

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет
Кафедра загальної психології, психодіагностики та психотерапії

ЛЮБЧИК ОЛЕКСАНДРА МИХАЙЛІВНА

**ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОКУПАЦІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА
МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВПО**

Освітня програма *«Психологія»*
Спеціальність *053 Психологія*
Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, професор Валентина БЕЗЛЮДНА

Рівне, 2025

РЕЗЮМЕ

Любчик О.М. Дослідження впливу окупації на емоційний стан та ментальне здоров'я ВПО.-Рівне, РДГУ.- 92 с.

Об'єкт дослідження: емоційний стан та ментальне здоров'я внутрішньо переміщених осіб, які пережили період окупації.

Предмет дослідження: психологічні наслідки окупації для внутрішньо переміщених осіб, особливості їх емоційних реакцій, механізмів адаптації та чинників, що впливають на відновлення ментального здоров'я.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив окупації на емоційний стан і ментальне здоров'я ВПО, визначити ключові психологічні труднощі та адаптаційні ресурси, а також розробити програму психологічної підтримки для осіб, які пережили окупацію.

Методи дослідження. У роботі застосовано: теоретичні методи (аналіз, систематизація наукових джерел); емпіричні методи: Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), опитувальник депресії Бека (BDI-II), шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), а також авторська Google-анкета для оцінювання емоційного стану, що забезпечило валідність і доступність дистанційного обстеження респондентів.

Основний зміст роботи. У першому розділі висвітлено теоретичні засади дослідження впливу окупації на емоційний стан та ментальне здоров'я внутрішньо переміщених осіб, окреслено природу травматичного досвіду та особливості адаптації ВПО після пережитих подій. У другому розділі подано організацію та методику емпіричного дослідження, описано вибірку, інструментарій та результати аналізу отриманих даних щодо емоційного стану та ментального здоров'я респондентів. У третьому розділі представлено авторську програму психологічної підтримки осіб, які пережили окупацію, а також результати оцінки її ефективності, що засвідчили позитивну динаміку психоемоційного відновлення учасників.

Значення роботи та висновки. Отримані результати поглиблюють розуміння психоемоційних наслідків окупації для внутрішньо переміщених осіб та підтверджують ефективність запропонованої програми як дієвого інструменту зниження тривожності, емоційної напруги та підвищення стресостійкості. Практичне значення роботи полягає у можливості застосування програми психологами та фахівцями соціальної сфери для підтримки ВПО в умовах посттравматичних переживань.

Прогнозовані припущення щодо подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розширення вибірки, довгострокове відстеження емоційних змін та порівняння ефективності різних форматів психологічної допомоги для ВПО з метою уточнення та оптимізації програм підтримки.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Основний зміст роботи викладено на 92 сторінках

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи; окупація; психоемоційний стан; ментальне здоров'я; адаптація; стресостійкість; психологічна підтримка.

ABSTRACT

Liubchyk O.M. The Study of the Impact of Occupation on the Emotional State and Mental Health of Internally Displaced Persons. – Rivne: RDHU. – 92 p.

Object of the study: the emotional state and mental health of internally displaced persons who experienced a period of occupation.

Subject of the study: the psychological consequences of occupation for internally displaced persons, the peculiarities of their emotional reactions, adaptation mechanisms, and factors influencing the restoration of mental health.

Purpose of the study: to theoretically substantiate and empirically investigate the impact of occupation on the emotional state and mental health of IDPs, to identify key psychological difficulties and adaptive resources, and to develop a program of psychological support for individuals who have lived through occupation.

Research methods. The study employed theoretical methods (analysis, systematization of scientific sources) and empirical methods, including the Spielberger–Hanin State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Beck Depression Inventory (BDI-II), Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), as well as an original Google questionnaire designed to assess emotional state, which ensured the validity and accessibility of remote data collection.

Main content of the work. The first chapter outlines the theoretical foundations of studying the impact of occupation on the emotional state and mental health of internally displaced persons, revealing the nature of traumatic experience and the specific features of post-occupation adaptation among IDPs.

The second chapter presents the organization and methodology of the empirical study, describing the sample, instruments, and results of data analysis regarding the emotional state and mental health of the respondents.

The third chapter introduces an original psychological support program for individuals who experienced occupation and provides an evaluation of its effectiveness, which demonstrated a positive dynamic in the psycho-emotional recovery of participants.

Significance of the work and conclusions. The findings deepen the understanding of the psycho-emotional consequences of occupation for internally displaced persons and confirm the effectiveness of the proposed program as a practical tool for reducing anxiety, emotional tension, and enhancing resilience. The practical value of the study lies in the potential application of the program by psychologists and social specialists working with IDPs in the context of post-traumatic experiences.

Prospects for further research. Future studies may focus on expanding the sample, conducting long-term monitoring of emotional changes, and comparing the effectiveness of various formats of psychological assistance for IDPs with the goal of refining and optimizing support programs.

Structure of the work. The master's qualification paper consists of an introduction, three chapters, conclusions to each chapter, general conclusions, a list of references, and appendices. The main content of the work is presented on 92 pages.

Keywords: internally displaced persons; occupation; psycho-emotional state; mental health; adaptation; resilience; psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОКУПАЦІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВПО	Error! Bookmark not defined.
1.1. Теоретичні підходи до вивчення емоційного стану та ментального здоров'я особистості	Error! Bookmark not defined.
1.2. Особливості ментального здоров'я внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації після окупації	Error! Bookmark not defined.
Висновки до розділу I	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОКУПАЦІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВПО В УКРАЇНІ	Error! Bookmark not defined.
2.1. Організація та методика проведення анкетного дослідження	Error! Bookmark not defined.
2.2. Аналіз і узагальнення результатів дослідження	Error! Bookmark not defined.
Висновки до розділу II	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТА ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВПО ПІСЛЯ ОКУПАЦІЇ	Error! Bookmark not defined.
3.1. Авторська програма психологічної підтримки ментального здоров'я осіб, які пережили окупацію	Error! Bookmark not defined.
3.2. Оцінка ефективності програми для ВПО після окупації	Error! Bookmark not defined.
Висновки до розділу III.....	Error! Bookmark not defined.
ВИСНОВКИ	9
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	Error! Bookmark not defined.
ДОДАТКИ	Error! Bookmark not defined.

ВСТУП

Воєнні події, що охопили значні території України, спричинили масштабні соціальні трансформації, які вимагають глибокого міждисциплінарного аналізу. Одним з найскладніших наслідків війни стало вимушене переміщення населення, оскільки велика кількість осіб була змушена покинути свої домівки у зв'язку з небезпекою, втратою інфраструктури та безпосереднім впливом окупаційного режиму. Переживання окупації формує особливий тип психологічного досвіду, який характеризується високим рівнем емоційної напруги, відчуттям загрози, втратою стабільності та різким зниженням життєвої контрольованості. Внутрішньо переміщені особи стикаються з необхідністю не лише подолання наслідків травматичних подій, але й із тривалим процесом адаптації до нового середовища, що робить питання їхнього ментального здоров'я важливим об'єктом наукового аналізу.

Психологічні наслідки окупації охоплюють широкий спектр емоційних і когнітивних реакцій, які можуть проявлятися як у короткостроковій, так і в довготривалій перспективі. Військові загрози, вимушене переселення, порушення соціальних зв'язків, втрата майна та руйнування звичного способу життя формують складні внутрішні переживання. Ці переживання можуть включати емоційне виснаження, підвищену тривожність, труднощі концентрації, дестабілізацію самооцінки та зниження адаптаційного потенціалу. Особливої уваги потребують ВПО, які тривалий час перебували під впливом окупаційних режимів, оскільки їхній досвід пов'язаний з гострими стресовими чинниками та високою інтенсивністю травматичних подій. Дослідження цих психологічних станів дозволяє не лише описати прояви емоційної дезадаптації, але й визначити умови, що сприяють формуванню стійкості та відновлювальних механізмів.

В умовах продовження війни та зростання кількості ВПО науковий аналіз емоційного стану людей, які пережили окупацію, набуває особливої практичної ваги. На рівні державної та регіональної політики спостерігається зростання

уваги до програм підтримки ментального здоров'я, про що свідчать урядові ініціативи та національні програми реагування [5, 35]. Психологічні дослідження, спрямовані на визначення рівня тривожності, стресостійкості та емоційної стабільності, стають важливою основою для планування комплексної реабілітаційної допомоги. Наукові результати у цій сфері дозволяють формувати обґрунтовані рекомендації щодо психологічної підтримки ВПО та створення середовища, яке сприятиме їхньому відновленню та інтеграції.

Проблематика ментального здоров'я ВПО широко розглядається у вітчизняних дослідженнях, де підкреслюється важливість комплексної психосоціальної підтримки. У роботах К. В. Аймедова [1], В. І. Бондаренка [4], О. В. Войтенко [6], Л. О. Герасименко та А. В. Гальченко [8], Т. М. Климач та В. І. Похилько [36], І. В. Мельничук та Н. В. Каргіної [31] описуються чинники емоційної дестабілізації ВПО, умови адаптації до нового середовища, особливості психотерапевтичної допомоги та можливості підвищення ресурсності особистості. Науковці приділяють увагу питанням посттравматичних реакцій, зміні психологічних установок у період війни, а також механізмам підтримки осіб, які пережили гострий стрес окупації. Значну увагу приділено також соціально-психологічним аспектам адаптації та чинникам, що впливають на формування емоційної рівноваги [7, 12, 23, 27].

Зарубіжні дослідження також активно аналізують проблематику ментального здоров'я переміщених осіб. У працях Дж. Бухцик [49], С. Д. Бекеко [48], Ю. Б. Мельник та А. В. Стадник [53], Х. Ох [55], І. Мажак [54] розглядаються наслідки війни для психічного благополуччя, рівні тривожності, депресивних проявів та якість життя серед біженців і ВПО. Автори підкреслюють, що фактор окупації має тривалий кумулятивний вплив на емоційний стан та підвищує ймовірність розвитку посттравматичних реакцій. Міжнародні дослідження наголошують на потребі ранньої діагностики, а також на значенні валідних психометричних інструментів для оцінювання психологічного стану постраждалих груп населення, що узгоджується з підходами, сформованими у вітчизняному науковому просторі.

Об'єкт дослідження: емоційний стан та ментальне здоров'я внутрішньо переміщених осіб, які пережили період окупації.

Предмет дослідження: психологічні наслідки окупації для внутрішньо переміщених осіб, особливості їх емоційних реакцій, механізмів адаптації та чинників, що впливають на відновлення ментального здоров'я.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив окупації на емоційний стан і ментальне здоров'я ВПО, визначити ключові психологічні труднощі та адаптаційні ресурси, а також розробити програму психологічної підтримки для осіб, які пережили окупацію.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що пережитий досвід окупації спричиняє підвищений рівень емоційної напруги, тривожності та порушень ментального здоров'я у ВПО. Водночас рівень психологічного неблагополуччя залежить від поєднання індивідуальних особливостей, інтенсивності травматичного досвіду та соціально-психологічних ресурсів. Застосування цілеспрямованої програми психологічної підтримки сприятиме зниженню симптомів емоційного виснаження та покращенню ментальної стійкості ВПО.

Завдання дослідження:

1. Провести дослідження впливу окупації на емоційний стан та ментальне здоров'я ВПО.
2. Охарактеризувати особливості ментального здоров'я внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації після окупації.
3. Розробити та реалізувати емпіричне дослідження впливу окупації на емоційний стан та ментальне здоров'я ВПО в Україні.
4. Проаналізувати отримані емпіричні дані.
5. Запропонувати авторську програму психологічної підтримки ментального здоров'я осіб, які пережили окупацію та провести оцінку її ефективності.

Методологічну основу дослідження склали положення сучасної психології про природу психотравми та механізми її переживання (О. Гриньова, О. Герцанов, В. Грандт та ін.); концепції впливу гострого та хронічного стресу на емоційний стан особистості (С. Лазос, Л. Іванова, В. Панок, М.

Слюсаревський); підходи до діагностики та підтримки ментального здоров'я внутрішньо переміщених осіб у період воєнних дій (В. Бондаренко, О. Войтенко, Л. Кириченко); теоретичні положення про роль життєстійкості та індивідуальних ресурсів у подоланні психологічних наслідків травматизації (О. Кокун, Т. Титаренко, Л. Карамушка). Застосовані концептуальні підходи дозволили розглядати емоційний стан ВПО як багатовимірний феномен, що формується під впливом пережитої окупації, вимушеного переміщення та процесів адаптації у новому середовищі.

Методи дослідження. У дослідженні застосовано теоретичні методи – аналіз, синтез, порівняння та систематизація наукових джерел; емпіричні методи – Шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) для оцінювання рівня реактивної та особистісної тривожності ВПО; Опитувальник депресії Бека (BDI-II) для визначення інтенсивності депресивної симптоматики та виявлення можливих наслідків травматичних переживань; Шкалу стресостійкості Коннора–Девідсона CD-RISC-10 для вимірювання рівня резильєнтності як ключового психологічного ресурсу; авторську Google-анкету, розроблену з адаптованими пунктами для вивчення емоційного стану, самопочуття та рівня психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб; методи математико-статистичної обробки результатів (підрахунок сумарних балів, визначення середніх значень, інтерпретація показників відповідно до норм кожної методики), що забезпечили комплексність і достовірність отриманих даних.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні психологічних наслідків пережитої окупації для емоційного стану та ментального здоров'я внутрішньо переміщених осіб. Отримані результати поглиблюють наукові уявлення про взаємозв'язок між травматичним досвідом окупації та змінами рівня тривожності, депресивності й стресостійкості у ВПО. Дослідження конкретизує механізми, через які окупаційний досвід порушує відчуття безпеки, емоційну стабільність і здатність до адаптації, що дозволяє краще зрозуміти структуру їхніх емоційних та когнітивних реакцій після переміщення. Отримані теоретичні положення можуть стати підґрунтям для

подальшого розвитку моделей психологічної підтримки та відновлення осіб, які перебували в умовах окупації.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для організації психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, які пережили окупацію; удосконалення програм психоемоційної реабілітації; розробки рекомендацій щодо зниження рівня тривожності та депресивності; підвищення стресостійкості та адаптаційних ресурсів ВПО у нових умовах проживання. Дані дослідження можуть бути використані фахівцями психологічної служби, соціальними працівниками та волонтерами, що працюють з особами, які мають досвід окупаційного впливу.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проведено у квітні–травні 2025 року з використанням Шкали тривожності Спілбергера–Ханіна, Опитувальника депресії Бека та Шкали стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10). Додатково застосовано авторську Google-анкету для оцінки емоційного стану та самопочуття внутрішньо переміщених осіб. Добір учасників здійснювався через тематичні групи Viber; після відгуку інструкції та матеріали надсилалися респондентам електронною поштою, що гарантувало анонімність та уникнення взаємовпливу. У дослідженні взяли участь 32 внутрішньо переміщені особи, які мають досвід проживання в умовах окупації.

Публікації. Основний зміст і результати дослідження висвітлено у публікації автора в Альманасі студентського наукового товариства «Актуальні питання психологічної науки». Випуск 18. Рівненський державний гуманітарний університет.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Основний зміст роботи викладено на 92 сторінках.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання магістерського дослідження було досягнуто його мету та розв'язано поставлені завдання, що дозволило зробити відповідні загальні висновки.

1. Проведено дослідження впливу окупації на емоційний стан та ментальне здоров'я ВПО. Аналіз теоретичних підходів доводить, що емоційний стан і ментальне здоров'я особистості є багатовимірними психологічними утвореннями, які визначаються взаємодією емоційних, когнітивних, фізіологічних та соціально-психологічних компонентів. Сучасні концепції наголошують на ролі стресових чинників, індивідуальної життєстійкості та соціального середовища у формуванні психоемоційного функціонування, що дозволяє комплексно пояснити зміни, що виникають під впливом травматичних подій. Узагальнення наукових підходів створює підґрунтя для глибшого розуміння механізмів порушення та відновлення ментального здоров'я, а також відкриває можливість для подальшого аналізу психоемоційних особливостей внутрішньо переміщених осіб, які пережили окупацію.

2. Охарактеризовано особливості ментального здоров'я внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації після окупації. Узагальнення теоретичних положень дає підстави стверджувати, що ментальне здоров'я внутрішньо переміщених осіб після окупації формується під впливом складної взаємодії травматичного досвіду, соціального середовища та індивідуальних ресурсів, що визначають успішність адаптації. Пережиті події спричиняють широке коло емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій, які можуть набувати як дезадаптивного, так і компенсаторного характеру. Водночас наявність захисних факторів, зокрема соціальної підтримки, життєстійкості, доступу до психологічної допомоги та можливостей особистісного відновлення, істотно пом'якшує негативні наслідки окупаційного досвіду та сприяє стабілізації психоемоційного стану. Таким чином, особливості ментального здоров'я ВПО виявляються у поєднанні підвищеної вразливості та потенціалу до відновлення,

що робить подальше емпіричне вивчення цих процесів важливою умовою розроблення ефективних програм підтримки і реабілітації.

3. Розроблено та реалізовано емпіричне дослідження впливу окупації на емоційний стан та ментальне здоров'я ВПО в Україні. Організація та методика проведення анкетного дослідження забезпечили наукову обґрунтованість, репрезентативність і валідність отриманих результатів щодо емоційного стану та ментального здоров'я внутрішньо переміщених осіб, які пережили окупацію. Використання комплексного психодіагностичного підходу – дистанційного добору респондентів, індивідуального електронного тестування та застосування повного набору стандартизованих методик, а саме Шкали тривожності Спілбергера–Ханіна (State–Trait Anxiety Inventory – STAI), Опитувальника депресії Бека (Beck Depression Inventory – BDI-II) та Шкали стресостійкості Коннора–Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale – CD-RISC-10), доповнених авторською Google-анкетною оцінки емоційного стану, дозволило отримати глибоку, багатовимірну та методологічно виважену характеристику психологічного функціонування ВПО. Підтверджена валідність і висока надійність використаних інструментів, їхня чутливість до проявів психотравматичного досвіду та емоційної напруги забезпечили точність і достовірність зафіксованих показників. Сукупність організаційних процедур та етичних стандартів дослідження створює стійке методологічне підґрунтя для подальшої інтерпретації результатів та оцінювання ефективності корекційної програми, спрямованої на покращення психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб.

4. Проаналізовано отримані емпіричні дані. Узагальнення результатів емпіричного дослідження засвідчило наявність у внутрішньо переміщених осіб виражених порушень емоційного стану, що проявляються у підвищеному рівні реактивної та особистісної тривожності за Шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI-S і STAI-T), середньо та високих показниках депресивної симптоматики за Опитувальником депресії Бека (BDI-II) та помірно зниженій здатності до психічного відновлення за Шкалою стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10). Кореляційний аналіз підтвердив системний характер

психологічних труднощів: підвищення тривожності закономірно пов'язане з посиленням депресивних проявів і зниженням резильєнтності, тоді як вищий рівень стресостійкості виступає захисним чинником, що пом'якшує негативний вплив емоційної напруги. Дані авторської Google-анкети поглибили картину психологічного стану, виявивши значну поширеність внутрішньої напруги, труднощів із розслабленням, хронічної втоми та зниженого відчуття контролю над власним життям, що відображає наслідки тривалого стресового та травматичного впливу досвіду окупації. Сукупність отриманих результатів формує цілісний профіль психоемоційного стану вибірки, який характеризується високою емоційною вразливістю та недостатністю адаптивних ресурсів, що обґрунтовує необхідність розроблення й упровадження психологічної корекційно-розвивальної програми, спрямованої на зниження тривожності, подолання депресивних тенденцій та зміцнення стресостійкості внутрішньо переміщених осіб.

5. Запропонувати авторську програму психологічної підтримки ментального здоров'я осіб, які пережили окупацію. Розроблена авторська програма психологічної підтримки ментального здоров'я осіб, які пережили окупацію, є цілісною системою онлайн-інтервенцій, спрямованих на зниження рівня емоційної напруги, відновлення внутрішніх ресурсів та підвищення адаптивності у повсякденному житті. Її структура охоплює індивідуальні техніки усвідомлення, регуляції емоцій, формування відчуття контролю, розвитку стійкості та опори на власні ресурси, що забезпечує багатовимірний вплив на ключові компоненти психоемоційного благополуччя. Програма створена з урахуванням специфіки досвіду ВПО, що дозволяє адресувати найбільш вразливі сфери переживання після окупації та формувати стійку позитивну динаміку психологічного стану учасників. Узагальнюючи результати дослідження, встановлено, що запропонована програма психоемоційного відновлення виявилася ефективною для внутрішньо переміщених осіб, які пережили окупацію. Порівняння показників до та після участі в інтервенції засвідчило зниження рівня тривоги, напруги, емоційного виснаження та соматичних проявів стресу, а також зростання здатності до саморегуляції,

швидшого відновлення після напружених ситуацій і покращення емоційної взаємодії з оточенням. Отримані зміни свідчать про активізацію адаптивних механізмів та внутрішніх ресурсів учасників, формування відчуття контролю над власним життям і посилення емоційної стійкості, що є ключовими індикаторами успішного подолання наслідків травматичного досвіду. Таким чином, програма може розглядатися як результативний інструмент підтримки психічного здоров'я ВПО та стабілізації їхнього емоційного стану в умовах посттравматичних викликів.