

Комунальний заклад вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
Факультет спеціальної освіти та соціально-гуманітарних наук
Кафедра психології та соціальної роботи

КВАЛІФІКАЦІЙНА (МАГІСТЕРСЬКА) РОБОТА

Зниження рівня тривожності українських біженців в Німеччині за допомогою
мультимодальної моделі BASIC PH

Виконала студентка групи Пм-2
спеціальності 053 Психологія
Григоржевська Юлія Дмитрівна
Керівник: ___ Галієва О.М.
Рецензент: Крошка Н. П.
Нормоконтроль: _____ Поліна Бондар

Запоріжжя
2024

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 61 с., 4 рис., 46 літературних джерел.

Об'єкт дослідження: тривожність українських біженців в Німеччині.

Мета роботи: є здійснити теоретичний аналіз та провести емпіричне дослідження проблеми зниження рівня тривожності українських біженців в Німеччині за допомогою мультимодальної моделі BASIC PH. Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, класифікація узагальнення); емпіричні (констатувальний, формувальний та контрольний експерименти); статистичні (кількісна та якісна обробка даних).

З початком повномасштабного вторгнення росії на територію України, значна кількість громадян була змушена покинути власні домівки та змінити місце проживання. Прихистком для таких людей стали різні країни. Так, за даними Офісу Організації Об'єднаних Націй із прав людини (UNCHR) Кількість біженців з України, станом на 6 червня 2023 року, становила 6,28 млн, зокрема в Європі – 5,935 млн, з яких у Німеччині – 1 млн 69,7 тис. Травмівний досвід війни, раптовий вимушений переїзд, який пов'язаний із процесом адаптації в іншій країні, зумовлює появу низки проблем. Серед яких окреме місце посідають психологічні. Підвищена тривожність має негативні наслідки як для самих біженців, так і для приймаючого суспільства. Неконтрольована тривога погіршує якість життя людей, послаблює їх адаптаційні можливості, перешкоджає інтеграції. Тому пошук ефективних методів зниження рівня тривожності українських біженців у Німеччині є важливим завданням сучасної психологічної науки і практики.

БІЖЕНЦІ, ТРИВОЖНІ СТАНИ, ТРИВОГА, ПСИХОЛОГІЧНА
КОРЕКЦІЯ

ВСТУП

Актуальність дослідження. З початком повномасштабного вторгнення росії на територію України, значна кількість громадян була змушена покинути власні домівки та змінити місце проживання. Прихистком для таких людей стали різні країни. Так, за даними Офісу Організації Об'єднаних Націй із прав людини (UNCHR) Кількість біженців з України, станом на 6 червня 2023 року, становила 6,28 млн, зокрема в Європі – 5,935 млн, з яких у Німеччині – 1 млн 69,7 тис. [43]. Травмівний досвід війни, раптовий вимушений переїзд, який пов'язаний із процесом адаптації в іншій країні, зумовлює появу низки проблем. Серед яких окреме місце посідають психологічні. За даними дослідниці В. Педоренко вимушені переселенці мають значні проблеми в першу чергу в психоемоційній сфері внаслідок пережитих психотравмуючих подій через російське вторгнення. Серед інших психологічних станів, за даними дослідниці, вимушені переселенці демонструють підвищену тривожність, яка проявляється через високу емоційну напругу, роздратованість, передчуття поганого, а також прискорене серцебиття, часте дихання, надмірне потовиділення [10].

Вивченням різних аспектів феномену тривожності займалися такі зарубіжні та вітчизняні вчені як: Г. Айзенк, Р. Бернс, О. Галієва, Є. Коць, К. Роджерс, Г. Салліван, Ч. Спілбергер, С. Томчук, О. Турчак, Б. Філіпс, З. Фройд, Е. Фромм, О. Халік, К. Хорні, І. Ясточкіна та інші.

Отже, підвищена тривожність має негативні наслідки як для самих біженців, так і для приймаючого суспільства. Неконтрольована тривога погіршує якість життя людей, послаблює їх адаптаційні можливості, перешкоджає інтеграції. Тому пошук ефективних методів зниження рівня тривожності українських біженців у Німеччині є важливим завданням сучасної психологічної науки і практики.

Однією із ефективних методів щодо зниження тривожності є мультимодальна модель BASIC PH, яку розробив ізраїльський вчений та психолог М. Лахад, який поставив за мету розробити інтегративну модель психологічного виживання людини після сильного стресу. У своєму дослідженні він прийшов до висновку, що зазвичай долати стрес та кризу допомагають: вірування та моральні цінності; почуття та емоції; соціальна сфера; уява та творчість; пізнання та думка; фізіологічні ресурси [7].

Відповідно до викладеної актуальності нами було сформоване припущення: спеціально організована цілеспрямована інтервенція фахівців із психології відносно українських біженців в Німеччині буде знижувати рівень тривожності. Вважаємо, що одним із ефективних засобів зниження тривожності є мультимодальної моделі BASIC PH.

З огляду на останню сформульовану тезу та в результаті критичного огляду проблеми тема дослідницької роботи визначена в наступній редакції: «Зниження рівня тривожності українських біженців в Німеччині за допомогою мультимодальної моделі BASIC PH.

Відповідно до теми дослідження нами було сформульовано об'єкт, предмет, мету та завдання.

Об'єкт: тривожність українських біженців в Німеччині.

Предмет: процес зниження тривожності українських біженців в Німеччині за допомогою мультимодальної моделі BASIC PH. Метою роботи є здійснити теоретичний аналіз та провести емпіричне дослідження проблеми зниження рівня тривожності українських біженців в Німеччині за допомогою мультимодальної моделі BASIC PH. Відповідно до сформульованої мети нами були поставлені наступні завдання:

1) здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми зниження рівня тривожності українських біженців в Німеччині за допомогою мультимодальної моделі BASIC PH;

2) підібрати діагностичний інструментарій та виявити стан прояву

тривожності українських біженців в Німеччині за допомогою мультимодальної моделі BASIC PH;

3) апробувати мультимодальну модель BASIC PH, яка б була спрямована на зниження рівня тривожності українських біженців в Німеччині;

4) перевірити ефективність впровадженої моделі на рівень прояву тривожності українських біженців в Німеччині.

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, систематизація, класифікація узагальнення;

– емпіричні: констатувальний, формувальний та контрольний експерименти;

– статистичні: кількісна та якісна обробка даних.

Теоретичне значення роботи полягає в узагальненні наукового матеріалу з проблеми зниження рівня тривожності українських біженців в Німеччині за допомогою мультимодальної моделі BASIC PH.

Практичне значення результатів дослідження полягає у апробації мультимодальної моделі BASIC PH.

Апробація результатів дослідження відбулася під час V Міжнародної науково-практичної конференції «CURRENT CHALLENGES OF SCIENCE AND EDUCATION» (м. Берлін 15–17 січня 2024 р.) [3].

Структура та обсяг роботи: робота складається з: вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (46 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи – 61 сторінок, основний зміст – 56 сторінки.

ВИСНОВКИ

Відповідно проблеми та мети нашої роботи у процесі нашого дослідження були поставлені такі завдання:

1) здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми зниження рівня тривожності українських біженців в Німеччині за допомогою мультимодальної моделі BASIC PH;

2) підібрати діагностичний інструментарій та виявити стан прояву тривожності українських біженців в Німеччині за допомогою мультимодальної моделі BASIC PH;

3) апробувати мультимодальну модель BASIC PH, яка б була спрямована на зниження рівня тривожності українських біженців в Німеччині;

4) перевірити ефективність впровадженої моделі на рівень прояву тривожності українських біженців в Німеччині.

Згідно поставлених завдань нами були зроблені наступні узагальнення. В процесі реалізації першого, теоретичного, завдання «здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми зниження рівня тривожності українських біженців в Німеччині за допомогою мультимодальної моделі BASIC PH, нами було визначено, що термін «тривога» ми будемо розуміти з позицій американського вченого та клінічного психолога Ч Спілбергера. За концепцією Ч. Спілбергера, тривожність розрізняється як ситуативний стан і особистісна властивість. Ситуативна тривожність є реакцією на соціально психологічні стресори та може змінюватися в різний час. Особистісна тривожність визначається якістю і вказує на індивідуальні відмінності у взаєдії зі стресорами. Ситуативна тривожність виникає у відповідь на конкретні ситуації і може варіюватися. Така тривожність не завжди проявляється через поведінку, але визначає реакцію на стрес більш загально. Рівень особистісної тривожності залежить від факторів, таких як тип нервової системи, динаміка

сімейних взаємин, і досвід взаємодії з навколишнім світом. Люди з високим рівнем тривожності більш схильні до стрес. Без корекційних заходів особистісна тривожність може зростати і стати характерною якістю особистості.

Відповідно до вчення Ч. Спілберга, тривожність можна класифікувати на дві основні категорії: прихована, яка виявляється різними способами, такими як надмірний спокій або непрямі вияви через специфічні види поведінки; та відкрита, яка є свідомо переживаною і виявляється в поведінці та діяльності у вигляді стану тривоги.

Існують також фактори, які можуть знижувати рівень тривожності, такі як соціальна підтримка, доступ до психологічних послуг, а також почуття спільноти та приналежності. Задоволення емоційних потреб біженців є важливим чинником для зміцнення їхнього загального здоров'я та благополуччя, а також для успішної інтеграції в нову громаду.

Додатково, виявлено, що значна кількість переміщених осіб відчують значні проблеми з тривогою та перебувають у постійному тривожному стані. Це пов'язано з хвилюваннями стосовно адаптації до нового місця проживання, стресом від вимушеної еміграції, турботами за близьких, які залишилися в Україні, постійним почуттям провини та іншими факторами.

Розкриттю другого питання «підібрати діагностичний інструментарій та виявити стан прояву тривожності українських біженців в Німеччині за допомогою мультимодальної моделі BASIC PH передував процес розробки плану експерименту. Такий план складався з кількох послідовних етапів: підготовчий, організаційний, процесуальний, аналітичний.

На першому, підготовчому, етапі було проведено теоретико методологічне дослідження проблеми: висунуто експериментальну гіпотезу про позитивний вплив мультимодальної моделі BASIC PH на рівень тривожності українських біженців у Німеччині. У процесі діагностування було використано психодіагностичну методику діагностику відповідно до критеріїв

та показників – «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера». Ця методика дозволяє виміряти тривожність як особистісну рису та як стан, пов'язаний з поточною ситуацією.

На другому, організаційному етапі, була сформульована експериментальна вибірка, здійснювався збір діагностичних даних та проведена первинна діагностика рівня тривожності серед українських біженців у Німеччині.

Вибірковою сукупністю стали 50 українців, які виїхали з України через військові дії та відвідують інтеграційно-мовні курси у Німеччині на базі мовної школи «Benedict-School».

Вимір рівня тривожності серед українських біженців в Німеччині дозволив ідентифікувати основні прояви тривожності, такі як почуття провини, проблеми зі сном та соціалізацією, нав'язливі думки, постійні страхи за майбутнє, невпевненість в собі, високий рівень роздратування та інші.

Використано математичні методи обробки даних, а саме двовибірковий критерій Вілкоксона. Цей метод застосовувався для оцінки різниці між двома залежними вибірками. В даному випадку проведено порівняння групи до проведення практикуму та після.

Аналізуючи отримані за цією методикою результати, можна зробити висновок, що у 42% опитаних констатовано виражений високий рівень тривожності; 40% має середній рівень тривожності; найнижчий рівень спостерігався у 18% респондентів.

На третьому, процесуальному, етапі здійснювався формувальний експеримент. На цьому етапі реалізовувалось одне із ключових завдань експерименту (третє) – апробація мультимодальної моделі BASIC-PH, яка б була спрямована на зниження рівня тривожності українських біженців в Німеччині.

На цьому етапі задля зменшення рівня тривожності серед вимушених переселенців було апробовано програму по зниженні рівня тривожності серед

українських біженців за допомогою мультимодальної системи BASIC PH у експериментальній групі. Програма включала проведення ознайомчого вебінару «Шість опор внутрішньої стійкості» на якому учасникам було запропоновано разом пропрацювати методику BASIC PH та пройти тест «BASIC PH. Модель стресоподолання». Після вебінару учасникам було запропоновано самостійно розвивати нові навички протягом двох місяців.

На четвертому, аналітичному, етапі здійснювався аналіз ефективності проведення експерименту. Окрім того, цей етап дозволив вирішити останнє (четверте) завдання нашого дослідження «перевірити ефективність впровадженої моделі на рівень прояву тривожності українських біженців в Німеччині». На аналітичному етапі експериментальної роботи нами проведено контрольний експеримент, який передбачав повторне діагностичне обстеження респондентів. Для перевірки ефективності проведеної нами експериментальної роботи, ми провели повторне діагностуванням із використанням тих самих методик, що і на першому етапі.

Діагностика виконувалась у тому самому форматі та за тими ж умовами, що і на початковому етапі. Аналіз результатів дослідження здійснювався на основі тих самих критеріїв і показників. Зупинимось на результатах, отриманих у процесі цього етапу експерименту.

Після проведення повторного дослідження були виявлені такі результати: з 21 одного респондента з високим рівнем тривожності, у 19 виявилось зниження рівня тривожності до середнього. У 13 учасників у яких був виявлений середній рівень тривожності, він знизився до низького рівня тривожності. У респондентів з низьким рівнем тривожності стан майже не змінився.

Отже, за результатами проведеного дослідження можна констатувати факт, що з 42% учасників у яких був виявлений високий рівень тривожності (ця група досліджуваних була найбільшою) знизився до 4%. Та рівень учасників з низькою тривожністю виріс з 40% до 42%. Тобто загальний рівень

тривожності серед респондентів став нижче.

За результатами проведенного дослідження можна зробити висновки, що мультимодальна модель BASIC PH є ефективною методикою для подолання та зниження загального рівня тривожності.

Таким чином, у результаті проведеної дослідно-експериментальної роботи мету дослідження досягнуто, розв'язано всі поставлені завдання.