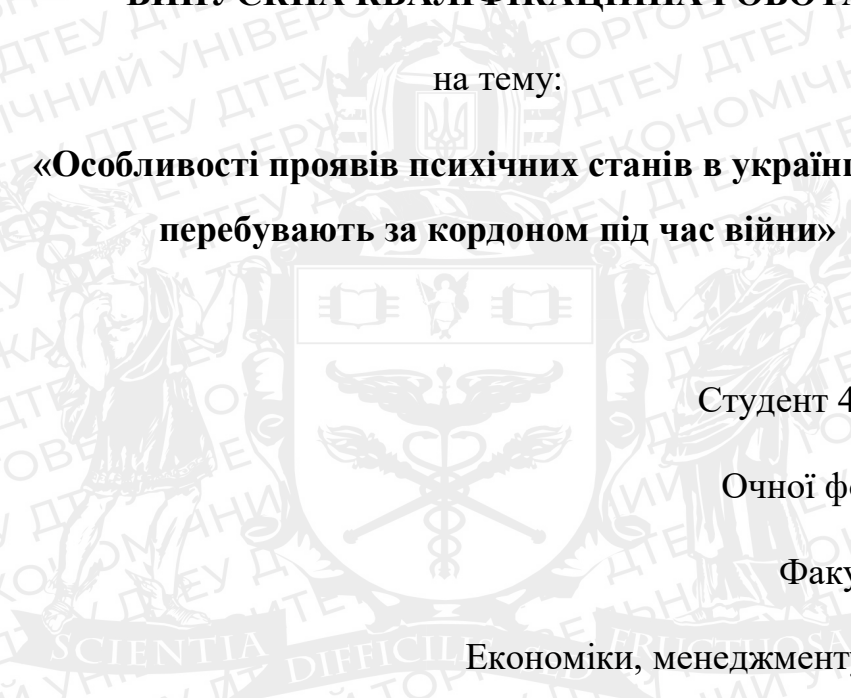


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

«Особливості проявів психічних станів в українців, що перебувають за кордоном під час війни»



Студент 4 курсу 7 групи

Очної форми навчання

Факультету ФЕМП

Економіки, менеджменту та психології

Умрюхіна Єлизавета Андріївна

Науковий керівник:

Корольчук В. М., доктор психол. наук, професор

Гарант освітньо-професійної програми 2

(магістерського) рівня вищої освіти

«Психологія» (2017-2020 р.р.)

КИЇВ 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1.....	3
ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЛЮДИНИ.....	6
Висновки розділ 1	19
РОЗДІЛ 2.....	20
Організація емпіричного дослідження з вивчення психічних станів у українців, що перебувають за кордоном	20
Висновки до Розділу 2	23
РОЗДІЛ 3.....	24
Емпіричне дослідження особливостей проявів психічних станів у українців, що перебувають за кордоном	24
3.1. Аналіз та інтерпретація кількісних показників	24
3.2. Практичні рекомендації щодо профілактики та подолання стресових станів	33
Висновки до Розділу 3	36
ВИСНОВКИ	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	40

ВСТУП

Події останнього року суттєво змінили життя кожного українця. Понад шість мільйонів громадян України покинули свої домівки внаслідок повномасштабного вторгнення Росії. Процес адаптації до нової країни може ускладнюватися і почуттям провини перед іншими українцями, що залишилися на Батьківщині. Війна це екстремальна та стресова подія для кожної людини і хоч за останні роки вітчизняні дослідники звернули увагу на дану проблематику, однак після 24 лютого вона набула іншого значення та отримала нові вектори для розвитку. Загалом з 2014 року проблематика психологічної допомоги переселенцям та вивчення їх психічного стану увійшли в коло інтересів багатьох дослідників (В. В. Предко, О. О. Сомова, А. А. Солнишкіна, С. М. Кучеренко, Н. С. Кучеренко, А. В. Коллі-Шамне, В. Старцева). Однак, на нашу думку, необхідно звернути увагу і на українців, що переїхали раніше, але також можуть переживати стрес через події, що відбуваються в їх рідних містах та з їх близькими. Тому ми вважаємо доцільним звернути увагу і на них, а також з'ясувати чи відчують українці, що виїхали закордон до 24 лютого, стрес з приводу воєнних дій в їх рідній країні.

Важливість, актуальність і недостатня розробленість проблеми, суспільна та наукова необхідність її розв'язання зумовили вибір теми «Особливості проявів психічних станів в українців, що перебувають за кордоном під час війни».

Об'єктом дослідження є психічні стани особистості.

Предметом дослідження виступає стрес українців за кордоном.

Мета і завдання дослідження. Мета дослідження полягає у вивченні особливостей проявів психічних станів в українців, що перебувають за кордоном під час війни та розробці практичних рекомендацій, щодо їх профілактики та подолання стресових станів

Відповідно до поставленої мети було сформульовано наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз досліджень психічних станів у науковій літературі;
2. Обґрунтувати психодіагностичний інструментарій, описати організацію та вибірку дослідження;
3. Проаналізувати результати емпіричного дослідження щодо проявів психічних станів українців, що перебувають за кордоном;
4. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації психічних станів українців, що перебувають за кордоном.

Методи дослідження. Теоретична частина складається з аналізу наукових праць вітчизняних та іноземних дослідників, що вивчали у своїх роботах поняття стресу як психічного стану та особливості його проявів.

Для успішного вирішення поставлених завдань нами було обрано комплекс методів дослідження:

теоретичні – аналіз та узагальнення інформації про стрес як психічний стан у сучасній науковій літературі;

емпіричні – методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уесман, Д. Рікс), методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової), шкала психологічного дистресу Кесслера.

математичні – дескриптивний аналіз, і дисперсійний аналізи, коефіцієнт альфа Кронбаха та частотний аналіз. Для опрацювання отриманих в результаті дослідження даних було використано програми MS Excel, STATISTICA 7.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що нами було проведено діагностику психічного стану у українців, що перебувають за кордоном та виявлено їх рівень стресу, виділено фактори, які впливають на його розвиток, з'ясовано як на це впливає перебування в безпечному місті та які копінг-стратегії використовують українці за кордоном для вирішення стресових ситуацій. Також нами було

розроблено практичні рекомендації щодо діагностики та попередження негативних психічних станів.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що отримані результати можна використовувати в системі психологічного забезпечення і супроводу людей, що покинули країну після початку повномасштабного вторгнення та перебувають у стресовому стані через низку стресогенних факторів, таких як вимушений від'їзд з країни, війна, процес адаптації в новому середовищі тощо. Також отримані дані можна використовувати як матеріали для професійної підготовки психологів у ВНЗ.

Структура випускної кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (35 найменувань) і 6 додатків. Основний зміст роботи викладено на 52 сторінці комп'ютерного тексту. Робота містить 3 таблиці та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЛЮДИНИ

З розвитком сучасного соціуму, якому характерні постійні та швидкі зміни, зазвичай несподівані та стресові для людини, ми частіше стикаємося з проблемою росту напруження особистості та стресом. Ті соціально-економічні та політичні обставини, що останній рік впливали на українське суспільство істотно підвищують негативні психічні стани у ньому. Беззаперечним є той факт, що війна та вимушене переселення є джерелом таких екстремальних ситуацій, що призводять і до погіршення стану самопочуття, стану здоров'я. Тому необхідним є звернення уваги саме в цьому напрямку та виявленні проблем, що виникають у українців, які перебувають за кордоном.

О. Василенко у своїй роботі вказує на проблему, яка існує у сучасній психологічній науці та стосується визначення поняття «стан особистості» та «психічні стани». На думку О. Василенко, найпоширенішим є уявлення психічного стану як «відносно стійких психічних явищ, що мають свій початок, певну тривалість існування та закінчення» [25, с.39]. Необхідно також доповнити, що прийнято розглядати психічний стан як відображення певних особливостей та властивостей роботи нервової системи людини у певний проміжок часу [25].

П. А. Козляковський описує психічні стани як: «...цілісні характеристики психічної діяльності за певний період часу. Змінюючись, вони супроводять життя людини в її відносинах з людьми, суспільством тощо» [8]. Г. П. Васянович надає наступне трактування поняття «Психічний стан – психологічна характеристика, що відбиває тривалі душевні переживання особистості» [3, с.107]. Як вже зазначалося, існують певні загальні риси, що властиві психічним станам. До них відносяться: цілісність, рухливість і відносна стійкість, тісний зв'язок з процесами психіки та індивідуальними властивостями [6;8]. У статті А. Титовича та І. Востоцької вказується, що психічні стани є певною цілісною системою до

складу якої належать взаємодоповнюючі компоненти: психічні процеси та ступінь їх здійснення, що залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості [17]. Властива психічним станам рухливість пояснюється тим, що вони є мінливими, мають свої стадії протікання. Також П. А. Козляковський вказує на характерне для станів різноманіття та полярність. Під останнім мається на увазі, що у кожного стану є протилежний полюс, наприклад, невпевненість-упевненість [8].

Проблема виникнення та протікання психічних станів була у колі наукових інтересів ряду авторів (О. Б. Ігумнова, В. В. Корнілова). Причинами, що можуть впливати на виникнення психічних станів, за думкою В. В. Корнілової є біологічні, соціальні та психологічні фактори. Також у своїй статті дослідниця висловлює думку про наявність певних проблем у знаходженні причин виникнення цих станів і наголошує, що однією з їх особливостей можна назвати відсутність певної локалізації, а також спрямованість на охоплення усєї особистості [27]. О. Б. Ігумнова вказує на природу виникнення психічних станів, яка пов'язана з взаємодією індивіда з різноманітними життєвими ситуаціями, завдяки яким формуються і «уреальнюються» його психічні властивості [6, с.144]. Низкою психологів висувається певний перелік причин виникнення психічних станів. Серед них є різноманітні психологічні ситуації, що розглядаються як наслідок взаємодії особистості з зовнішнім середовищем та таким, що характеризується суб'єктивним виділенням з об'єктивної реальності. Окрім психологічних ситуацій прийнято розглядати наступний чинник формування психічних станів – індивідуально-психологічні особливості особистості. Певний суб'єктивний досвід, характер, природні здібності індивіда, його потреби і система цінностей та мотивів можуть впливати на формування та розвиток окремих психічних станів. М. Д. Левітов та Ю. Є. Сосновікова вказують на безпосереднє значення соціальної ситуації, суб'єктивного досвіду та індивідуальних особливостей особистості [27].

У психологічній науці також прийнято розрізняти різні види психічних станів та робите умовне «розмежування» між ними. Ряд авторів (А. Титович, П. А. Козляковський, І. Востоцька) наводять у приклад розподіл психічних станів на три виміри: мотиваційно-спонукальний, активаційно-енергетичний та емоційно-оціночний [8;17]. М. Д. Левітов розділяв психічні стани за домінуванням в них певних психічних процесів, а саме: пізнавальні (або гностичні/інтелектуальні), емоційні та вольові [2;8;27]. Також можна класифікувати психічні стани за їх глибиною та тривалістю. Так М. Й. Варій виділяє миттєві/нестійкі стани, довготривалі, поточні та перманентні. Він також наголошує, що кожен зі станів має можливість за певних обставин може стати і перманентним, і нестійким [2]. У літературі також можна знайти ряд класифікацій за наступними критеріями: роль особистості і життєвої ситуації (особистісні та ситуативні), вплив на особистість (позитивні та негативні, стеничні та астеничні), міра усвідомлення та в залежності від причин та міри адекватності об'єктивної обстановки. Також виділяють специфічні психічні стани психіки: одні є властивими усьому людству (сон та бадьорість) і медитація та гіпноз [8].

Перейдемо до більш детального огляду психічних станів, що поділяють на негативні та позитивні за впливом на особистість. Як вже зазначалося раніше, детермінація та розвиток психічних станів можуть залежати від низки факторів. Позитивні ж виконують мотивуючу функцію, спонукають людину до дій та підвищують її продуктивність. До них можна віднести щастя, бадьорість, любов. Негативними психічними станами прийнято називати ті, що навпаки знижують у індивіда психічну активність та в цілому призводять до дисгармонії особистості (фрустрація, тривога, психічне напруження, стрес) [8;21]. Одними з наслідків, як вказує Н. В. Хоменко, є не тільки зниження продуктивності людини, а ще і ряд проблем пов'язаних з проявами конфліктності, погіршення міжособистісної взаємодії між людьми і порушення емоційної саморегуляції [21]. Детальніше

причини, протікання та наслідки негативного стану (стресу) буде проаналізовано у наступному пункті.

Отже, психічними станами називають певні характеристики психічної діяльності людини, що відображають її переживання за певний період часу. За допомогою аналізу психічного стану особистості психологи можуть зрозуміти та спрогнозувати поведінку індивіда. Психічним станам характерна цілісність, відносна стійкість та рухливість і полярність. Їх можна розрізнити за багатьма ознаками (впливом на особистість, глибиною та тривалістю тощо).

Далі перейдемо до розгляду одного з негативних психічних станів, що є одним з найрозповсюдженіших в нашому житті – стресу. Можна стверджувати, що в житті кожної людини так і інакше існують кризові ситуації, що викликають у неї стресовий стан. Участь у бойових діях чи близьке розташування до них, окупація та вимушене переселення чи навіть міграція до іншої країни, безсумнівно, мають стресогенний характер для особистості. Однак і споглядання стрічок новин про трагічні події в рідній країні теж можуть викликати стрес у українців, що проживали до початку повномасштабного вторгнення на територіях інших країн. Існує ряд досліджень, що показали позитивну кореляцію між спогляданням новин і використанням соціальних мереж та розвитком стресу у споживачів цього контенту [24;31;34]. Тобто навіть відсутність безпосереднього перебування в таких екстремальних для особистості умовах не може на сто відсотків вберегти людину від стресу.

У науковий обіг поняття «стрес» було введено канадським дослідником Г. Сельє у 1936 році з виходом статті «Синдром, що викликається різними ушкоджувальними агентами». Хоч до цього і проводилися дослідження, де вивчалися реакції людей та тварин на надзвичайні впливи, однак їх не називали стресорами до Г. Сельє. Першим описом реакції на стрес зайнявся у 1932 році У. Кеннон, однак він його назвав «реакцією втечі» [12]. І ось активна розробка

даного терміну припала на другу половину двадцятого століття. Г. Сельє та іншими дослідниками.

Психологічний словник Американської Психологічної асоціації трактує стрес як фізіологічну чи психологічну реакцію організму на зовнішні або внутрішні стресори [22]. С. Фолкман вказує, що традиційно стресом називають або подразник(стресор), який впливає на людину, або реакцією на стресор, що супроводжується фізіологічним збудженням та негативним впливом на індивіда [30]. Разом з Р Лазарусом С. Фолкман описували цей психічний стан як взаємний зв'язок між індивідом та представленими до неї надмірними вимогами [15]. І. Г. Гаврилець описує стрес як стан, заважаючий особистості йти до самоактуалізації [14, с.89-90].

У сучасній науці існує декілька теорій стресу. Кожна з них трактує феномен з різних аспектів. Так можна виділити теорію Г. Сельє, сутність якої виражається в тому, що стрес розглядають як реакцію організму. Виходячи з даного погляду дослідники описують стрес як певний патерн фізіологічної реакції, що отримало назву загального адаптаційного синдрому [32]. Також Г. Сельє відмічав, що стрес є неспецифічною фізіологічною реакцією, що після низки емпіричних досліджень було спростовано. Данна теза є правдивою лише для тих стресових ситуацій, які можна охарактеризувати як невизначені, з обмеженим чи абсолютно неможливим власним контролем [15].

Існує думка серед дослідників, що стресовий стан залежить від певних емоцій, зокрема страху та гніву [1]. Однак варто зазначити, що також виділяють декілька видів стресу, які були описані Г. Сельє. Так дослідник описав два типи стресу:

1. Еустрес – вид стресу, що характеризується для особистості позитивним впливом. Це адаптивна форма реакції на стресогенний фактор сприяє мобілізації організму для вирішення проблеми. Серед чинників, що впливають на «перетворення» стресу виділяють: наявність ресурсів, позитивний досвід

вирішення проблеми, узгодження дій людини та наявність позитивного емоційного фону;

2. Дистрес – вид стресу, який виникає при довгому впливі стресогенного фактору, нестачі ресурсів у людини для вирішення проблемної ситуації. Дистрес може порушувати нормальний психо-фізіологічний стан людини і призводити до психо-соматичних захворювань. На перехід стресу у дистрес впливають велика сила та тривалість впливу стресору, що переважає над ресурсами особистості, та емоційно-когнітивні чинники (наприклад, недостатня обізнаність щодо ситуації, її негативний прогноз тощо) [12;20].

Стрес у своєму розвитку проходить декілька стадій: тривога, резистентність та виснаження. На першій стадії індивід мобілізує свої ресурси. Г. Сельє вказував на те, що ресурси організму є обмеженими і саме це виявляється на першій стадії [20]. Тобто людина намагається вирішити ситуацію та розуміє, що її власних можливостей не вистачає для подолання проблеми. Під час протікання даної стадії можна спостерігати певні фізіологічні реакції організму, що впливають на реакцію людини: боротьба або втеча. Л. Б. Наугольник наводить приклади таких реакцій, серед них присутні згущення крові, підвищення артеріального тиску тощо [12, с.19]. Друга стадія має назву резистентності (також в літературі можна зустріти і назви фаза опору, стійкості чи адаптації). В цей момент організм намагається адаптуватися до умов тієї ситуації, в якій він знаходиться. Якщо стресові фактори продовжують впливати на індивіда, настає фаза виснаження, що характеризується втому. Подальший вплив стресора може призводити до хвороби або навіть смерті [12;20].

Наступна теорія стресу розглядає його як важливу незалежну змінну в житті людини. Теорія стресу як стимулу передбачає, що на людину впливає оточуюче середовище. Тобто при кожній зміні певних зовнішніх умов людина відчуває стрес. Необхідним є зауваження, що у людей є «критична межа» розвитку стресу [15;32]. Т. Холмс та Р. Рей висунули гіпотезу, що стрес є

причиною досвіду людини, а вона сама є його пасивним одержувачем. Декількома роками пізніше Р. Рей вже ж таки припустив, що зміни в житті можна по-різному інтерпретувати на основі когнітивних чи емоційних факторів, але його модель стресу все ще ігнорувала ряд важливих змінних [32]. У рамках даного підходу також були спроби виділити стресогенні ситуації. Зокрема, Вайтц [32, с.13] описав вісім ситуацій, що на його думку є джерелом стресу для особистості: ситуація в якій людині необхідно провести швидку обробку інформації, переживання загрозливої ситуації, ситуація групового тиску, ситуація з перешкодами, ситуація фрустрації, ізоляції та впливу шкідливих зовнішніх умов.

Найпопулярнішою на даний момент є транзакційна моделі стресу та подолання, яка була запропонована Р. Лазарусом і представляє стрес продуктом взаємодії (транзакції) між людьми [32]. Тобто за цією моделлю люди відчують стрес, коли їх власні ресурси не достатні для вирішення вимог, що висувуються зовнішнім середовищем (стресорами). L. N. Wolfers, S. Utz схематично зобразили це, використовуючи метафору дитячої гойдалки, де з одного боку є ресурси особистості, а з іншого стресори, що протистоять один одному [35]. Дана модель передбачає, що при первинній оцінці визначається чи несе загрозу для індивіда цей стресор. Вторинне оцінювання направлено на виявлення та аналіз наявних у нього ресурсів чи стратегій подолання стресової ситуації. Повторне оцінювання необхідно індивіду доки стресор на неї впливає, в цей момент постійна переоцінка природи стресора та своїх ресурсів [32;33].

У своїй статті В. В. Предко та О. О. Сомова наводять дві групи причин стресу: суб'єктивні (життєві установки, невідповідність очікувань і дійсності, неможливість реалізації потреби, неконструктивна комунікація тощо) та об'єктивні (погані умови життя, економічні, політичні проблеми, надзвичайні ситуації) [14]. Наприклад, міграція сама по собі є досить стресогенною ситуацією, бо людина проходить ряд різних змін у власному житті. Однак вимушена міграція

не включає у себе підготовчий етап, а одразу змушує українців «пірнати» у невідомість внаслідок чого в них може спостерігатися погіршення адаптації та стрес [9]. Ще одним додатковим стресогенним чинником для вимушених мігрантів може стати культурний шок, що проявляється для них у мовному бар'єрі, проблемах з працевлаштуванням, транспортом чи навіть банальним походом в магазин [14]. До того ж дослідження L. N. Wolfers, S. Utz вказує на те, що перегляд новин та соціальні мережі можуть виступати в якості додаткового стресора, хоча ці ж самі новини також можуть служити ресурсом та способом його подолання [33]. Тобто негативному впливу можуть піддаватися не тільки люди, що безпосередньо пережили кризові та травмуючі події, а і ті що перебували у безпеці, але отримували тривожні новини та звістки з соціальних мереж, своїх друзів та близьких.

Підводячи підсумки, стрес як психологічний феномен почав вивчатися відносно нещодавно, у другій половині 20 століття. Існує декілька загальних моделей стресу, що розглядають його з різних сторін. Серед них найбільш популярною на даний момент є трансакційна модель Р. Лазаруса, що розглядає стрес як взаємодію між людьми і включає в себе також розгляд різних видів поведінки у стресових ситуаціях.

Процеси проживання та вирішення людиною важких життєвих подій в психологічній науці прийнято позначати як подолання, адаптивну поведінку або копінг-поведінку. Копінг є порівняно молодим поняттям в психології, яке представляє собою цілий напрям нових досліджень в науці і набирає популярності останні десятиліття, як серед зарубіжних, так і серед вітчизняних вчених. У психологічному словнику Американської Психологічної Асоціації під копінгом розуміють використання когнітивних і поведінкових стратегій для зниження негативних емоцій, що можуть бути спричинені стресом, або для прийняття певних рішень в ситуаціях які оцінюються індивідом такими, що перевищують його ресурси [22]. Вперше поняття копіngu було використано

американським дослідником Л. Мерфі у 1962 році. Психолог використав дане поняття при вивченні проблеми подолання у дітей в кризові періоди їх розвитку. Через декілька років, у 1966 році, даний термін було використано у книзі Р. Лазаруса «Психологічний стрес та процес його подолання» для опису усвідомлених спроб індивіда подолати певні зовнішні та внутрішні вимоги середовища, які оцінюються ним як стресові та ті, що викликають тривогу [13;15;19]. На його думку такий дискомфорт є стресом, який виникає при неспівпадінні ресурсів особистості та загальних запитів її навколишнього середовища [4]. О. Ю. Похлестова у своїй статті зазначає, що в такому випадку копінг розглядається дослідником як центральна ланка стресу, який допомагає людині стабілізуватися, адаптуватися та нівелювати негативні наслідки дії різних стресогенних ситуацій [13].

Також важливим є розкриття сутності поняття копінг-стратегії. За визначенням, що надається Американською Психологічною Асоціацією, копінг-стратегією ми можемо називати певну дію, групу дій чи певний спосіб мислення, що використовується людиною при безпосередньому стиканні зі стресовою ситуацією. У словнику також підкреслюють, що стратегії подолання частіше за все є свідомими та мають прямий підхід до вирішення ситуації чим і відрізняється від захисних механізмів психіки [22]. О. О. Назаров та інші у своїй монографії наголошують на тому, що важливішим є загальна здатність особистості подолати стресову ситуації та прожити її, ніж те якого саме стресового впливу вона зазнала [15]. Однак варто зазначити, що способи подолання не обов'язково можуть бути конструктивними та ефективними для вирішення проблемної ситуації, а може навіть призводити до дезадаптації та погіршення функціонування людини у соціумі [26].

О. О. Назаров, Н. В. Оніщенко та інші відзначають, що на даний момент в психології існує три підходи до вивчення долаючої (копінг) поведінки [15,с.18-19], а саме:

1. Еґо-орієнтований напрямок (К. Menninger, V. Vaillant, N. Haan) походить від психоаналітичної теорії З. Фрейда. В цьому підході прийнято розглядати подолання як певний специфічний механізм, що необхідний для адаптації особистості у стресовій ситуації. Також важливим є той факт, що цей механізм застосовується людиною для позбавлення внутрішнього напруження. Копінг-стратегії ж включають у себе декількох структур особистості, а саме когнітивних, мотиваційних, моральних та соціальних. Якщо особистість не має змоги адекватно та раціонально впоратися з цим напруженням, тоді починають працювати захисні механізми, які дають змогу пройти адаптацію, але в пасивній, ригідній формі та не дають особистості адекватно орієнтуватися в реальній ситуації. На думку S. Jayaratne, K. D. Vinokur, C. Maslach, M. P. Letter, S. C. Kobasa хоч захисні механізми і копінг виступають двома різноспрямованими механізмами у подоланні стресу. А. Б. Коваленко та Н. В. Родіна у своїй статті вказали на те, що у психодинамічній парадигмі важливим є те, що чим більшу небезпеку несе для індивіда стресова ситуація, тим активніше для подолання зі стресом будуть включатися саме неусвідомлювані механізми [7];

2. Концепція суті якої полягає в тому, що вибір копінг-стратегії залежить від стійких особистісних рис. А. McLean, R. Levy-Shiff описують наступні стратегії подолання: уникання, оцінка наявної ситуації та залучення у ситуацію. Також в даному напрямі можуть розглядати способи подолання по ступеню активності індивіда: активні та пасивні. Активні для дослідників вважаються проявом раціональної та конструктивної, протилежністю ж є пасивні способи подолання стресу;

3. Найпопулярнішим підходом є погляд з боку когнітивно-феноменологічної теорії подолання стресу, авторами якої є Р. Лазарус та С. Фолкман. За цією теорією подолання є динамічним процесом, який включає в себе врахування багатьох чинників.

Р. Лазарус не виключав якісь певні індивідуальні особливості та різноманітність людської поведінки, але прибіг до виділення лише двох основних стилей реагування на стресові та кризові події. Перший стиль називається «problem-focused», що можна перекласти як проблемно орієнтований стиль реагування. При цьому стилі аналізується проблема та розробляється план виходу з цієї складної для неї ситуації. Прикладом такого копінгу може бути або пошук потрібної інформації про подальші дії чи навпаки утримання людини від імпульсивних та необдуманих дій та можливе звернення за допомогою до інших. Другий стиль «emotion-focused» в українському перекладі звучить як емоційно орієнтований [5; 28]. Однак у літературі його можна зустріти під назвою суб'єктивно орієнтований [5]. Основна відмінність полягає у відсутності певних дій спрямованих на вирішення виниклої ситуації. Тобто коли людина використовує цей тип копінг-стратегії, вона не ставить за мету знайти вихід із складної, проблемної для неї ситуації, важливим для неї є отримати відчуття полегшення та знизити рівень тривоги. Яскравим прикладом до емоційно-орієнтованого типу копінгу є стан, коли людина тікає від проблемної ситуації, уникає думок про неї або навіть заперечує її. Зазвичай для досягнення такого ефекту полегшення людина може використовувати гумор чи намагатися за допомогою алкоголю, наркотичних речовин, їжі та сну уникнути негативних переживань, що виникають. Також можливе і залучення інших людей у ці переживання [5;15].

К. Кравером та його колегами було розроблено багатовимірний список стратегій подолання. До першого блоку увійшли найбільш адаптивні стратегії (проблемно-орієнтоване подолання), які використовуються індивідом для вирішення проблемної ситуації (активне подолання, планування, придушення конкуруючих дій, стримування подолання, пошук інструментальної соціальної підтримки). Другий блок, як і перший, має спільні ідеї з класифікацією Р. Лазаруса. Він називається емоційно-орієнтованим копінгом (пошук емоційної

соціальної підтримки, позитивне переосмислення, прийняття, заперечення, звернення до релігії). Однак відмінністю цих двох класифікацій полягає у тому, що К. Кравер виділив ще третій блок подолання, що на його думку є найменш ефективні та не адаптивні для індивіда копінги – зосередженість на емоціях і їх вираження, ментальне та поведінкове відсторонення [23].

О. О. Назаров у своїй монографії наголошував про наявність такого психологічного феномену як копінг-ресурси, а подолання на його думку є результатом взаємодії стратегій поведінки з ресурсами подолання [15].

Т. А. Ткачук у своїй дисертації наводить наступне пояснення поняття: «Копінг-ресурси – відносно стабільні характеристики людини та середовища, які сприяють розвитку способів подолання стресу» [18, с.10]. Вважається, що розвиток копінг-ресурсів позитивно впливає на ефективну адаптацію до стресових подій. І навпаки відбувається при низькому розвитку ресурсів, що може призвести не тільки до пасивного та неадаптивного подолання, а також дезорієнтації особистості [15]. Дослідники наводять декілька різних типів копінг-ресурсів: фізичні (характеристики стану здоров'я), психологічні(самооцінка, екстраверсія/інтроверсія, локус контролю тощо), соціальні, що діляться на дві підгрупи – особистісні та середовищні, когнітивні (пам'ять, увага та мислення). До ресурсів середовища включають характеристику соціальної групи, в якій перебуває людина та система соціальної підтримки [15;18]. Тобто ми можемо зробити висновок, що поведінка індивіда у рамках концепції Р. Лазаруса розглядається як виникнення певних стратегій поведінки в результаті асимілювання власного досвіду, який включає в себе і відображення певних вимог до нього від середовища [18].

Отже, підіб'ємо підсумки підрозділу. Поняття копінг-стратегії увійшло в науковий обіг відносно нещодавно і набуває популярності останні десятиліття. Копінг-стратегіями можна назвати такі форми поведінки людини, які спрямовані на її адаптацію та підтримку свого психологічного благополуччя у стресовій

ситуації. Важливим буде зазначити той факт, що копінг не потрібно зводити тільки до емоційних аспектів. Це такі форми поведінки, що об'єднують у собі як і когнітивну, так і емоційну оцінку ситуації та власного стану, що допомагають впоратися зі стресовими подіями.



Висновки розділ 1

В першому розділі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури та визначено наступне:

1. Психічний стан – характеристика психічної діяльності індивіда, яка відображає результати цієї психічної діяльності за певний проміжок часу. Характерні йому рисами є цілісність, полярність та відносна стійкість. Психічні стани можна класифікувати за різними їх проявами (домінуванням психічних процесів, глибиною і тривалістю та впливом на особистість).

2. Стрес – психічний стан, що є реакцією на кризову для особистості ситуацію та викликає мобілізацію його ресурсів для вирішення проблеми. Розрізняють так звані «позитивний» стрес (еустрес) та «негативний» (дистрес), що впливають не лише на самопочуття особистості, а і на характер вирішення нею стресових ситуацій. Визначено, що події, що відбувалися в нашому суспільстві, повномасштабне вторгнення впливають на рівень стресу як серед українців, що знаходилися в Україні на момент вторгнення так і на тих, які проживали за кордоном.

3. Копінг стратегіями прийнято називати дію або групу дій, що використовуються індивідом для подолання стресових ситуацій та подальшу адаптацію. Дослідники вказують, що копінг-стратегії можуть бути більш адаптивними (пошук вирішення проблеми, збір інформації тощо) та менш адаптивними (уникнення теми, втеча від реальності тощо).

РОЗДІЛ 2

Організація емпіричного дослідження з вивчення психічних станів у українців, що перебувають за кордоном

Наше дослідження присвячено вивченню особливостей проявів психічних станів у українців за кордоном. Дослідницький інтерес було спрямовано саме на виявлення рівню стресу та аналізу використовуваних копінг-стратегій під час кризових ситуацій у українців, що перебувають за кордоном. У емпіричному дослідженні прийняло участь 30 осіб, віком від 19 до 40 років, з них 26 жінок та 4 чоловіка. Було висунуто припущення про різницю у рівні стресу у різних категорій українців. Беззаперечно, для кожного українця війна в рідній країні є великим стресором, однак ми припустили, що рівень стресу може бути вищий у українців, що перетнули кордон після повномасштабного вторгнення для захисту свого життя. Окрім переживання усвідомлення, що в твоїй країні війна, вони стикнулися з низкою інших кризових ситуацій, що «наклалися» одна на одну в короткий відрізок часу (бойові дії, можлива окупація, катування, переїзд з подальшою адаптацією в новій країні тощо). Керуючись гіпотезою про наявну відмінність у рівні стресу у українців, що перебували за кордоном до повномасштабної війни, та тих, хто був вимушений переїхати через повномасштабне вторгнення Росії, ми поділили нашу вибірку на дві групи:

1. Українці, які під час повномасштабного вторгнення перебували на території України і були змушені виїхати за кордон. Ця група складається з 14 жінок віком від 19 до 42 років;
2. Українці, що проживали в інших країнах на момент повномасштабного вторгнення. Друга група складається з 16 осіб: 12 жінок та 4 чоловіка віком від 20 до 28 років.

Таблиця 2.1

Таблиця вікових показників вибірки

	Загальна вибірка	1 група	2 група
Вік	19-42	19-42	20-28
M	20	22,43	23,37
SD	4,26	5,76	2,47

**Розроблено автором*

Для проведення емпіричного дослідження психічних станів українців було використано ряд психодіагностичних методик: методика самооцінки емоційних станів А. Уессмана, Д. Рікса, методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях С. Нормана, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймса, М. І. Паркера у адаптації Т. А. Крюкової, шкала психологічного дистресу Кесслера. Через відсутність адаптованої до української вибірки шкали психологічного дистресу Кесслера, було використано україномовний переклад та за допомогою коефіцієнта α Кронбаха перевірили методику на надійність.

1. Методика самооцінки емоційних станів, що була запропонована американськими психологами А. Уесманом та Д. Рікс, використовується для оцінки людиною її емоційних станів та ступеню неспання протягом певного періоду часу. Опитувальник включає у свою структуру 4 шкали, які описують два полярних емоційних станів («Спокій-Тривога», «Енергійність-Утомленість», «Піднесеність-Пригніченість», «Упевненість-Безпорадність») та одна з загальним результатом, що допомагає нам зрозуміти як відчуває себе досліджуваний і до якого полюсу можна віднести загальний емоційний стан (негативний чи позитивний) [11].

2. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової) дозволяє визначити, якими копінг-стратегіями керуються респонденти для подолання різного роду стресових та негативних ситуацій, що сталися в їх житті.

Опитувальних дозволяє визначити конструктивні (орієнтація на вирішення проблеми) та неконструктивні копінг-стратегії (орієнтація на емоції та уникнення). Завдяки цій методиці ми зможемо зрозуміти, як поведуться в стресовій ситуації українці за кордоном. При обробці результатів сумуються бали, зазначені респондентами з урахуванням ключа. Усього опитувальних включає у себе три шкали (орієнтація на вирішення проблеми, орієнтація на емоції та уникнення) та дві субшкали (відволікання та соціального відволікання). Чим вище показник за шкалою, тим частіше використовується людиною саме така модель поведінки при зіткненні зі стресорами [11].

3. Шкала дистресу Р. Кеслера направлена на виявлення рівня стресового стану та показує наявність психоемоційного виснаження у людини. Дана методика не була знайдена в адаптованому для української вибірки форматі, тому нами було перекладено її оригінал та проведено перевірку за допомогою коефіцієнта α Кронбаха на надійність. Показник коефіцієнта дорівнює 0,88, що є достатнім для подальшого використання та аналізу отриманих даних. Опитувальник включає у себе одну шкалу «Дистрес» з 10 запитань за якою підраховується сума балів. Чим вищим є показник, тим більший ступінь негативного стресу спостерігається у респондента [29].

Також для аналізу отриманих результатів було використано дескриптивний та дисперсійний аналізи, коефіцієнт альфа Кронбаха та частотний аналіз. Для опрацювання отриманих в результаті дослідження даних було використано програми MS Excel, STATISTICA 7.

Висновки до Розділу 2

1. Загальна кількість залучених до емпіричного дослідження людей сягає 30 чоловік. Вибірка складається з двох груп респондентів, що проживали за кордоном до повномасштабного вторгнення та тих, що були вимушені переїхати. Середній вік вибірки складає 20. За показником статі вибірка налічує 26 жінок та 4 чоловіка;

2. Для проведення дослідження було використано опитувальники, що виявляли рівень дистресу, самооцінку емоційних станів досліджуваних та використовувані ними копінг-стратегії під час стресових ситуацій;

3. До методів математико-статистичної обробки результатів було обрано: коефіцієнт α Кронбаха, дескриптивна статистика, дисперсійний аналіз, частотний аналіз;

4. Проведене дослідження складається з трьох етапів. На першому нами було проведено роботу над формуванням вибірки дослідження та підбором психодіагностичного інструментарію. Другий етап включає в себе проведення дослідження, збір інформації та результатів дослідження. На третьому, завершальному етапі проводиться аналіз та інтерпретація отриманих в результаті дослідження даних.

РОЗДІЛ 3

Емпіричне дослідження особливостей проявів психічних станів у українців, що перебувають за кордоном

3.1. Аналіз та інтерпретація кількісних показників

Після проведеного емпіричного дослідження нами було виконано розрахунок показників описової статистики, а саме: середнє значення, мінімум, максимум, стандартне відхилення, ексцес та стандартна помилка ексцесу. Усі отримані результати відображені у таблиці 3.1.

Табл. 3.1

Показники дескриптивної статистики

Змінні	Mean	Min	Max	Std. Dev.	Kurtosis	Std. Err. Kurtosis
I1 Спокій-Тривога	4,57	2,00	10,00	1,79	1,88	0,83
I2 Енергійність-Утомленість	5,03	3,00	8,00	1,35	-0,56	0,83
I3 Піднесеність-Пригніченість	5,30	3,00	7,00	1,06	0,25	0,83
I4 Упевненість-Безпорадність	5,67	1,00	10,00	1,88	0,81	0,83
I5(Загальний)	5,14	2,5	7,75	1,19	0,18	0,83
Копінг Вирішення	47,67	30,00	65,00	9,47	-0,63	0,83
Копінг Емоції	42,90	24,00	65,00	10,21	-0,56	0,83
Копінг Уникнення	48,47	28,00	65,00	10,68	-0,68	0,83
Копінг Відволікання	22,67	11,00	31,00	5,48	-0,56	0,83
Копінг Соц. Відволікання	16,30	7,00	24,00	4,33	-0,41	0,83
Дистрес	28,80	17,00	41,00	7,02	-0,93	0,83

*Розроблено автором

Перейдемо до детального аналізу та інтерпретації отриманих показників. За результатами дослідження самооцінки емоційних станів досліджуваних ми можемо стверджувати, що загалом їх стан можна охарактеризувати як

внутрішній спокій та впевненість у собі, що є властивостями емоційного стану випробуваного, дають йому змогу гнучко адаптуватися до різних життєвих ситуацій і долати стреси. Саме про це говорять дані за показником I5, що показує загальну картину оцінювання респондентами свого власного психоемоційного стану. Тобто загалом українці за кордоном схилі оцінювати свої емоційні стани з невеликим переважанням позитивних оцінок. Перейдемо до обговорення показників інших змінних цієї методики. За шкалою «I1 Спокій-Тривога» у респондентів виявлено найнижчі показники, які свідчать про оцінювання свого стану ближчого до полюса тривоги. Можемо припустити, що досліджувані загалом оцінюють свій стан, як нормальний за винятком того, що їх можуть турбувати певні тривожні думки. Це може бути обумовлено тим, що хоч вони і перебувають у безпечному місці, але їхні родичі, знайомі живуть в Україні і цей факт, а також перегляд новин впливають на їх самооцінку власного емоційного стану та думок. При розгляді шкали «I2 Енергійність-Утомленість» можна говорити, що респонденти загалом мають показники погіршені, ближче до відчуття втомленості, відсутності енергії для вирішення проблем тощо. Теж саме спостерігається у показниках за шкалою «I3 Піднесеність-Пригніченість», які є трохи вищі ніж за попередньою шкалою, але все одно не показують наявності позитивного стану. Опитувані описують свій власний психоемоційний стан ближче до полюса пригніченості. Тобто у українців, що проживають за кордоном, переважає стан з негативною конотацією. Загалом за цими шкалами ми можемо говорити, що українцям, що перебувають під час війни за кордоном, є властивим відчуття легкої втомленості, пригніченості та безпорадності, а також їх можуть турбувати тривожні думки. Це може бути пов'язано, як і зі звичайними побутовими проблемами (власне здоров'я, нестача грошей, проблеми в стосунках, на роботі, переїзди тощо) так і спричинено стресорами, які пов'язані з війною (переживання за рідних, які залишилися, перегляд новин, втрата

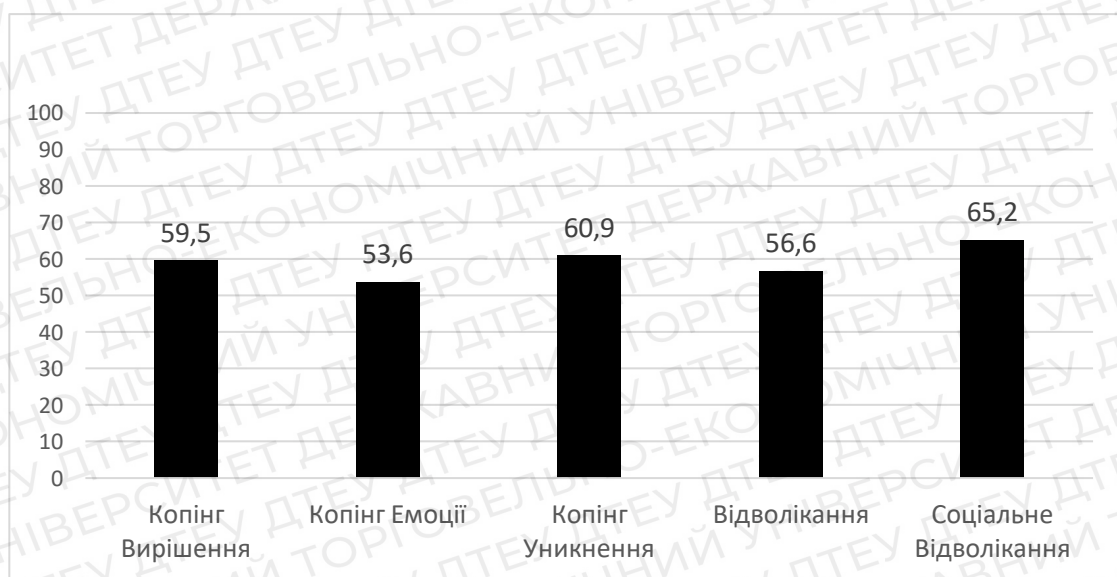
близької людини тощо). Також за допомогою частотного аналізу було виявлено, які самі стресори виділяють респонденти при проходженні тестування.

Винятком можна назвати лише шкалу «I4 Упевненість-Безпорадність», її показник є найбільшим та прагне до характеристики доброго та сприйнятливою для вирішення стресових ситуацій. Тобто досліджуваним притаманна більша впевненість, аніж безпорадність в момент проходження тестування. Тобто досліджувані вказують, що можуть знаходитися в станах, які тяжіють до негативних характеристик: тривога, пригніченість та втома. Однак одночасно вони вказують, що в цій ситуації їм також притаманна впевненість у собі та у своєму майбутньому.

Перейдемо до обговорення результатів за методикою, що була спрямована на дослідження копінг-стратегій, які використовуються українцями за кордоном, для вирішення стресових ситуацій. При аналізі результатів опитувальника, що спрямований на виявлення тих моделей поведінки, які використовують у стресових ситуаціях, було виявлені наступні показники у відсотковому співвідношенні (рис. 3.1).

Рис. 3.1.

Відсоток використання копінг-стратегій українцями



*Розроблено автором

Дані показники свідчать, що загалом усі копінг-стратегії є використовуваними респондентами на середньому рівні, однак варто зазначити, що серед них найчастіше українцями, що проживають за кордоном використовуються копінги «Соціальне відволікання», «Уникнення» та «Вирішення». Рідше прибігають до емоційно-орієнтованого копінгу. Копінг «Відволікання» є найменш використовуваним українцями. Копінг «Соціальне відволікання» використовується людьми, які потребують, при виникненні певних проблем, бути у суспільстві, підтримувати з іншими контакт. Це проявляється у тому, що досліджувані намагаються відволіктися. Для цього вони можуть почати приділяти більше часу своїм близьким, спілкуватися з ними, листуватися тощо. Стратегія уникнення полягає у тому, що людина наче абстрагується від проблеми, не хоче її вирішувати і через відволікання «йде» з проблеми. До того ж можна казати, що дана стратегія, як і інші, спрямована на зниження напруги, але не спрямована на вирішення. Типовим прикладом використання даної стратегії можна назвати і вживання алкоголю та інших хімічних речовин з метою полегшення свого стану, це і «заїдання» проблем тощо. Копінг «Вирішення» вже є спрямованим на позбавлення проблемної ситуації. Для цього людина може шукати та оброблювати потрібну інформацію для виходу зі стресу.

Традиційно копінг-стратегії поділяють на конструктивні та неконструктивні. Враховуючи це ми можемо зробити висновок, що загалом українцям притаманно використання усіх трьох рівней копінгу, а саме: соціальне відволікання (проміжний), продуктивні, що спрямовані на вирішення проблеми та непродуктивні, які використовуються для ігнорування проблемної ситуації.

Перейдемо до обговорення результатів за шкалою дистресу Кесслера. Середній показник вибірки за шкалою дистресу Кесслера (28,8) є граничним між легким емоційним виснаженням та більш вираженим, який свідчить про наявність стресового стану у респондентів. Тобто ми маємо підстави робити припущення про наявність у українців, що перебувають зараз за кордоном

стресового стану, який спричиняє емоційне виснаження. Цей показник говорить нам, що необхідно звернути увагу на психоемоційний стан українців, який може погіршуватися у разі неотримання завчасної психологічної допомоги.

Далі нами було здійснено порівняльний аналіз для виявлення розбіжностей між нашими двома групами: українцями, що проживали за кордоном до початку вторгнення, та тих, що є вимушеними мігрантами. Для його проведення нами було додатково проведено аналіз щодо нормальності розподілу емпіричних даних. На основі даних (додаток В) ми робимо висновок, що дані не відповідають нормальному розподілу. Результати дисперсійного аналізу показали, що між двома групами вибірки не виявлено значущих розбіжностей (табл.3.2.), тобто ми можемо зробити висновок, що українці, які були в країні під час повномасштабного вторгнення і виїхали, та ті, що проживали за кордоном, перебувають загалом в однаковому емоційному стані.

Табл. 3.2.

Порівняльний аналіз показників

	І1 Спокій-Тривога	І2 Енергійність-Утомленість	І3 Піднесеність-Пригніченість	І4 Упевненість-Безпорадність	І5(загальний)	Копінг Вирішення	Копінг Емоції	Копінг Уникнення	Копінг Відволікання	Копінг Соц. Відволікання	Дистрес
F	0,38	0,17	0,38	0,20	0,09	0,20	0,38	0,18	0,03	1,93	1,31
p	0,54	0,69	0,54	0,66	0,76	0,66	0,54	0,68	0,86	0,18	0,26

*Розроблено автором

В даному випадку стрес, як психічний стресовий стан, та копінг-стратегії може і залежить від наявності в житті людини такого травматичного досвіду як війна, але не в такій довгостроковій перспективі. Дослідження було проведено у

січні 2023 року, коли вже минув майже рік після вторгнення. Ми можемо припустити, що українці, які вимушені були виїхати вже пройшли перший та найскладніший етап адаптації, тому їх рівень стресу став нижчим. У своїй статті В.В. Предко та О. О. Сомова висвітлюють дану тему та зазначають, що рівень стресу українців є різним і залежить від того, в яких обставинах знаходилися люди. За їх даними, українці, що не є біженцями, мають найвищі показники стресу (середній рівень). Також вони вказали, що найвище відчують стресовий стан українські жінки, що з різних обставин переїхали за кордон до початку війни та мають близьких поряд з зоною бойових дій [14].

Перейдемо до аналізу якісних результатів дослідження. Перед респондентами було поставлено ряд запитань, щодо їх думки про власний психоемоційний стан та вплив на нього військової агресії. На діаграмі нижче (рис 3.2) видно відповіді респондентів, щодо того чи оцінюють свій стан на початку війни як стресовий.



Рис. 3.2. - Відповіді респондентів на запитання №1 в анкеті

Повністю (53,3%) або частково згодні (36,7%) з даним твердженням 90% усіх опитуваних. Навпаки незгодні з ним виявилися 6,7%, невпевнені у описі свого стану 3,3% респондентів. Неодноразово було сказано про те, що військові дії можуть бути величезним стресором для особистості, бо такий досвід виходить за рамки звичайного, нормального життя людини і результати опитування це підтвержують. Відповіді респондентів додали упевненості в цьому, однак і дали змогу побачити іншу сторону. Існує частка людей (3,3%), що не погоджуються з даним твердженням та вказують, що не відчували себе в такому психоемоційному стані через військові дії у своїй країні. Дані результати були отримані в двох групах вибірки.

Наступним запитанням, яке було поставлено перед досліджуваними полягало у впливі на них перебування за кордоном.

Рис. 3.3

Відповіді респондентів на запитання №2 в анкеті

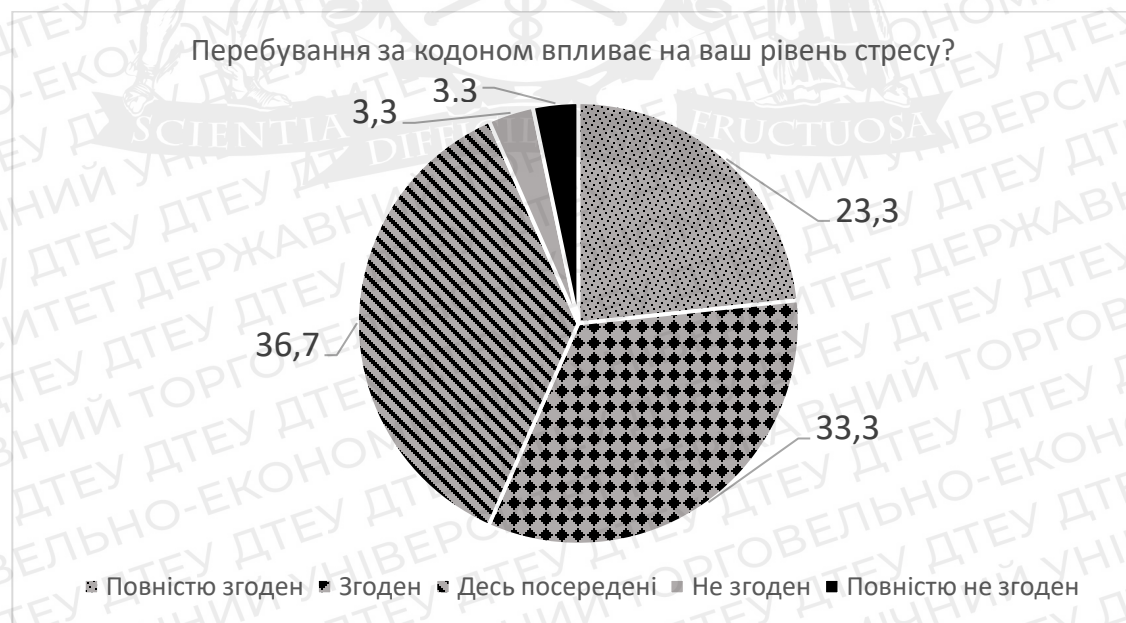


Рис. 3.3 - Відповіді респондентів на запитання №2 в анкеті

Виявилось, що знаходження у безпечній країні, де не має війни, впливає на більшу половину вибірки на їх власну думку (загалом 23,% та 33,3% відповідно).

Для більшості можливість знаходитися за кордоном, коли їх власна країна потерпає від наслідків військової агресії з боку росії. Досліджувані знаходяться у безпечному місці і це позитивно впливає на їх стан, бо вони не перебувають в постійному стресі через можливу небезпеку, що чекає на них вдома.

В рамках дослідження психічних станів українців необхідно було звернути увагу та розглянути більш детально суб'єктивне оцінювання власного стану респондентами. Для аналізу відповідей було застосовано частотний аналіз та виділено наступні стани, які виникали у українців на початку повномасштабного вторгнення: стан зібраності (20%), шоківий стан (20%), тривожний стан (43,3%), стан пригнічення (36,6%), апатія (13,3%), панічний стан (13,3%). На діаграмі нижче (рис 3.4) наочно представлено, які стани були домінантними у досліджуваних на їх власну думку, а також показано співвідношення цих станів у двох різних групах вибірки.

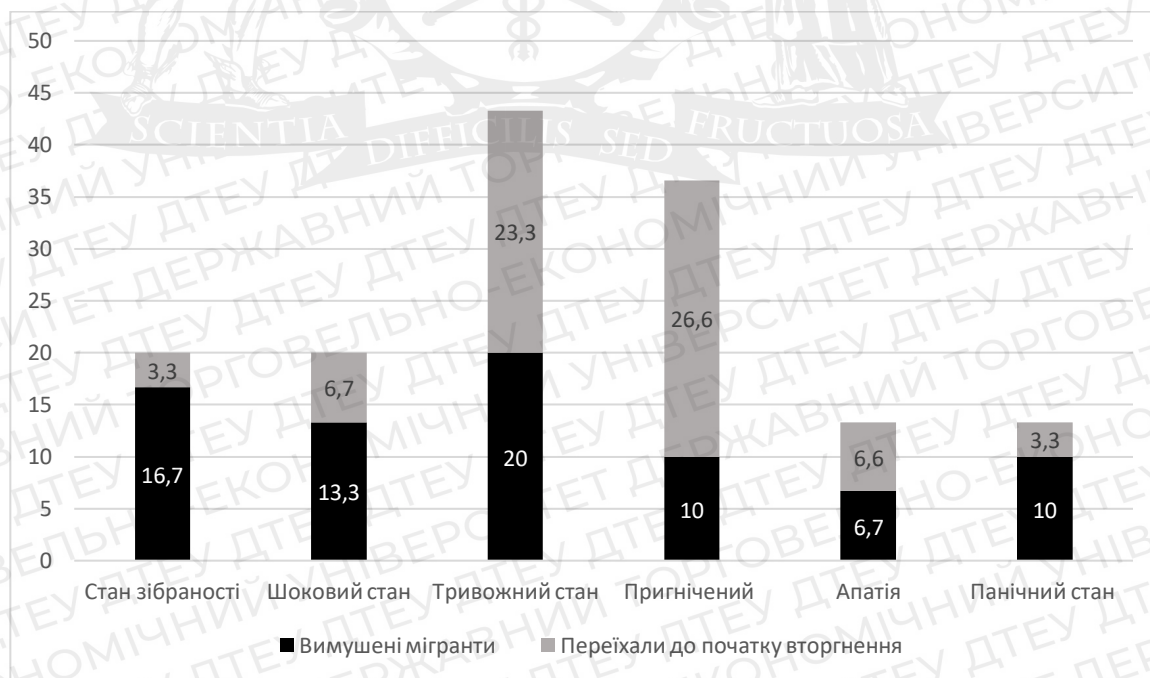


Рис. 3.3 - Відповіді респондентів на запитання №2 в анкеті

Таким чином, ми бачимо, що найчастіше українці загалом відчували тривожність (43,3%) та пригніченість (36,10). Найменше людей вказало, що

перебували в апатичному стані (13,3%) та панічному стані (13,3%). Цікавим є те, що переживали паніку загалом у своїй більшості саме вимушені мігранти (10%), коли для інших українців за кордоном це було притаманно 3,3%. Теж саме спостерігається і з апатією, яка трохи переважає у вимушених мігрантів. Для них характерно описувати свій стан на початку війни, як тривожний (20%); стан зібраності (16,7%), коли людина готова вирішувати проблему, допомагати іншим та мобілізує свої власні ресурси; шоківий стан (13,3%), який пов'язаний з такими реакцією людини як заціпеніння. Для людей, що виїхали до початку повномасштабного вторгнення притаманно описувати свої стани як тривожні та пригнічені. Ця різниця може полягати у характері проживання таких травматичних подій. Якщо українці, що жили за кордоном, дізнавшись про війну в новинах чи від свої друзів, але з цим усім продовжували своє звичне життя, то для українців, що переїхали після початку вторгнення, ці події проживалися напряду, їм важливо було триматися та мобілізувати усі свої ресурси для порятунку та збереження свого життя та життя своїх близьких.

Питання ж про свої відчуття після декілька місяців після початку вторгнення та вплив на них саме перебування за кордоном виявило, що тугу за рідним домом та близькими людьми відчуває 33,3% українців, тривогу та невпевненість 40%, відчувають себе в безпеці 16,6% опитуваних; про самотність вказало 10%; почуття роздратованості, пов'язані з проблемами з адаптацією, мовним бар'єром вказали 13,3%; втома та відчуття безсилля спостерігається у 6,7% та 16,6% відповідно; усього 13,3% опитуваних не зазначило, що на них якимось впливає перебування за кордоном. Ці результати можна порівняти з показниками по опитувальнику самооцінки емоційних станів, де загалом респонденти показали, що перебувають у спокійному стані, однак мають певні труднощі, що можуть впливати на їх стан (тривога, пригніченість, утомленість).

До стресорів, які впливають на опитуваних, вони віднесли війну та усі новини, що пов'язані з даною тематикою, проблеми в стосунках та відсутність

поряд близьких, фінансові проблеми, проблеми в адаптації (мовний бар'єр, влаштування на роботу, звикання до нового), гучні звуки та натовпи. Методи, якими активно користуються досліджувані для нормалізації свого психічного стану: заняття спортом, спілкування з близькими людьми і загалом переключення на приємні буденні справи, що дають змогу не думати певний час про війну (хобі, куштування смачної їжі, перегляд фільмів та читання).

3.2. Практичні рекомендації щодо профілактики та подолання стресових станів

Стрес є невід'ємною складовою нашого життя. Одна з його функцій полягає у мобілізуванні сил для подолання проблем та кризових ситуацій, які постають перед нами щоденно. Однак хоч стрес супроводжує людину кожного дня, однак його негативний вплив залежить від часу та інтенсивності впливу стресогенних чинників. Війна та воєнні дії в рідній країні, безумовно, є сильними стресорами для будь якої людини, та можуть впливати на її психоемоційний стан. Окрім цього на кожного з нас можуть тиснути ряд життєвих обставин та проблем і погіршувати його. Прикладом може бути і негаразди на роботі або у особистих стосунках, а також і адаптація до нового місця проживання, нової країни. Кожен з нас зараз може відчувати вплив цих стресорів на собі.

Для діагностики психічного стану може бути використано ряд психодіагностичних методик. Г. П. Лазос у описі свого досвіду роботи з ВПО з Криму вказує, що психологу необхідно звернути увагу на визначення ступеню важкості психічного стану людини. Саме це на думку дослідника може надати позитивні результати для роботи. Одним з методів, що може надавати таку інформацію, є «Решітка травми», де людина фіксує три групи реакцій на стресову ситуацію чи наявний травматичний досвід і чотири рівні локалізації (серед них виділяють родину, індивідуальність, громаду та культуру) [10]. Для самодіагностики можна використовувати опитувальники, які були застосовані в

нашому дослідженні психічних станів українців – методика самооцінки психічних станів А. Уессмана та Д. Рікса, шкалу психологічного дистресу Кесслера. Завдяки цим методикам спеціаліст може отримати швидкі результати щодо загального психоемоційного стану клієнта та допомогти йому. Посилаючись на досвід роботи з переселенцями Г. П. Лазос виділяє декілька основних завдань психолога в даному напрямку роботи: 1. Психологічна адаптація (допомога в опануванні важких стресових станів, допомога у переосмисленні отриманого досвіду та побудування нових перспектив); 2. Соціальна адаптація [10]. За результатами нашого дослідження та роботи з переселенцями ми можемо стверджувати, що такий травматичний досвід переїзду викликає ряд негативних психоемоційних станів у особистості. Для подолання такої сильної стресової ситуації людьми використовуються різні копінг-стратегії. Зазвичай, дослідники розділяють їх на адаптивні та неадаптивні. На наш погляд, ще одним важливим завданням для психолога в роботі з вимушеними переселенцями є інформаційна робота та прояснення, що деякі стратегії подолання є малоефективними та неадаптивними для вирішення життєвих проблем. Тому, ми вважаємо, буде доцільним провести у комплексі з консультаціями методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової). Розуміння того, які стратегії подолання обираються людиною ми можемо допомогти перевести увагу на інші, більш ефективні для вирішення проблемних ситуацій.

Немало важливим є звернення нашого фокусу уваги і на методи самопомоги людини. Зазвичай, фахівці радять методи «заземлення» та дихальні вправи при першій зустрічі зі стресовою ситуацією, коли емоції можуть «бити ключем». До таких вправ можна віднести простукування, дихання по квадрату (необхідно вдихати впродовж 4 секунд, на цей же час затримувати подих, видихати 4 секунди і знову затримувати дихання на 4 секунди), вправу

«Навколо» (подивіться навкруги і назвіть 5 об'єктів, що Ви зараз бачите, 4 звуки, які можете почути, 3 текстури, до яких у Вас є змога доторкнутися, 2 запахи, які чуєте та який смак зараз ви відчуваєте), та вправу «Метелик» (схрестіть свої долоні, зачепившись великими пальцями один об інший – це нагадуватиме метелика, покладіть долоні до грудей та повільно, не кваплячись, постукуйте по грудях).

Ю. Щербатих виділив низку різних методів нейтралізації стресу, які відрізняються природою антистресової дії:

Фізичні методи (до них можна віднести прийняття ванної, візит до лазні, плавання та загартовування тощо);

Біохімічні методи включають в себе використання фармакологічних засобів, аромотерапію;

Фізіологічні (масаж, дихальні техніки, техніки заземлення, спорт, танці, прогулянки на свіжому повітрі);

Психологічні методи полягають у використуванні аутотренінгів, медитацій, відвідування психотерапевта тощо [16].

Використання даних методів нейтралізації стресу дозволяють людині змістити фокус її уваги на інші речі, перезавантажитися та отримати ресурси, які необхідні для подолання стресу.

Висновки до Розділу 3

За результатами емпіричного дослідження нами було зроблено наступні висновки:

1. У українців, що знаходяться під час повномасштабного вторгнення за кордоном спостерігається наявність стресового стану. Самі респонденти описували свій психоемоційний стан в негативних тонах: стан зібраності (20%), шоківий стан (20%), тривожний стан (43,3%), стан пригнічення (36,6%), апатія (13,3%), панічний стан (13,3%). Стан зібраності та готовності більше притаманний саме українцям, що переїхали за кордон після початку вторгнення РФ і може бути пояснений тим, що їм приходилося мобілізувати себе для вирішення проблем, перетину кордону та влаштуванню власного життя з нуля в новій країні, коли їх співвітчизники, які мігрували до початку воєнних дій вже пройшли адаптаційний період і були спостерігачами новин. Саме це могло вплинути на те, що не біженці частіше відчували стан пригніченості та тривожності.

2. За результатами порівняльного аналізу не було виявлено жодних статистично значущих відмінностей за вимірюваними показниками. Ми можемо припустити, що відсутність різниці полягає у тому, що дослідження проводилося через 11 місяців після початку війни і багато хто з переселенців вже пройшов етап адаптації, звикся. Хоча і не можна казати, що загалом українці за кордоном не відчувають стресу. Їх психоемоційний стан можна охарактеризувати як граничний між легким перенавантаженням та більш вираженим, що є ознакою наявності стресу та потребує психологічної допомоги. Стресовими факторами, що пригнічують них вони назвали тривожні новини з власної країни, відсутність поряд близьких та різні життєві проблеми (пошук роботи, нестача грошей тощо).

ВИСНОВКИ

У випускній кваліфікаційній роботі було розв'язано наукове завдання: здійснено різнобічний аналіз наукової літератури за обраним направленням, проведено емпіричне дослідження з виявленням психічного стану українців за кордоном та тим, які копінг-стратегії ними використовують для подолання стресу, розроблено практичні рекомендації для діагностики та профілактики негативних психоемоційних станів.

У результаті вивчення та розв'язання вказаного наукового завдання можна зробити наступні висновки:

1. Здійснено аналіз загально-наукових підходів до визначення понять психічний стан, стрес та копінг-стратегії. Під психічним станом розуміють таку непостійну характеристику психічної діяльності людини, що є відображенням цієї діяльності за певний проміжок часу. Дослідники поділяють їх за різними критеріями (домінуванням психічних процесів, тривалістю чи впливом на особистість). Стресом прийнято називати психічний стан, який є реакцією особистості на певну кризову для неї ситуацію, що вибивається з звичайного життя, та мобілізує ресурси для вирішення кризи. Копінг-стратегії є тими діями, що направлені на вирішення проблеми та зниження у людини рівня стресу. Виділяють адаптивні (спрямовані на вирішення) та неадаптивні (спрямовані на уникнення та відволікання) копінг-стратегії;

2. Українцям, що знаходяться за кордоном, є властивим відчуття легкої втомленості, пригніченості та безпорадності, а також їх можуть турбувати тривожні думки. Рівень стресу визначено як «граничний між легким емоційним виснаженням та більш вираженим», коли необхідно звернути увагу на свій психоемоційний стан. В результаті аналізу відповідей в авторській анкеті нами було виділено 6 психоемоційних станів, що спостерігалися у досліджуваних з початком повномасштабного вторгнення на їх власну думку: стан зібраності (20%), шоківий стан (20%), тривожний стан (43,3%), стан пригнічення (36,6%),

апатія (13,3%), панічний стан (13,3%). Вимушеним мігрантам більше були притаманні стан зібраності(16,7%) та тривоги(20%). Досліджувані, що виїхали до початку війни, частіше відмічали у себе стан пригніченості (26,3%) та тривоги (23,3%). Загалом більше половини українців вважають, що перебування в безпечній країні впливають на їх стресовий стан. Також було виявлено, що після декількох місяців від початку активних воєнних дій досліджувані виділяли наступні стресові для них фактори: тугу за рідним домом та близькими людьми відчуває 33,3% українців, тривогу та невпевненість 40%, відчувають себе в безпеці 16,6% опитуваних; про самотність вказало 10%; почуття роздратованості, пов'язані з проблемами з адаптацією, мовним бар'єром вказали 13,3%; втома та відчуття безсилля спостерігається у 6,7% та 16,6% відповідно; усього 13,3% опитуваних не зазначило, що на них якимось впливає перебування за кордоном;

3. Було виявлено, що українці закордоном активно використовують різні копінг-стратегії, однак варто зазначити, що серед них найчастіше застосовуються копінг «Соціальне відволікання», «Уникнення» та «Вирішення». Рідше прибігають до емоційно-орієнтованого копіngu. Копінг «Відволікання» є найменш використовуваним українцями. У відповідях авторської анкети ними були наведені приклади таких методів зниження стресу, а саме: заняття спортом, спілкування з близькими людьми і загалом переключення на приємні буденні справи, що дають змогу не думати певний час про війну (хобі, куштування смачної їжі, перегляд фільмів та читання).

4. За результатами порівняльного аналізу не було виявлено жодних статистично значущих відмінностей за вимірюваними показниками. Це може говорити про те, що загальному усім українцям, що перебувають закордоном притаманний однаковий рівень стресу після проходження стресового переїзду та адаптації до нової країни тих, хто поїхав туди вже під час війни. Перспективою нашого дослідження є проведення досліджень, що спрямовані на порівняння та

включення усіх груп українців, тобто і тих, що не виїхали з країни та перебувають в різних регіонах.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безушко О. Психологічні стани індивіда, що виникають під впливом і в умовах бойових дій. Український психолого-педагогічний науковий збірник. 2016. № 9. С. 5–8.
2. Варій М. Й. Психологія : навч. посіб. 2-ге вид. Київ: Центр учб. літ. 288 с.
3. Васянович Г. П. Основи психології : навч. посіб. Київ : Пед. думка, 2012. 114 с.
4. Грицюк І. В., Сидоренко О. Б. Копінг-стратегії особистості у сучасній психологічній літературі. Освіта і наука. 2021. № 1.
5. Демчук А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. Актуальні задачі сучасних технологій : Матеріали VII Міжнар. науково-техн. конф. молодих уч. та студентів., м. Тернопіль, 28–29 листоп. 2018 р. Тернопіль, 2018. С. 167–168.
6. Ігумнова О. Б. Формування та виокремлення комплексів психічних станів особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2015. Серія 12: Психол. науки, № 1(46). С. 142–149.
7. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. Наука і освіта. 2011. № 9. С. 110–113.
8. Козляковський П. А. Загальна психологія : навч. посіб. Миколаїв : МДГУ ім. Петра Могили, 2004. 220 с.
9. Коллі-Шамне А. В., Старцева В. Google-форма як інструмент дослідження соціально-психологічних проблем українців – вимушених мігрантів у перші місяці війни 2022 року. Трансформаційні процеси в умовах війни та післявоєнного періоду : матеріали Всеукр. міждисциплінарної науково-практ. конф., м. Чернігів, 10 черв. 2022 р. Чернігів, 2022. С. 234–237.

10. Лазос Г.П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму)// Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ "Видавництво "Логос". – 206 с. – С.26 – 46
11. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. – Київ : Міленіум, 2009. – 120 с
12. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.
13. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2019. Т. 9. С. 291–299. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3762>
14. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на рівень стресу та стратегії збереження життєстійкості українців. Наукові записки ТНУ В.І. Вернадського, серія Психологія. 2022. № 4. С. 89–98. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16>
15. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів мнс України : монографія / О. Назаров та ін. Харків : УЦЗУ, 2008. 184 с.
16. Рурик Г. Л. Стрес: секрети опанування себе : Метод. рек. Миколаїв : Миколаїв. нац. аграр. ун-т, 2020. 99 с.
17. Титович А., Востоцька І. Психічний стан як характеристика психічної діяльності спортсмена. Педагогічні науки: теорія, історія,

інноваційні технології. 2017. № 5(69). С. 183–194.

URL: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2017.05/183-193>

18. Ткачук Т. А. Психологія копінг – поведінки особистості майбутнього і діючого податківця : автореф. дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук. Київ, 2013. 43 с.

19. Ткачук Т. А., Тарасенко І. Копінг-поведінка як основа конструктивного опанування важких життєвих ситуацій. Технології розвитку інтелекту. 2016. Т. 2, № 1(12).

20. Уварова С. Г. Особливості й динаміка психічних станів особистості в кризових умовах. Психологічні перспективи. 2016. № 27. С. 257–268.

21. Хоменко Н. Особливості негативних психічних станів та їх сутнісні характеристики. Актуальні питання сучасної психології : матеріали міжнар. Науково-практ. Конф., м. Львів, 21–22 листоп. 2014 р. Херсон, 2014. С. 96–99.

22. APA Dictionary of Psychology URL: <https://dictionary.apa.org/coping>

23. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56, no. 2. P. 267–283. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

24. Chen W., Lee K.-H. Sharing, Liking, Commenting, and Distressed? The Pathway Between Facebook Interaction and Psychological Distress. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2013. Vol. 16, no. 10. P. 728–734. URL: <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0272>

25. Diagnosing the Negative Psycho-Emotional States among Students / O. Vasylenko et al. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala. 2020. Vol. 12, no. 1. P. 39–52. URL: <https://doi.org/10.18662/rrem/198>

26. Esia-Donkoh K., Yelkperi D., Esia-Donkoh K. Coping with stress: strategies adopted by students. *US-China Education Review*. 2011. P. 290–299.
27. Kornilova V. To the problem of the study of personality's mental states. *Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine*. 2015. No. 29. P. 295–308.
28. Lazarus R. S. The concept of coping / R. S. Lazarus, S. Folkman // Monat A. and Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*. – New York, 1991. – P. 189 – 206.
29. RC Kessler, PR Barker, LJ Colpe, JF Epstein, JC Gfroerer, E Hiripi, et al. Screening for serious mental illness in the general population. *Arch Gen Psychiatry*. 2003 Feb;60(2):184-9.
30. Susan F. *Stress: Appraisal and Coping*. SpringerLink. New York, 2013. URL: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4419-1005-9_215#citeas
31. The relationship between daily stress, social support and Facebook Addiction Disorder / J. Brailovskaia et al. *Psychiatry Research*. 2019. Vol. 276. P. 167–174. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.05.014>
32. Walinga J., Stangor C. *Introduction to Psychology - 1st Canadian Edition : Підручник*. Victoria, B.C.: BCcampus., 2014. 786 p.
33. Wolfers LN, Schneider FM: Using media for coping: a scoping review. *Commun Res* 2021, 48:1210–1234, <https://doi.org/10.1177/0093650220939778>
34. Wolfers L. N., Festl R., Utz S. Do smartphones and social network sites become more important when experiencing stress? Results from longitudinal data. *Computers in Human Behavior*. 2020. Vol. 109. P. 106339. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106339>

35. Wolfers L. N., Utz S. Social media use, stress, and coping. *Current Opinion in Psychology*. 2022. Vol. 45. P. 101305.
URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101305>



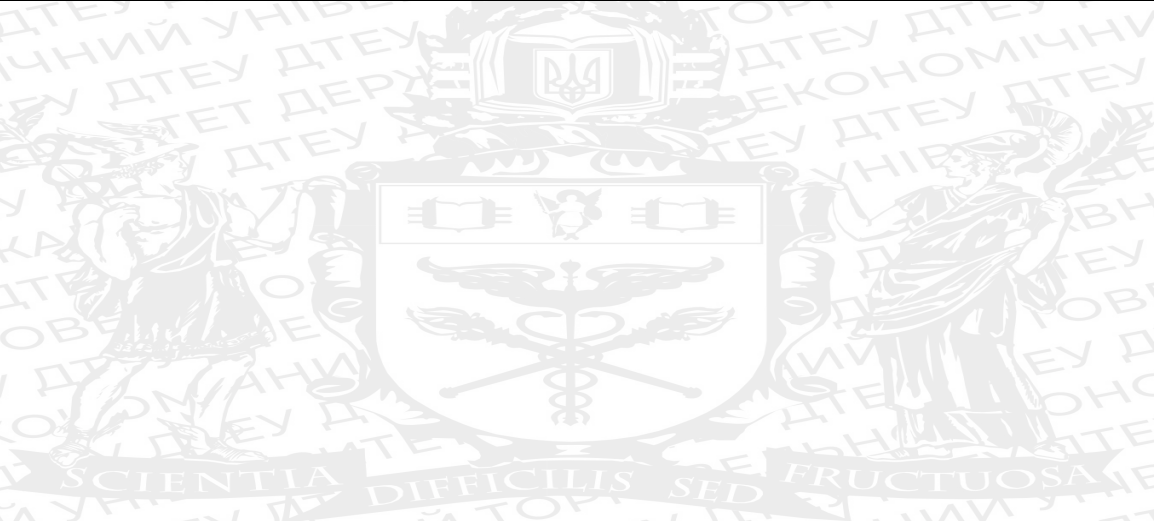
ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця результатів дослідження за двома групами методика самооцінки емоційних станів А. Уессмана, Д. Рікса, методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях С. Нормана, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймса, М. І. Паркера у адаптації Т. А. Крюкової, шкала психологічного дистресу Кесслера.

№	Стать	Вік	Група	Самооцінка емоційних станів					Копінг у стресі				Шкала дистресу	
				I1	I2	I3	I4	I5(загальне)	Вирішення	Емоції	Уникнення	Відволікання		Соц. Відволікання
1	Ж	20	1	5	5	6	4	5	50	56	62	30	20	20
2	Ч	24	2	5	6	6	5	5,5	40	37	48	20	20	20
3	Ж	22	2	7	8	6	7	7	38	30	36	14	15	22
4	Ж	42	1	3	4	4	4	3,75	37	65	34	19	9	36
5	Ж	22	1	8	7	7	9	7,75	50	36	51	27	11	30
6	Ж	24	2	5	5	6	7	5,75	57	33	54	21	21	23
7	Ч	24	2	4	3	6	5	4,5	54	34	45	21	17	33
8	Ж	23	2	4	6	5	6	5,25	52	54	62	31	20	30
9	Ж	28	2	6	6	6	5	5,75	30	34	37	18	14	23
10	Ж	20	2	7	5	6	7	6,25	41	29	41	19	14	19
11	Ж	20	1	4	3	3	2	3	31	38	28	13	8	40
12	Ч	23	2	4	4	5	6	4,75	57	50	57	30	17	38
13	Ж	21	2	5	6	5	4	5	39	39	43	24	12	27
14	Ж	22	1	3	5	6	7	5,25	34	33	37	17	11	26
15	Ж	23	1	4	5	5	6	5	52	38	49	22	18	31
16	Ж	22	1	4	7	5	4	5	56	53	55	28	17	39
17	Ж	22	1	5	5	6	10	6,5	65	24	59	28	20	18
18	Ж	22	1	4	5	6	5	5	51	49	55	23	21	31
19	Ж	20	1	4	5	6	4	4,75	51	46	30	14	7	29
20	Ж	20	2	2	3	4	1	2,5	53	62	60	26	20	35
21	Ж	22	2	2	4	6	7	4,75	54	55	65	28	24	37
22	Ч	21	2	2	4	3	5	3,5	40	35	28	11	10	18
23	Ж	23	2	2	3	3	7	3,75	33	55	48	24	16	41
24	Ж	20	1	5	6	6	7	6	47	45	52	26	16	31

25	Ж	25	2	5	5	6	6	5,5	51	38	64	31	20	28
26	Ж	19	1	4	4	5	5	4,5	47	51	55	26	18	33
27	Ж	27	2	6	7	6	8	6,75	47	41	52	22	19	17
28	Ж	27	2	4	4	4	7	4,75	65	43	48	20	18	28
29	Ж	20	1	4	4	5	5	4,5	59	41	47	24	18	31
30	Ж	20	1	10	7	6	5	7	49	43	52	23	18	30



Авторська анкета з опитуванням досліджуваних

1. Ім'я: _____
2. Вік: _____
3. Стать: Ж Ч
4. Під час початку повномасштабного вторгнення Ви перебували:
 - a. В Україні
 - b. Жив(ла) за кордоном
2. Опишіть, будь ласка, свій емоційний стан на початку війни

-
-
3. Чи можете Ви сказати, що перебували в стресовому стані?
 - a. Повністю не згоден
 - b. Не згоден
 - c. Десь по середині
 - d. Згоден
 - e. Повністю згоден
 7. Перебування за кодом впливає на ваш рівень стресу?
 - a. Повністю не згоден
 - b. Не згоден
 - c. Десь по середині
 - d. Згоден
 - e. Повністю згоден
 8. Опишіть, будь ласка, як на Вас впливає перебування за кордоном в емоційному плані?

-
-
9. Напишіть, будь ласка, стресогенні фактори, що мають вплив на вас.

-
-
10. Які думки/дії/речі допомагають Вам у зниженні стресу?

Додаток В

Таблиця щодо нормальності розподілення результатів за методикою самооцінки емоційних станів А. Уессмана, Д. Рікса, методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях С. Нормана, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймса, М. І. Паркера у адаптації Т. А. Крюкової, шкали психологічного дистресу Кесслера

Змінна	K-S d=	p >	S-W	p=
I1 Спокій-Тривога	,20458	,15	,89665	,00696
I2 Енергійність-Утомленість	,17651	,20	,93369	,06158
I3 Піднесеність-Пригніченість	,31309	,01	,79849	,00006
I4 Упевненість-Безпорадність	,13928	,20	,95159	,18645
I5(Загальний)	,12853	,20	,97804	,77133
Копінг Вирішення	,13862	,20	,95927	,29663
Копінг Емоції	,11776	,20	,96972	,53149
Копінг Уникнення	,11591	,20	,95231	,19484
Копінг Відволікання	,09519	,20	,96496	,41195
Копінг Соц. Відволікання	,16418	,20	,93088	,05182
Дистрес	,10121	,20	,95644	,25047

Додаток Г

Частота зустрічі психоемоційних станів у досліджуваних

Респондент	Стан зібраності	Шоковий стан	Тривожний стан	Пригнічений стан	Апатія	Панічний стан
№1		1				1
№2				1		
№3					1	1
№4		1				
№5			1			
№6			1	1	1	
№7	-	-	-	-	-	-
№8				1		
№9		1				
№10			1			
№11				1		
№12				1		
№13			1			
№14			1		1	
№15					1	
№16	1		1			
№17			1			1
№18	1					
№19	1		1	1		1
№20				1		
№21			1	1		
№22		1		1		
№23			1			
№24	1					
№25			1			
№26		1		1		
№27			1	1		
№28	1					
№29	1		1			
№30		1				
Σ	6	6	13	11	4	4
%	20	20	43,3	36,7	13,3	13,3

Додаток Д

Частота зустрічі факторів, що впливають на рівень стресу респондентів

Рес-т	Сум за рідними, власним домом	Тривога	Безпека	Самотність	Мовний бар'єр	Втома	Роздратованість	Безсилість	Нейтрально
№1	1								
№2							1		
№3		1							
№4		1							
№5									1
№6			1						
№7									1
№8	1								
№9									1
№10	1								
№11				1					
№12		1	1						
№13									1
№14		1			1				
№15		1	1		1				
№16						1	1		
№17	1		1						
№18	1	1			1				
№19	1	1	1	1		1			
№20	1							1	
№21	1								
№22		1							
№23		1			1		1	1	
№24	1								
№25	1						1		
№26		1						1	
№27								1	
№28		1		1				1	
№29	-	-	-	-	-	-	-	-	-
№30		1							
Σ	10	12	5	3	4	2	4	5	4
%	33,3	40	16,6	10	13,3	6,7	13,3	16,6	13,3

Приклад відповідей респондента № 7 на запитання в анкеті

Опишіть, будь ласка, свій емоційний стан на початку війни? *

Злість

Чи можете Ви сказати, що перебували в стресовому стані? *

- Повністю згоден
- Згоден
- Десь посередені
- Не згоден
- Повністю не згоден

Перебування за кордоном впливає на ваш рівень стресу? *

- Повністю згоден
- Згоден
- Десь посередені
- Не згоден
- Повністю не згоден

Опишіть, будь ласка, як на Вас впливає перебування за кордоном в емоційному плані? *

Нейтрально

Напишіть, будь ласка, стресогенні фактори, що мають вплив на вас. *

Зміни

Які думки/дії/речі допомагають Вам у зниженні стресу? *

Плани на майбутнє