Богомаз Володимир, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту, Хмельницький національний університет, https://orcid.org/0009-0006-6513-8432

Гаврилькевич В'ячеслав, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, Хмельницький національний університет, https://orcid.org/0000-0001-9473-7844

Bohomaz Volodymyr, Master's degree student, Faculty of Health, Psychology, Physical Culture and Sports, Khmelnytskyi National University, Khmelnytskyi, https://orcid.org/0009-0006-6513-8432

Havrylkevych Viacheslav, PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University https://orcid.org/0000-0001-9473-7844

ЗМІНИ В ЕМОЦІЙНОМУ СТАНІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ УНАСЛІДОК ЇХ УЧАСТІ У РЕЛІГІЙНО-ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПРОСВІТНИЦЬКИХ ЗАНЯТТЯХ

CHANGES IN THE EMOTIONAL STATE OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS AS A RESULT OF THEIR PARTICIPATION IN RELIGIOUS-EXISTENTIAL EDUCATIONAL CLASSES

Анотація. У статті представлено результати емпіричного дослідження динаміки емоційного стану внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до та після участі у циклі релігійно-екзистенційних просвітницьких занять. Вибірку склали 36 учасників віком від 21 до 80 років, які проживають у місті Хмельницькому. Використано комплекс стандартизованих

психодіагностичних методик: шкалу самооцінки психофізіологічного стану О.М. Кокуна, методику диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (адаптація Т.І. Балашової), Госпітальну шкалу тривоги і депресії (HADS) та шкалу оцінки реактивної і особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна. Результати дослідження засвідчили статистично значуще покращення показників психофізіологічного стану, зниження рівня депресивності та тривожності учасників після завершення програми психологічної підтримки.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, емоційний стан, релігійно-екзистенційний підхід, психологічна підтримка, тривожність, депресія.

Abstract. The article presents the results of an empirical study of the dynamics of the emotional state of internally displaced persons (IDPs) before and after participation in a cycle of religious-existential educational classes. The sample consisted of 36 participants aged 21 to 80 years living in the city of Khmelnytskyi. A set of standardized psychodiagnostic methods was used: O.M. Kokun's scale of self-assessment of psychophysiological state, V. Zung's method of differential diagnosis of depressive states (adaptation by T.I. Balashova), Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), and Ch.D. Spielberger - Yu.L. Khanin's scale for assessing reactive and personal anxiety. The results of the study demonstrated a statistically significant improvement in psychophysiological indicators, a decrease in the level of depression and anxiety among participants after completing the psychological support program.

Keywords: internally displaced persons, emotional state, religious-existential approach, psychological support, anxiety, depression.

Постановка проблеми.

Повномасштабне військове вторгнення в Україну у 2022 році спричинило масове вимушене переселення населення та створило безпрецедентний тиск на психічне здоров'я громадян. Внутрішньо переміщені особи через втрату роботи, житла та соціальної стабільності мають суттєво вищий рівень психологічного стресу, тривожності та депресії, ніж населення без досвіду переселення. Вимушена міграція створює у переселенців стресову ситуацію, що підтверджується численними дослідженнями впливу вимушеної міграції на психічне здоров'я.

Психологічні наслідки вимушеного переміщення є багатоаспектними та включають емоційне виснаження, підвищену тривожність, депресивні прояви, зниження самооцінки та порушення адаптаційних механізмів [1, с. 124]. Адаптація до нових умов життя супроводжується необхідністю подолання бюрократичних бар'єрів, труднощами працевлаштування, втратою звичного соціального оточення та професійного статусу [2, с. 56].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідження свідчать, що релігійність може виступати важливим психологічним ресурсом у подоланні кризових ситуацій [3, с. 112]. Екзистенційна психотерапія, розроблена І. Яломом, фокусується на базових життєвих даностях – смерті, свободі, ізоляції та безсенсовності, що є особливо актуальним для осіб, які пережили травматичні події [4, с. 156].

У контексті пошуку ефективних методів психологічної підтримки ВПО особливого значення набуває релігійно-екзистенційний підхід, який інтегрує духовні ресурси особистості з екзистенційними аспектами переживання кризи. Однак бракує емпіричних досліджень, які б комплексно оцінювали ефективність такого підходу у роботі з внутрішньо переміщеними особами в українському контексті.

Мета статті.

Мета дослідження – виявити динаміку змін емоційного стану внутрішньо переміщених осіб унаслідок їх участі у релігійно-екзистенційних просвітницьких заняттях.

Виклад основного матеріалу.

Методологія дослідження.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 36 внутрішньо переміщених осіб, які на момент дослідження проживали у місті Хмельницькому. Віковий діапазон учасників становив від 21 до 80 років, середній вік – 64 роки. За статевою ознакою вибірка включала 32 жінки та 4 чоловіки. Переважання жінок є типовим для програм психологічної та соціальної підтримки, оскільки жінки частіше звертаються по допомогу та охочіше беруть участь у групових заходах [5, с. 89].

Більшість респондентів були змушені покинути свої домівки після початку повномасштабної війни у 2022 році. Вони перемістилися з територій, які постраждали від бойових дій, обстрілів або окупації. Значна частина вибірки мала високий рівень професійної кваліфікації - серед учасників були вчителі, лікарі, працівники соціальної сфери, керівники підрозділів, адміністратори та спеціалісти різних структур.

Вибірка була сформована за методом цілеспрямованого та зручного відбору, що є поширеним у психологічних дослідженнях, спрямованих на конкретні групи населення [6, с. 156]. Усі респонденти добровільно погодилися взяти участь у дослідженні та у групових профілактичних зустрічах релігійно-екзистенційного спрямування.

Діагностичний інструментарій. Для оцінки емоційного стану ВПО використано комплекс стандартизованих методик, рекомендованих у Збірнику методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців [7]:

1. Методика шкалованої самооцінки психофізіологічного стану О.М. Кокуна – оцінює п'ять компонентів: самопочуття, активність, настрій, працездатність та впевненість. Зорово-аналогові шкали (VAS) є корисним інструментом для вимірювання настрою; вони прості у застосуванні, демонструють надійність і валідність, а також добре підходять для самооцінки емоційного стану.

2. Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (адаптація Т.І. Балашової) - дозволяє виявити різні ступені депресивності та субдепресивних станів. Інтерпретаційні межі: менше 50 балів - нормальний рівень настрою; 51-59 балів - легке зниження настрою; 60-69 балів - значне зниження настрою; 70 балів і більше - глибоке стійке зниження настрою.

3. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) - скринінговий інструмент для оцінки тривоги та депресії. Шкала оцінювання: 0-7 балів – норма; 8-10 балів - субклінічно виражена тривога/депресія; 11 і вище - клінічно виражена тривога/депресія. Методика має високу точність у скринінгу тривожності та депресії.

4. Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна - оцінює два види тривожності: реактивну (ситуативну) та особистісну (стійку характеристику людини). Шкала оцінювання: 0-30 балів - низький рівень; 31-45 балів - помірний рівень; 46 і вище - високий рівень тривожності.

Всі обрані методики пройшли наукову апробацію та забезпечують надійність, точність і порівнянність результатів. Діагностика проводилася двічі: на початковому етапі (до початку групових зустрічей) та на завершальному етапі (після завершення циклу занять).

Організація дослідження. Групові профілактичні зустрічі релігійно-екзистенційного спрямування проводилися протягом визначеного періоду та

включали обговорення екзистенційних тем, роботу з духовними ресурсами особистості, рефлексію життєвих цінностей та сенсів. Заняття базувалися на принципах екзистенційної психології та психотерапії, інтегруючи біблійну антропологію з практичною психологією.

Результати дослідження.

Динаміка психофізіологічного стану за методикою О.М. Кокуна. На початковому етапі дослідження середні показники за методикою Кокуна становили: самопочуття - 58 балів, активність - 63 бали, настрій - 57 балів, працездатність - 58 балів, впевненість - 62 бали. Усі показники перебували в межах середнього рівня (41-60 балів), що свідчить про задовільний, але нестабільний психофізіологічний стан учасників.

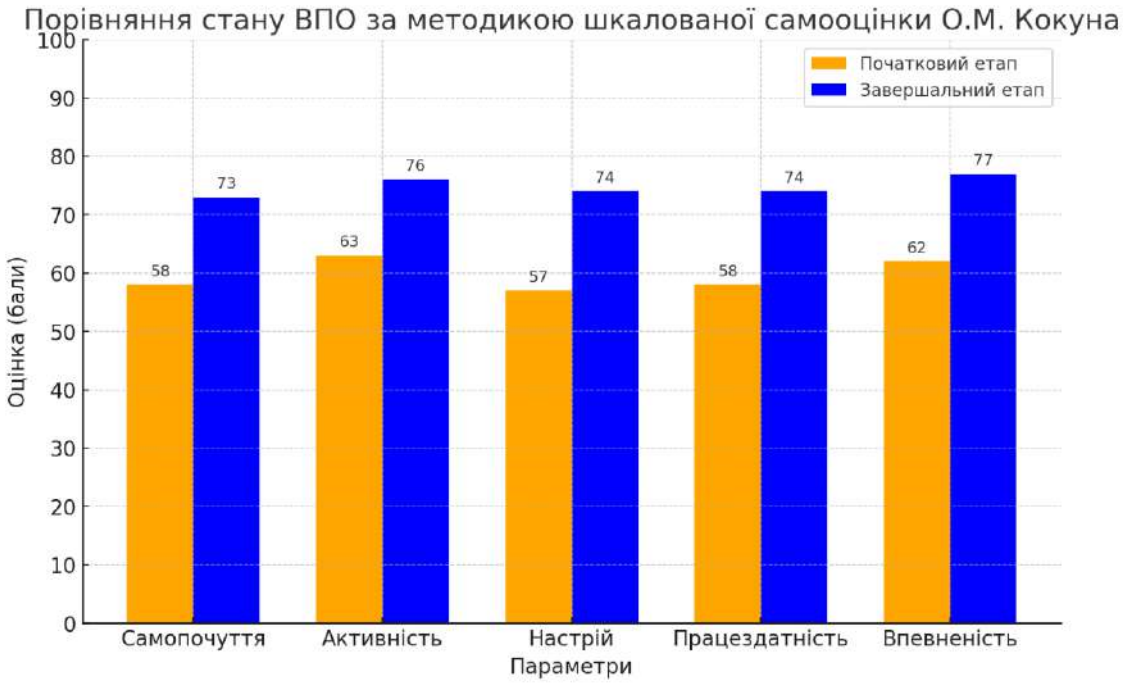


Рисунок 1. Динаміка показників за методикою Кокуна

Активність (63 бали) була найвищою серед усіх показників, що свідчить про те, що учасники залишаються енергійними і готовими до дій навіть у складних життєвих обставинах. Можна припустити, що активність

підтримується внутрішньою мотивацією залишатися соціально активними та корисними [8, с. 203].

Показники самопочуття та настрою демонструють середній рівень емоційної стабільності, що означає певний дискомфорт, пов'язаний із новим місцем проживання, бюрократичними труднощами або соціальною невизначеністю. Працездатність відображає достатній рівень ресурсів для виконання щоденних завдань, хоча вона може змінюватися під впливом стресових факторів. Впевненість, трохи вища за середню, демонструє помірну віру в свої сили, що є ресурсом для соціальної адаптації. (рис. 1).

Після проведення циклу групових профілактичних зустрічей усі показники суттєво покращилися та перейшли до рівня «вище середнього» (61-80 балів): самопочуття - 73 бали (+15), активність - 76 балів (+13), настрій - 74 бали (+17), працездатність - 74 бали (+16), впевненість - 77 балів (+15).

Найбільш виражене зростання спостерігалося за показником настрою (+17 балів), що вказує на формування стабільнішого позитивного емоційного стану та зменшення емоційної напруги. Зростання впевненості до 77 балів (+15) свідчить про посилення особистісної стабільності, рівня самооцінки, внутрішньої опори та відчуття контролю над життєвими ситуаціями.

Динаміка депресивних проявів за методикою В. Зунга. Початкове обстеження виявило середній показник 54 бали, що відповідає діапазону 51-59 балів - легкому, але чітко вираженому зниженню настрою (субдепресивний стан) (рис. 2). Це може проявлятися у зниженні емоційного тонусу, відчутті втоми та емоційного виснаження, зменшенні інтересу до звичних занять, епізодичних песимістичних оцінках ситуації.

Показник субдепресивного рівня є характерним для осіб, які перебувають у стані тривалої невизначеності, вимушеного переїзду, втрати соціальних зв'язків та змін життєвих умов. Внутрішньо переміщені особи

часто зазнають емоційного виснаження через пережиті життєві події, втрати, стреси та адаптаційні труднощі.

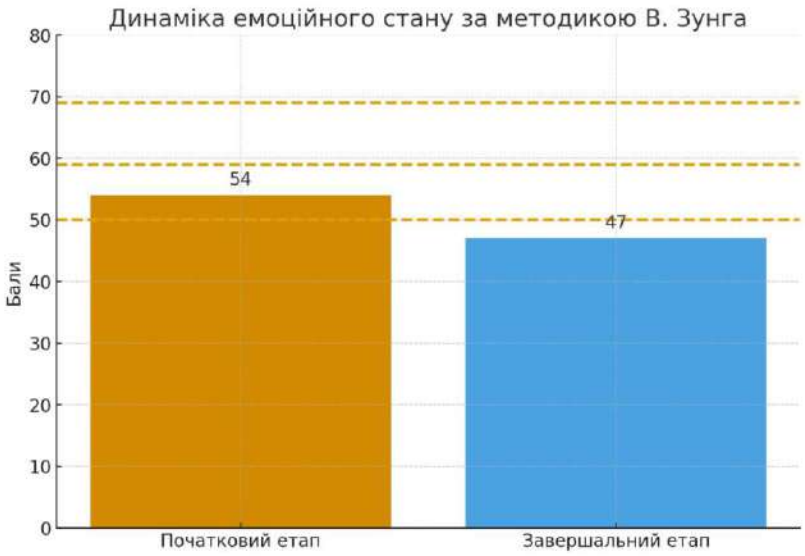


Рисунок 2. Результати за методикою В. Зунга

Завершальний етап опитування показав зниження середнього показника до 47 балів, що відповідає нормальному рівню настрою (менше 50 балів) та свідчить про відсутність проявів зниженого емоційного фону або субдепресивного стану. Зниження показника на 7 балів демонструє якісні зміни у психологічному стані вибірки: зменшення емоційної пригніченості, підвищення внутрішньої мотивації, покращення емоційної регуляції та загальне одужання емоційного фону.

Динаміка тривоги та депресії за шкалою HADS. На початковому етапі за шкалою HADS виявлено: депресія – 11 балів (клінічно виражена депресія) та тривога – 8 балів (субклінічно виражена тривога). Значення 11 балів вказує на наявність значних емоційних труднощів, зниження інтересу до життя, внутрішнє виснаження, емоційну ізоляцію та песимістичні настрої (рис. 3).

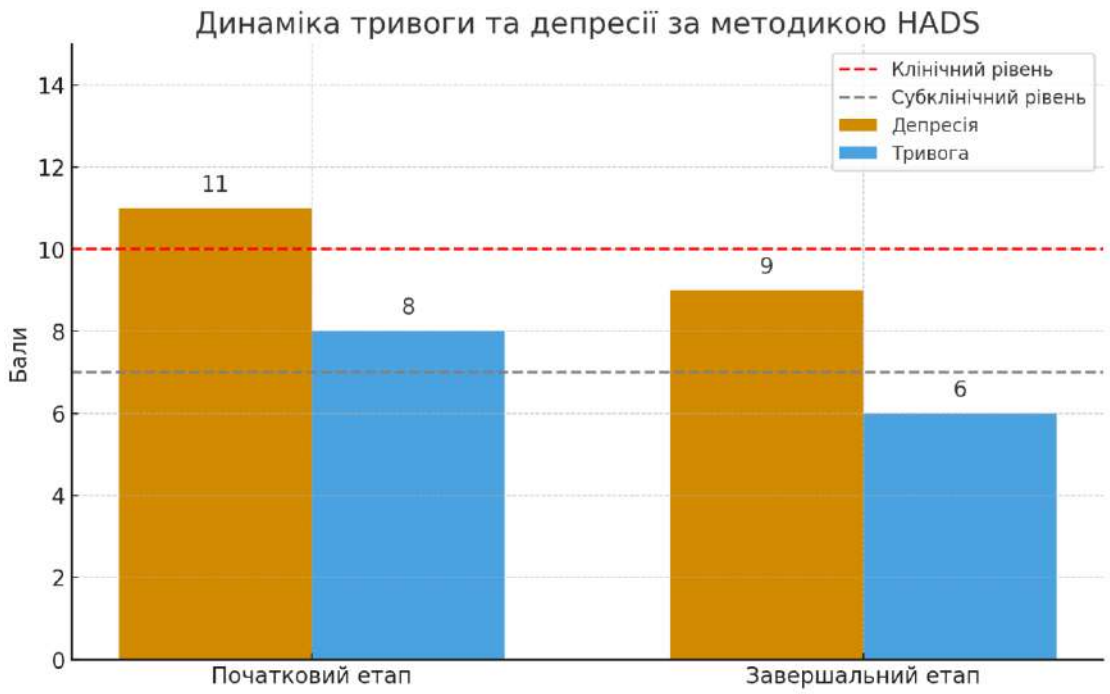


Рисунок 3. Результати за методикою HADS

Показник тривоги 8 балів свідчить про наявність помірних рівнів тривожних симптомів, зокрема постійну напругу, відчуття тривоги щодо майбутнього або адаптації до нових умов. Ці результати узгоджуються з даними про те, що ВПО переживають значний емоційний стрес у контексті змін у житті, таких як переміщення та невизначеність майбутнього.

Завершальне обстеження показало суттєве покращення: депресія знизилася до 9 балів (субклінічно виражена депресія, -2 бали), тривога - до 6 балів (норма, -2 бали). Зниження депресії з клінічно вираженої до субклінічної є значним поліпшенням, що свідчить про зменшення симптомів емоційного виснаження, зниженого настрою та песимізму. Нормалізація рівня тривоги вказує на зниження стресових переживань та покращення емоційної стабільності.

Динаміка реактивної та особистісної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна. Початкове обстеження виявило високий рівень як особистісної (54 бали), так і реактивної тривожності (53 бали). Високий рівень особистісної тривожності свідчить про постійну внутрішню напругу, низький рівень стабільності емоційного фону, що зумовлено невизначеністю майбутнього (рис. 4).

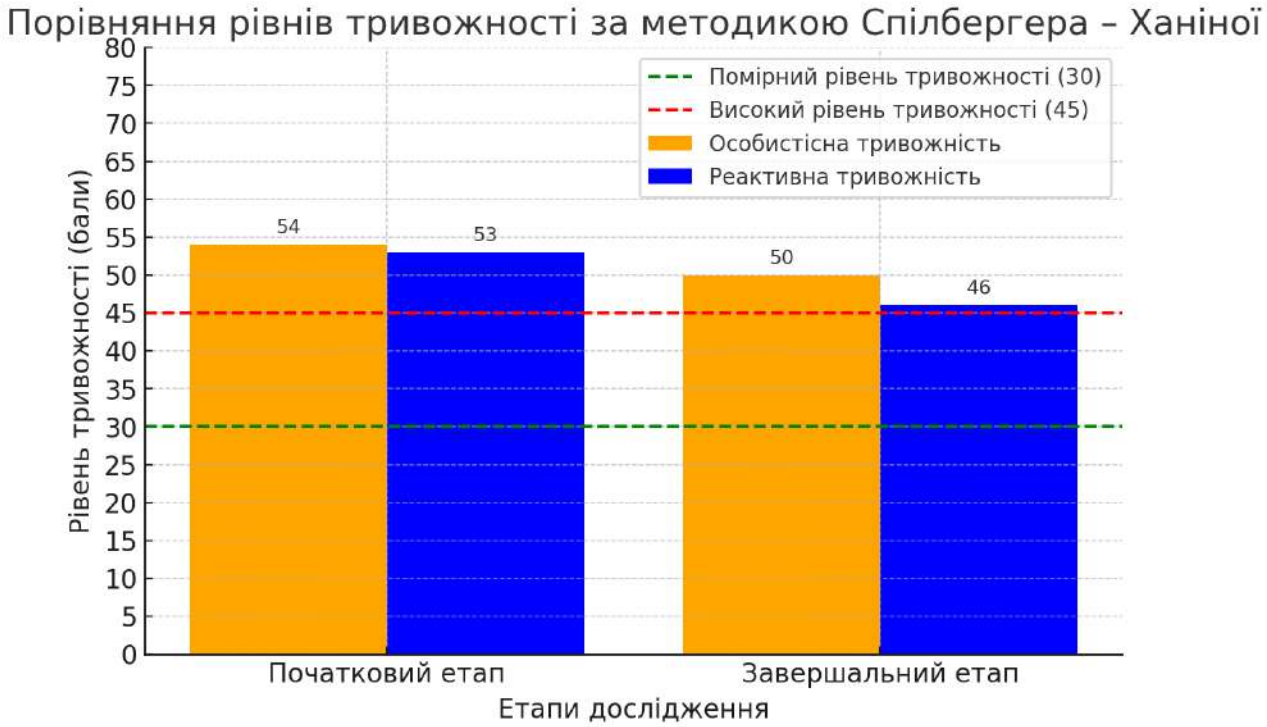


Рисунок 4. Результати за методикою Спілберга-Ханіна

Реактивна тривожність, хоч і залишалася високою, була дещо меншою за особистісну, що може вказувати на те, що переїзд до Хмельницького значно зменшив загрозу для життя учасників. Вони більше не перебувають у безпосередній небезпеці, що зменшує рівень ситуативної тривожності, хоча внутрішнє відчуття нестабільності та тривоги за майбутнє зберігається.

Після завершення програми спостерігалося зниження обох показників: особистісна тривожність - 50 балів (-4 бали), реактивна тривожність - 46 балів (-7 балів). Хоча показники залишаються на межі високого рівня,

спостерігається помітне зменшення тривожності за обома шкалами. Більш виражене зниження реактивної тривожності свідчить про зменшення тривожних реакцій на зовнішні стреси та адаптацію до нових обставин.

Обговорення результатів

Отримані результати засвідчують статистично значуще покращення емоційного стану внутрішньо переміщених осіб після участі у релігійно-екзистенційних просвітницьких заняттях. Позитивна динаміка спостерігалася за всіма використаними методиками, що свідчить про комплексний характер змін у психоемоційній сфері учасників.

Найбільш виражені зміни відбулися у сфері настрою та емоційного фону. Зростання показника настрою на 17 балів за методикою Кокуна та зниження депресивності з субклінічного до нормального рівня за методикою Зунга вказують на ефективність релігійно-екзистенційного підходу у роботі з емоційною пригніченістю. Це узгоджується з дослідженнями, які підтверджують, що релігійність може виступати важливим психологічним ресурсом у подоланні кризових ситуацій [3, с. 115].

Суттєве зниження тривожності (особливо реактивної) свідчить про те, що групові зустрічі сприяли формуванню більш адаптивних копінг-стратегій та зменшенню реакцій на стресові фактори. Екзистенційний підхід, який фокусується на пошуку сенсу, прийнятті відповідальності та роботі з базовими життєвими даностями, виявився ефективним у зниженні тривожних проявів [4, с. 278].

Покращення показників самопочуття, активності, працездатності та впевненості до рівня «вище середнього» вказує на зростання загальної ресурсності учасників та їхньої здатності до активної життєдіяльності.

Релігійно-екзистенційний підхід поєднує роботу з духовними ресурсами особистості та екзистенційними аспектами переживання кризи. Інтеграція біблійної антропології з практичною психологією дозволяє

звертатися не лише до психологічних, а й до духовних потреб особистості, що є особливо важливим у ситуації екзистенційної кризи, викликаної війною та вимушеним переселенням.

Групова форма роботи також відіграла важливу роль, оскільки надала учасникам можливість поділитися досвідом, отримати підтримку від інших людей у подібній ситуації та відчути себе частиною спільноти. Це сприяло зменшенню почуття ізоляції та самотності, які є характерними для ВПО.

Важливо відзначити, що хоча показники тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна знизилися, вони залишаються на межі високого рівня. Це свідчить про те, що для досягнення більшої емоційної стійкості необхідна подальша психологічна підтримка ВПО. Особистісна тривожність як стійка риса особистості потребує тривалішої роботи порівняно з реактивною (ситуативною) тривожністю.

Отримані результати узгоджуються з даними інших досліджень про ефективність групових форм психологічної підтримки ВПО та підтверджують доцільність використання релігійно-екзистенційного підходу у роботі з особами, які пережили травматичні події.

Висновки та перспективи подальших розвідок

Емпіричне дослідження засвідчило ефективність релігійно-екзистенційних просвітницьких занять у покращенні емоційного стану внутрішньо переміщених осіб. Виявлено позитивну динаміку за всіма досліджуваними параметрами. Психофізіологічний стан учасників покращився з середнього до рівня вище середнього за всіма п'ятьма компонентами методики Кокуна, з найбільш вираженим зростанням показника настрою на сімнадцять балів. Депресивність знизилася з субклінічного рівня п'ятдесят чотири бали до нормального рівня сорок сім балів за методикою Зунга, що свідчить про зникнення субдепресивних проявів. За шкалою HADS депресія знизилася з клінічно вираженої до

субклінічної, а тривога нормалізувалася до шести балів, що вказує на суттєве покращення емоційного стану. Реактивна тривожність знизилася на сім балів, а особистісна тривожність на чотири бали, хоча обидва показники залишаються на межі високого рівня, що свідчить про потребу у подальшій психологічній підтримці.

Результати підтверджують, що інтеграція релігійних та екзистенційних аспектів у психологічній роботі з внутрішньо переміщеними особами сприяє актуалізації внутрішніх ресурсів особистості, формуванню адаптивних копінг-стратегій та покращенню загального психоемоційного благополуччя. Групова форма роботи забезпечує додаткову підтримку через відчуття спільності та можливість обміну досвідом між учасниками. Найбільш виражені зміни відбулися у сфері настрою та емоційного фону, що підтверджує ефективність релігійно-екзистенційного підходу у роботі з емоційною пригніченістю та депресивними проявами у внутрішньо переміщених осіб.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні довгострокових ефектів релігійно-екзистенційних втручань, розробці диференційованих програм з урахуванням індивідуальних особливостей учасників та дослідженні специфічних механізмів терапевтичного впливу духовно орієнтованої психологічної підтримки. Доцільним є також порівняльний аналіз ефективності релігійно-екзистенційного підходу з іншими методами психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам та розширення вибірки дослідження для підтвердження отриманих результатів.

Список використаних джерел

1. Гундертайло Ю. Д. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми психології.* 2017. Т. 1. Вип. 46. С. 122–128.

2. Іщук О. В., Лукасевич О. А. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій України. *Проблеми сучасної психології.* 2019. Вип. 1. С. 53–59.

3. Шевченко Н. Віра як психологічний ресурс особистості в кризових ситуаціях. *Практична психологія та соціальна робота.* 2020. № 5. С. 109–118.

4. Yalom I. D. *Existential Psychotherapy.* New York: Basic Books, 1980. 524 p.

5. Кочубей О. В. Гендерні особливості звернення за психологічною допомогою. *Психологічний журнал.* 2021. Т. 7. № 3. С. 85–94.

6. Наслідков О. Г. *Математичні методи в психології:* підручник. Київ: Академія, 2004. 392 с.

7. *Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців:* Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

8. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. *Колекція методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах.* Київ: Дослідницький центр гуманітарних проблем ЗСУ, 2012. 281 с.

References

1. Hundertailo, Yu. D. (2017). *Psykholohichni osoblyvosti adaptatsii vnutrishno peremishchenykh osib* [Psychological features of adaptation of internally displaced persons]. *Aktualni problemy psykholohii,* 1(46), 122–128 [in Ukrainian].

2. Ishchuk, O. V., & Lukasevych, O. A. (2019). *Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti adaptatsii vnutrishno peremishchenykh osib z tymchasovo okupovanykh terytorii Ukrainy* [Socio-psychological features of adapta-

tion of internally displaced persons from temporarily occupied territories of Ukraine]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 1, 53–59 [in Ukrainian].

3. Shevchenko, N. (2020). *Vira yak psykholohichnyi resurs osobystosti v kryzovykh sytuatsiiakh* [Faith as a psychological resource in crisis situations]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*, 5, 109–118 [in Ukrainian].

4. Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.

5. Kochubei, O. V. (2021). *Henderni osoblyvosti zvernennia za psykholohichnoiu dopomohoiu* [Gender features of seeking psychological help]. *Psykholohichnyi zhurnal*, 7(3), 85–94 [in Ukrainian].

6. Naslidkov, O. H. (2004). *Matematychni metody v psykholohii* [Mathematical methods in psychology]. Kyiv: Akademiia [in Ukrainian].

7. *Zbirnyk metodyk dlia diahnostyky nehatyvnykh psykhichnykh staniv viiskovosluzhbovtsiv* [Collection of methods for diagnosing negative mental states of military personnel]. (2016). Kyiv: NDTs HP ZSU [in Ukrainian].

8. Kokun, O. M., Pishko, I. O., & Lozinska, N. S. (2012). *Collection of methods for diagnosis of psychological readiness of servicemen to activities in extreme conditions.* Kyiv: Research Center for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine [in Ukrainian].