



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,
«Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт»,
«Практична психологія»,
«Менеджмент. Управління закладом
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

супроводу військовослужбовців/ *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації* : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (27 жовт. 2023 р.). Львів: ЛДУВС, 2023. С. 77-79.

2. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Ширококов Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників АТО : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2017. 256 с.

3. Недвига О. В. Психологічне забезпечення професійної діяльності військовослужбовців-саперів в особливих умовах діяльності : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. 257 с. URL: <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-nedvyha.pdf>.

4. Психологічна підготовка військовослужбовців у сучасних умовах: тренінгові програми «Battle SMART»/ Під ред. О. М. Кокун. Київ: НУОУ, 2022. 140 с.

5. Adler A. B., Bliese P. D., McGurk D., Hoge C. W., Castro C. A. Battlemind Debriefing and Battlemind Training as Early Interventions with Soldiers Returning from Iraq: Randomization by Platoon // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2009. Vol. 77 (5). P. 928-940. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0016877>

6. Duranceau S., Zamorski M. A., Whelan C., Dursun S. M. Use of the Operational Stress Injury Social Support (OSISS) Program in a Nationally Representative Sample of Canadian Active-Duty Military Personnel. *Military Behavioral Health*. 2022. Vol. 10 (2). P. 108-117. DOI: 10.1080/21635781.2022.2057374.

7. Greenberg N., Langston V., Jones N. Trauma Risk Management (TRiM) in the UK Armed Forces J R Army Med Corps. 2008 Jun;154(2). P.124-127. <https://doi.org/10.1136/jramc-154-02-11>

8. Jones E., Wessely S. «Forward Psychiatry» in the military: its origins and effectiveness // *Journal of Traumatic Stress*. 2003. Vol. 16 (4). P. 411-419. DOI: 10.1023/A:1024426321072.

9. U.S. Army Medical Department. Study Finds Battlemind is Beneficial. *Army.mil News*, 2009. URL: https://www.army.mil/article/16986/study_finds_battlemind_is_beneficial

10. Whybrow D., Jones N., Greenberg N. Promoting organizational well-being: a comprehensive review of Trauma Risk Management *Occup Med (Lond)*. 2015 Jun;65(4). P. 331-336. DOI:10.1093/ocmed/kqv024

ПОДОЛАННЯ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПЕРЕОРІЄНТАЦІЇ

*Владислав Шахов, кандидат психологічних наук, доцент кафедри
практичної психології*

*Максим Матосов, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

OVERCOMING DEPRESSIVE STATES IN FORCIBLY DISPLACED PERSONS THROUGH PROFESSIONAL RETRAINING

*Vladyslav Shakhov, candidate of psychological sciences, associate professor
of the department of practical psychology*

Maksym Matosov, master's student in Psychology

Анотація. У статті розглянуто проблему подолання депресивних станів у вимушено переміщених осіб засобами професійної переорієнтації. На основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження доведено гіпотезу, що зміна професійної сфери може сприяти зниженню рівня депресивності, покращенню психічного благополуччя та адаптації переселенців до нових умов життя.

Ключові слова: вимушено переміщені особи, депресивні стани, професійна

переорієнтація.

Abstract. *The article examines the issue of overcoming depressive states among forcibly displaced persons through professional retraining. Based on theoretical analysis and empirical research, the findings support the hypothesis that changing one's professional field can help reduce depression levels, improve mental well-being, and facilitate the adaptation of displaced individuals to new living conditions.*

Key words: *forcibly displaced persons, depressive states, professional retraining.*

Війна в Україні спричинила безпрецедентну гуманітарну кризу, що змусила мільйони людей залишити свої домівки. Для вимушено переміщених осіб втрата соціальних зв'язків, дому, роботи та звичного способу життя часто-густо є серйозним психологічним випробуванням. Такі обставини нерідко зумовлюють розвиток депресивних станів, підвищену тривожність, апатію, емоційне виснаження. В цих умовах важливим завданням державної політики, громадських організацій і психологічних служб є пошук ефективних заходів підтримки переселенців. Одним із таких шляхів може виступати професійна переорієнтація – процес, який поєднує заходи економічної стабілізації із соціально-психологічною адаптацією вимушено переміщених осіб до нового середовища.

Дослідження депресивних станів вимушено переміщених осіб (далі – ВПО) є актуальним завданням сучасної психологічної науки, особливо в контексті тривалого збройного конфлікту в Україні. Для формування ефективних стратегій психологічної допомоги та реабілітації переселенців, зокрема засобами професійної переорієнтації, важливо схарактеризувати природу депресивних станів та чинники їх виникнення у ВПО.

Класичні когнітивні концепції, зокрема теорія А. Бека, визначають депресію як когнітивний стан, що формується внаслідок дії психотравмуючих факторів. Центральним у цій теорії є поняття когнітивної тріади депресії, до якої входить: негативне сприйняття себе, викривлене бачення навколишнього світу та песимістичне ставлення до майбутнього [6, с. 3].

В межах психодинамічного підходу Д. Хелл розглядає депресію як захисний механізм психіки, який допомагає зберегти внутрішню цілісність у кризових обставинах. Коли людина втрачає значущий об'єкт – дім, близьких чи соціальну роль, – природною є реакція печалі.

Згідно біхевіорального підходом П. Левінзона, депресія формується внаслідок дефіциту позитивного підкріплення. Людина, позбавлена можливості отримувати схвалення, соціальну підтримку чи задоволення від діяльності, поступово втрачає мотивацію до активності.

Інтегративні концепції, розроблені Дж. Мак-Каллоу, П. Уайброу та С. Пфайфером, розглядають депресивні стани як результат складної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів [4].

Вітчизняною психологією також представлено низку підходів до осмислення депресивних станів. Так, Д. Зубцов описує їх як психоемоційний розлад, що виявляється у зниженні настрою, сповільненні мислення та руховій загальмованості. І. Радул розглядає депресивність як системну якість

особистості, що формується під впливом соціально-психологічних факторів і негативного життєвого досвіду – саме таких, які супроводжують процес вимушеної міграції [3; 4].

Соціально-орієнтований підхід Л. Борисенко та Л. Корват наголошує, що депресивність часто виникає як наслідок втрати відчуття безпеки, соціальних зв'язків та життєвих перспектив. У цьому контексті процес професійної адаптації та включення у трудову діяльність може відігравати стабілізуючу роль, відновлюючи відчуття контролю, значущості та соціальної залученості [2].

Як вже було зазначено, депресивні стани вимушено переміщених осіб часто є наслідком травмуючих подій: втрати дому, соціального статусу, професійної ідентичності, міжособистісних зв'язків і відчуття контролю над власним життям. Для подолання депресії у ВПО важливим є не лише психотерапевтичне втручання, але й створення соціально активного середовища, у якому людина зможе знову відчути себе потрібною та ефективною.

Ми вважаємо, що одним із найрезультативніших напрямів такої соціальної активізації може бути професійна переорієнтація, яка поєднує елементи соціально-трудової адаптації, перекваліфікації та психологічного супроводу.

Під професійної переорієнтацією ми розуміємо науковообґрунтовану систему переходу особистості від однієї професії до іншої на основі вже придбаних професійних якостей, з урахуванням важливих особистих та суспільних цінностей.

Варто підкреслити, що згідно державної статистики, вимушені переселенці мають значну потребу – близько 34% від усіх респондентів – у працевлаштуванні, а 28% потребують професійної перепідготовки.

Схожі відомості надано й у звіті Міжнародної організації з міграції (МОМ) – 31% з усіх опитаних ВПО мають проблеми з працевлаштуванням і 22% мають складнощі з доступом до освіти задля професійної переорієнтації. В той же час близько 45% внутрішньо переміщених осіб мають прояви депресивних станів різного рівня [1, с. 4; 7, с. 2].

Вимушено переміщені особи за кордоном, згідно дослідження Міжнародного фонду відродження, майже в половині випадків (48%) працюють не за тією спеціальністю, за якою працювали до відкритої російської агресії. На жаль, в цій статистиці відсутні дані щодо психологічного стану переселенців, попри це маємо відзначити, що приймаючі країни приділяють зовсім незначну увагу, як психологічному стану шукачів притулку – 10,7% від загальної допомоги, так і допомозі з пошуком роботи та освітнім переорієнтаційним заходам – 17,2% та 11,8% відповідно [5, с. 36–38].

Зважаючи на те, що гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що вимушені переселенці, які здійснили професійну переорієнтацію, демонструють меншу вираженість депресивних симптомів, порівняно з тими, які не змінили свою професійну сферу, нами було здійснено спробу емпіричного дослідження цієї теми.

Основну частину вибірку дослідження склали жінки – 38 осіб (71,7%), тоді як чоловіки, становили меншість – 15 осіб (28,3%). Серед усіх опитаних переважала вікова група 25–45 років – 31 особа (58,5%). З респондентів

вік яких варіюється від 18 до 24 та від 46 до 60 років взяли участь по 11 осіб (20,8 %).

Відповідно до висловленої гіпотези, вибірка формувалась з осіб, які є вимушено переміщеними особами, серед них – 34 (64,2%) респонденти є внутрішньо переміщеними особами, в свою чергу, 19 (35,8%) респондентів є біженцями за кордон. Відзначимо і те, що серед вимушених переселенців: 22 (41,5%) опитуваних відповіли, що після втрати роботи залишилися у тій же сфері діяльності, 18 (34%) зазначили, що продовжують працювати на тій самій роботі, тобто їхній професійний статус не змінився, 10 (18,9%) змінили свою сферу зайнятості самостійно, 3 (5,7%) не змінювали роботу та сферу зайнятості.

Вибірка дослідження була розділена на дві групи: 28 та 25 осіб. Першу групу склали вимушено переміщені особи, які через різні причини вдалися до професійної переорієнтації. В свою чергу, другу групу склали вимушені переселенці, які не змінювали свою сферу зайнятості та, відповідно, не проходили професійної переорієнтації.

Для збору даних використовувалися наступні психодіагностичні методики:

- Шкала депресії Бека (BDI),
- Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург (WEMWBS),
- Шкала негативного впливу роботи (NAWS).

Вибір саме цих методик є обґрунтованим, оскільки вони взаємно доповнюють одна одну: шкала Бека діагностує депресивні прояви, шкала психологічного благополуччя відображає рівень психологічного благополуччя, а шкала негативного впливу роботи дозволяє зробити висновки про вплив професійного середовища на психоемоційний стан вимушених переселенців. Такий комплекс забезпечує всебічну оцінку ефективності професійної переорієнтації як засобу зниження депресивних проявів і підвищення життєстійкості у вимушено переміщених осіб.

Згідно результатів шкали негативного впливу роботи (Negative Affect at Work Scale) за адаптації С. Максименко, О. Кокуна та Є. Тополова нами були отримані наступні результати:

Вимушено переміщені особи з Групи 1 продемонстрували переважно низький або нижчий за середній рівень негативного впливу роботи – 6 (21%) та 15 (52%) осіб відповідно. Середній рівень спостерігався у 6 осіб (21%), і лише одна особа (3%) мала вищий за середній рівень. Жоден учасник не повідомив про високий рівень негативного впливу. Особливо показовим є те, що серед тих, хто самостійно вирішив здійснити професійну переорієнтацію, переважали респонденти з низьким або нижчим за середній рівнем.

У свою чергу, в Групі 2, навпаки, домінував середній рівень негативного впливу роботи – 18 осіб (72%), ще 5 респондентів (20%) зазначили рівень вищий за середній і лише 2 особи (8%) мали низький рівень.

За результатами шкали депресії Бека (Beck Depression Inventory: BDI) ми отримали наступні результати: серед респондентів Групи 1 абсолютна більшість – 25 осіб (89%) – не мають ознак депресії. Лише 3 особи (8%) з цієї групи мають депресивні прояви: у двох осіб спостерігається легка депресія

(субдепресія), а ще в однієї – важка. Це може свідчити про те, що професійна переорієнтація, оскільки вона супроводжується зануренням у нову сферу діяльності, може виконувати компенсаторну та стабілізуючу функцію для психіки людини. Пошук можливостей, необхідність освоєння нових навичок, формування нового професійного середовища створює умови для адаптації, зниження депресивності та тривоги, а також сприяє підвищенню контролю над власним життям.

У свою чергу, респонденти Групи 2 демонструють значно протилежні результати. Так, лише 2 особи (8%) не мають проявів депресії, в той же час 15 осіб (52%) демонструють легкі прояви депресії. Інші респонденти з цієї групи мають наступні результати:

- помірна депресія – 3 особи (12%),
- виражена депресія – 1 особа (4%),
- важка депресія – 4 особи (16%).

Найгірші показники спостерігаються у тих, хто після втрати роботи знову працевлаштувався в тій самій сфері: з 22 осіб лише 1 не має депресії (4%), тоді як усі інші демонструють депресивні прояви на різних рівнях.

Згідно результатів шкали психічного благополуччя Ворик-Единбург (Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS) (за адаптації А. Гудімової) ми отримали наступні результати:

У першій групі високий рівень психічного благополуччя зафіксовано у 26 опитаних (93%), у другій – у 21 (84%). Середній рівень показали 2 (7%) та 4 (16%) відповідно, низький рівень у жодному випадку не виявлено. Ці результати можуть свідчити про те, що незалежно від характеру зайнятості, на момент опитування більшість респондентів мали задовільний рівень психічного благополуччя. Це, ймовірно, зумовлено дією адаптаційних механізмів, стабілізуючим впливом факту працевлаштування як такого, або ж впливом зовнішніх підтримувальних чинників.

Втім, маємо зазначити, що інтерпретація лише категоріальних рівнів (низький, середній, високий) не дозволяє повною мірою виявити статистично значущі відмінності між групами. Сирі бали, які лежать в основі інтерпретації шкали WEMWBS, можуть містити розбіжності, що не помітні у рівневому розподілі.

З огляду на специфіку отриманих даних доцільним буде застосування U-критерію Манна-Уїтні, який дозволяє порівняти розподіл сирих балів між незалежними вибірками без вимог щодо нормальності.

Використання U-критерію забезпечує коректність аналізу та дає змогу виявити розбіжності в психоемоційному стані респондентів і визначити вплив засобів професійної переорієнтації на подолання депресивних станів у вимушено переміщених осіб, що відповідає меті дослідження.

Порівняльну характеристику двох груп подано у таблиці 1.

**Порівняльна характеристика респондентів двох груп за допомогою
U-критерію Манна-Уїтні**

Методика	Вибірка	Сума рангів	Uемп.	Укрит.	Рівень значущості
Шкала негативного впливу роботи	Здійснили переорієнтацію	493,5	87,5	239	P=0.05
	Не здійснювали переорієнтацію	937,5			
Шкала депресії Бека	Здійснили переорієнтацію	440,5	34,5		
	Не здійснювали переорієнтацію	990,5			
Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург	Здійснили переорієнтацію	1024,5	81,5		

Результати, подані в таблиці, свідчать про статистично значущі відмінності між групами респондентів за всіма трьома шкалами. За шкалою негативного впливу роботи сума рангів у групи з професійною переорієнтацією становить 493,5, а без неї – 937,5 ($U=87,5 < 239$ при $p=0,05$), що вказує на менший негативний вплив праці серед переорієнтованих респондентів.

Аналогічно, за шкалою депресії Бека сума рангів становить 440,5 і 990,5 відповідно ($U=34,5 < 239$ при $p=0,05$), що свідчить про нижчий рівень депресивних симптомів у групі, яка змінила професійний напрям.

За шкалою психічного благополуччя Ворик-Единбург виявлено меншу різницю між групами, однак вона також статистично значуща: 1024,5 проти 406,5 ($U=81,5 < 239$ при $p=0,05$), що підтверджує позитивний вплив професійної переорієнтації на психоемоційний стан ВПО. Цей результат може свідчити про те, що навіть якщо на рівні середніх або візуально узагальнених показників різниця у благополуччі була не надто вираженою, розподіл індивідуальних балів виявився достатньо однорідним і стабільним, щоб забезпечити статистичну значущість. Тому, можемо зробити висновок, що респонденти з досвідом переорієнтації мають вищі показники суб'єктивного благополуччя, тоді як у групі без переорієнтації результати були нижчими.

Так, виходячи з даних емпіричного дослідження можна зробити висновок, що професійна переорієнтація може бути чинником зниження рівня депресивності, покращення психічного благополуччя та зменшення негативного впливу трудової діяльності на психоемоційний стан. Респонденти, які здійснили професійну переорієнтацію, мали вищі показники психологічного благополуччя, значно рідше демонстрували депресивні симптоми та рідше відчували емоційне виснаження внаслідок роботи. У цій групі більшість учасників не мали ознак депресії, а також демонстрували переважно високий рівень суб'єктивного благополуччя. Натомість, особи, які не змінювали своєї сфери зайнятості після переміщення, демонстрували протилежну динаміку: домінували легкі та помірні форми депресії, а також спостерігався вищий рівень негативного впливу роботи.

Список використаних джерел:

1. Аналітичний звіт «Зайнятість внутрішньо переміщених осіб». 2025. 23 с. URL : rada.gov.ua/uploads/documents/75506.pdf
2. Борисенко Л., Корват Л. Психологічні особливості депресивних станів осіб в умовах воєнного стану в Україні. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2022. № 9 (14). С. 53–65.
3. Зубцов Д. Депресія: визначення та симптоматика. *Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В.О. Сухомлинського*. 2016. 1 (16). С. 77–82.
4. Радул І. Депресивність як психологічний феномен // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць. Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Том ІХ. *Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. Київ–Ніжин: ПП Лисенко. 2018. Вип. 11. С.163–172.
5. Українські біженці після трьох років за кордоном. Четверта хвиля дослідження. Київ: Центр економічної стратегії, 2025. URL: <https://ces.org.ua/wp-content/uploads/2025/02/prezentacziya.pdf>
6. Beck A., Bredemeier K. A Unified Model of Depression. *Clinical Psychological Science*. 2016. 4 (4). P. 596–619.
7. Mental Health in Ukraine: Displacement, Vulnerabilities and Support – Thematic Brief. International Organization for Migration. November 2024. 8 p. URL : dtm.iom.int/es/node/45121

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ІГОР ЯК ІННОВАЦІЙНОГО ЗАСОБУ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

*Владислав Шахов, кандидат психологічних наук, доцент кафедри
практичної психології*

*Олена Махник, здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня за
освітньо-професійною програмою «Психологія»*

THEORETICAL SUBSTANTIATION OF THE USE OF TRANSFORMATIONAL GAMES AS AN INNOVATIVE MEANS OF OVERCOMING ANXIETY IN INTERNALLY DISPLACED PERSONS

*Vladyslav Shakhov, candidate of psychological sciences, associate professor
of the department of practical psychology*

Olena Makhnyk, master's student in Psychology

Анотація. У статті розглядається потенціал трансформаційних ігор як інноваційного засобу зниження тривожності у внутрішньо переміщених осіб. На основі сучасних психологічних підходів визначено ключові терапевтичні механізми – метафоричний простір, когнітивна реструктуризація, відновлення локусу контролю та групова динаміка. Трансформаційна гра «Причина в мені 5D» розглядається як багатовекторний інструмент, що може бути інтегрований у програми психосоціальної підтримки.

Ключові слова: тривожність, трансформаційна гра, внутрішньо переміщені особи (ВПО), психологічна корекція, теоретичне обґрунтування, інноваційний метод.

Abstract. The article examines the potential of transformational games as an innovative tool for reducing anxiety in internally displaced persons. Based on contemporary psychological approaches, key therapeutic mechanisms are identified, including metaphorical space, cognitive restructuring, restoration of locus of control, and group dynamics. The transformational game «The