Соціальні технології. 2006. Вип. 29. С. 288-300.

35. Ровенчак О. Інтеграційна складова міграційної політики. *Психологія і суспільство*. 2010. № 3(41). С. 150-175.

36. Ставицька О. Г., Воробей І. І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА УЧБОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 11. С. 144–149. URL: [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi11.26](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi11.26) (дата звернення: 05.06.2023).



37. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО». 2018. 200 с.

38. Царенко О. В., Канцуров О. О. МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСІВ ЗДОБУТТЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА АТЕСТАЦІЇ АУДИТОРІВ. Ефективна економіка. 2023. № 3. URL: <https://doi.org/10.32702/2307-2105.2023.3.4> (дата звернення: 05.06.2023).

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

40. Шкала Бека. Як провести самодіагностику? URL: <https://alexus.com.ua/shkala-depresi%D1%97-beka-yak-provesti-samodiagnostiku/> (дата звернення: 25.05.2023).

41. Anxiety disorders. *Abnormal Psychology*. 2003. P. 37–76. URL: <https://doi.org/10.4324/9780203496480-2> (дата звернення: 06.06.2023).

42. Barriers in the United States Education System for Immigrant Children. URL: <https://latinarepublic.com/2021/06/23/barriers-in-the-united-states-education-system-for-immigrant-children/> (дата звернення: 23.05.2023).

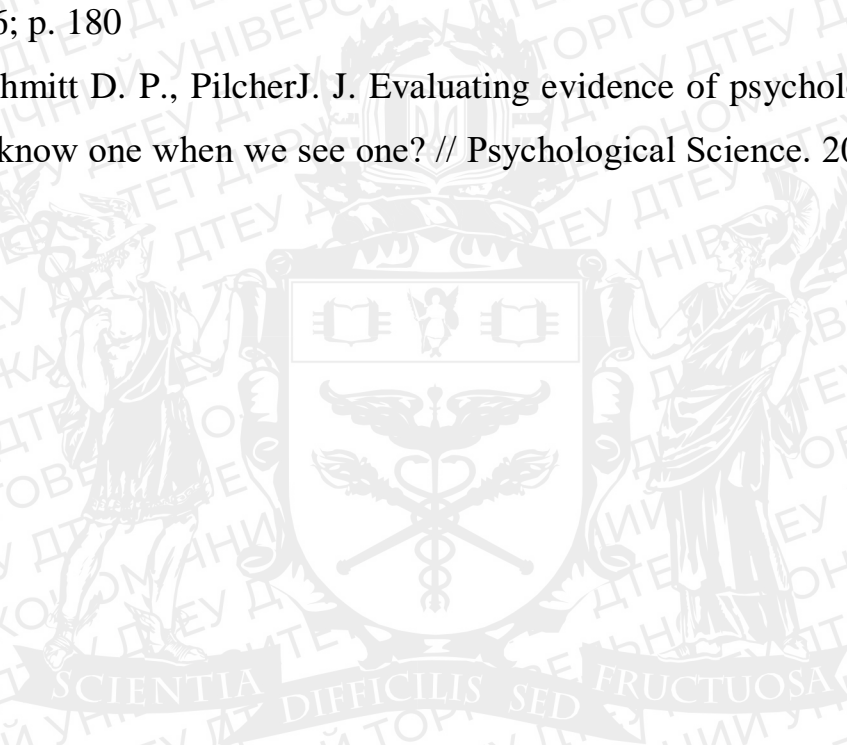
43. Beck A.T. Depressive neurosis. *Amer. hanbd. hpsychiatry*. New York, 1974, Vol. 3. P. 61 – 90.

44. Common mental health problems in immigrants and refugees: general approach in primary care. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3168672/> (дата звернення: 23.05.2023).

45. Education Barriers For Immigrants In The United States: Challenges And Solutions. URL: <https://college.us.com/education-barriers-for-immigrants/> (дата звернення: 23.05.2023).

46. Freud S. Fear and anxiety. *A general introduction to psychoanalysis*. New York. P. 175

47. FRUSTRATION. Psychology: The Key Concepts. 2008. P. 106–117. URL: <https://doi.org/10.4324/9780203892930-23> (дата звернення: 06.06.2023).
48. Hartmann H. Ego Psychology and the Problem of Adaptation / H. Hartmann. –New York: International Universities Press, 1958. –121 p.
49. International scientific professional periodical journal "THE UNITY OF SCIENCE" June, 2016 / publishing office Beranových str., 130, Czech Republic – Prague, 2016; p. 180
50. Schmitt D. P., Pilcher J. J. Evaluating evidence of psychological adaptation: How do we know one when we see one? // Psychological Science. 2004. № 15. P. 643 – 649





## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Тест "Самооцінка психічних станів" (Г. Айзенка)

## Інструкція:

Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з вашим станом і стан виникає часто, то необхідно поставити позначку в таблиці в колонку «часто». Якщо цей стан виникає іноколи – позначка ставиться в колонку «іноколи». Якщо не збігається з вашим станом – позначка ставиться в колонку «ніколи».

№	Опис психічних станів	Часто 2 бали	Іноколи 1 бал	Ніколи 0 балів
1.	Не почуваю впевненості в собі			
2.	Часто через дрібниці червонію			
3.	Мій сон неспокійний			
4.	Легко впадаю в зневіру			
5.	Турбуюся тільки про уявлені неприємності			
6.	Мене лякають труднощі			
7.	Люблю копатися у своїх недоліках			
8.	Мене легко переконати			
9.	Я недовірливий			
10.	Я важко переносю час очікування			
11.	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, яких усе-таки можна знайти вихід			
12.	Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом			
13.	Під час великих неприємностей я схильний достатніх підстав звинувачувати себе			
14.	Нещастя і невдачі нічому мене не вчать			
15.	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною			
16.	Я нерідко почуваюся беззахисним			
17.	Іноді в мене буває стан розпачу			
18.	Я почуваю розгубленість перед труднощами			
19.	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб пожаліли			

20.	Вважаю недоліки свого характеру непоправними			
21.	Залишаю за собою останнє слово			
22.	Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника			
23.	Мене легко розсердити			
24.	Люблю робити зауваження іншим			
25.	Хочу бути авторитетом для інших			
26.	Не задовольняюся малим, хочу найбільшого			
27.	Коли розгніваюся, погано себе стримую			
28.	Волю краще керувати, ніж підкорятися			
29.	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30.	Я мстивий			
31.	Мені важко змінювати звички			
32.	Мені нелегко переключати увагу			
33.	Дуже насторожено ставлюся до всього нового			
34.	Мене важко переконати			
35.	Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися			
36.	Нелегко зближаюся з людьми			
37.	Мене розстроюють навіть незначні порушення плану			
38.	Нерідко я виявляю впертість			
39.	Неохоче йду на ризик			
40.	Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.			



## Додаток Б

## Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації

Т.Холмса і Р.Раге

**Інструкція:**

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт та пригадайте, які події трапилися у вашому житті. Спробуйте згадати всі події, що трапилися з вами за останній рік. Якщо якась ситуація виникала у вас частіше ніж один раз, то відповідну кількість разів впишіть у колонку поруч із балами. Вам не треба рахувати бали, лише вписати кількість подій.

№ n/n	Життєві події	Бали	Кількість подій
1.	Смерть чоловіка (дружини)	100	
2.	Розлучення	73	
3.	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення)	65	
4.	Тюремне ув'язнення	63	
5.	Смерть близького члена родини	63	
6.	Травма чи хвороба	53	
7.	Одруження, весілля	50	
8.	Звільнення з роботи	47	
9.	Примирення подружжя	45	
10.	Вихід на пенсію	45	
11.	Зміна в стані здоров'я членів родини	44	
12.	Вагітність	40	
13.	Сексуальні проблеми	39	
14.	Поява нового члена родини, народження дитини	39	
15.	Реорганізація на роботі	39	
16.	Зміна фінансового стану	38	
17.	Смерть близького друга	37	
18.	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36	
19.	Посилення конфліктності стосунків з чоловіком (дружиною)	35	
20.	Позичка або позика на велику покупку (наприклад будинок)	31	
21.	Закінчення терміну виплати позички чи позики, збільшення боргів	30	
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29	

23.	Син чи дочка залишають родину	29	
24.	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	
25.	Видатне особисте досягнення, успіх	28	
26.	Чоловік (дружина) кидає роботу (чи стає до роботи)	26	
27.	Початок або закінчення навчання	26	
28.	Зміна умов життя	25	
29.	Відмова від певних звичок	24	
30.	Проблеми з керівництвом, конфлікти	23	
31.	Зміна умов чи годин роботи	20	
32.	Зміна місця проживання	20	
33.	Зміна місця навчання	20	
34.	Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля чи відпу	19	
35.	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19	
36.	Зміна соціальної активності	18	
37.	Позичка чи позика для покупки не дуже великих речей (машини, телевізора)	17	
38.	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушен	16	
39.	Зміна членів родини, зміна характеру і частоти зустрічей іншими членами родини	15	
40.	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)	15	
41.	Відпустка	13	
42.	Різдво, зустріч Нового року, день народження	12	
43.	Незначне порушення правопорядку (наприклад, штраф з порушення правил дорожнього руху)	11	



## Опитувальник А. Бека

**Інструкція:**

Прочитайте кожне твердження і виберіть те, яке найбільш точно визначає Ваше самопочуття в даний момент. Виділіть або підкресліть обраний варіант. Отже, спочатку ознайомтеся зі всіма буквеними пунктами розділу, а потім вирішіть, що вірно по відношенню для Вас.

**Тестовий матеріал:**

1. а) Я почуваю себе добре.  
б) Мені погано.  
в) Мені весь час сумно, і я нічого не можу з собою поробити.  
г) Мені так скучно і сумно, що я не в силах більше терпіти.
2. а) Майбутнє не лякає мене.  
б) Я боюся майбутнього.  
в) Мене ніщо не радує.  
г) Моє майбутнє безпросвітно.
3. а) В житті мені переважно щастило.  
б) Невдач і провалів було у мене більше, ніж у кого-небудь іншого.  
в) Я нічого не досягнув у житті.  
г) Я потерпів повне фіаско – як батько, партнер, дитина, на професійному рівні – словом, усюди.
4. а) Не можу сказати, що я незадоволений.  
б) Як правило, я скучаю.  
в) Що б я не робив, ніщо мене не радує, я як заведена машина.  
г) Мене не задовольняє абсолютно все.
5. а) У мене немає відчуття, ніби я когось образив.  
б) Може, я і образив когось, сам того не бажаючи, але мені про це нічого не відомо.

- в) У мене таке відчуття, ніби я всім приношу тільки нещастя.
- г) Я погана людина, дуже часто я кривдив інших людей.
6. а) Я задоволений собою.
- б) Іноді я відчуваю себе нестерпним.
- в) Іноді я відчуваю комплекс неповноцінності.
- г) Я абсолютно нікчемна людина.
7. а) У мене не складається враження, ніби я вчинив щось таке, що заслуговує покарання:
- б) Я відчуваю, що покараний або буду покараний за щось таке, де став винуватим.
- в) Я знаю, що заслуговую покарання.
- г) Я хочу, щоб життя мене покарало.
8. а) Я ніколи не розчаровувався в собі.
- б) Я багато разів відчував розчарування в самому собі.
- в) Я не люблю себе.
- г) Я себе ненавиджу.
9. а) Я нічим не гірший за інших.
- б) Деколи я припускаюся помилки.
- в) Просто жакливо, як мені не щастить.
- г) Я сію навколо себе одні нещастя.
10. а) Я люблю себе і не ображаю себе.
- б) Іноді я відчуваю бажання зробити рішучий крок, але не наважуюся.
- в) Було краще б зовсім не жити.
- г) Я подумую про те, щоб покінчити життя самогубством.
11. а) У мене немає причин плакати.
- б) Буває, що я і поплачу.
- в) Я плачу тепер постійно, так що не можу виплакати.
- г) Раніше я плакав, а зараз якось не виходить, навіть коли хочеться.
12. а) Я спокійний.
- б) Я легко дратуюсь.



- в) Я знаходжуся в постійній напрузі.
- г) Мені тепер все байдуже; те, що раніше дратувало мене, зараз ніби мене і не стосується.
- 13.а) Прийняття рішення не доставляє мені особливих проблем.
- б) Іноді я відкладаю рішення на потім.
- в) Приймати рішення для мене проблематично.
- г) Я взагалі ніколи нічого не вирішую.
- 14.а) Мені не здається, ніби я виглядаю погано або гірше, ніж раніше.
- б) Мене хвилює, що я не дуже добре виглядаю.
- в) Справи йдуть дедалі гірше, – я виглядаю погано.
- г) Я бридкий, у мене просто відштовхуюча зовнішність.
- 15.а) Вчинити вчинок – для мене не проблема.
- б) Мені доводиться змушувати себе, щоб зробити який-небудь важливий в житті крок.
- в) Щоб зважитися на що-небудь, я повинен дуже багато попрацювати над собою.
- г) Я взагалі не здатний що-небудь реалізувати.
- 16.а) Я сплю спокійно і добре висипаюся.
- б) Вранці я прокидаюся більш стомленим, ніж був до того, як заснув.
- в) Я прокидаюся рано і відчуваю себе так, нібито не виспався.
- г) Іноді я страждаю на безсоння, іноді прокидаюся по декілька разів за ніч, в цілому я сплю не більше п'яти годин на добу.
- 17.а) У мене збереглася колишня працездатність.
- б) Я швидко втомлююся.
- в) Я відчуваю себе стомленим, навіть якщо майже нічого не роблю.
- г) Я настільки втомився, що нічого не можу робити.
- 18.а) Апетит у мене такий же, яким він був завжди.
- б) У мене зник апетит.
- в) Апетит у мене набагато гірше, ніж раніше.
- г) У мене взагалі немає апетиту.
- 19.а) Бувати на людях для мене так само приємно, як і раніше.

- б) Мені доводиться примушувати себе зустрічатися з людьми.
- в) У мене немає ніякого бажання бути в суспільстві.
- г) Я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, мене взагалі не хвилює ніщо стороннє.
- 20.а) Мої еротико-сексуальні інтереси збереглися на колишньому рівні.
- б) Секс вже не цікавить мене так, як раніше.
- в) Зараз я міг би спокійно обходитися без сексу.
- г) Секс взагалі не цікавить мене, я абсолютно втратив до нього потяг.
- 21.а) Я відчуваю себе цілком здоровим і піклуюся про своє здоров'я так само, як і раніше.
- б) У мене постійно щось болить.
- в) Із здоров'ям справи серйозні, я весь час про це думаю.
- г) Моє фізичне самопочуття жахливе, болячки просто вимотують мене.



Завідувачу кафедри

ПІБ зав. кафедри

ПІБ студента

гр. \_\_\_\_\_,

курс,

спеціальність, спеціалізація, факультет

### Заява

Прошу затвердити тему випускної кваліфікаційної роботи :

за матеріалами

повна юридична назва підприємства/організації/установи

дата

підпис студента

## 1. Календарний план виконання роботи

№ пор.	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи	
		за планом	фактично
1	2	3	4

2. Дата видачі завдання «    » 202   р.

3. Керівник випускної кваліфікаційної роботи

*(прізвище, ініціали, підпис)*

4. Гарант освітньої програми

*(прізвище, ініціали, підпис)*

5. Завдання прийняв до виконання студент

*(прізвище, ініціали, підпис)*

6. Відгук керівника випускної кваліфікаційної роботи



Керівник випускної кваліфікаційної роботи

\_\_\_\_\_ (підпис, дата)

## 7. Висновок про випускну кваліфікаційну роботу

Випускна кваліфікаційна робота студента

\_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)

може бути допущена до захисту екзаменаційній комісії.

Гарант освітньої програми

\_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали, підпис)

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ (підпис, прізвище, ініціали)

« \_\_\_\_\_ »

202 \_\_\_\_\_ р.