

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

На правах рукопису

ШИМКО МИХАЙЛО ВОЛОДИМИРОВИЧ

**ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма: Психологія
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»**

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Кордунова Н.О.

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ПОДАННЯ В ЕК
Протокол №
засідання кафедри педагогічної
та вікової психології
від _____ 2024 р.

Завідувач кафедри
доктор психологічних наук,
проф. Гошовський Я. О. _____

ЛУЦЬК-2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
 РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ, ПОВ'ЯЗАНИХ З МІГРАЦІЄЮ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ	
1.1. Міграція як соціально-психологічний феномен.....	6
1.2. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб.....	10
1.3. Проблеми та наслідки дезадаптованості переселенців в умовах воєнних дій.....	18
 РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ, ПОВ'ЯЗАНИХ З НАЦІОНАЛЬНОЮ МІГРАЦІЄЮ	
2.1. Організація та порядок дослідження.....	23
2.2. Аналіз результатів досліджень та їх інтерпретація.....	28
2.3. Рекомендації щодо підвищення рівня соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни.....	46
 ВИСНОВКИ.....	 50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні зміни геополітичного простору, а також бойові дії, які відбуваються на території України, вимагають швидких адаптивних навичок до громадян, заради збереження власного здоров'я. Тому значна кількість людей різних вікових категорій змушені покинути звичне життя та почати нове, адаптуючись до умов, які дуже часто не відповідають елементарним вимогам. Проблема міграції змушує переміщених осіб стикатися з новими викликами, які вимагають фізичних і психологічних зусиль для покращення їхнього психоемоційного та соціального стану. Отже, актуальність дослідження зумовлена гострим соціально-політичним та економічним становищем українських переселенців під час повномасштабної війни.

Актуальність проблеми зумовлена необхідністю осмислення соціально-психологічних аспектів функціонування українського суспільства в умовах війни. Війна в Україні впливає практично на усі сфери людського життєіснування і вимагає швидкої адаптивної поведінки до соціальних інституцій та умов.

Такий порядок дій потребує розробки нових підходів до проблеми переміщення та психологічної адаптації як окремої людини, так і різновікових та статевих соціальних груп. Однак, у сучасному науковому доробку ще недостатня кількість належних соціально-психологічних досліджень окресленого феномена.

Міграція в умовах війни – складне соціально-психологічне явище, яке включає різноманітні аспекти та порушення в має відповідні наслідки. Умови війни не лише спричиняють фізичне переміщення людей через загрози безпеці, але і суттєво впливають на їх психологічну та емоційну стійкість. Міграція за таких умов може спричинити стрес, тривогу, травму та інші психологічні проблеми як у мігрантів, так і в суспільстві, що їх приймає. Крім того, війна може призвести до зміни соціального положення, втрати зв'язків із родиною та друзями, а також втрати стабільності та

звичного оточення у якому людина проживала. Це може створити відчуття втрати індивідуальної та колективної ідентичності та посилити почуття безпорадності та невпевненості щодо майбутнього.

За таких обставин міграція може вплинути на психологічний стан переміщених осіб, включаючи відчуття втрати, розчарування, тривоги та депресії. Крім того, у новому середовищі може виникнути почуття ізоляції та невизначеності. Такі психологічні аспекти міграції під час війни вимагають уваги та підтримки з боку окремих осіб, а також державних і психосоціальних служб.

Умови війни здійснюють серйозний тиск на психологічну та емоційну стійкість людей, які змушені мігрувати через загрозу їхньої безпеки. У період між фізичним переміщенням і втратою стабільності, зв'язків та ідентичності людина може відчувати спустошення та втрату контролю над своїм життям. Це може призвести до почуття безпорадності, тривоги та депресії.

У психологічній науці проблемам міграції та соціальної адаптації присвячені праці Л.А., Гордон, Л.В. Корель, Н.А. Милославська, А.В. Мудрик, М.В. Ромма, Г.С.Вітківської, В.В. Степанова, Сусоколова, які безпосередньо займалися проблемами соціальної адаптації вимушених переселенців і біженців. Проте у сучасних наукових дослідженнях ще недостатньо розкрито психологічні проблеми міграції ВПО, що надзвичайно важливо для розуміння проблеми та розробки ефективних стратегій психологічної підтримки.

Об'єкт дослідження: міграційні процеси населення.

Тема дослідження – психологічні проблеми, пов'язані з адаптацією переміщених осіб.

Мета дослідження: полягає в теоретико-емпіричному дослідженні психологічних проблем, пов'язаних з міграцією населення.

Відповідно до поставленої мети дослідження були розроблені такі завдання:

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

Методи дослідження:

- теоретичні методи: теоретико-методологічний аналіз вивчення психологічних проблем, пов'язаних з міграцією населення, узагальнення, систематизація даних;
- емпіричні: методики Діагностика соціально-психологічної адаптації (Роджерса-Даймонда); Методика самооцінки психічних станів (за Айзенком); Методика самооцінки (Ханіна); Методика ШСНД (шкала нервової депресії (шкала депресії Бека); багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (в адаптації Н. А., О. М. Кокуна)
- методи обробки та інтерпретації даних: статистичний аналіз емпіричних даних: лінійна кореляція Пірсона.

База дослідження: Дослідження проводилось на базі центру для внутрішньопереміщених осіб м. Києва. Вибірку емпіричного дослідження склали 52 особи віком від 17 до 40 років. Серед досліджуваних було 47 жінок і 5 чоловіків.

Теоретичне значення полягає в тому, що здійснено інтерпретацію поняття міграція, розкрито психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб та проаналізовано проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців.

Практичне значення полягає в тому, що емпіричні дані можна використати у практичній роботі психологів, які працюють з вимушеними переселенцями, особами, які забезпечують належні умови мігрантам, а також при викладанні курсу «Психологія міграції».

Апробація результатів дослідження відбулася в роботі :

1) науково-практичного семінару з міжнародною участю «Феноменологія депривації: психолого-педагогічний і теоретико-прикладний дискурс. Ремедіум 14» (2-4 квітня 2024 р., м. Луцьк);

2) XI міжнародній інтернет конференції «Соціальна адаптація особистості в сучасному світі»

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ, ПОВ'ЯЗАНИХ З МІГРАЦІЄЮ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1. Міграція як соціально-психологічний феномен

Міграція передбачає переміщення осіб, зміну місця проживання через різні території, що може означати повне чи часткове проживання.

Міграція передбачає зміну місця проживання з метою облаштування належних умов для проживання.

Актуальним поняттям міграції є первинне житло, яке індивідуалізує місце проживання. Таким чином, міграція дозволяє заселити осіб, які вимушені покинути своє місце проживання у зв'язку із небезпекою для власного здоров'я.

У соціально-психологічному аналізі міграції важливо розрізняти психологічний стан готовності до міграції, або міграційні установки як можливу чи потенційну міграцію, і реальне переміщення особи. Мобільність і міграція - це абсолютно різні поняття. Міграція передбачає територіальне переміщення, а мобільність - здатність мігрувати, проявляти своєрідну активність у плані міграції і чим активніша особистість, тим вищий рівень адаптивності.

У науковій літературі обговорюються різні аспекти класифікації типів міграцій залежно від застосованого критерію. Відповідно до цих підходів можна виділити кілька основних типів міграцій [17].

По-перше, розрізняють національну та міжнародну міграцію, що відповідає переміщенню всередині країни та перетину державного кордону. Це і виїзд з країни - еміграція, і в'їзд в країну - імміграція.

Також можна розрізняти постійну та тимчасову міграцію. Іноді люди змушені мігрувати через політичні події в країні. Такий вид міграції може бути формою еміграції, наприклад у разі зміни влади.

Міграція може бути суверенною або вимушеною. У першому випадку людина сама приймає рішення про міграцію, виходячи з власних потреб, тоді як у другому випадку міграція відбувається через зовнішній тиск.

Сьогодні існує два офіційно визнаних типи міграції: «вимушені переселенці» та «біженці». Ця класифікація є важливою з точки зору державної допомоги та правового статусу.

Міграція також поділяється на політичну та економічну залежно від основної причини. Наприклад, трудова міграція – це одна з форм економічної міграції, коли люди виїжджають на заробітки за кордон з метою стати постійними жителями країни, де вони працюють.

Крім того, обговорюється легальна та нелегальна міграція, яка стає актуальною темою міжнародної міграції. Залежно від обсягу і характеру переміщень міграція може бути індивідуальною або масовою (етнічною). Масова міграція часто має етнічний характер і пов'язана з негативними подіями в рідній країні.

Приміська міграція — ще один тип пересування, який передбачає регулярне переміщення жителів з одного місця в інше для роботи чи навчання. Існують також епізодичні та сезонні міграції, які можуть бути провісниками незворотних міграцій або створювати умови для вибору постійного місця проживання.

Міграцію можна розглядати з підготовленим і непідготовленим підходом. Підготовлена міграція частіше асоціюється з інтелектуальною міграцією, коли людина заздалегідь знаходить роботодавця, домовляється про умови праці та винагороду. Непідготовлена міграція включає в себе всі ситуації, коли особа не має можливості підготуватися до переїзду, ніхто не готовий їй допомогти. Це може призвести до складної ситуації, коли людина опиниться без ресурсів, необхідних для існування, наприклад у випадку біженців [17].

Соціокультурна типологія включає різні моделі, які аналізують такі характеристики міграції, як стать, сімейний стан, вік, професійна

кваліфікація та національність. Усі ці фактори суттєво впливають на унікальність міграційної поведінки людини.

Дуже часто люди у пошуках кращої долі мігрують, змінюючи міста чи навіть держави, що може бути зумовлено з однієї сторони пошуком матеріального добробуту, а з іншої власною безпекою і на сьогоднішньому етапі це основна потреба людей, які зазнали насильства.

Але часто люди обирають країни, які в економічному плані набагато вищі і де є більш організований рівень життя.

Як показує досвід, причин для міграції зазвичай багато. Основною з них є почуття незадоволеності людиною місцем проживання, яке може бути зумовлене як об'єктивними, так і суб'єктивними чинниками. Ця незадоволеність супроводжується психологічним стресом і виражається в сильному бажанні залишити поточне місце проживання. Ніхто не мігрує туди, де йому гірше, а лише туди, де він вважає, що все краще. Єдиним протилежним мотивом міграції може бути патріотизм – бажання спрямувати свої сили на благо рідних місць [17].

Варто зазначити, що всі теорії міграції розглядаються на двох рівнях, які частково перетинаються: макро- та мікрорівнях.

На макрорівні аналізуються обсяги, інтенсивність та спрямованість міграційних потоків, їх результати, а також вплив таких факторів, як рівень заробітної плати, безробіття, вартість житла та послуг, кліматичні та екологічні умови тощо. Хоча макрорівень дозволяє виявити причини міграції, його аналітичні можливості обмежені, оскільки він не враховує різноманітність складу мігрантів. Психологічний аналіз міграційних процесів зосереджений на вивченні факторів і причин міграції, відноситься переважно до мікрорівня, стосується поведінки людей і соціальних груп, включаючи соціально-психологічні явища.

Реалізація міграційних планів потребує різноманітних ресурсів, окрім людського бажання, оскільки міграція здійснюється, як правило, не найбільш бажаними та знедоленими верствами населення, а тими, хто має для

цього необхідні матеріальні та соціальні можливості. Одним із найважливіших людських ресурсів є капітал, який включає вроджені здібності та таланти, а також набуті знання. Досвід роботи на попередньому місці, рівень кваліфікації, освіти, а також фізичне та психічне здоров'я мають велике значення для повноцінної адаптації та соціалізації в іншій культурі та країні.

Науковці стверджують, що люди, які переїжджають, мають вищу стресостійкість у порівнянні з тими, хто вагається або повертається назад у свою країну, залишаючись не захищеним у плані власної безпеки.

Рівень освіти та освіченості загалом є унікальною детермінантою міграційної поведінки, оскільки освіта людини сприяє прийняттю більш зваженого рішення про можливість переїзду і полегшує адаптацію на новому місці.

Міграція в умовах війни – складне соціально-психологічне явище, яке включає різноманітні аспекти та наслідки. Умови війни не лише спричиняють фізичне переміщення людей через загрози безпеки здоров'ю, але і суттєво впливають на їх психологічну та емоційну стійкість.

Міграція за таких умов може спричинити стрес, тривогу, травму та інші психологічні проблеми як у мігрантів, так і в суспільстві, що їх приймає. Крім того, війна може призвести до зміни соціального положення, втрати зв'язків із родиною та друзями, а також втрати стабільності та звичного оточення. Це може створити відчуття втрати індивідуальної та колективної ідентичності та посилити почуття безпорадності та невпевненості щодо майбутнього.

За таких обставин міграція може вплинути на психологічний стан переміщених осіб, включаючи відчуття втрати, розчарування, тривоги та депресії. Крім того, у новому середовищі може виникнути почуття ізоляції та невизначеності. Такі психологічні аспекти міграції під час війни вимагають уваги та підтримки з боку окремих осіб, а також державних і психосоціальних служб.

Умови війни чинять серйозний тиск на психологічну та емоційну стійкість людей, змушених мігрувати через загрози безпеці. У період між фізичним переміщенням і втратою стабільності, зв'язків та ідентичності людина може відчувати спустошення та втрату контролю над своїм життям. Це може призвести до почуття безпорадності, тривоги, фрустрації та депресії, а іноді і помежових станів, які потребують фахівців клінічного профілю до яких у чужій країні потрапити дуже важко.

Особливого значення набуває підтримка переселенців, яка включає не лише матеріальну, але і психологічну підтримку. Громадські та психосоціальні служби можуть відігравати важливу роль у наданні необхідної підтримки та ресурсів, щоб допомогти мігрантам адаптуватися до нового середовища та подолати психологічні труднощі.

Крім того, важливою є роль національних та міжнародних організацій у забезпеченні безпечних шляхів міграції та захисту прав мігрантів, що включає повноцінну адаптацію до нового місця проживання а також можливість доступу мігрантів усіх базових цінностей, починаючи з освіти дітей та соціального захисту від держави.

Усі ці заходи мають допомогти гарантувати, що міграція під час війни не лише зменшить страждання, але й допоможе зберегти гідність і самоповагу тих, хто змушений залишити свої домівки через конфлікт.

1.2. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб

Процес міграції став поширеним явищем в усьому світі, а зараз він значно поширився в Україні у зв'язку з воєнними подіями, які несуть загрозу нашим громадянам. Значна частина населення Східної України протягом кількох років активно переїжджає в інші регіони країни чи за її межі. Деякі з них ідуть на такий крок, оскільки опинилися в епіцентрі збройного конфлікту і намагаються уникнути небезпеки, а інші, хоч і не були свідками бойових подій, стурбовані можливістю переслідувань через

свої політичні переконання. Незалежно від причин, що підштовхнули кожного до цього кроку, обставини, які склалися на території попереднього місця проживання, змусили змінити місце проживання.

Перш ніж розпочати обговорення питання вимушених мігрантів, потрібно розглянути явище вимушеної міграції, яке має глибоко складні та багатогранні складові.

Громадяни України практично з 2014 року живуть у стані тривоги, а починаючи з 2022 року у стані глибоких воєнних подій, які позначились на психоемоційному стані дітей та дорослого населення, з'явилися етносоціальні та етнополітичні чинники, які впливають на цей процес. Для більш ґрунтовного пояснення та розуміння суті даної проблеми варто уточнити деякі терміни.

Мігрант — це особа, яка переїхала на інше місце проживання своєї країни і, звичайно, розраховує на тимчасове чи сезонне перебування.

Вимушений мігрант – це громадянин, який переїхав через насильство чи переслідування, або через реальний ризик зазнати переслідувань за расовою чи національною ознакою. У нашій країні сформувалась нова спільність людей – це біженці, які бояться переслідувань через расу, громадянство, національність тощо і перебуває за межами власної країни і не може або не хоче користуватись захистом цієї країни.

Вимушена міграція в своїй основі містить комплекс переміщень, пов'язаних з тимчасовою або постійною зміною проживання, яка не залежить від їхньої згоди.

У нашій державі відбуваються обидва види міграції - зовнішня (виїзд громадян з України на постійне проживання або з наміром довготермінового проживання чи повернення).

Вимушена міграція охоплює різні категорії мігрантів, включаючи людей, які шукають притулку та внутрішньо переміщених. Це люди, які нещодавно переїхали, перебувають на ранніх етапах соціально-

психологічної адаптації та стикаються зі значними труднощами у зв'язку з переїздом [11].

Відповідно до законодавства України внутрішньо переміщена особа – це громадянин країни, на території якої вона постійно проживає, але вимушено або добровільно залишає своє місце проживання, оскільки існує небезпека для власного життя, що відбувається внаслідок війни чи порушення прав людини або надзвичайних природних чи техногенних ситуацій [25].

Хоча міграційні явища в Україні завжди були предметом наукового аналізу, проблема вимушеної міграції є новою та дуже актуальною в контексті сьогодення. Психологічні проблеми, які виникають у результаті міграції можуть бути різноманітними та серйозно впливати на психічний стан і самопочуття переміщених осіб. Ці проблеми включають:

1. Стрес і хвилювання. Переміщені особи часто відчують значний стрес і тривогу через втрату дому, родини, друзів і загрози безпеці, що може призвести до емоційних розладів і погіршення загального благополуччя.

2. Депресія. Втрата рутини, соціальної мережі та нормального способу життя може призвести до депресії та почуття безнадії у переміщених осіб.

3. Втрата ідентичності. Зміна середовища та культурного середовища може порушити внутрішній світ людини, спричинивши втрату самоідентичності та відчуття загубленості.

4. Соціальна ізоляція. Втрата підтримки сім'ї та громади та відчуженість у новому середовищі можуть призвести до почуття соціальної ізоляції та відчуженості.

5. Травми. Під час міграції ВПО можуть переживати травматичні події, такі як фізичні та психічні травми, які можуть мати довгострокові наслідки для їх психічного здоров'я.

Усі ці психологічні проблеми потребують уваги та підтримки спеціалістів із психології та соціальної підтримки, щоб допомогти

переселенцям подолати труднощі та успішно адаптуватися до нових умов життя.

Окремі дослідники, наприклад Ф. Березін, В. Гриценко та Г. Солдатова, акцентують увагу на проблемі тривоги, яка є однією з основних проблем, з якою стикаються мігранти.

За словами Г. Солдатової, тривога супроводжує переселенців від початку переміщення і продовжується, довгостроково впливаючи на їхнє життя. Воно вкоренилося у почутті невизначеності та незнайомості з новим середовищем [25].

Страх і відчуття безвиході відображаються у тривозі, що значно обмежує адаптаційні можливості психіки мігранта.

Ф. Березін підкреслює, що особи з високим рівнем тривожності сприймають навколишню дійсність крізь песимістичну призму, що позначається на їхньому сприйнятті подій і перспектив, породжує відчуття неповноцінності та очікування неприйняття оточенням. Ці умови перешкоджають адаптації до нових соціальних норм і стимулюють пошук підтримки з боку співрозмовника. З іншого боку, низький рівень тривожності сприяє активній участі в соціальному житті, оптимістичному сприйняттю дійсності та ініціативі, що сприяє адаптації до нового середовища, не потребує залучення сторонніх осіб до вирішення власних проблем.

В. Гринченко, у свою чергу, зазначає, що зростання тривожності може спричинити позитивні зміни шляхом стимулювання використання власних адаптаційних механізмів, які сприяють гармонізації особистості з навколишнім соціальним середовищем. Він передбачає зміну психічних процесів і ефективну поведінку, спрямовану на адаптацію до нових умов.

Розглядаючи психічний стан вимушених переселенців, заслуговує на увагу думка Г. Солдатової про систематичний прояв психологічних та психічних проблем у цієї категорії осіб. Ці проблеми впливають на всі аспекти життя людини, включаючи емоційну, когнітивну, поведінкову,

мотиваційну та комунікаційну сфери. Зокрема, дисбаланс емоційної сфери іммігрантів може проявлятися у формі депресії, пригніченості та розгубленості, які з часом можуть переходити у злість, агресію та претензію. Також варто відзначити посилення тривожності і дратівливості, а також необґрунтовані перепади настрою.

Існують також розлади сну, такі як безсоння або надмірна сонливість, а також сни негативного характеру, які часто призводять до пробудження в стані тривоги. У зв'язку з обмеженням можливостей задоволення різноманітних потреб після переїзду відбуваються значні зміни в мотиваційній сфері переселенців. Вони часто переключаються на задоволення базових потреб, відчуваючи деформацію ціннісних орієнтацій і втрату самооцінки. Незадоволення особистих потреб часто призводить до почуття депресії. Виникають екзистенціальні проблеми, викликані почуттям невпевненості та безнадійності щодо майбутнього.

Дисбаланс в емоційно-мотиваційній сфері викликає збої і розлади в когнітивній сфері мігрантів. Проявляється в розладах пам'яті (наприклад, амнезія - втрата пам'яті; конфабуляція - спроби заповнити пам'ять подіями, яких ніколи не було), розсіяністю, відволіканням, розладом сприйняття (наприклад, у часі), розладом мислення (наприклад, ковзання). убік від основної теми розмови;

Порушення в особистісно-психологічній сфері викликають дисбаланс у міжособистісному спілкуванні. Перш за все, це стосується найближчих стосунків: з партнером, дітьми, батьками, друзями, і може викликати непорозуміння з членами своєї групи та місцевою громадою.

Проводячи емпіричні дослідження науковці відзначають у переміщених осіб нав'язливі психічні стани, зокрема це можуть бути суїцидальні думки, депресивні прояви, тривожність, апатія тощо. Однак на думку Г.Солдатової депресивні наміри визначаються особистісною схильністю або генетичним кодом, кількістю негативного досвіду у житті, тривалістю та глибиною прояву.

Часто особи, які переселені, не позбавлені відчуття дисгармонії з новою спільнотою через низький рівень матеріального забезпечення, що може провокувати у мігрантів суїцидальні наміри. Травматичні переживання, пов'язані з втратою місця проживання позначаються на загальному психофізичному стані, негативно впливають на фізичне, психічне, емоційне благополуччя, загалом створюючи дискомфорт. Окрім цього вони позначаються на психофізичному благополуччі людини, втратою соціально-матеріального рівня та порушенням стосунків з новою спільнотою.

Ю. Пилипась виділяє різні психічні стани людей, які в силу певних обставин призвели до нестабільності та втрати контролю над своїм життям:

- відчуття втрати автономії, коли людина відчуває, що не контролює своє життя та ситуації;
- відчуття втрати суб'єктивності, коли він відчуває, що не може сам приймати рішення, а хтось інший вирішує за нього;
- порушення ідентифікації;
- стан розгубленості, коли людина не може зосередити свої думки та виконувати розумові завдання, на які вона зазвичай здатна;
- страх бути відкинутим і почуття незахищеності;
- відчуття стану потерпілого;
- виявлення гніву та пошук «зовнішнього ворога», який повинен за нього заплатити;
- відсутність здатності передбачати майбутнє;
- почуття сорому, занижена самооцінка та провини;
- залежність від ПАР
- реакції на сильний стрес і розлади адаптації

І. Трубавіна визначає психологічні проблеми, з якими стикаються ВПО в Україні, зокрема:

- загальні проблеми, характерні для всієї родини, такі як відсутність перспектив на майбутнє, неврівноваженість і розгубленість;

- психологічні травми, спричинені усвідомленням бойових дій та пережитого насильства;
- почуття провини з приводу необхідності залежати від сторонньої допомоги;
- втрата групової ідентичності та сприйняття себе як жертви, а також розгубленість через неможливість контролювати власне життя;
- відсутність ідентифікації з приймаючою спільнотою, що викликає відчуття самотності;
- зниження самооцінки;
- потреба адаптуватися до проживання в обмежених умовах і скорочення свого простору;
- втрата домашніх тварин, яких не вдалося взяти з собою під час переїзду;
- розпач батьків усвідомлення неможливості безпеки власних дітей;
- зниження критичності мислення внаслідок значного та тривалого стресу;
- низький контроль над емоційним станом, який призвів до переживання кризи [11].

Соціально-психологічні характеристики ВПО характеризуються віковим діапазоном і залежать від їх соціального статусу.

Зокрема, внутрішньо переміщені діти та підлітки можуть мати особливо важкий досвід, оскільки їм доводиться адаптуватися до нового середовища, втрачаючи рутину, друзів і стабільність, які забезпечував їхній попередній дім. Це може викликати стрес, депресію, проблеми у стосунках з однолітками. Досвід дітей включає розумову відсталість, спричинену пережитими травматичними подіями війни. Вони також відчувають труднощі з розумінням і вираженням своїх емоцій, почуваються самотніми та ізольованими на новому місці проживання. У разі вимушеного переселення діти можуть втратити довіру до навколишнього світу, адаптація до нового соціального середовища може бути непростю, спричинити стрес

і порушення сну, а також ризик розвитку негативного ставлення до оточення.

Дорослі внутрішньо переміщені особи також відчують значний стрес через втрату стабільності та потребу будувати своє життя з нуля. Це може включати втрату роботи, соціальну ізоляцію та фінансові труднощі. Серед переживань чоловіків – почуття провини за те, що вони не можуть забезпечити захист і матеріальне благополуччя сім'ї, а також втрата батьківщини та неможливість знайти роботу. Також відзначаються труднощі ідентифікації та контролю над емоціями, які проявляються у появі агресії через почуття безпорадності та неспроможності захистити близьких від небезпеки.

У свою чергу, жіночі переживання характеризуються страхом перед майбутнім через минулі події та тривогою за долю своїх дітей. Вони намагаються компенсувати ці почуття підвищеною турботою про сім'ю та дітей на новому місці проживання. Водночас вони відчують тривогу через підвищену відповідальність за сімейне щастя та почуття самотності.

Внутрішньо переміщені люди похилого віку можуть зіткнутися з особливими проблемами щодо свого здоров'я, звичок і потреб у догляді. Вони можуть відчувати більшу втрату стабільності та порушення звичок, які, зазвичай, призводять до негативного психічного стану.

ВПО різного соціального статусу можуть мати різні адаптаційні ресурси. Люди з вищим соціальним статусом або доступом до таких ресурсів, як гроші та освіта, можуть мати більше можливостей адаптуватися та отримати підтримку, ніж ті, хто перебуває у складних економічних обставинах.

Врахування цих факторів допоможе розробити більш інклюзивні та ефективні програми та послуги для підтримки ВПО в їхній адаптації до нових умов життя. Також важливо враховувати індивідуальні потреби та ресурси кожної людини для забезпечення її психологічного та соціального благополуччя.

Підсумовуючи наведені вище соціально-психологічні характеристики ВПО, можна резюмувати, що багато людей через загрозу фізичної безпеки зіткнулись зі складними викликами, які породжують стресові ситуації, зумовлені переїздом та невпевненістю у майбутньому, а також втрату рідної домівки та рідних

Такі особи часто відчують розгубленість, песимізм, агресивність, повну або часткову ізоляцію, втрату власної ідентичності та підтримку близьких та рідних людей.

Часто такі особи переживають психологічні та емоційні проблеми, зокрема депресію та тривогу. Розуміння цих функцій допомагає розробити ефективні програми та послуги, які підтримують ВПО в адаптації до нових умов життя.

1.3. Проблеми та наслідки дезадаптованості переселенців в умовах воєнних подій

Масова внутрішня міграція населення є наслідком багатьох особистих і соціальних проблем, які стосуються як самих індивідів, так і суспільства в цілому. Цей процес призводить до простого виживання, що спричиняє загальну незахищеність соціальних відносин. Відсутність перспектив відновлення національного контролю над тимчасово окупованими територіями змушує людей виробляти стратегії адаптації.

На відміну від добровільної міграції, коли соціальний статус зазвичай покращується, вимушена міграція часто призводить до серйозного погіршення становища людини та втрати матеріального добробуту. Під примусом розуміється відсутність позитивних мотивів для переїзду, а також неможливість забезпечити нормальне життя або існування реальної загрози безпеці без можливості нормалізації ситуації.

Теорія, розроблена Дж. Галлахорном, може бути використана у якості аналізу прояву основних стратегій адаптації, а також з метою виокремлення

рівнів інтегрованості переміщених осіб. Дана теорія базується на припущенні, що проходженню адаптації відповідає певна U-подібна крива, а відповідно її етапи можуть відповідати різним фазам цього процесу.

Перший етап характеризується оптимістичним прогнозом і очікуванням на майбутнє;

Другий етап характеризується посиленням негативного впливу на людину нового середовища, а це у свою чергу викликає депресивні прояви та розчарування;

Третій етап серединний - це прояв максимально психосоматичних проявів;

Четвертий етап може супроводжуватись задоволенням та впевненістю в оптимістичному прогнозі;

П'ятий етап це повна задоволеність та адаптованість до нових умов.

Однак деякі вимушені мігранти можуть бути не готові (або не бажати) повністю адаптуватися до нового середовища. Після нормалізації ситуації вони можуть повернутися до попереднього місця проживання, де на них чекають нові проблеми адаптації, що повторюють U-подібну криву [25].

Слід зазначити, що успішність адаптації іммігранта залежить від багатьох чинників, зокрема способу життя, мовних і культурних особливостей місця, куди він переїжджає. Важко заперечувати, що однією з найактуальніших проблем є власне психологічні наслідки, зокрема депривація соціальна та ізоляція.

І в цьому напрямку соціальна ізоляція має два аспекти, які є важливими для розуміння психологічних вимушених мігрантів: по-перше, соціальна ізоляція, яка проявляється в недостатній кількості контактів з оточуючими, а це негативно позначається на психічному стані людини. людина та її механізми соціальної адаптації можуть викликати почуття самотності, депресію та інші психічні розлади; по-друге, розбіжність між очікуваннями та реальною ситуацією, що породжує фрустрацію. Зважаючи на це, можна сказати, дана категорія осіб стикається з проблемою прийняття чи

відкидання соціальним середовищем, куди вони потрапляють, а також із великим розчаруванням у своїх базових потребах.

Надзвичайно важливою проблемою є також проблема адаптованості, стосунки між ними та місцевим населенням, на які впливають: рольова та статусна структура (ми господарі, свої, а ви- зайди, чужинці), а також локальне розселення переселенців – дисперсне чи зосереджене; кількісне співвідношення іммігрантів до місцевого населення; ступінь інтеграції іммігрантів у суспільство (активні або пасивні спостерігачі); доступність соціальних послуг для іммігрантів. Також важливою є мігрантофобія, форма ксенофобії, яка проявляється серед приймаючого населення та призводить до розвитку острівних настанов і тенденції серед вимушених мігрантів зосереджуватися на «своєму»; посилення таких установок може призвести, наприклад, до ефекту гетто [11].

Вимушені мігранти, які відчують соціально-психологічні труднощі під час адаптації, можуть відчувати «культурний шок» і відчувати себе «іншими» серед людей своєї національності. Дослідники А. Фернгейм і С. Бохнер визначили «культурний шок» як реакцію на щось нове, коли досвід нової культури створює відчуття заціпеніння або навіть шоку, оскільки може призвести до негативної переоцінки власної культури.

Антрополог К. Оберг виділяє такі складові «культурного шоку»:

- напруга, що виникає внаслідок необхідності докласти зусиль для досягнення необхідної психологічної адаптації;
- втрата, яка включає втрату друзів, близьких, соціального статусу та майна;
- розрив цінностей і самовизначення;
- тривога щодо визнання культурних відмінностей;
- відчуття неповноцінності та безпорадності від нездатності впоратися в новому середовищі.

Ми вважаємо, що «культурний шок», який переживає вимушений переселенець, характеризується високим рівнем стресу та може викликати

різні соматичні, фізіологічні та психічні розлади [11]. Адаптація ВПО суттєво залежить від їх віку, оскільки різні вікові групи можуть мати різний рівень адаптивності, соціальні потреби та ресурси. Зокрема, молодші ВПО, такі як діти та підлітки, можуть мати більшу гнучкість і адаптивність, оскільки їхня ідентичність ще формується. Вони можуть швидко звикнути та адаптуватись до нових умов і змінити свій спосіб життя.

Дорослі ВПО можуть мати більше життєвого досвіду та навичок, які допоможуть їм впоратися з проблемами адаптації. Однак вони можуть бути більш прив'язаними до свого минулого способу життя, що може ускладнити їм зміни.

Адаптація ВПО також залежить від сімейного контексту. Діти та підлітки можуть бути більш залежними від підтримки та структури сім'ї, тоді як дорослі можуть мати більшу самостійність у прийнятті рішень. Для ВПО, особливо жінок з дітьми, сімейна ситуація може бути складнішою, оскільки вони відповідають не лише за свою адаптацію, а й за благополуччя та емоційне здоров'я своїх дітей. Вони стикаються з додатковими економічними труднощами, оскільки змушені утримувати свої сім'ї самостійно. Вони можуть мати обмежені можливості працевлаштування через обов'язки по догляду за дітьми. Крім того, жінки з дітьми можуть бути більш уважними до свого здоров'я та безпеки в нових умовах, оскільки вони відповідають за благополуччя своєї сім'ї. Це може викликати більше тривоги та стресу в їхньому житті.

Молодші ВПО можуть бути менш стійкими до емоційного стресу та мати менше ресурсів, щоб впоратися з проблемами адаптації. У той же час дорослі можуть мати більшу емоційну стійкість і ресурси, але також можуть мати труднощі з пристосуванням через прихильність у минулому житті.

Молодші внутрішні рушії можуть бачити відкриття нових можливостей і нових починань, тоді як дорослі можуть бути більш обережними щодо змін і боятися втрати стабільності.

Враховуючи різницю у віці, програми та послуги підтримки ВПО, як правило, мають бути адаптовані до їхніх конкретних потреб і проблем. Також важливо враховувати індивідуальні потреби та ресурси кожної людини, щоб забезпечити успішну адаптацію та підтримку.

Згідно з проведеними дослідженнями, важливою складовою успішної адаптивної поведінки є стабільність і підтримка оточення. Без належної підтримки психологічні проблеми можуть погіршитися, загрожуючи благополуччю переміщених осіб, а також їхньому соціальному та духовному благополуччю.

Крім того, при розробці програм підтримки та реабілітації важливо враховувати індивідуальні потреби та ресурси кожного переселенця. Це допомагає гарантувати, що втручання є ефективними та адаптованими до конкретних потреб кожної людини. Безумовно, подолання психологічних проблем вимагає комплексного підходу та взаємодії різних галузей, зокрема психології, соціальної роботи, медицини та освіти. Широкий спектр підтримки, від консультування та психотерапії до соціальної адаптації та психосоціальних програм, може допомогти ВПО відновити рівновагу та успішно адаптуватися до нового середовища.

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

2.1. Організація та порядок дослідження

Дослідження щодо виявлення психологічних проблем, пов'язаних з міграцією населення, проводили на території міста Києва. Вибірку емпіричного дослідження склали 52 особи віком від 17 до 40 років. Серед досліджуваних було 47 жінок і 5 чоловіків. Переважання жінок у вибірці є ознакою її репрезентативності, оскільки більшість фактичних переселенців - жінки. За віковою категорією та сімейним станом випробуваних ми розділили на дві групи. До першої групи входять випробувані віком 17-25 років. У цю групу входять студенти та незаміжні дівчата з 22 предметів. Друга група — старші 30 років. До цієї групи належать заміжні жінки з дітьми, кількість досліджуваних у цій групі становить 30 осіб. Припускаємо, що ступінь прояву психологічних проблем, пов'язаних з міграцією населення, залежить від віку та сімейного стану досліджуваних.

Для проведення дослідження ми обрали наступний психодіагностичний інструментарій:

1. Методика Діагностика соціально-психологічної адаптації (за Роджерсом-Даймондом).
2. Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)
3. Методика SHS (шкала самооцінки Спілбергера-Ханіна).
4. Метод ШСНД (шкала депресії Бека).
5. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (в адаптації Н.А. Агаєва, О.М. Кокун).

Розберемо всі перераховані способи. Метод оцінки соціально-психологічної адаптації, розроблений К. Роджерсом і Р. Даймондом, покликаний визначити, наскільки людина адаптувалася до умов життя. Він включає аналіз різних аспектів адаптації, таких як загальна адаптивність,

самоприйняття, а також зона емоційного комфорту та соприйняття, контролю, схильність до домінування.

Учаснику дослідження дають анкету зі 101 твердженням і пропонують оцінити, наскільки кожне твердження стосується його життя за шкалою від «0» до «6». Результати анкетування обробляються за методичним ключем, який визначає суму балів за кожний аспект адаптації. Існує зона невизначеності, де результати інтерпретуються як низькі перед межами та високі після.

Успішна соціально-психологічна адаптація виражається у високих показниках адаптивності, самоприйняття, прийняття інших, контролю та низькому ескапізмі. Важливим також є виявлення схильності до домінування, що свідчить про здатність особистості активно захищати свої інтереси та права.

Таким чином, ці показники свідчать про здатність особистості свідомо та відповідально ставитися до свого життя, вирішувати проблеми та успішно їх долати. Отже, високі показники в цих аспектах свідчать про успішну адаптацію особистості до соціально-психологічного середовища.

В цілому методика дає змогу оцінити рівень соціально-психологічної адаптації особистості та виявити ключові аспекти, які можуть бути важливими для подальшого розвитку та вдосконалення самосвідомості та спілкування з навколишнім світом. Методика «Самооцінка станів тривоги, фрустрації, агресії та скутості», яка є адаптованою версією методики Айзенка, повністю присвячена оцінці особистісних характеристик, метою якої є вивчення тривоги, фрустрації, агресивності та скутості. Ця анкета складається із серії питань, на які респондент відповідає, вказуючи, наскільки відповідне твердження відображає його власний стан чи поведінку. Кожне запитання має низку можливих відповідей, з яких респондент обирає той, що найбільше відповідає його думкам чи почуттям (див. Додаток Б).

Методологія оцінює такі ключові аспекти:

1. Тривога: Визначає загальний рівень тривоги людини, звертаючи увагу на постійну напругу, нервозність і тривожні думки.

2. Розчарування: вимірює ступінь розчарування, пов'язаного з перешкодами, невдоволенням або невдачею. Питання можуть стосуватися реакції на перешкоди або невдоволення досягненнями.

3. Агресивність: оцінює схильність до агресивної поведінки або реакцій, звертаючи увагу на схильність до конфліктів, дратівливості або схильність до агресивної поведінки.

4. Ригідність: Визначає ступінь гнучкості або стабільності ідей, думок і поведінки. Питання можуть стосуватися схильності до змін, відкритості до нових ідей чи стереотипів.

Результати опитувальника можуть бути оброблені шляхом підрахунку балів, які вказують на рівень кожної риси особистості. Він надає інформацію про психологічні характеристики людини. Його можна використати для подальшого аналізу та порівняння з іншими популяціями чи нормативними даними.

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) дозволяє зробити перші й важливі уточнення щодо якості цілісної самооцінки особистості.

Це єдина методика, яка дозволяє по-різному вимірювати тривожність як особистісну рису і як стан, пов'язаний з певною ситуацією. (див. Додаток Б). Реактивна (ситуаційна) тривожність характеризує стан індивіда у момент поточного стану, який відображається суб'єктивно пережитими емоціями, такими як напруга, тривога, хвилювання та нервозність у конкретній ситуації. Охарактеризований стан може виникати як певна емоційна реакція на стрес і мати різну інтенсивність і змінюватись з часом.

Метою цієї методики є виявлення нестабільності цієї самооцінки, будь то ситуативної або постійної, тобто особистісної. Отримані результати свідчать про психодинамічні властивості особистості, а також про загальне розуміння взаємозв'язку між реактивністю та активністю особистості,

темпераментом і характером. Ця методика забезпечує ретельний аналіз і оцінку, не применшуючи значення самооцінки в контексті психодіагностики.

Метод Спілбергера-Ханіна SC є єдиним інструментом, який дозволяє ретельно виміряти тривожність як особистісну рису та стан, пов'язаний з конкретною ситуацією. Реактивна (ситуаційна) тривожність відображає емоційну реакцію людини на стресові або екстремальні ситуації, інтенсивність яких може змінюватися з часом.

Інший метод, який був включений у наше дослідження, це шкала самооцінки нервової депресії (або шкала депресії Бека). Ця шкала вважається одним з найпопулярніших тестів для визначення тяжкості депресивного розладу. Застосовується як для дорослих, так і для підлітків. Ця методика була розроблена відомим американським когнітивним психологом Аароном Беком і вперше була опублікована в 1961 році. Розробляючи шкалу, Бек використовував клінічні випадки пацієнтів-добровольців і власні спостереження.

Шкала Бека підходить для оцінки різних проявів депресії, а також для аналізу окремих симптомів цього розладу. У тесті 21 питання, кожне з яких відображає певний невротичний симптом. На підставі відповідей можна скласти уявлення про наявність у обстежуваного депресії, її основні прояви та прогнози щодо успішності лікування та терапії. Крім того, шкала Бека також використовується для самооцінки стану депресії. Процедура проведення тесту та аналізу результатів досить проста, що дозволяє кожному без особливих труднощів провести самооцінку.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (в адаптації Агаєва Н.А., Кокун О.М.)» призначений для оцінки соціально-психологічних особливостей людини, що відображає здатність людини адаптуватися до змін навколишнього середовища, успішно вирішувати проблеми та брати відповідальність за своє життя. (див. Додаток г). Респондентам пропонується анкета, що містить 200 тверджень, на які вони повинні відповісти «так» або «ні». Результати обробляються шляхом

порівняння відповідей на кожен ключ шкали. Процес аналізу починається з оцінки шкали довіри, щоб визначити схильність респондента представляти себе в соціально привабливому світлі. Якщо сума більша ніж 10 за даною шкалою, то результати вважаються недостовірними і після роз'яснювальної бесіди необхідно повторне тестування.

Отримані результати кожної шкали наносять на стіни згідно з зазначеною таблицею. Рівень прояву кожної ознаки адаптаційної здатності оцінюють за кількістю стінок, причому більше 7 стінок (7-10) вказують на високий рівень і до 4 стінок (0-3) – на низький рівень. За результатами анкетування визначено рівні таких характеристик адаптивності особистості, зокрема адаптивності, нервово-психічної стійкості, комунікативності та моральної нормативності.

За допомогою опитувальника визначаються рівні різних рис адаптивності особистості, ми використовували такі шкали:

- Адаптивність або потенціал адаптації: ця загальна шкала оцінюється за всіма запитаннями в анкеті.

- Нервово-психічна стійкість: ця характеристика показує здатність особистості регулювати поведінку, адекватну самооцінку та реалістичне сприйняття дійсності.

- Комунікативні навички: цей аспект відображає здатність респондента легко встановлювати контакти з іншими, включаючи колег, співробітників та інших співрозмовників, і показує відсутність конфліктності в його поведінці.

- Моральна нормативність: ця характеристика свідчить про здатність реально оцінювати власну роль у певному колективі, а також дотримання загальноприйнятих норм поведінки

Ідеальними проявами адаптивності є високі показники нервово-психічної стійкості, високі комунікативні здібності та високий рівень моральної нормативності. Низькі показники цих характеристик можуть свідчити про наявність акцентів характеру, ризик нервово-психічних зривів і

конфліктів, тоді як високі показники свідчать про легку адаптацію особистості до змінених умов, а також високий рівень емоційної стійкості.

Остаточний бал загальної шкали адаптації отримується шляхом додавання необроблених балів трьох шкал, потім ділення на три та інтерпретації результатів.

Підібраний нами комплекс психодіагностичного обстеження допомагає отримати інформацію, яка буде сигналом про те, з якими труднощами стикаються переміщені особи, а також основні порушення, які можуть мати місце в них

2.2. Аналіз результатів досліджень та їх інтерпретація

Для вивчення психологічних проблем, пов'язаних з міграцією населення, нами була проведена методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда. Як зазначалося вище, вибірка емпіричного дослідження склала 52 особи віком від 17 до 40 років. Серед досліджуваних 47 жінок і 5 чоловіків. За віковою категорією та сімейним станом випробуваних ми розділили на дві групи. До першої групи входять випробувані віком 17-25 років. У цю групу входять студенти та незаміжні дівчата з 22 предметів. Друга група — старше 30 років. До цієї групи належать заміжні жінки з дітьми, кількість досліджуваних у цій групі становить 30 осіб. Можемо припустити, що ступінь прояву психологічних проблем, пов'язаних з міграцією населення, залежить від віку та сімейного стану досліджуваних. Результати дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб наведені в таблиці (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

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

Показники	Рівні	Досліджувані (%)	
		I група	II група
Адаптивність (загальна шкала)	Високий рівень	32	17
	Середній рівень	36	33
	Низький рівень, дезадаптивність	32	50
Прийняття себе	Високий рівень	23	27
	Середній рівень	27	27
	Низький рівень, не прийняття себе	50	46
Прийняття інших	Високий рівень	27	27
	Середній рівень	46	40
	Низький рівень, не прийняття інших	27	33
Емоційний комфорт	Високий рівень	36	17
	Середній рівень	32	23
	Низький рівень, емоційний дискомфорт	32	60
Внутрішній контроль	Високий рівень	24	29
	Середній рівень	32	33
	Низький рівень,	45	37
Домінування	Високий рівень	36	23
	Середній рівень	32	30

	Низький рівень, відомість	32	47
Екскапізм (зворотна шкала)	Високий рівень, уникнення проблем	36	33
	Середній рівень	36	44
	Низький рівень, вирішення проблем	27	23

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

- За шкалою «адаптованість» (загальна шкала) спостерігаємо, що обидві групи мають близькі показники в середньому рівні адаптивності 36% (І група) та 33% (ІІ група). Однак у ІІ групі (вік старше 30 років) виявлено достовірно вищий відсоток осіб із низькою адаптивністю (50%), що свідчить про більші труднощі при адаптації до нових умов у даній віковій групі. Варто відзначити високу частку осіб І групи з високою адаптивністю (32%), що свідчить про їх здатність успішно адаптуватися до нових умов і вирішувати виникаючі проблеми. Це може бути пов'язано з віком досліджуваних, більшою гнучкістю і здатністю швидко адаптуватися до нових ситуацій.

- Результати шкали «прийняття себе та інших» показують, що обидві групи мають однакові показники в середньому – 27%. Проте велика частка людей демонструє низький рівень самоприйняття, особливо 50% (І група) і 46% (ІІ група), що може свідчити про проблеми з самооцінкою та внутрішній конфлікт.

- За шкалою «емоційний комфорт» видно, що значна частина людей обох груп має низький емоційний комфорт, особливо 32% (І група) та 60% (ІІ група), що свідчить про переважання емоційного дискомфорту. серед

ВПО, особливо суб'єктів II ст. На це слід звернути увагу, оскільки емоційний комфорт сприяє психологічному благополуччю та загальному самопочуттю піддослідних.

- Аналізуючи показник «Внутрішній контроль», ми спостерігаємо, що в обох групах для людей характерним є середній рівень внутрішнього контролю, особливо 32% (I група) та 33% (II група). Проте серед досліджуваних I групи виявлено вищий відсоток досліджуваних із низьким рівнем внутрішнього контролю (45%), що може свідчити про меншу самодисципліну та контроль над своїми діями.

- Показники шкали «Домінування» характеризуються чітко вираженими показниками високого рівня в осіб I групи (36%) і високими показниками низького домінування в осіб II групи (47%).

- Щодо шкали «Ескапізм», то ми спостерігаємо схожі показники людей з високим і середнім рівнем ескапізму, але в I групі частка людей з низьким рівнем ескапізму вища (27%) порівняно з досліджуваними з II групи, що може свідчити про більшу готовність цієї групи до вирішення проблем.

Таким чином, ці результати вказують на важливі вікові та соціально-психологічні відмінності у стратегіях адаптації ВПО.

Аналізуючи ці результати, можна помітити, що в другій групі (старше 30 років з дітьми) частка осіб з низькими адаптаційними можливостями вища, ніж у першій групі (особи 17-25 років). Це може бути пов'язано з кількома факторами:

- Досліджувані II групи можуть стикатися з більшою кількістю стресових ситуацій і викликів порівняно з молодшою групою. У них може бути більше обов'язків, зокрема це догляд за дітьми, сімейні і фінансові обов'язки, які можуть призвести до ще більшого емоційного стресу та виснаження.

Ті досліджувані, хто старше 30 років і мають дітей, можуть зіткнутися з додатковими труднощами у вихованні. Це можуть бути проблеми у

вихованні дітей, вирішенні сімейних конфліктів і задоволенні потреб дітей, що може вплинути на їх загальну адаптацію.

- Досліджувані II групи мають більше соціально-економічних зобов'язань і відповідальностей, а це в свою чергу може призвести до підвищення стресовості та одночасно зниження загального психологічного благополуччя.

Отже, нижчі показники адаптивності другої досліджуваної групи осіб можуть бути зумовлені взаємодією вищезазначених факторів, що призводить до вищого рівня стресу, емоційного дискомфорту та низької самооцінки у цієї категорії осіб. Отримані результати свідчать про складне становище ВПО з соціально-психологічною адаптацією, особливо серед осіб відносно старшого віку, які мають свої сімейні та особисті обов'язки. Такі висновки можуть бути корисними для розробки та впровадження спеціальних програм і втручань, спрямованих на покращення їх адаптації та психологічного благополуччя.

Для більш поглибленого аналізу проблем, які переживають переміщені особи ми провели методику "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком). Отримані результати дослідження ми представили в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Показники емоційних станів

Показники	Рівні у %					
	I група			II група		
	Високий	середній	низький	високий	Середній	низький
тривожність	36	36	28	50	27	23
фрустрація	36	41	23	40	30	30
агресивність	36	46	18	50	33	17
ригідність	36	28	36	33	37	30

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

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

Найбільш очевидний показник агресії, особливо високий рівень спостерігається у 36% випробовуваних, середній рівень спостерігається у 46% і низький рівень у 18% людей. Крім того, за ступенем важкості спостерігається високий рівень фрустрації (високий рівень у 36% досліджуваних, середній рівень у 41% і низький у 23% людей) і тривожності (високий рівень і середній рівень однаково виражені у 36 осіб). % досліджуваних, низькі показники рівня – спостерігаються у 28% осіб).

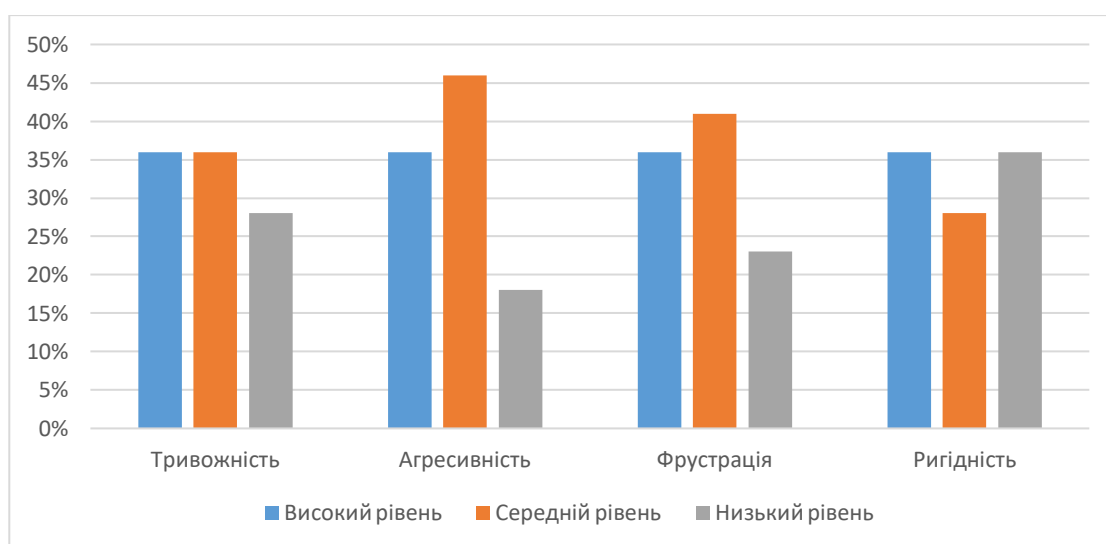


Рис. 2.1 Показники емоційних станів I групи

Результати, отримані від піддослідних, показують, що більшість із них з високим рівнем агресивності, фрустрації та тривоги. Більшість піддослідних виявили середній і високий рівень цих показників. Такий стан може свідчити про наявність певних проблем або стресових ситуацій в їхньому житті. Окреслена категорія осіб може переживати втрату контролю над своїм життям, невпевненість у майбутньому, постійну небезпеку та невпевненість. Це може призвести до посилення впливу показників агресії, фрустрації та тривоги на їх поведінку та емоційний стан.

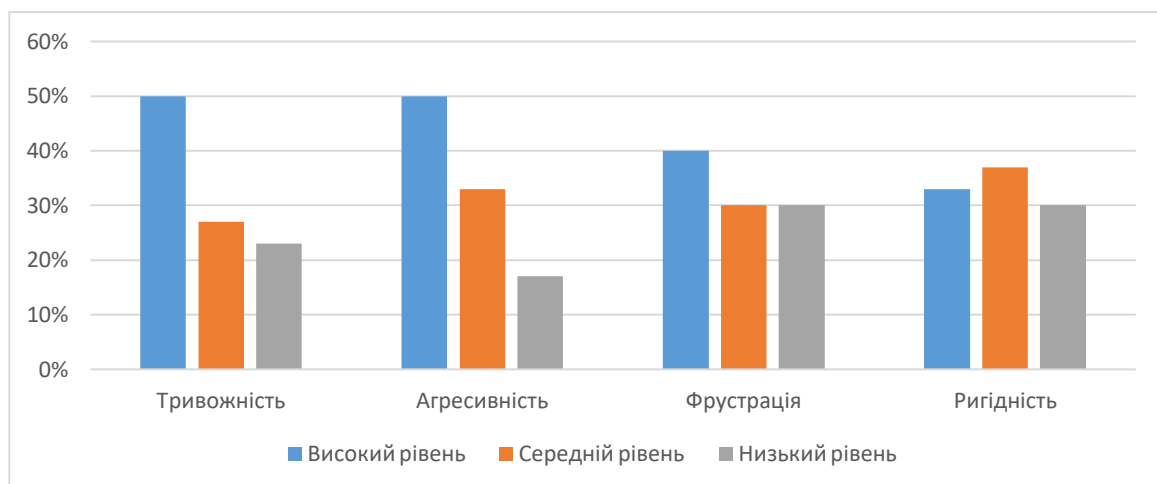


Рис. 2.2 Показники емоційних станів II групи

У зв'язку з результатами дослідження емоційних станів II групи ВПО ми бачимо в цілому більш виражені показники за всіма емоційними станами порівняно з попередньою групою. Зокрема, виражена висока агресивність (50%), тривожність (50%), фрустрація (40%) і ригідність (33%). Це може бути наслідком кількох факторів, таких як втрата домашнього майна та зручностей, страх перед майбутнім, почуття безпорадності та незахищеності. Водночас їх емоційні реакції можуть посилюватися ще й тим, що цим людям понад 30 років і вони виховують дітей, оскільки вони відповідають не лише за своє благополуччя, а й за благополуччя своїх дітей.

Ці результати підкреслюють необхідність систематичної підтримки та забезпечення ресурсами цієї групи людей, включаючи психологічну підтримку, доступ до соціальних послуг, можливості професійної адаптації та реінтеграції в суспільство. Також важливо враховувати їхні індивідуальні потреби та контекст, щоб забезпечити ефективний догляд.

Наступний метод, який ми використовували в нашому дослідженні, це метод SHS (шкала самооцінки Спілбергера-Ханіна). Розглянемо показники, отримані методом, більш детально (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Середні значення досліджуваної вибірки за методикою ШС Спілбергера - Ханіна

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

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

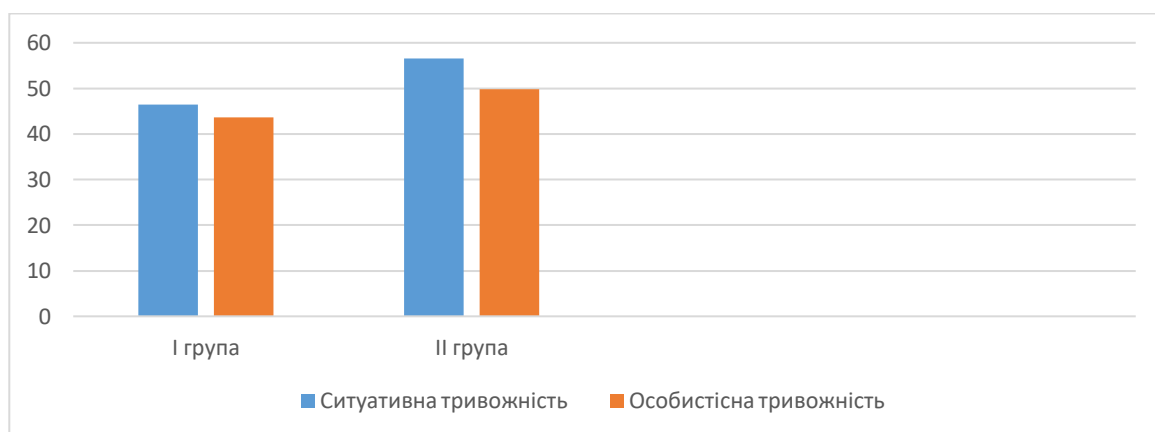


Рис. 2.3 Середні значення досліджуваної вибірки за методикою ШС Спілбергера – Ханіна

У першій групі (17-25 років) виокремлено високий рівень ситуативної тривожності, який становить 46,6, що є ознакою високого рівня тривожності в цілому. Виокремлені показники особистісної тривожності помірні, середнє значення 43,6. Це може свідчити про те, що у цієї групи досліджуваних

спостерігається підвищена ситуаційна тривожність, можливо, через нестабільність життя та невпевненість у майбутньому через війну.

У другій групі (піддослідні старше 30 років, жінки з дітьми) обидва показники тривожності також дуже виражені. Середні показники ситуативної тривожності і особистісної тривожності на рівні 56,6 і 49,9, що може бути пов'язано з підвищеною відповідальністю та емоційним стресом, який пов'язаний з воєнними подіями, особливо для жінок, які мають дітей і турбуються про їхнє психологічне благополуччя.

Досліджені ВПО, незалежно від вікової групи, мають підвищену тривожність. Це може суттєво вплинути на їхню соціально-психологічну адаптацію, оскільки тривожність може ускладнювати взаємодію з оточенням і викликати різні проблеми. Зокрема, висока тривожність може призвести до відчуження та відходу від інших людей. Це може призвести до відчуття соціальної ізоляції та замкнутості, що ускладнює процес адаптації до нового середовища. Постійний дискомфорт, який може корелювати з підвищеним рівнем тривоги, може негативно вплинути на фізичне та психічне здоров'я суб'єктів. Це може викликати різні проблеми, такі як безсоння, зниження імунітету та інші фізичні захворювання.

Висока тривожність може вплинути на здатність створювати та підтримувати стабільні міжособистісні стосунки. Люди з високим рівнем тривожності можуть мати тенденцію бути підозрілими, їм важко сприймати соціальні підказки та можуть мати труднощі у взаємодії з іншими.

Висока тривожність може перешкоджати особистісному зростанню та самореалізації. Суб'єкти можуть боятися пробувати щось нове, йти на ризик або потрапляти в нові ситуації, що обмежує їхню здатність розвивати та реалізувати свій потенціал. Створення корекційних програм, які б забезпечували психологічну підтримку та консультування дозволять знизити рівень тривоги та розробити ефективні стратегії подолання. Створення мережі підтримки, яка включає сім'ю, друзів і колег по роботі, може допомогти зменшити відчуття ізоляції та забезпечити емоційну підтримку.

Вивчення стратегій подолання, таких як релаксація, медитація та позитивне мислення, може допомогти суб'єктам ефективніше справлятися зі стресом і тривогою. Ці заходи можуть полегшити процес входження людей в колектив та покращити якість та стиль життя ВПО, які відчувають наслідки війни.

Наступним кроком у дослідженні стала методика SHSND (Шкала самооцінки нервової депресії (Шкала депресії Бека)). Розглянемо докладніше показники, отримані цим методом (див. табл. 2.4).

Аналізуючи отримані результати, ми спостерігаємо високі показники депресії у досліджуваних. Згідно з результатами, у досліджуваних II групи вищі показники рівня депресії ($X_{\text{середнє}}=59,8$), але показники досліджуваних I групи також високі ($X_{\text{середнє}}=57,6$). Незважаючи на різницю у віці, депресія зросла в обох групах. Це може бути пов'язано зі стресовими обставинами, з якими вони стикаються, наприклад, війною та вимушеною міграцією.

Таблиця 2.4

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

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

Високий рівень депресії може призвести до відчуття відчуженості від інших і зниження бажання взаємодіяти з навколишнім світом. Це може загострити почуття самотності та посилити соціальну ізоляцію, що негативно впливає на адаптацію.

Високий рівень депресії може призвести до посилення стресу та тривоги. Це може ускладнити суб'єктам адаптацію до нових обставин і вплинути на їх здатність ефективно вирішувати проблеми.

Це також може ускладнювати виконання повсякденних завдань, таких як робота, навчання або ведення домашнього господарства. Це може призвести до зниження продуктивності та посилення почуття

незахищеності. Депресія може вплинути на фізичне здоров'я, призвести до зниження імунітету та підвищення ризику різних захворювань. Це може стати перешкодою для успішної соціально-психологічної адаптації суб'єктів до нових умов.

Врахування високого рівня депресії в процесі адаптації піддослідних є важливим для успішного подолання труднощів і досягнення психологічного благополуччя. Підтримка близьких, доступ до психологічної допомоги та розробка здорових стратегій допоможуть подолати чи зменшити вплив негативних емоційних станів (депресії) на адаптацію та покращити загальну якість життя.

Застосовуючи багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (в адаптації Н.А. Агаєва, О.М. Кокун), ми отримали наступні результати (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Розподіл показників за багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність» (в адаптації Агаєв Н.А., Кокун О.М.)

Шкали	Рівні	Досліджувані (%)	
Адаптивність особистості (загальна шкала)	Високий рівень	32	15
	Середній рівень	36	35
	Низький рівень	34	50
Нервово-психічна стійкість	Високий рівень	33	17
	Середній рівень	32	33
	Низький рівень	36	50
Комунікативні особливості	Високий рівень	35	35
	Середній рівень	36	40
	Низький рівень	28	27
Моральна нормативність	Високий рівень	44	34
	Середній рівень	45	50
	Низький рівень	10	17

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

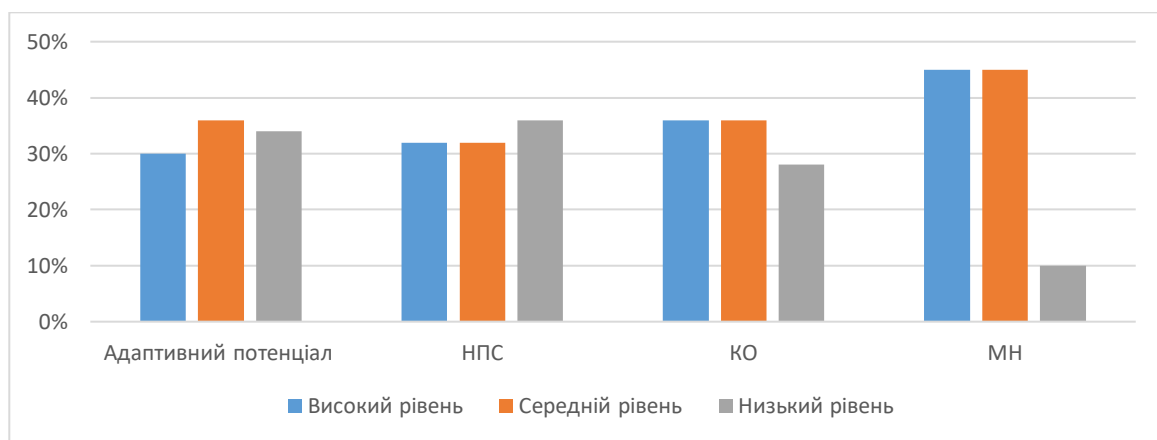


Рис. 2.4 Розподіл показників I групи за багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність» (в адаптації Агаєв Н.А., Кокун О.М.)

Це позитивна тенденція в цій групі, яка свідчить про високий рівень етичних норм і моральних цінностей, схильність суб'єктів до ефективного спілкування та взаємодії між людьми, які можуть мати сильні моральні принципи, які впливають на їхню поведінку та моральні рішення у складних ситуаціях. Даний фактор є для підтримки позитивних міжособистісних стосунків і соціальної інтеграції.

Отже, показані позитивні показники свідчать про наявність у першої групи певних ресурсів і здібностей, які можуть сприяти їх адаптації та успішній інтеграції в суспільство. Розвиток і підтримка цих аспектів може бути важливим для подальшого покращення їхнього психосоціального благополуччя та успішної адаптації до нових умов.

За шкалою «нервово-психічна стійкість» ми бачимо досить чітко виражені низькі показники – 36%, що є тривожним сигналом і може бути індикатором проблем, які пов'язані з психічним здоров'ям та здатністю справлятися зі стресом і негативними емоціями.

Що стосується шкали «адаптивний потенціал (загальна шкала)», то отримані результати підтверджують результати вищезгаданого дослідження соціально-психологічної адаптації, зокрема, у випробовуваних виражений середній рівень адаптивного потенціалу (36%). Це вказує на те, що суб'єкти мають певний рівень здатності адаптуватися до нових умов і викликів, але ця здатність не може бути абсолютною або ідеальною. Суб'єкти можуть мати певні ресурси та стратегії для подолання стресу, негараздів і життєвих змін, але вони також можуть потребувати підтримки та розвитку додаткових навичок подолання для досягнення оптимального рівня психологічного благополуччя.

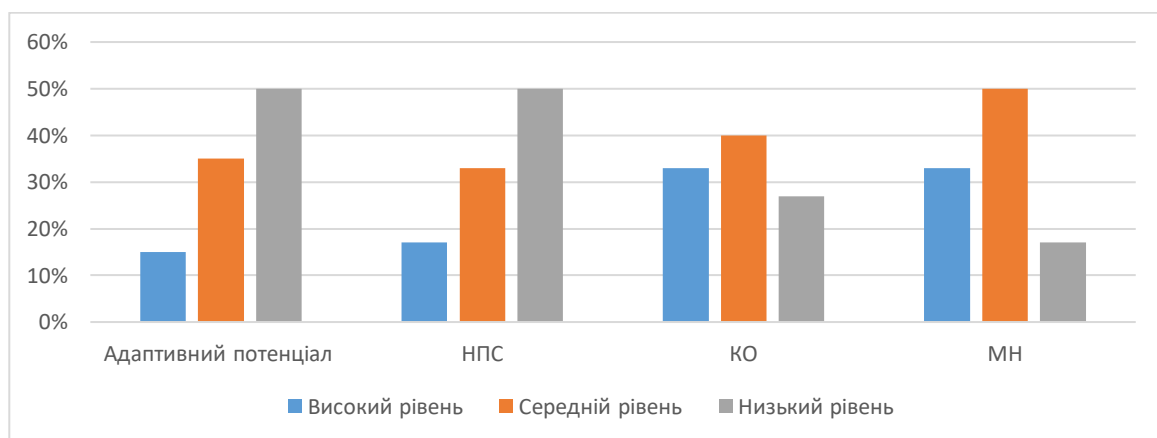


Рис. 2.5 Розподіл показників II групи «Адаптивність» (адаптація Агаєв Н.А., Кокун О.М.)

Аналізуючи результати, отримані у досліджуваних II групи, слід відзначити низький рівень безпосередньо вираженого адаптаційного потенціалу (загальна шкала) – 50% досліджуваних. Низький рівень шкали «нервово-психічна стійкість» також виражений у 50% досліджуваних ВПО. Це є свідченням проблем, які пов'язані з важким процесом адаптації до нових умов, а також проблемами пов'язані з житлом, роботою, пільгами та іншими факторами, характерними для внутрішньо переміщених осіб.

Низька нервово-психічна стійкість може свідчити про високий психологічний стрес, який відчують ці люди через втрати, нестабільність і невизначеність, а також занепокоєння за родичів. Це також може відображати труднощі в регулюванні емоцій і відновленні психологічної стабільності.

Найбільш виражені показники середнього рівня за шкалою «моральна нормативність» (50%) і «комунікативні особливості» (40%). Отримані показники є сприятливими для виникнення взаємодії та сприяють соціально-психологічній адаптації досліджуваних осіб.

Підсумовуючи результати, отримані досліджуваними за характеристиками адаптивного потенціалу, слід відзначити відмінності в рівні адаптованості та психологічного благополуччя між досліджуваними двох груп. Перша група має певний низький рівень нервово-психічної стійкості, але позитивну тенденцію до високого рівня моральної нормативності та комунікативних характеристик. Це може вказувати на високі етичні стандарти та здатність ефективно спілкуватися з іншими. З такими ресурсами та здібностями ця група може бути більш успішною в соціально-психологічній адаптації.

З іншого боку, для другої групи характерна низька нервово-психічна стійкість і адаптивність, що свідчить про проблеми адаптації до нових умов життя. Проте високі показники моральної нормативності та комунікативних навичок можуть бути позитивною основою для підтримки інтеграції та успішної адаптації цієї групи.

Загалом результати показують потребу в індивідуальній та груповій психосоціальній підтримці та програмах розвитку адаптивних навичок для обох суб'єктних груп. Програми мають бути спрямовані на зміцнення психологічних ресурсів і стратегій, сприяння моральній підтримці та підвищення рівня соціальної підтримки. Також важливо враховувати специфічні потреби та індивідуальні особливості кожної групи, щоб надати ефективну допомогу та підтримку. Рівень прояву психологічних проблем,

пов'язаних з міграцією населення, залежить від віку та сімейного стану випробовуваних.

Міграційні процеси надзвичайно важкі та стресові для тих, хто їх пройшов. Зміна місця проживання, культурного середовища, мови, соціальних звичаїв і навіть клімату може створити значні труднощі при адаптації.

Додавання війни до цього процесу лише додає напруги та стресу. Люди, які пережили війну, переживають травматичні події та втрати, з якими важко впоратися. Це може призвести до таких психологічних проблем, як посттравматичний стресовий розлад, депресії, тривоги та труднощів адаптації до нового середовища після міграції.

Соціально-психологічна адаптація в новому середовищі є ключовим аспектом успішної інтеграції іммігрантів. Важливим є кореляційний аналіз показників соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, оскільки він дозволяє встановити зв'язки між різними аспектами адаптації та виявити чинники, що сприяють чи перешкоджають успішній інтеграції.

Розуміння факторів, що впливають на соціально-психологічну адаптацію мігрантів, допомагає створити кращі умови для їх успішного входження на новий рівень життя в новому середовищі.

Тому наші подальші кроки були спрямовані на з'ясування взаємозв'язку між шкалами вищезазначених показників, з метою виявлення зв'язку між соціально-психологічною адаптацією ВПО та особливостями їх емоційних проявів.

Обробку даних проводили за допомогою кореляційного аналізу, зокрема коефіцієнту кореляції Пірсона, оскільки даний метод обробки дозволяє переконатися, що результати всіх запропонованих нами методів відповідають один одному.

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками дозволяє стверджувати про наявність кореляційного взаємозв'язку між рівнем значущості

агресивності – ($r=-0,763$) та скутості – ($r=-0,563$) з адаптивністю випробовуваних. Високий рівень агресії може вплинути на здатність людини ефективно адаптуватися до нових ситуацій і середовища. Агресія може спричиняти конфлікти з іншими, ускладнювати спілкування та сприймати перешкоди як загрозу, а не як можливість для зростання. Таким чином, високий рівень агресії може обмежити адаптивну здатність і перешкодити успішному вирішенню проблем. Жорсткість, тобто стійкість до змін та інновацій, також може негативно вплинути на здатність до адаптації. Людина з високою ригідністю може відчувати труднощі з прийняттям нових ідей, зміною умов і адаптацією до нових ситуацій. Це може обмежити його здатність до навчання та розвитку та спричинити опір внесенню змін, необхідних для успішної адаптації.

Наявність прямої кореляції особистісної тривожності ($r=0,673$) та ситуативної тривожності ($r=0,674$) з адаптованістю суб'єктів може свідчити про деякі важливі аспекти їх психічного стану. адаптація в умовах війни. Зокрема, висока тривожність може бути пов'язана з більшою чутливістю до невизначеності та небезпеки, що може призвести до труднощів у прийнятті рішень і діях під час війни. Це може вплинути на їх здатність ефективно адаптуватися та реагувати на зміни.

Кореляція між адаптивністю суб'єктів і нейропсихологічною стійкістю ($r=0,754$) і комунікативними характеристиками ($r=0,684$) Позитивна кореляція між нейропсихологічною стабільністю та адаптивністю ($r=0,754$) показує, що люди з вищим стресом і емоційною стійкістю під час експериментів можуть мати більше можливостей успішно адаптуватися до нових умов.

Водночас уміння ефективно спілкуватися є важливим фактором успішної адаптації. Люди з розвиненими комунікативними навичками адаптивніші у взаємодії з іншими людьми, а також можуть висловлювати свої потреби та отримувати підтримку, яка допомагає адаптуватися до нових умов.

Наявність оберненої кореляції між адаптивністю досліджуваних і депресією ($r=-0,662$) є свідченням того, що зниження адаптивності корелює зі зростанням депресії і навпаки. Іншими словами, у міру підвищення адаптивності рівень депресії знижується, і навпаки. Більш висока адаптивність може сприяти психічному благополуччю, що зменшує ймовірність депресії. Однак низька здатність до адаптації може сприяти стресу та труднощам, що може призвести до психічного погіршення та депресії.

Пряма кореляція між показниками внутрішнього контролю та адаптаційним потенціалом на рівні значущості ($r=0,672$) є свідченням того, що внутрішній контроль сприяє розвитку та підтримці адаптаційних здібностей людей, особливо у воєнних чи конфліктних ситуаціях. Люди з вищим внутрішнім контролем, як правило, більш незалежні в управлінні своїм життям і вирішенні проблем. Ця здатність до самоконтролю допомагає їм ефективніше адаптуватися до нових умов і справлятися зі стресом.

Отримана кореляція з іншими показниками прийнятності та НПС (нервово-психічна стійкість) на рівні значущості – ($r=0,573$) та МН (моральна нормативність) на рівні значущості – ($r=0,534$) показує, що люди з більш вираженим почуттям емпатії, толерантністю і розуміння можуть мати сильнішу психічну стабільність і більш розвинену моральну свідомість. Ці якості допомагають їм краще справлятися зі стресом і конфліктами, які можуть виникнути під час війни. Оцінка кореляції також є свідченням того, що люди, які краще приймають інших, можуть мати більшу психічну стійкість, що допомагає їм ефективніше керувати стресом і емоціями в складних ситуаціях. Водночас позитивний зв'язок з моральною нормативністю може бути свідченням того, що особи з більш розвинутою моральною свідомістю можуть мати сильнішу психічну стійкість і більше внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

Отже, отримані кореляційні зв'язки підкреслюють важливість розвитку психологічних ресурсів та соціально-психологічної підтримки в адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни.

2.3. Рекомендації щодо підвищення рівня соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни

За результатами емпіричного дослідження психологічних проблем, пов'язаних з міграцією населення, нами були обрані наступні рекомендації.

1. Психологічна підтримка та консультування. Надання психологічної підтримки та консультування внутрішньо переміщеним особам, щоб допомогти їм подолати психологічні проблеми, які виникають внаслідок війни.

2. Соціальна інтеграція. Створення програм та ініціатив, спрямованих на інтеграцію ВПО у місцеві громади, надання їм допомоги та відчуття підтримки та сприйняття.

3. Розвиток навичок самоуправління. Проведення тренінгів та семінарів з розвитку навичок самоконтролю, стресостійкості та емоційного контролю, які допомагають ВПО ефективніше долати стрес та емоційні переживання.

4. Створення безпечного середовища. Забезпечення безпеки та стабільності в місцях розміщення внутрішньо переміщених осіб, включаючи захист від насильства та забезпечення основних потреб.

5. Підтримка місцевих ініціатив. Підтримка та просування місцевих ініціатив, спрямованих на покращення умов проживання та адаптацію внутрішньо переміщених осіб.

6. Забезпечення доступу до освіти та роботи. Створення можливостей навчання та роботи для внутрішньо переміщених осіб, що сприяє їх соціальній інтеграції та самореалізації.

7. Міжнародна підтримка та співпраця. Залучення міжнародних організацій та донорів до реалізації програм та проектів, спрямованих на

покращення умов життя внутрішньо переміщених осіб та адаптацію до умов війни. 8. Психологічна просвітницько-інформаційна кампанія.

Проведення психологічних тренінгів, семінарів та інформаційних кампаній для осіб, які є вимушеними мігрантами. на теми психологічного здоров'я, подолання стресу та підтримки у воєнній ситуації.

9. Створення центрів реабілітації та підтримки. Розвиток та підтримка центрів, що надають реабілітаційні та психосоціальні послуги для ВПО, включаючи консультування, терапію та підтримку під час війни.

10. Забезпечення доступності медичної допомоги. Забезпечення доступу ВПО до медичних послуг, включаючи психологічну допомогу та терапію для тих, хто потребує психіатричного або психологічного лікування.

11. Підтримка сімейного середовища. Розробка програм та послуг, спрямованих на підтримку сімей та близьких ВПО, включаючи консультування, психологічну підтримку та навчання ефективній комунікації з ВПО.

Метою цих рекомендацій є створення комплексного підходу для підвищення рівня соціально-психологічної адаптації ВПО в умовах війни та забезпечення їх захисту, підтримки та самореалізації.

Наше дослідження охопило особливу групу людей – жінок з дітьми, які опинилися в особливо важких умовах війни. Для цієї категорії ми вибрали такі рекомендації:

- Створення безпечного середовища для жінок і дітей: забезпечення безпеки і захисту жінок і дітей під час війни шляхом організації безпечних притулків, де вони можуть шукати притулку в разі небезпеки. – Психологічна підтримка матерів та дітей: надання психологічної допомоги та підтримки матерям та дітям, які пережили травмуючі події внаслідок війни, щоб допомогти їм подолати стрес та травму.

- Матеріальна допомога та соціальні послуги: забезпечення доступу до матеріальної допомоги, яка може включати харчування, одяг, житло та

медичне обслуговування, а також соціальні послуги, такі як консультування та юридична підтримка.

- Доступ дітей до освіти: забезпечення доступу дітей внутрішньо переміщених осіб до освіти шляхом організації навчальних закладів у безпечних місцях або дистанційного навчання.

- Соціальний супровід матерів: Надання соціальної підтримки матерям, включаючи консультування батьків, психологічну підтримку та можливість підтримувати соціальні зв'язки.

- Розвиток навичок самодопомоги та незалежності: надання жінкам з дітьми освіти та навчання розвитку навичок самодопомоги та незалежності, щоб допомогти їм керувати своїми ресурсами та вирішувати проблеми.

- Забезпечення доступу до гігієнічних та медичних послуг: забезпечення доступу жінок і дітей до гігієнічних та медичних послуг, включаючи регулярні медичні огляди та лікування.

- Підтримка у вирішенні побутових проблем: Надання підтримки у вирішенні побутових проблем, таких як пошук житла, покупки та отримання транспортних послуг.

- Створення можливостей для працевлаштування: Створення можливостей для працевлаштування для жінок з дітьми шляхом надання професійної підготовки, надання доступу до робочих місць або можливостей заробітку вдома.

- Надання доступу до інформації та порад: Надання доступу до інформації про ресурси та послуги, доступні жінкам з дітьми на війні, а також порад з низки сімейних та соціальних питань.

- Психологічна реабілітація матерів і дітей: забезпечення програм психологічної реабілітації матерів і дітей, щоб допомогти їм відновити психічне здоров'я, подолати стрес і травми, спричинені війною.

- Соціальна інтеграція та громада: створення можливостей для ВПО брати участь у соціальних заходах та громадських ініціативах, що полегшує їх інтеграцію в нове середовище.

- Підтримка самотніх жінок: створення спеціальних програм і ресурсів для самотніх жінок, які можуть бути більш уразливими під час війни, особливо одиноких матерів.

- Підтримка сімейних зв'язків: надання можливостей підтримувати сімейні зв'язки та підтримувати позитивні сімейні стосунки шляхом організації програм, які підтримують сімейне благополуччя.

- Економічна допомога та підтримка: Надання економічної допомоги та підтримки жінкам з дітьми, яка може включати фінансову допомогу, мікрокредити, підтримку для пошуку роботи чи ведення бізнесу.

- Соціальна адаптація дітей: організація програм соціальної адаптації та заходів для дітей, які сприяють їх включенню в соціальне життя та розвитку соціальних навичок.

- Мережі підтримки та співпраці: створення мереж підтримки та співпраці для внутрішньо переміщених жінок, що дозволяє їм обмінюватися досвідом, ресурсами та ідеями для підтримки одна одної.

- Навчання навичкам вирішення конфліктів: навчання та навчання жінок навичкам конструктивного вирішення конфліктів, щоб допомогти їм будувати здорові стосунки та уникати насильства.

- Залучення до прийняття рішень та участь у суспільному житті: стимулювання участі внутрішньо переміщених жінок у процесах прийняття рішень та громадському житті, що сприяє їхньому впливу на формування політики та програм, які впливають на їх життя.

Наведені вище рекомендації щодо підвищення рівня соціально-психологічної адаптації ВПО, особливо жінок з дітьми, в умовах війни є важливими кроками для забезпечення їх благополуччя та психологічної стабільності.

ВИСНОВКИ

Результати теоретико-емпіричного аналізу засвідчили досягнення поставленої мети, вирішення поставлених завдань та стали підставою для наступних висновків:

1. Серед багатьох економічних, політичних і соціальних наслідків, які приносить суспільству будь-яка війна, є й психологічні наслідки. Сфера впливу факторів війни на людину надзвичайно широка.

Основним мотивом міграції є пошук заможного життя. Міграція в умовах війни – складне соціально-психологічне явище, яке включає різноманітні аспекти та наслідки. Умови війни не лише спричиняють фізичне переміщення людей через загрози безпеці, а й суттєво впливають на їх психологічну та емоційну стійкість.

2. Розглядаючи психічний стан вимушених переселенців, слід відзначити систематичність прояву психологічних та духовних проблем у цієї категорії осіб. Ці проблеми впливають на всі аспекти життя людини, включаючи емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну та комунікаційну сфери. Дисбаланс в емоційній сфері іммігрантів може проявлятися у вигляді пригніченості, пригніченості та розгубленості, які з часом можуть перерости в злість, агресію та претензію.

3. Аналізуючи результати діагностики соціально-психологічної адаптації за методом Роджерса-Даймонда, можна помітити, що у другій групі (особи старше 30 років) частка осіб із зниженою адаптивністю та адаптивністю вища порівняно з першою. групою (особи 17-25 років). Результати дослідження емоційних станів ВПО показують, що у більшості з них спостерігається високий рівень агресії, фрустрації та тривоги. У зв'язку з результатами дослідження емоційних станів II групи ВПО ми бачимо в цілому більш виражені показники за всіма емоційними станами порівняно з попередньою групою.

4. Результати методу SHS Спілбергера-Ханіна показують, що середні значення тривожності в обох групах перевищують нормалізовані значення.

Досліджені ВПО, незалежно від вікової групи, мають підвищену тривожність.

Підсумовуючи результати, отримані досліджуваними за характеристиками адаптивного потенціалу, слід відзначити відмінності в рівні адаптованості та психологічного благополуччя між досліджуваними першої та другої груп. Особливо в другій групі спостерігається низька нервово-психічна стійкість і адаптивність, що свідчить про труднощі адаптації до нових умов життя. Підтвердилося наше припущення про те, що ступінь прояву психологічних проблем, пов'язаних з міграцією населення, залежить від віку та сімейного стану випробовуваних.

5. Соціально-психологічна адаптація в новому середовищі є ключовим аспектом успішної інтеграції іммігрантів. Проведений нами кореляційний аналіз показників соціально-психологічної адаптації ВПО важливий, оскільки він дозволив нам встановити зв'язки між різними аспектами адаптації та виявити чинники, які сприяють або перешкоджають успішній інтеграції.

Загалом, результати показують потребу в індивідуальній та груповій психосоціальній підтримці та програмах розвитку адаптивних навичок для обох суб'єктних груп. Також важливо враховувати специфічні потреби та індивідуальні особливості кожної групи, щоб надати ефективну допомогу та підтримку в процесі адаптації та відновлення. Перспективу подальших досліджень ми бачимо в більш комплексному вивченні неабиякої проблеми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокурн О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: *методичний посібник*. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Берегова Н. П. Вікові кризи в психічному розвитку людини http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/znpnapv_p.
3. Бондаровська В. М., Кульбачка Т. В., Ламах Е. Б., Козуб Л. І. Допомога людині, яка знаходиться у стані шоку, стресу чи травми : практичні поради соціальним працівникам, психологам та волонтерам. Київ: ТОВ «ФасТПРиНТ», 2015. 24 с.
4. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2013. № 3. С. 54-60.
5. Бортник Н., Єсімов С., Мороз Н. Міграційні процеси: поняття, сутність, сучасний стан. *Вісник Національного університету "Львівська політехніка"*, 2017. № 884. С. 64–71.
6. Види адаптації людини <http://svitohlyad.com.ua>.
7. Вирішення проблем дискримінації та нерівності в Україні [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://gay.org.ua/publications/antidi>.
8. Внутрішньо переміщені особи в Україні Тематичний звіт. <http://www.osce.org/uk/ukraine-smm>
9. Войналович І. А. Вимушені переселенці: зарубіжний досвід, стан та реалізація їх прав в Україні. *Соціально-трудова відносина: теорія та практика*. 2014. № 2. С. 250-257.
10. Волинець Л. С. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми за Сходу України : *посібник для практиків соціальної сфери*. К. : Калита, 2015. 72 с.
11. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2015. № 1. С. 91–100.

12. Гуменна Є. П. Психологія діяльності в особливих умовах. *Актуальні питання сучасної психології*. Дніпро, 2017. С. 103–108.
13. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2017. С. 27–33.
14. Завацька Н. Є. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2010. Т. 8. Вип. 7. С. 90–105.
15. Заверико Н. В., Шашкіна, В. М. Соціально-психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб у громаді. *Pedagogical Sciences Theory and Practice*. 2017 (4). С. 118–123. <https://doi.org/10.26661/2786-5622-2023-4-17>
16. Закірова С. Переселенці у нових громадах: повернутися додому не можна залишитися <http://www.nbuvip.gov.ua>.
17. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 2015 року <http://zakon2.rada.gov.ua>"
18. Коваленко Н.В., Хаустова О.О. Попередній аналіз проблем і скарг внутрішньо переміщених осіб: матеріали наукового симпозиуму з міжнародною участю «Мозок та стрес», 1-2 жовтня 2015 р., м. Дніпропетровськ. *Український вісник психоневрології*, 2015. Т.23., №3(84). С.172-175.
19. Доронюк Т. Огляд ситуації з внутрішньо переміщеними особами в Україні за липень 2014 – серпень 2015 року <http://www.cedos.org.ua>.
20. Кавалеров А. , Бондаренко А. Соціальна адаптація: феномен і прояви. Одеса : Астропринт, 2005. 109 с.
21. Коленіченко Т. І. Концептуальні засади дослідження проблеми адаптації особистості до умов нового соціального середовища. *Молодий вчений*. 2014. № 8(2). С. 94-97.

22. Кушнікова С. Психологічна підтримка вимушених переселенців в умовах війни. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2022. (11(29)). [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11\(29\)-419-428](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11(29)-419-428)
23. Лавер О. Г. Біженці, вимушені переселенці та нелегальні мігранти XX – початку XXI століть як глобальна проблема людства. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Історія*. 2014. Вип. 2. С. 92-100.
24. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій*. К. : Логос, 2016. 206 с.
25. Лазуренко С. І., Білошицький С. В., Семенов А. М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами* : збірник наукових праць, 2014. № 11 (13). С. 194–207.
26. Леонова І.М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної. *Адаптації вимушених переселенців в Україні* Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, 2017 №4 (29). С. 94-100.
27. Леонова І. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 2015. 4(29). С. 94–100.
28. Ліщук Я. І. Соціально-психологічні чинники адаптації вимушених переселенців. <http://int-konf.org/konf052015/1057-lschuk-ya-so>.
29. Марченко І. І. Поняття «міграція населення» в контексті сучасних соціологічних підходів. http://nbuv.gov.ua/UJRN/cuc_2012_1_17
30. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги переміщеним особам та населенню, яке перебуває/перебувало у зоні збройного конфлікту. Київ : 2014. 52 с.
31. Міхеєва О., Серeda В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації.

Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні. Львів : Галицька видавнича спілка, 2015. С. 9–49.

32. Микитюк О. Українська мова і формування національної свідомості. *Мова і суспільство*. 2011. Вип. 2. С. 114–118.

33. Музиченко І. В. Вимушені переселенці: проблема соціально-психологічної адаптації . *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 9. С. 18-21. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2016_9_6. Назва з екрана.

34. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Д. Бусько; наук. ред. К. Явна. (Серія «Сам собі психотерапевт»). Львів: Вид-во УКУ: Свічадо, 2014. 120 с.

35. Національна система моніторингу ситуації з внутрішньо переміщеними особами. *Міжнародна організація з міграції*. 2016.

36. Німіжан І. Л. Соціальні гарантії. *Бюлетень Міністерства юстиції України*. 2015. № 2. С. 27-35.

37. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості. Львів: Національна академія сухопутних військ, 2016. 181 с.

38. Риндзак О. Т. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених громадян у приймаючому соціумі. *Проблеми економіки*. 2015. № 3. С. 275-280

39. Сіпко Л. О. Огляд соціально-психологічних проблем вимушених переселенців в сучасній Україні. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. №3 (38). С. 376–384.

40. Слюсаревський М., Блинова О. Міграція як соціально- психологічне явище: види, функції, чинники та закономірності. *Світогляд*. 2015. №5 (55). С.41-54.

41. Соловійов. Є. Внутрішня вимушена міграція: український вимір. *Evropsky politicky a pravni diskurz*. 2018. № 5. С. 37-43.

42. Тимчик Г. С. Проблеми правового забезпечення захисту внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Правове регулювання економіки*. 2014. № 14. С. 161–172.
43. Ходот Д. О., Шундрік, О. І. Соціальна адаптація вимушених переселенців в Україні. Thesis, Сумський державний університет. eSSUIR Electronic Sumy State University Institutional Repository. 2017. <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/66554>
44. Цирковникова, І. Особливості адаптації вимушених переселенців та надання первинної психологічної допомоги під час бойових дій. *Humanitas*. 2023. № 1. С. 138–143.
45. Шаповалов Б. Б., Рогоза І. В. Особливості адаптації військовослужбовців та правоохоронців до дій в екстремальних умовах в сучасний період. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2017. С. 232–234.
46. Шиделко, А. В. Психологічні чинники професійної адаптації особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 2016. (вип. 2). С. 151–159.
47. Юрашко, О. Особливості адаптації дітей молодшого шкільного віку із сімей вимушених переселенців. *InterConf*,. 2024. №41. С. 302–306. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.01.2024.037>.
48. Lai K. Community-based Programme for War-affected Children : the Case of Georgia . *Social Work and Social Policy in Transition*. 2010. Vol. 1, Issue 2. P. 92 – 118.
49. Lindgren E.R. The Internally Displaced People of Colombia Goteborgs Universitet, 2013. – 65 p.
50. Nadraga, V. Problems of forced internal migration in the context of the ‘risk society’ concept. *Ukrainian Society*, 2015(1). С. 134–141. <https://doi.org/10.15407/socium2015.01.134>

51. Schininá, G. & Zanghellini, T. E. Internal and international migration and its impact on the mental health of migrants. Y Mental health, mental illness and migration Springer Singapore. C. 27–45. https://doi.org/10.1007/978-981-10-2366-8_3
52. Siriwardhana C., & Stewart R. Forced migration and mental health: Prolonged internal displacement, return migration and resilience. International Health, 2018. 5(1),. C. 19–23. <https://doi.org/10.1093/inthealth/ihz014>
53. Góralski A. Metody badań pedagogicznych w zarysie Zzasób elektroniczny. *Góralski A. Warszawa: Wydawnictwo Universitas Rediviva, 2009. S. 84-85. Tryb dostępu: <https://w.bibliotece.pl> › Metody badań pedagogicznych.*

Додатки

Додаток А

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації

Роджерса-Даймонда

Мета діагностування: визначення соціально-психологічної адаптивності.

Цільова група: від 14 років і старше

Показники та ключі для інтерпретації

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

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

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

		Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22 42
		Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14 28
		Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12 24
		Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14 28
		Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14 28
		Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14 28
		Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26 52
		Зовнішній контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18 36
		Домінування	58, 61, 66	(6-15) 6-11
		Керованість	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12 24
		Ескапізм (втеча від проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10 20

Методика Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності (адаптований варіант методики Айзенка)

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів

I. Шкала тривожності:

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

II. Шкала фрустрації:

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

8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.

9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.

10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.

2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.

3. Мене легко розсердити.

4. Люблю робити зауваження іншим.

5. Хочу бути авторитетом для інших.

6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.

7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.

8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.

9. У мене різка, груба жестикуляція.

10. Я мстливий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.

2. Нелегко переключати увагу.

3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

4. Мене важко переконати.

5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.

6. Нелегко зближуюся з людьми.

7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.

8. Нерідко я виявляю впертість.

9. Неохоче йду на ризик.

10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка даних за методикою ШС Спілберга — Ханіна

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

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

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

$$T = (П - Про) + 50$$

де:

T—тривожність як стан (ситуативна);

П — сума балів, отриманих за прямі питання;

Про — сума балів, отриманих за зворотні питання.

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

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

Підраховуємо бали за другою шкалою (21—40 питання). Результат одержуємо за формулою:

$$T = (П - Про) + 35.$$

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

Додаток Г

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (в адаптації Агаєв Н.А., Кокун О.М.)

Опитувальник містить 200 питань і має наступні шкали:

- "достовірність" (Д);
- "нервово-психічна стійкість" (НПУ);
- "комунікативні здібності" (КС);
- "моральна нормативність" (МН);
- "особистісний адаптивний потенціал"

Інструкція обстежуваним.

"Зараз вам буде запропоновано відповісти на ряд питань, що стосуються деяких особливостей вашого самопочуття, поведінки, характеру. Будьте відверті, довго не роздумуйте над змістом питань, давайте природний відповідь, який першим прийде вам в голову. Пам'ятайте, що немає "хороших" або "поганих" відповідей. Якщо ви відповідаєте на питання "Так", поставте у відповідній клітині реєстраційного бланка знак "+" (плюс), якщо ви обрали відповідь "Ні", поставте знак "-" (мінус). Уважно стежте за тим, щоб номер питання анкети і номер клітини реєстраційного бланка збігалися. Відповідати потрібно на всі питання поспіль, нічого не пропускаючи. Якщо у вас виникнуть питання - підніміть руку".