

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ТА КОМУНІКАЦІЇ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Виконала: здобувачка 2 курсу, __ групи
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки», спеціальність 053 «Психологія»
Бєлоконь Аліса Вікторівна

Керівник: кандидат політичних наук, доцент
Третьякова Тетяна Миколаївна

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент
Лісовенко Анна Федорівна

Одеса - 2025 рік

АНОТАЦІЯ

Бєлоконь А.В. Психологічні аспекти адаптації та комунікації внутрішньо переміщених осіб. - Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Магістерський дослідницький проект на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2025 рік.

Магістерська наукова робота присвячена вивченню психологічних аспектів адаптації та комунікації внутрішньо переміщених осіб.

Дипломанткою підкреслено, що головним завданням фахівця-психолога є допомога людині у відновленні внутрішнього відчуття безпеки, зниженні рівня тривоги, подоланні афектів і стресових реакцій, що забезпечує поступове повернення до конструктивного функціонування в соціумі.

Автором розроблений та науково обґрунтований соціально-психологічний тренінг «Комунікація та адаптація внутрішньо переміщених осіб», реалізація якого сприятиме стабілізації емоційного стану та створенню умов для успішної інтеграції внутрішньо переміщених осіб.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих висновків у діяльності психологів, соціальних працівників, педагогів та фахівців центрів допомоги внутрішньо переміщеним особам для підвищення ефективності їхньої професійної взаємодії з даною категорією населення.

Висновки магістерської роботи можуть бути покладені в основу створення програм психологічного супроводу та психокорекційних тренінгів, спрямованих на підвищення адаптаційних ресурсів і комунікативної компетентності внутрішньо переміщених осіб.

Ключові слова: адаптація, комунікація, психічні стани, тривожність, анкетування, психодіагностика, соціально-психологічний тренінг, психологічне благополуччя, внутрішньо переміщена особа.

ABSTRACT

Belokon A.V. Psychological aspects of adaptation and communication of internally displaced persons. - Qualification scientific work on the rights of the manuscript. Master's research project for obtaining the second (master's) level of higher education in the specialty 053 «Psychology» National University «Odessa Law Academy», Odessa, 2025.

The master's thesis is devoted to the study of psychological aspects of adaptation and communication of internally displaced persons.

The graduate emphasizes that the main task of a professional psychologist is to help a person restore their inner sense of security, reduce anxiety, overcome

emotions and stress reactions, which ensures a gradual return to constructive functioning in society.

The author has developed and scientifically substantiated a socio-psychological training program entitled «Communication and Adaptation of Internally Displaced Persons», the implementation of which will contribute to stabilizing the emotional state and creating conditions for the successful integration of internally displaced persons.

The practical significance of the work lies in the possibility of using the conclusions obtained in the activities of psychologists, social workers, educators, and specialists at centers providing assistance to internally displaced persons to improve the effectiveness of their professional interaction with this category of the population.

The conclusions of the master's thesis can be used as a basis for the creation of psychological support programs and psychocorrectional training aimed at increasing the adaptive resources and communicative competence of internally displaced persons.

Keywords: adaptation, communication, mental states, anxiety, questioning, psychodiagnostics, socio-psychological training, psychological well-being, internally displaced person.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АДАПТАЦІЇ ТА КОМУНІКАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	13
1.1. Етапи емпіричного дослідження.....	13
1.2. Обґрунтування методів та методик емпіричного дослідження.....	18
Висновки до першого розділу	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИКО-АНАЛІТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПРОЦЕСИ АДАПТАЦІЇ ТА	

КОМУНІКАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У ПРИЙМАЮЧОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	28
2.1. Інтерпретація та аналіз результатів анкетування та емпіричного дослідження.....	28
2.2. Програма соціально-психологічного тренінгу: «Комунікація та адаптація внутрішньо переміщених осіб».....	41
Висновки до другого розділу.....	48
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Актуальність теми. Україна сьогодні переживає складний етап історичного розвитку, позначений збройною агресією, гуманітарною кризою та масштабним внутрішнім переміщенням населення.

Вимушена внутрішня міграція розглядається як об'єктивно зумовлений процес переміщення осіб у межах держави, який супроводжується зміною місця постійного проживання та набуттям нового правового статусу відповідно до чинного законодавства і адміністративно-правових актів. Такий тип міграції зазвичай спричинений надзвичайними соціальними обставинами, серед яких - воєнні конфлікти, політичні переслідування, акти насильства, дискримінація за етнічною чи релігійною ознакою, а також загроза життю і свободі громадян або членів їхніх родин.

В українській науковій літературі та засобах масової інформації для визначення цієї категорії населення вживаються різні терміни - «внутрішній

мігрант», «переселенець», «вимушений мігрант», «внутрішній біженець», проте в офіційних нормативно-правових документах закріплено визначення «внутрішньо переміщені особи» (далі - ВПО), що корелює з міжнародним терміном internally displaced persons (IDPs) [16].

Юридичне визначення поняття «внутрішньо переміщена особа» подано у Законі України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» [8]. Згідно з цим актом, внутрішньо переміщеною особою визнається громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка на законних підставах перебуває на території держави, має право на постійне проживання в Україні, але була змушена залишити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями, тимчасовою окупацією, порушеннями прав людини, масовими проявами насильства або надзвичайними ситуаціями природного чи техногенного характеру.

На відміну від інших категорій мігрантів, внутрішньо переміщені особи характеризуються відсутністю перетину державного кордону - їхнє переселення здійснюється в межах адміністративно-територіальних одиниць однієї країни. Основними ідентифікаційними ознаками ВПО є: наявність громадянства України, законних підстав проживання в межах держави, вимушене залишення місця постійного проживання без зміни державних кордонів та потреба у відновленні й захисті порушених прав і свобод [9].

Проблематика внутрішнього переміщення належить до сфери міждисциплінарних досліджень. Вивчення феномену ВПО перебуває у фокусі уваги представників права, економіки, демографії, історії, соціальної географії, політології, соціології і, безумовно, психології, що зумовлює багатовимірність і комплексний характер наукового аналізу цього явища [6].

Одним із найсерйозніших соціально-психологічних викликів сучасності стала проблема адаптації та комунікації внутрішньо переміщених осіб, кількість яких постійно зростає. Ця категорія громадян потребує не лише матеріальної та соціальної підтримки, а насамперед, комплексної

психологічної допомоги, спрямованої на відновлення емоційної рівноваги, відчуття безпеки й сенсу життя.

Внутрішнє переміщення істотно впливає на всі сфери життя людини - фізичну, психічну, соціальну, культурну та економічну. Ці люди пережили надзвичайно складні життєві обставини: втрату домівок, майна, близьких людей, вимушене переселення та необхідність шукати нове житло й засоби для існування. Серед внутрішньо переміщених осіб є представники різних вікових груп, статей, національностей, релігійних поглядів і соціальних прошарків [7].

Внаслідок цього у багатьох осіб виникають симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивні стани, тривожність, емоційна нестійкість, порушення сну, когнітивні розлади, а також дезадаптивні форми поведінки. Під впливом постійних стресових чинників, таких як повітряні тривоги, інформаційний тиск, акустичний терор і невизначеність майбутнього, особистість зазнає емоційного виснаження, втрачає відчуття контролю над життям і впевненість у власних силах [11].

До кола найсуттєвіших соціально-психологічних аспектів міграційних процесів належить не лише питання психологічної адаптації осіб, змушених змінити місце проживання, а й особливості їхньої соціальної комунікації. Ці процеси зумовлюють необхідність налагодження ефективних комунікативних зв'язків між переселенцями та місцевим населенням, адже саме від рівня взаєморозуміння, довіри та прийняття «іншого» залежить соціальна стабільність і гармонізація міжособистісних відносин. Брак відкритості, емпатії та комунікативної компетентності нерідко стає підґрунтям для формування упереджень, зростання соціальної дистанції, виникнення напруженості та конфліктів [13].

У сучасному науковому дискурсі значна частина теоретичних і емпіричних досліджень соціальної комунікації зосереджується переважно на її закономірностях у відносно стабільних, передбачуваних умовах суспільного життя. Зміна середовища, руйнування звичних моделей взаємодії

та необхідність інтеграції у нову соціальну систему висувають перед переселенцями складні психологічні завдання, зокрема подолання комунікативних бар'єрів, переборення упереджень і стереотипних настанов, розвиток навичок чутливості та толерантної поведінки [18].

Саме тому вивчення соціально-психологічних чинників, що впливають на процес комунікації ВПО у приймаючому середовищі, набуває особливої актуальності. Воно дозволяє не лише краще зрозуміти закономірності формування адаптивних стратегій спілкування, а й виробити ефективні шляхи психологічної підтримки, спрямованої на зміцнення соціальної згуртованості, взаємоповаги та культурного діалогу.

Адаптація внутрішньо переміщених осіб - це багатовимірний процес, який охоплює як когнітивно-емоційні, так і соціально-поведінкові аспекти пристосування до нової життєвої реальності. З позицій соціальної психології, цей процес визначається рівнем психологічної стійкості, внутрішньою мотивацією, наявністю соціальної підтримки та здатністю до формування нових ідентичнісних орієнтирів [24].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Генезис поняття «внутрішньо переміщена особа» розкривався у працях правознавців К. Є. Гожди, О. П. Рекотової, тоді як Т. Р. Кульчицький аналізував ВПО як об'єкт соціального й правового регулювання, виокремлюючи ключові ознаки цієї категорії в українському контексті [6].

Дослідження соціально-психологічних процесів комунікації та адаптації ВПО має не лише теоретичне, а й практичне значення, адже воно дозволяє виявити ключові фактори, що сприяють успішному пристосуванню до нових умов, а також розробити ефективні стратегії психопрофілактики та психокорекції. У цьому контексті варто згадати внесок як зарубіжних, так і вітчизняних науковців [10].

Проблеми вимушеного переселення досліджували Г. Гудвін-Гілл, Т. Хаджимануель, М. Вагнер, Ж. Егер, Д. Макнамара, К. Нгуєн, Д. Патрік, Д. Хорекенс та інші. Серед українських учених вагомий внесок зробили

Є.Лібанова, А. Сердюк, В. Гейць, І. Ніколайчук, які розглядали соціально-економічні аспекти міграції та їхній вплив на психологічний стан особистості [14].

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що більшість робіт зосереджені на виявленні базових потреб ВПО та наслідків війни для психічного здоров'я (А. Гриб, К. Левченко, Н. Марута, Л. Шестопалова) [21].

Значна увага приділяється питанням організації психологічного супроводу (В. Волошина, І. Кирилюк, Т. Проскуріна), соціальній роботі з переселенцями (Б. Іванов, Л. Тюптя), а також вивченню міжнародного досвіду інтеграції таких груп (Е. Ліндгрєн) [29].

Попри те, що більшість внутрішньо переміщених осіб залишаються в межах своєї країни, їм часто доводиться стикатися з почуттям відчуження, культурним шоком і кризою ідентичності. Зміна соціального статусу, втрата звичних ролей, відсутність стабільних соціальних зв'язків і невизначеність майбутнього призводять до внутрішнього конфлікту між минулим і теперішнім. Особливо гостро ці труднощі переживають вразливі групи, насамперед діти, підлітки, особи похилого віку, які відчувають власну «іншу» ідентичність та соціальну самотність [34].

Проблема адаптації в науковому дискурсі трактується як універсальний процес пристосування до змінних умов зовнішнього і внутрішнього середовища. У філософському контексті адаптація розглядається як здатність системи зберігати цілісність, реагуючи на деструктивні впливи середовища. З психологічного погляду, це процес, який забезпечує гармонізацію взаємодії особистості зі світом, підтримання її внутрішньої стабільності, формування нових стратегій поведінки й емоційного реагування [41].

У роботі з дезадаптованими ВПО психологічне втручання передбачає послідовне проходження кількох етапів: стабілізацію психоемоційного стану, прийняття травматичного досвіду, формування нових життєвих орієнтирів і розвиток ресурсного потенціалу особистості та комунікативних навичок [32].

Відповідно, вивчення психологічних механізмів комунікації та адаптації ВПО набуває особливої актуальності, оскільки дозволяє глибше зрозуміти закономірності відновлення психічного здоров'я в умовах тривалого стресу.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості психологічного стану внутрішньо переміщених осіб, а також розробити програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на комплексний розвиток навичок адаптації, комунікації, зниження рівня тривожності та подолання стресу у ВПО.

Відповідно до мети визначено основні **завдання дослідження**:

- 1) проаналізувати та узагальнити існуючі наукові підходи до проблеми комунікації та адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя;
- 2) розробити авторську анкету та провести анкетування внутрішньо переміщених осіб з метою вивчення їх психологічного стану, рівня адаптації та комунікації;
- 3) підібрати валідний та надійний психодіагностичний інструментарій для визначення психологічного стану внутрішньо переміщених осіб;
- 4) провести емпіричне дослідження психологічного стану внутрішньо переміщених осіб та здійснити інтерпретацію та аналіз отриманих результатів;
- 5) розробити програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток навичок комунікації, саморегуляції та адаптації внутрішньо переміщених осіб в нових соціальних умовах.

Об'єкт дослідження: процес соціально-психологічної адаптації та комунікації особистості в умовах вимушеного переселення.

Предмет дослідження: психологічні механізми, чинники та особливості адаптації і комунікативної взаємодії внутрішньо переміщених осіб у новому соціокультурному середовищі.

Методологічна база дослідження: для досягнення мети та вирішення поставлених завдань були застосовані: **теоретичні методи:** (аналіз наукової та методичної літератури, узагальнення та систематизація отриманих даних); **емпіричні методи** (анкетування та естування); **методи математичної статистики** для угруповання емпіричних показників та здійснення кількісного аналізу отриманих даних.

Методики дослідження: авторська анкета, для вивчення психологічного стану, рівня адаптації та комунікації внутрішньо переміщених осіб; «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа для вивчення ступеня вираженості основних показників психологічного благополуччя особистості; Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна для виявлення рівня реактивної та особистісної тривожності, як індивідуального показника сприйнятливості до стресу; опитувальник самооцінки психічних станів Г. Айзенка для визначення рівня тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

Елементи наукової новизни. Наукова новизна одержаних результатів полягає у поглибленні теоретичного розуміння та емпіричному обґрунтуванні психологічних механізмів адаптації та комунікації внутрішньо переміщених осіб в умовах сучасного українського суспільства. Розроблений та науково обґрунтований соціально-психологічний тренінг «Комунікація та адаптація внутрішньо переміщених осіб», реалізація якого сприятиме не лише стабілізації емоційного стану, а й створенню умов для соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб.

Практичне значення одержаних результатів. Практична значущість результатів дослідження полягає у можливості використання отриманих висновків у діяльності психологів, соціальних працівників, педагогів та фахівців центрів допомоги внутрішньо переміщеним особам для підвищення ефективності їхньої професійної взаємодії з даною категорією населення. Зокрема, результати дослідження можуть бути покладені в основу створення програм психологічного супроводу та психокорекційних тренінгів, спрямованих на підвищення адаптаційних ресурсів і комунікативної компетентності ВПО. Розроблені рекомендації можуть бути використані у практиці кризового консультування та реабілітаційної роботи з особами, які пережили травматичні події, пов'язані з вимушеним переселенням. Матеріали дослідження можуть застосовуватися у розробці освітніх курсів і спеціальних семінарів із соціальної та кризової психології. Отримані результати становлять емпіричну базу для подальших наукових досліджень у галузі соціальної психології, етнопсихології, кризової психології тощо.

Публікації автора за темою дослідження. За матеріалами роботи автором були написані та опубліковані тези доповіді на тему «Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб як умова гармонізації комунікативної взаємодії у приймаючому середовищі» (Тези Всеукр. наук.-практ. конф. [«Сучасна психологія: виклики та перспективи»]. 2025 р) [1].

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 58 сторінок. Список використаної літератури налічує 45 джерел, а також робота містить 3 таблиці та 20 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АДАПТАЦІЇ ТА КОМУНІКАЦІЇ ВУТРИШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.

1.1. Етапи емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження психологічних аспектів адаптації та комунікації внутрішньо переміщених осіб, як і будь-яке дослідження в галузі психології є складним, багаторівневим процесом, який передбачає послідовне проходження низки етапів, кожен із яких має власну наукову логіку та методологічне значення.

1. Постановка проблеми та визначення мети дослідження. Першим етапом є усвідомлення наукової проблеми, що потребує розв'язання. У межах даного дослідження така проблема полягає у недостатній вивченості психологічних чинників, які впливають на успішну адаптацію та комунікацію внутрішньо переміщених осіб у приймаючому середовищі. На цьому етапі чітко формулюється мета дослідження, що конкретизує кінцевий результат, якого прагне досягти дослідник у процесі експериментальної перевірки висунутих положень. Мета визначає стратегічний напрям роботи, орієнтуючи на досягнення нових знань про психологічні закономірності досліджуваного явища.

Головною метою нашого емпіричного дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне дослідження особливостей психологічного стану внутрішньо переміщених осіб (вивчення соціально-психологічних механізмів адаптації та особливостей комунікативної взаємодії ВПО в умовах зміни соціокультурного середовища, а також визначення чинників, що сприяють або ускладнюють ефективну інтеграцію цих осіб у нові соціальні спільноти), а також розроблення програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на комплексний розвиток навичок адаптації, комунікації, зниження рівня тривожності та подолання стресу у ВПО.

2. Огляд літератури та теоретичний аналіз проблеми. Наступним етапом є ґрунтовний аналіз наукових джерел, у межах якого здійснюється систематизація сучасних теорій і підходів до розуміння понять «комунікація» та «адаптація» та їх психологічних детермінант. Особлива увага приділяється

роботам класичних і сучасних дослідників, які розкривають сутність та значення процесу соціально-психологічної адаптації та комунікації особистості в умовах вимушеного переселення. Результати огляду дозволяють визначити наукові суперечності, недостатньо вивчені аспекти проблеми та уточнити понятійно-категоріальний апарат дослідження.

3. Розробка гіпотези дослідження. На основі аналізу теоретичних джерел формулюється гіпотеза, що відображає припущення дослідника щодо можливих закономірностей між певними психологічними характеристиками особистості ВПО та успішністю адаптації та комунікації в нових умовах життя. Гіпотеза конкретизує те, що необхідно перевірити експериментально, наприклад: чи існує взаємозв'язок між психологічним благополуччям, рівнем тривожності, схильністю до фрустрації, ригідності й агресивності та успішною адаптацією до нових умов життя.

4. Вибір методів дослідження. Відповідно до мети та гіпотези визначається комплекс дослідницьких методів, які забезпечують повноту та достовірність отриманих результатів. В нашому дослідженні ми поєднуємо методи анкетування, тестування та математико-статистичні (кількісні та якісні) методи обробки даних, що дозволяє виявити як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники впливу на адаптацію та комунікацію ВПО.

5. Розробка інструментарію дослідження. На цьому етапі створюється або добирається інструментарій збору емпіричних даних, серед яких анкети, стандартизовані тести, психодіагностичні опитувальники, шкали оцінювання тощо. Інструментарій повинен бути валідним, надійним і придатним для дослідження.

6. Формування вибірки дослідження. Далі визначається вибірка дослідження, тобто кількість, вік, спеціальність та інші характеристики учасників. Репрезентативність вибірки забезпечує можливість узагальнення результатів. До нашої вибірки залучилися внутрішньо переміщені особи, які перебували на обліку в Центрі соціальних служб Одеської міської ради.

7. Збір емпіричних даних. Цей етап передбачає практичне проведення дослідження відповідно до обраних методів та процедур. Збір даних здійснюється у стандартизованих умовах для забезпечення їх об'єктивності.

8. Аналіз та статистична обробка результатів. Після завершення збору даних здійснюється їх кількісна та якісна обробка. Для цього використовуються статистичні методи - кореляційний, факторний, дисперсійний аналізи тощо, які дають змогу виявити суттєві зв'язки між психологічними характеристиками ВПО та здатністю до адаптації та комунікації в новому середовищі. Результати аналізу подаються у вигляді таблиць, діаграм та графічних інтерпретацій.

9. Інтерпретація результатів і формулювання висновків. На завершальному етапі відбувається інтерпретація отриманих даних у контексті поставленої мети та гіпотези. Зроблені висновки узагальнюють результати дослідження, виявляють найважливіші закономірності, механізми та чинники, які впливають на процес адаптації та комунікації ВПО. На основі цього формулюються практичні рекомендації. В нашому дослідженні ми розробили програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток навичок комунікації, саморегуляції та адаптації внутрішньо переміщених осіб в нових соціальних умовах [28].

Організація та проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей адаптації та комунікації внутрішньо переміщених осіб вимагали ретельного дотримання низки методологічних, етичних та організаційних принципів, що забезпечували наукову достовірність, надійність і практичну значущість отриманих результатів. Дослідження цієї категорії осіб передбачає особливу чутливість до етичних аспектів, врахування травматичного досвіду, соціального контексту та рівня психологічної вразливості респондентів.

Основним принципами організації дослідження виступали:

1. Принцип етичності. Дослідження внутрішньо переміщених осіб проводилося з безумовним дотриманням етичних стандартів психологічної

науки, зокрема принципів добровільності участі, інформованої згоди, анонімності та конфіденційності результатів. Особливу увагу приділено створенню доброзичливої атмосфери, що сприяла емоційному комфорту учасників і запобігала повторній травматизації.

2. Принцип об'єктивності. Усі етапи дослідження, від збору до аналізу емпіричних даних, були організовані з метою забезпечення максимальної нейтральності та прозорості. Дослідник утримувався від інтерпретацій на етапі збору даних, а під час їх обробки застосовувалися стандартизовані психодіагностичні методики та статистичні процедури, що знижувало ризик суб'єктивних впливів.

3. Принцип репрезентативності вибірки. Вибірка формувалася таким чином, щоб відображати різні соціально-демографічні характеристики внутрішньо переміщених осіб: стать, вік, рівень освіти, сімейний стан, термін перебування у новому місці проживання, регіон походження тощо. Це дозволило забезпечити релевантність висновків і підвищити рівень узагальнюваності отриманих результатів.

4. Принцип контролю зовнішніх впливів. Під час збору даних здійснювався контроль за умовами, що могли спотворити результати дослідження (психоемоційний стан респондента, соціальне оточення, ситуаційний контекст). Для цього проводилися індивідуальні та групові опитування в спокійній, безпечній атмосфері, що сприяло формуванню довіри та підвищенню щирості відповідей.

5. Принцип системного підходу. Адаптація та комунікація розглядалися як взаємопов'язані компоненти єдиного психологічного процесу, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові складові. Дослідження спиралося на розуміння того, що здатність до соціальної інтеграції ВПО детермінована комплексом внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (соціально-культурних) чинників.

6. Принцип множинності методів. Для досягнення повноти наукового аналізу застосовано комбінований підхід, який включав кількісні методи

(опитувальники та шкали) та якісні методи (аналіз особистісних показників). Така методологічна різноманітність дала змогу глибше розкрити як об'єктивні показники адаптації, так і суб'єктивне переживання переселенцями власного стану.

7. Принцип контролю змінних. У процесі дослідження враховувалися соціально-психологічні та ситуаційні змінні, що могли впливати на рівень адаптації та якість комунікації: попередній життєвий досвід, інтенсивність соціальної підтримки, економічний статус, наявність травматичного досвіду, характер міжособистісних контактів тощо [26].

8. Принцип повторюваності. Дослідження організовано таким чином, щоб його можна було відтворити іншими науковцями у схожих умовах. Це забезпечує можливість перевірки отриманих даних, підвищує їхню наукову надійність і відкриває перспективу для порівняльного аналізу з іншими вибірками ВПО в Україні та за її межами [25].

Відповідно до окреслених принципів, емпіричне дослідження психологічних аспектів адаптації та комунікації внутрішньо переміщених осіб включало кілька послідовних етапів, що відображали логіку наукового пізнання:

1. Підготовчий етап. На початковому етапі здійснювалася розробка програми дослідження, яка включала визначення мети, завдань, гіпотези та методологічного підґрунтя. Проводився аналіз наукової літератури, нормативних документів та попередніх емпіричних досліджень щодо проблеми соціально-психологічної адаптації переселенців. Було визначено критерії відбору респондентів, сформовано вибірку, адаптовано психодіагностичні інструменти та підготовлено інструкції для респондентів.

2. Психодіагностичний етап. Цей етап охоплював безпосереднє проведення емпіричного дослідження серед внутрішньо переміщених осіб. Використовувалися індивідуальні та групові форми опитування.

Емпірична частина дослідження проводилась у 2024–2025 навчальному році. Етап збору даних тривав з жовтня по квітень. До дослідження було

залучено 60 респондентів, віком від 18 до 55 років, серед яких сім'ї з дітьми з числа внутрішньо переміщених осіб з лютого 2022 року.

Для зручності використовувалась он-лайн форма проведення дослідження, через GoogleФорм та мережу Інтернет (бланки заповнялись онлайн).

3. Аналітичний етап. На цьому етапі здійснювалася математико-статистична обробка та інтерпретація отриманих даних. Отримані результати узагальнювалися у контексті гіпотези дослідження, що дозволило виявити психологічні механізми адаптації, рівень інтеграції у нове соціальне середовище, чинники, які сприяють або перешкоджають ефективній комунікації.

1.2. Обґрунтування методів та методик емпіричного дослідження

Методологічна основа емпіричного дослідження психологічних аспектів адаптації та комунікації внутрішньо переміщених осіб базувалася на системному, особистісно-діяльнісному, соціально-психологічному та гуманістичному підходах, які розглядають індивіда як активного суб'єкта життєдіяльності, здатного до саморозвитку, саморегуляції та подолання кризових обставин.

Методологічна стратегія дослідження передбачала комплексне поєднання кількісних та якісних методів для досягнення глибини й багатовимірності аналізу психологічних процесів адаптації та комунікації внутрішньо переміщених осіб у контексті сучасних суспільних трансформацій.

Емпіричне дослідження психологічного стану, рівня адаптації та комунікаційних стратегій внутрішньо переміщених осіб (ВПО) проводилось із застосуванням комплексного підходу, що поєднував кількісні та якісні методи психодіагностики. Для досягнення мети дослідження було використано ряд стандартизованих методик, які дозволяють оцінити

психоемоційний стан, соціально-психологічну адаптацію та особливості комунікаційних стратегій респондентів [39].

1. Авторська анкета для вивчення психологічного стану, рівня адаптації та комунікації внутрішньо переміщених осіб. Анкета була розроблена автором спеціально для даного дослідження з метою комплексного аналізу психологічного стану ВПО, рівня їх соціально-психологічної адаптації, особливостей комунікаційних стратегій та способів подолання життєвих труднощів у новому соціальному середовищі. Анкета містила 20 закритих запитань. Для зручності анкета була представлена у GoogleФорм (Додаток А). Анкета включала в себе оцінку власного психологічного стану та рівня емоційного комфорту; особливості процесу адаптації (відчуття безпеки, належності до спільноти, ступінь прийняття нових умов життя); основні стратегії комунікації у новому соціальному середовищі (відкритість, уникання, асертивність, залежність від соціальної підтримки тощо); оцінка рівня соціальної підтримки та міжособистісної взаємодії; суб'єктивні відчуття змін у самооцінці, життєвих орієнтаціях і сприйнятті майбутнього.

Дані, отримані за допомогою авторської анкети, дозволили визначити психологічні тенденції та індивідуальні відмінності у процесі адаптації, що стали підґрунтям для подальшого кількісного аналізу.

2. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (PWB Scale). Методика спрямована на вимірювання загального рівня психологічного благополуччя та його окремих компонентів: позитивних відносин із іншими, автономії, компетентності, цілеспрямованості, самоприйняття та особистісного зростання. Цей інструмент дав змогу оцінити, наскільки внутрішньо переміщені особи зберігають відчуття гармонії, життєвого сенсу та психологічної стабільності в умовах соціальної невизначеності (Додаток Б) [40].

Шкала психологічного благополуччя (The Scales of Psychological Well-Being), розроблена американським психологом Керол Ріфф, є одним із провідних інструментів для вимірювання рівня вираженості основних компонентів психологічного добробуту особистості. Її метою є комплексна оцінка суб'єктивного самовідчуття гармонії, цілісності та особистісної реалізованості людини в різних сферах життєдіяльності.

Поняття «психологічне благополуччя» (на відміну від психічного здоров'я) охоплює не лише відсутність патологічних проявів, а й усвідомлення людиною свого буття як цілісного, наповненого сенсом і

внутрішньою гармонією. Воно відображає суб'єктивне переживання життєвої повноти, задоволення власними досягненнями, міжособистісними зв'язками та здатністю контролювати життєві обставини. Це поняття сформувалося в межах екзистенційно-гуманістичної парадигми психології, у центрі якої - уявлення про людину як активного суб'єкта саморозвитку, здатного до вибору та самореалізації.

Проблематика психологічного добробуту належить до порівняно нових напрямів наукових досліджень, а її теоретичне осмислення спирається переважно на два концептуальні підходи - гедоністичний і евдемоністичний.

Гедоністичний підхід (від грец. *hedone* - насолода) визначає благополуччя через досягнення задоволення та уникнення страждання, підкреслюючи значення позитивних емоцій, задоволення потреб і досягнення особистісно значущих цілей.

Евдемоністичний підхід (від грец. *eudaimonia* - щастя, блаженство), що отримав подальший розвиток у межах гуманістичної психології, розглядає благополуччя як повноту самореалізації особистості, гармонійне поєднання внутрішньої індивідуальності та соціальної відповідності. У цьому контексті психологічне благополуччя означає творчий синтез між особистісними прагненнями людини та її адаптацією до вимог середовища, здатність до розвитку, прийняття себе й активного управління власним життям [36].

Спираючись на евдемоністичний підхід і результати попередніх досліджень (зокрема, роботи М. Ягоди), Керол Ріфф запропонувала багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка охоплює шість взаємопов'язаних складових:

1. Наявність мети в житті (*Purpose in Life*) - відчуття змісту існування, розуміння власних життєвих завдань і напрямків розвитку.
2. Позитивні стосунки з іншими (*Positive Relations with Others*) - здатність до побудови теплих, довірливих, взаємопідтримувальних соціальних контактів.

3. Особистісне зростання (Personal Growth) - прагнення до саморозвитку, відкритість до нового досвіду та усвідомлення власного потенціалу.

4. Управління середовищем (Environmental Mastery) - уміння ефективно контролювати життєві обставини, адаптуватися до змін і впливати на середовище.

5. Самоприйняття (Self-Acceptance) - позитивне ставлення до себе, прийняття своїх якостей, досвіду та минулого.

6. Автономія (Autonomy) - здатність приймати незалежні рішення, керуватися власними переконаннями й цінностями, не піддаючись зовнішньому тиску.

Методика К. Ріфф дозволяє здійснити комплексну діагностику внутрішнього стану особистості, її ставлення до себе, до інших і до світу. Вона широко застосовується в клінічній, соціальній і позитивній психології, а також у дослідженнях, спрямованих на вивчення психологічної адаптації, емоційної стабільності та суб'єктивного відчуття життєвого задоволення.

Особливу актуальність шкала Ріфф має у вивченні внутрішньо переміщених осіб, для яких збереження або відновлення психологічного благополуччя виступає ключовим чинником успішної адаптації та комунікації в нових соціокультурних умовах.

У контексті дослідження ВПО високі показники шкали можуть свідчити про успішну соціально-психологічну адаптацію, сформовані ресурси подолання стресу та ефективні комунікативні стратегії. Низькі ж результати можуть бути маркером емоційного виснаження, дезадаптації чи соціальної ізоляції [12].

3. Методика визначення рівня тривожності Ч. Д. Спілберга - Ю.Л. Ханіна. Ця методика застосовувалася для діагностики рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності респондентів, що є важливим показником емоційної регуляції в умовах соціальної адаптації. Високі показники тривожності можуть свідчити про напруження

адаптаційних механізмів, невпевненість у новому середовищі, тоді як помірний рівень - про мобілізуючу дію емоційної напруги, спрямовану на пошук нових способів взаємодії [30].

Методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» за шкалою Спілбергера - Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) належить до найпоширеніших та найбільш визнаних інструментів для психодіагностики рівня тривожності особистості (Додаток В) [39]. Опитувальник був розроблений американським психологом Ч.Д. Спілбергером у співпраці з колегами для проведення диференційованої оцінки двох взаємопов'язаних, але якісно різних форм тривожності - ситуативної (state anxiety) та особистісної (trait anxiety).

Ситуативна тривожність відображає тимчасову емоційну реакцію людини на певні стресові події чи складні життєві обставини, що виникає в конкретний момент часу. Натомість особистісна тривожність трактується як відносно стабільна індивідуальна риса, що зумовлює схильність до переживання тривоги незалежно від реальних зовнішніх стимулів чи ситуацій. Таким чином, методика STAI дає змогу комплексно дослідити як поточний емоційний стан, так і загальну тривожність як рису особистості, що особливо важливо у вивченні психоемоційної адаптації та стресостійкості людини [11].

Опитувальник містить 40 тверджень, розподілених на дві частини по 20 пунктів. Перша частина призначена для вимірювання рівня ситуативної тривожності (State Anxiety), тобто оцінки емоційного стану респондента у поточний момент, тоді як друга частина призначена для визначення рівня особистісної тривожності (Trait Anxiety), що відображає стійку схильність до тривожних переживань. Учасники дослідження оцінюють ступінь відповідності кожного твердження їхньому стану за чотирибальною шкалою, від «зовсім не характерно» до «дуже характерно». Така форма дозволяє отримати диференційовані дані про інтенсивність тривожності та співвідношення її ситуативних і особистісних компонентів [30].

Інтерпретація результатів базується на кількісному аналізі сумарних балів:

- низький рівень тривожності - до 50 балів;
- середній рівень тривожності - у межах 50-70 балів;
- високий рівень тривожності - понад 70 балів.

Отримані показники є важливими для психологічної діагностики емоційних станів, зокрема в контексті виявлення ознак психоемоційного виснаження, підвищеної реактивності чи хронічного стресу.

Шкала Спілбергера - Ханіна пройшла апробацію та переклад у десятках країн світу, у тому числі в Україні, де вона показала високу культурну валідність і відтворюваність результатів.

Методика STAI є надійним, валідним та зручним інструментом, який забезпечує глибоке розуміння емоційного стану особистості, дозволяє диференціювати тимчасові реакції тривоги від стійких тривожних тенденцій і широко використовується у психологічних дослідженнях.

4. Методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка. Використовувалася для визначення домінуючих емоційних станів особистості (тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності), що відображають загальний рівень психоемоційного напруження ВПО. Результати дозволили оцінити внутрішній емоційний фон, характерні реакції на стресові фактори та особливості емоційної стабільності в умовах вимушеної зміни соціального середовища [39].

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» є модифікованою адаптацією діагностичної методики Г. Айзенка, призначеною для комплексного вимірювання емоційно-вольових станів особистості. Інструмент містить 40 тверджень, які дозволяють кількісно оцінити рівень вираженості чотирьох базових психологічних параметрів: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності (Додаток Г) [39].

Тривожність розглядається як індивідуально-психологічна властивість особистості, що проявляється у схильності до надмірного занепокоєння, передчуття небезпеки чи невдачі навіть у відносно нейтральних ситуаціях. Це особистісна риса, яка визначає готовність людини переживати стан емоційного напруження у зв'язку з можливими труднощами або соціальним осудом.

Фрустрація (від лат. *frustratio* - обман, розлад, невдача) трактується як специфічний психічний стан, що виникає у разі неможливості досягнення важливої для індивіда мети або задоволення значущої потреби. Вона супроводжується емоціями пригніченості, внутрішньої напруги, розчарування, почуттям безвиході та безсилля. Фрустраційний стан часто зумовлюється невідповідністю між очікуваннями та реальністю або наявністю непереборних перешкод на шляху до бажаного результату.

Агресивність (від лат. *aggressio* - напад) визначається як відносно стійка особистісна характеристика, що проявляється у схильності до імпульсивних реакцій, афективних вибухів (гніву, злості, роздратування) та конфліктної поведінки. Джерелом агресії можуть бути як зовнішні, так і внутрішні конфлікти, психоемоційна напруга або почуття несправедливості. Разом із тим розвиток таких механізмів, як емпатія, ідентифікація та децентрація, сприяє зниженню агресивності, оскільки допомагає людині усвідомити емоційний стан іншого та прийняти його цінність.

Ригідність (від лат. *rigidus* - твердий, жорсткий) розуміється як схильність особистості до інертності психічних процесів, труднощів у зміні власних установок, планів чи способів дії в нових або змінених умовах. Вона виявляється у негнучкості мислення, схильності до стереотипізації поведінки, опорі на звичні схеми реагування навіть тоді, коли ситуація потребує адаптивної перебудови. Надмірна ригідність може ускладнювати соціальну адаптацію та сповільнювати процес прийняття рішень.

Таким чином, дана методика є цінним інструментом для комплексного аналізу емоційно-вольової сфери особистості, дозволяючи визначити рівень

психоемоційної напруги, адаптивність та схильність до конфліктних реакцій. Отримані результати можуть бути використані для подальшої інтерпретації особливостей психологічної адаптації, комунікативної поведінки та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених осіб [31].

Поєднання зазначених методик забезпечило багаторівневий аналіз адаптаційних процесів, від оцінки емоційного стану та тривожності до вивчення когнітивно-мотиваційних і соціально-комунікативних аспектів.

Авторська анкета дозволила розкрити змістовні характеристики досвіду переселення та суб'єктивного сприйняття адаптаційних труднощів, тоді як стандартизовані психодіагностичні методики забезпечили можливість кількісного порівняння показників і встановлення кореляцій між різними параметрами психологічного стану, тривожності, комунікативної активності та рівня благополуччя.

У підсумку комплексна діагностика дала змогу сформувати цілісну модель психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, виявити провідні фактори, що впливають на успішність комунікації, рівень інтегрованості у нове соціальне середовище та ступінь психічної стабільності особистості.

Висновки до першого розділу.

Проведений теоретико-методологічний аналіз та опис організації емпіричного дослідження дозволяють зробити узагальнення щодо логіки, структури та наукової обґрунтованості дослідницького процесу, спрямованого на вивчення психологічних аспектів адаптації та комунікації внутрішньо переміщених осіб. Розроблена програма дослідження відповідає вимогам сучасної психологічної науки, забезпечуючи комплексний підхід до вивчення феномена адаптації та комунікації у вимушено зміненому соціокультурному середовищі.

Послідовне проходження основних етапів, від постановки проблеми, формулювання гіпотези, добору інструментарію, до збору, аналізу та

інтерпретації емпіричних даних, дозволило вибудувати дослідження як цілісну систему, спрямовану на виявлення психологічних закономірностей процесів соціально-психологічної інтеграції ВПО. Визначена мета стала концептуальним стрижнем, що об'єднав усі складові методологічного підґрунтя роботи.

Ретельно обґрунтована методологічна база дослідження поєднує принципи системності, гуманістичності, особистісно-діяльнісного підходу та соціально-психологічного аналізу, що дало змогу розглядати адаптацію та комунікацію не як пасивне пристосування до умов середовища, а як активний процес саморегуляції, самопізнання та відновлення внутрішньої цілісності особистості. Особлива увага приділялася поєднанню кількісних і якісних методів, що дало змогу поєднати статистичну точність із глибиною психологічного змісту отриманих результатів.

Вибірка, яка включала 60 внутрішньо переміщених осіб віком від 18 до 55 років, дозволила охопити широкий діапазон соціально-демографічних характеристик, що підвищило валідність і репрезентативність результатів. Застосування онлайн-форм збору даних (Google Forms) сприяло доступності та зручності участі респондентів, водночас зберігаючи стандартизованість процедур та конфіденційність.

Важливим аспектом дослідження стало дотримання етичних принципів психологічної науки. Усі учасники брали участь добровільно, на основі інформованої згоди, із гарантією анонімності та психологічної безпеки. Врахування травматичного досвіду ВПО вимагало делікатності у формулюванні запитань, створення довірливої атмосфери та мінімізації ризику повторної ретравматизації, що забезпечувалося у процесі комунікації дослідника з респондентами.

Обґрунтування вибору методів і методик дослідження засвідчує наукову доцільність використання саме тих інструментів, які дозволяють найповніше охопити багатовимірну природу психологічної адаптації та комунікації. Авторська анкета виступила гнучким засобом збору інформації

про суб'єктивний досвід переселення, рівень емоційного комфорту, соціальну підтримку та міжособистісну взаємодію. Використання шкали психологічного благополуччя К. Ріфф дало змогу виміряти загальний рівень внутрішньої гармонії, життєвого сенсу, автономії та самоприйняття респондентів. Методика Спілбергера - Ханіна забезпечила диференційовану оцінку ситуативної та особистісної тривожності, що є важливим індикатором емоційної стійкості. Методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка дозволила комплексно оцінити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, тобто психоемоційні фактори, безпосередньо пов'язані з адаптаційними механізмами.

Таким чином, обраний методичний комплекс охоплює ключові компоненти психологічної адаптації та комунікації: емоційний (через оцінку тривожності та фрустрації), когнітивний (через показники благополуччя й самоприйняття), мотиваційний (через цілеспрямованість і особистісне зростання) та поведінковий (через особливості комунікативних стратегій і соціальної активності). Саме така інтеграція методів забезпечила багатовимірність і глибину дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИКО-АНАЛІТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПРОЦЕСИ АДАПТАЦІЇ ТА КОМУНІКАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У ПРИЙМАЮЧОМУ СЕРЕДОВИЩІ.

2.1. Інтерпретація та аналіз результатів анкетування та емпіричного дослідження.

Наше емпіричне дослідження проводилось на базі Центру соціальних служб Одеської міської ради за участю внутрішньо переміщених осіб. До дослідження було залучено 60 респондентів, віком від 18 до 55 років.

Аналіз результатів анкетування, метою якого було визначення особливостей психологічного стану, рівня соціально-психологічної адаптації та комунікаційних стратегій внутрішньо переміщених осіб в умовах сучасних суспільних трансформацій, показав, що 54% респондентів постійно перебувають у стані емоційного виснаження, 42% - періодично відчувають тривогу, напруження і лише 4% відчувають себе стабільно та спокійно (див. рис. 2.1).

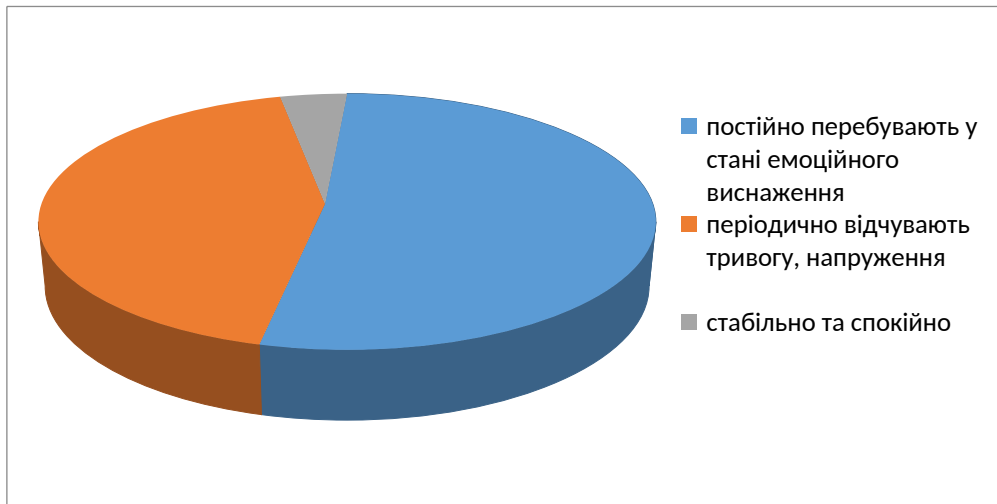


Рисунок 2.1. Оцінка власного емоційного стану

38% респондентів часто або постійно відчують тривогу чи страх без очевидної причини, 29% - іноді, 33% - майже ніколи (див. рис. 2.2).

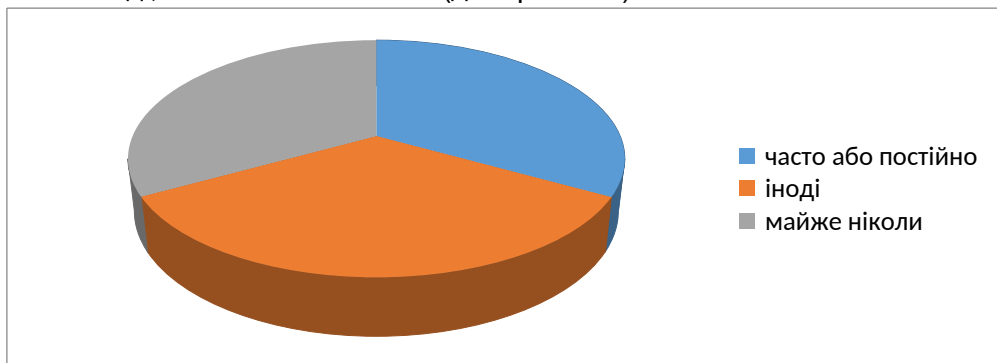


Рисунок 2.2. Частота відчуття тривоги чи страху без очевидної причини

Часто мають проблеми зі сном 48% респондентів, 36 – іноді, 16% зазначають, що сплять добре (див. рис. 2.3).

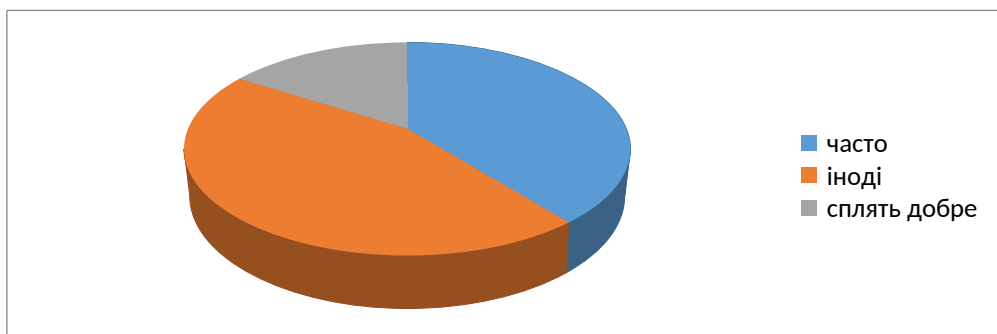


Рисунок 2.3. Проблеми зі сном

В стресових ситуаціях більшість респондентів (46%) шукають підтримку з боку інших, 32% - губляться та важко контролюють емоції, 22%- намагаються зберігати спокій та діяти раціонально (див. рис. 2.4).

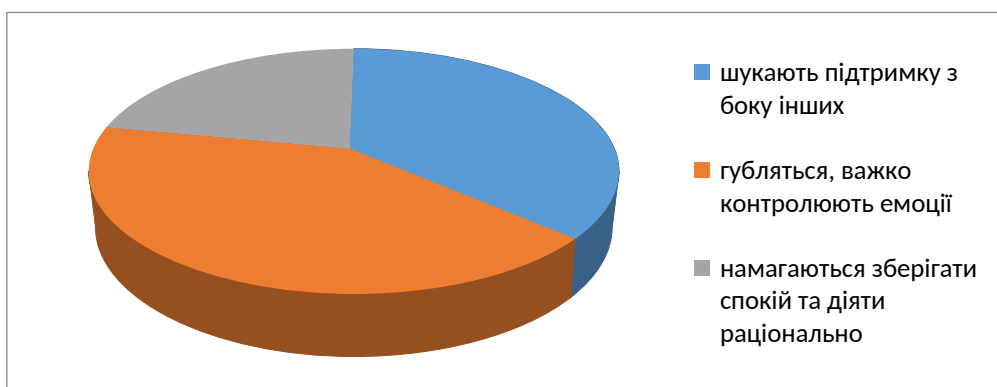


Рисунок 2.4. Поведінка в стресових ситуаціях

43% респондентів не завжди відчувають підтримку з боку близьких або соціального оточення, 39% почуваються ізольовано, 18% відчувають постійну підтримку (див. рис. 2.5).

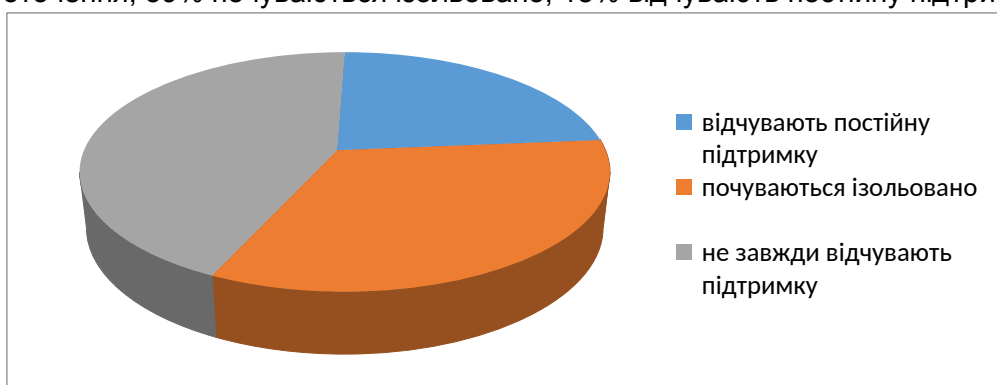


Рисунок 2.5. Відчуття підтримки з боку близьких (оточення)

Свій рівень пристосування до нового місця проживання респонденти оцінюють наступним чином: частково адаптувалися, але відчувають труднощі зазначають 52% опитуваних, не адаптувалися, почуваються «чужими» - 36%, повністю адаптувалися – 12% респондентів (див. рис. 2.6).

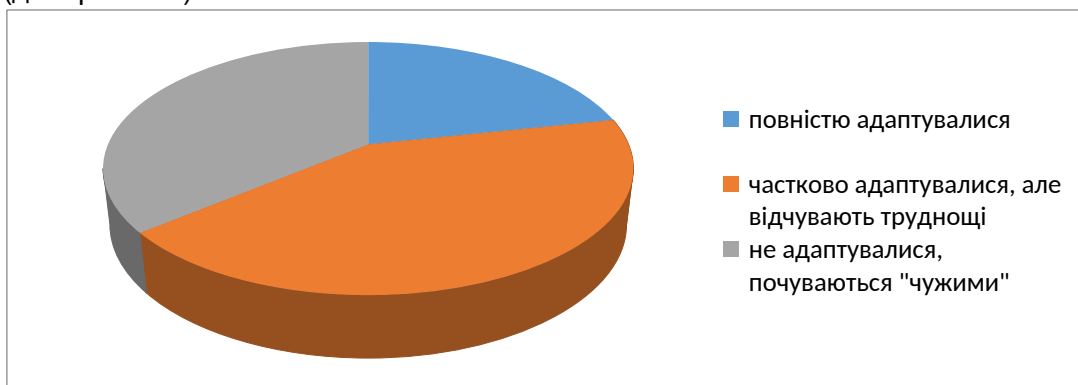


Рисунок 2.6. Рівень пристосування до нового місця проживання

Майже в равній мірі респонденти зазначають, що найскладнішим у процесі адаптації є побутові умови, житло, робота (36%), труднощі у спілкуванні з місцевим населенням (34%), емоційна невизначеність, стрес – 30% респондентів (див. рис. 2.7).

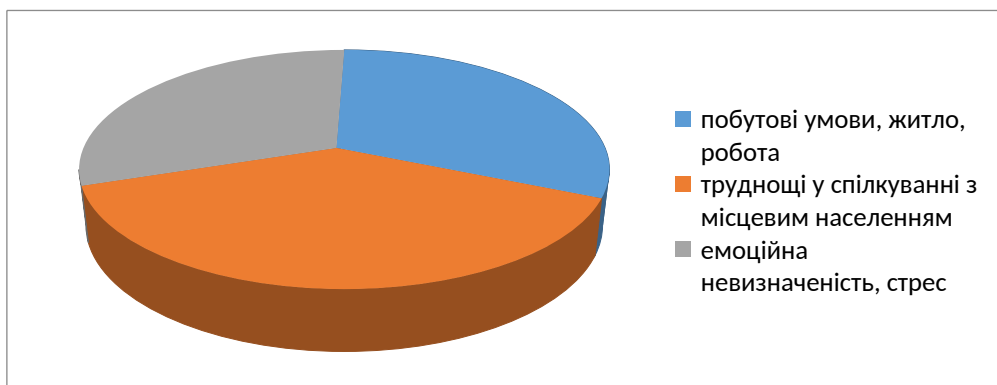


Рисунок 2.7. Найскладніше в процесі адаптації

Ставлення місцевих мешканців до переселенців 41% респондентів оцінюють як нейтральне, 38% - як упереджене, насторожене, 21% - як переважно позитивне, доброзичливе (див. рис. 2.8).

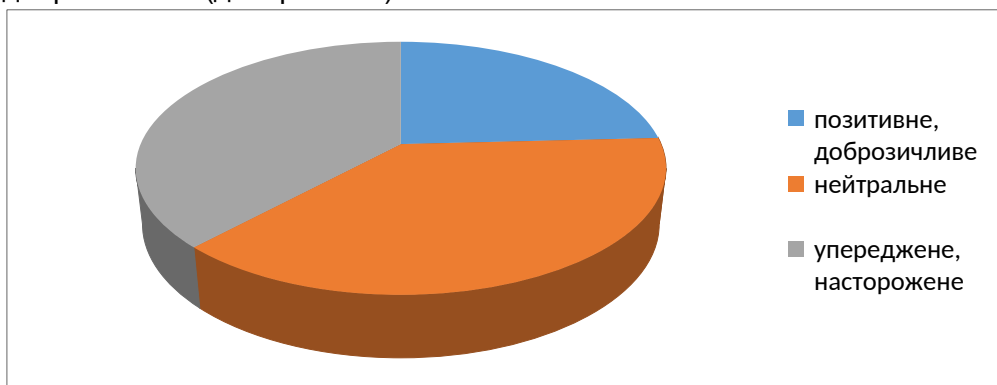


Рисунок 2.8. Ставлення місцевих мешканців до переселенців

37% респондентів зазначають, що їх цінності або погляди після переселення залишилися такими ж, 34% вказують, що суттєво змінилися, 29% відповідають, що частково (див. рис. 2.9).

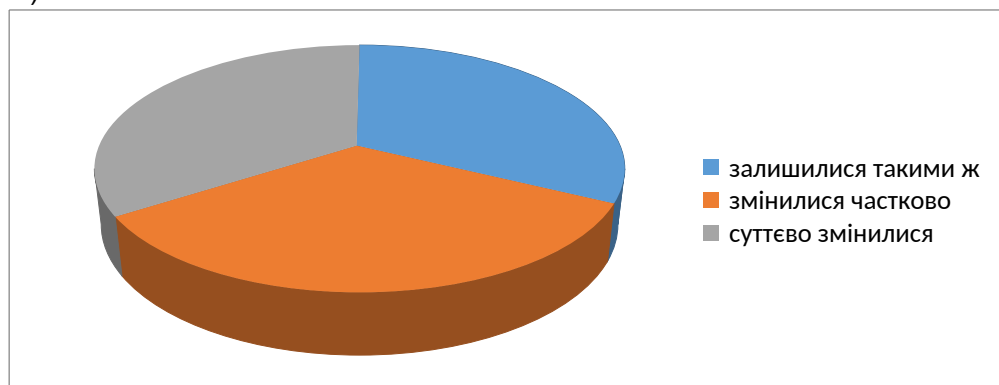


Рисунок 2.9. Зміни цінностей та поглядів після переселення

Повністю інтегрувались та відчувають себе частиною нової громади лише 16% респондентів, частково, але ще не повністю – 46%, відчувають відстороненість – 38% респондентів (див. рис. 2.10).

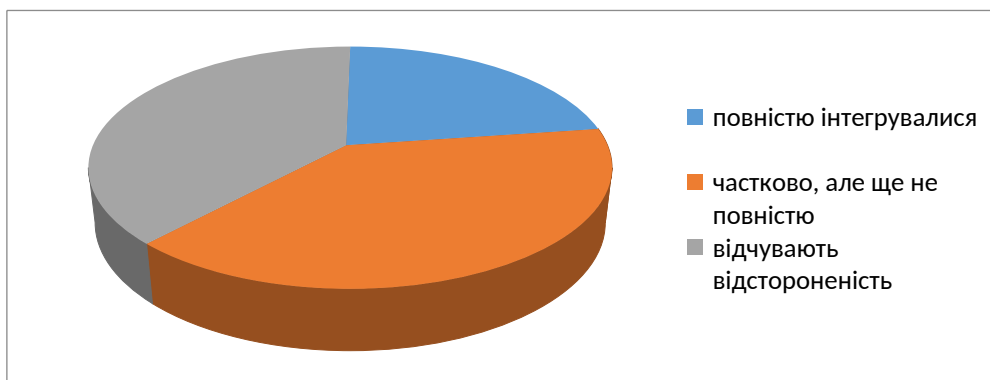


Рисунок 2.10. Стан інтеграції

Часто та легко ініціюють нові знайомства або соціальні контакти 21% респондентів, іноді, залежно від обставин – 38%, рідко або уникають спілкування – 41% опитуваних (див. рис. 2.11).

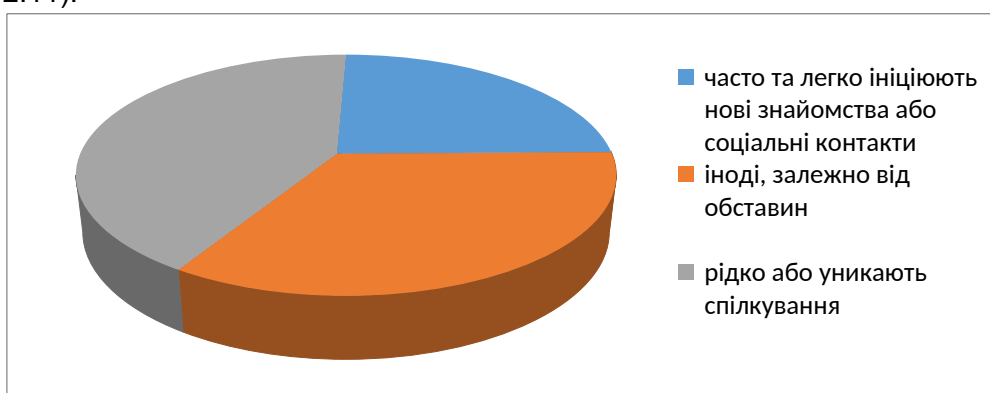


Рисунок 2.11. Встановлення нових контактів

Свої комунікативні навички у новому середовищі 28% респондентів оцінюють як середні, потребують часу на адаптацію, 44% - як низькі, важко встановлюють контакт та 28% - як високі, легко знаходять спільну мову (див. рис. 2.12).

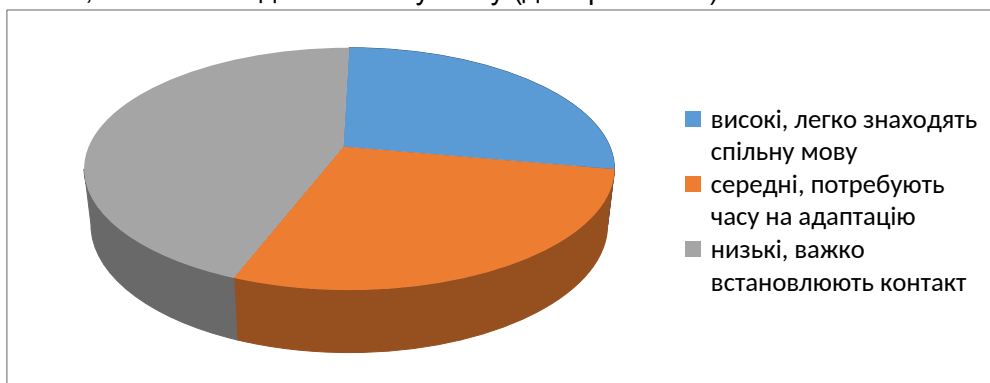


Рисунок 2.12. Оцінка власних комунікативних навичок у новому середовищі

Під час взаємодії з представниками місцевої громади, 24% респондентів не відчувають труднощів та спілкуються без проблем, 39% - іноді відчувають напруження 37% опитуваних, часто стикаюся з нерозумінням або відторгненням (див. рис. 2.13).

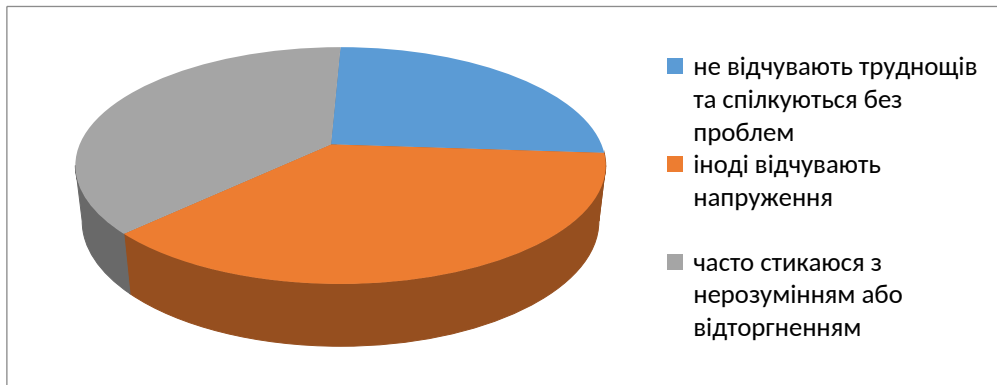


Рисунок 2.13. Труднощі під час взаємодії з представниками місцевої громади

Під час спілкування у конфліктних ситуаціях, 46% респондентів зазначають, що намагаються вирішити конфлікт мирно, 32% - займають пасивну позицію, уникають конфліктів, 22% - реагують емоційно, відстоюють власну позицію (див. рис. 2.14).

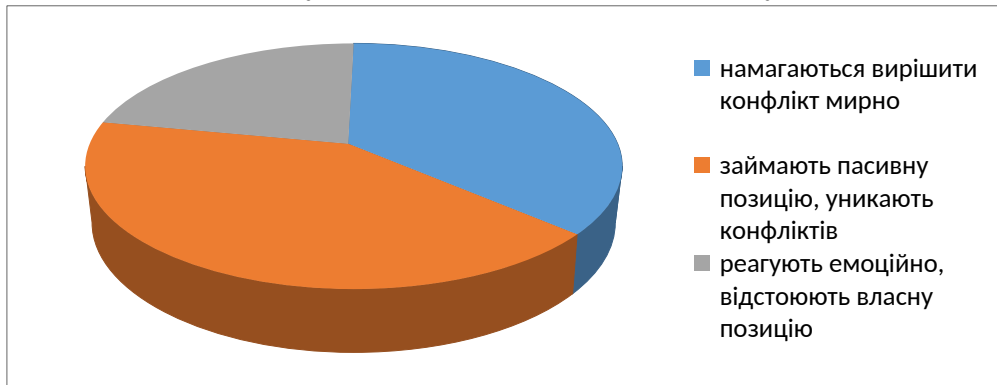


Рисунок 2.14. Поведінка у конфліктних ситуаціях

58% респондентів вказують, що спілкування з іншими переселенцями дуже важливе, воно дає підтримку, 29% - вважають, що певною мірою допомагає, і лише 13% зазначають, що воно не має суттєвого значення (див. рис. 2.15).

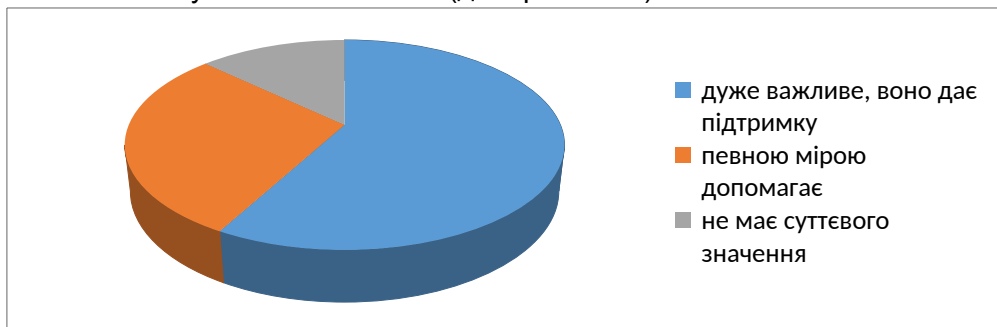


Рисунок 2.15. Спілкування з іншими переселенцями

Свій поточний рівень психологічного благополуччя 46% респондентів оцінюють як низький, відчувають напруження, тривогу, 45% - як середній, тобто є певні труднощі та 9% - як високий, відчуваю спокій та впевненість (див. рис. 2.16).

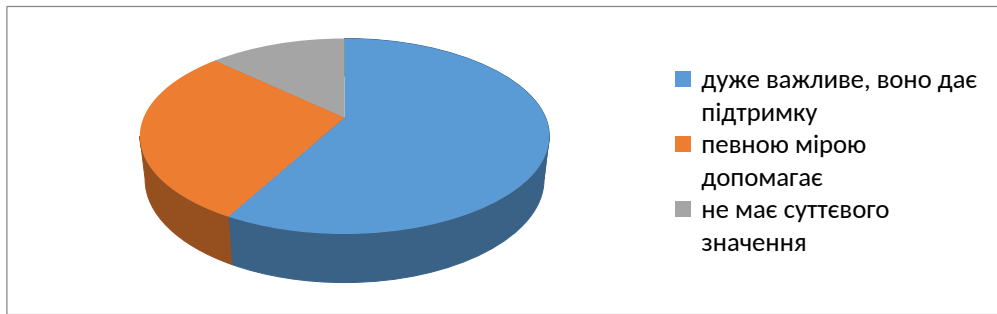


Рисунок 2.16. Спілкування з іншими переселенцями

Серед основних джерел, що допомагають підтримувати емоційну рівновагу, 62% респондентів зазначили, що це родина, друзі, 35% вказують на професійну допомогу психолога та 3% - зазначили, що це віра та духовні практики (див. рис. 2.17).

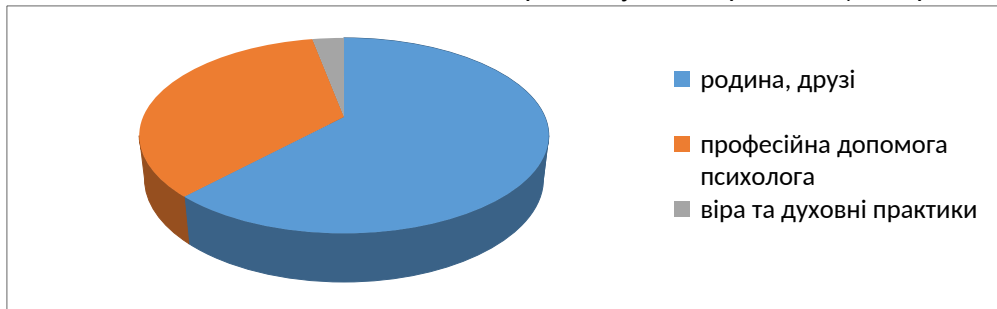


Рисунок 2.17. Джерела підтримки емоційної рівноваги

До отримання психологічної допомоги більшість респондентів (57%) відносяться позитивно, вважають це корисним, 31% - ставляться нейтрально, поки не відчувають потреби та 12% - відносяться негативно, намагаються впоратися самостійно (див. рис. 2.18).

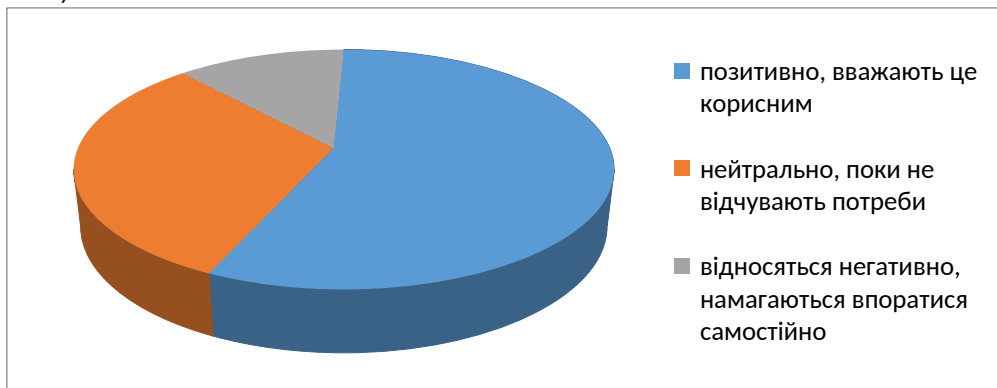


Рисунок 2.18. Ставлення до психологічної допомоги

Відчувають впевненість у своєму майбутньому, мають чіткі плани та цілі 17% респондентів, частково, є сумніви, зазначають 35% опитуваних, майбутнє здається сумнівним 48% респондентів (див. рис. 2.19).

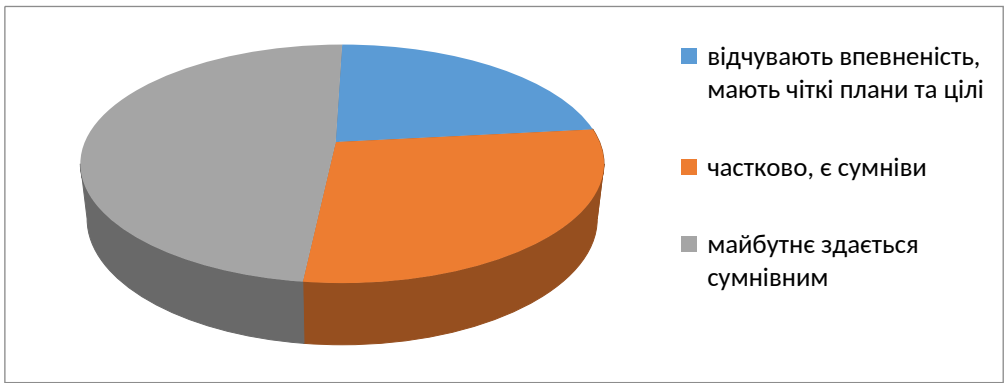


Рисунок 2.19. Відчуття впевненості у своєму майбутньому

Свій загальний рівень задоволеності життям респонденти оцінюють наступним чином: незадоволені 41%, частково задоволені – 33%, задоволені – 26% опитуваних (див. рис. 2.20).

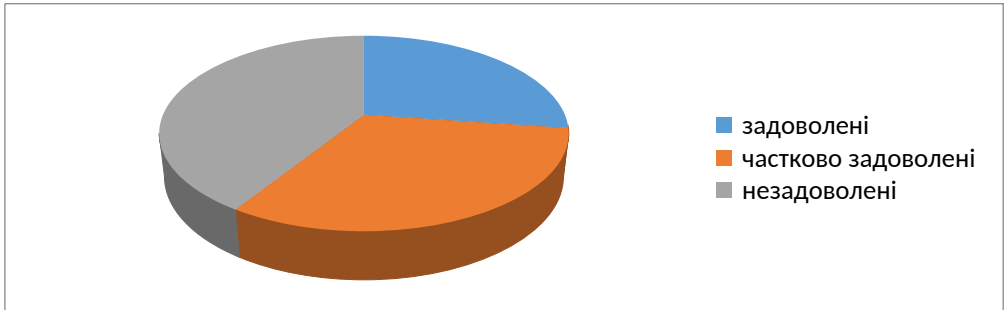


Рисунок 2.20. Загальний рівень задоволеності життям

Результати анкетування свідчать, що більшість внутрішньо переміщених осіб перебувають у стані підвищеної емоційної напруги, тривожності та часткового емоційного виснаження. Процес соціально-психологічної адаптації є неповним: значна частина респондентів відчуває труднощі у побутовій сфері, спілкуванні з місцевим населенням і недостатню соціальну підтримку. Комунікативна активність переселенців залишається обмеженою, спостерігаються бар'єри у взаємодії та інтеграції в нові спільноти. Водночас важливим ресурсом емоційної стабільності виступає підтримка родини, друзів і спілкування з іншими переселенцями. Отримані дані підкреслюють необхідність здійснення більш детального психологічного обстеження.

На основі результатів, отриманих за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, було проаналізовано особливості психоемоційного стану та соціальної адаптації досліджуваних (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Цілі в житті	Позитивні відносини з іншими	Особистісне зростання	Управління оточенням	Самоприйняття	Автономія
--------------	------------------------------	-----------------------	----------------------	---------------	-----------

високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький
37%	39%	24%	16%	36%	48%	14%	46%	40%	37%	29%	34%	33%	31%	36%	23%	25%	52%

За шкалою «Цілі в житті» 37% респондентів показали високі результати, що свідчить про наявність чіткої життєвої спрямованості, усвідомлення сенсу та цінності власного досвіду. Водночас 24% - продемонстрували низькі показники, що може відображати втрату життєвих орієнтирів, відчуття безцільності та екзистенційної невизначеності. Середні результати мали 39% опитуваних.

За шкалою «Позитивні відносини з іншими» 48% респондентів продемонстрували низькі показники. Такі особи мають обмежене коло близьких контактів, відчують труднощі у вираженні тепла та турботи, схильні до соціальної ізоляції, напруженості у міжособистісних стосунках та уникнення глибоких емоційних зв'язків. Це свідчить про тенденцію до міжособистісного дистанціювання та уникнення довірливих контактів з місцевим населенням.

Лише 14% опитуваних показали високі результати, що відображає здатність до особистісного зростання, відкритість до нового досвіду. Водночас 46% - продемонстрували середній рівень усвідомлення власного потенціалу.

Аналіз шкали «Управління оточенням» засвідчив, що лише 37% респондентів мають високий рівень контролю над власною діяльністю, здатні ефективно використовувати можливості для досягнення цілей. У той же час, 34% продемонстрували низькі показники, що свідчить про труднощі в організації повсякденного життя, відчуття безпорадності та зниження впевненості у власних силах. Середній рівень зафіксовано у 29% опитуваних.

Щодо шкали «Самоприйняття», 33% опитуваних продемонстрували високі бали, що свідчить про позитивне ставлення до себе, прийняття

власних сильних і слабких сторін, а також адекватну самооцінку минулого досвіду. Низькі результати (36%) вказують на незадоволення собою, розчарування, внутрішні конфлікти та прагнення змінити власну особистість. Середній рівень самоприйняття характерний для 31% респондентів.

За шкалою «Автономія» високі показники зафіксовано у 23% респондентів, що свідчить про їхню незалежність, здатність приймати рішення, керуючись власними переконаннями. Натомість 52% мали низькі показники автономії, що вказує на залежність від зовнішньої оцінки та схильність підкорятися думці оточення. Середні результати показали 25% респондентів, які перебувають у процесі формування стабільної самостійності.

Загалом результати свідчать, що серед внутрішньо переміщених осіб значна частина має знижені показники психологічного благополуччя. Найвразливішими виявилися сфери міжособистісних відносин, автономії та управління життєвим середовищем. Це може свідчити про вплив тривалих стресових обставин, невизначеності та соціально-психологічних труднощів, спричинених вимушеною зміною життєвого контексту.

У таблиці 2.2. представлені результати дослідження за методикою «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» за шкалою Ч. Д. Спілберга - Ю.Л. Ханіна, яка дала змогу здійснити диференційовану оцінку тривожності, виокремлюючи її два взаємопов'язані компоненти - особистісну та ситуативну (реактивну).

Таблиця 2.2.

Результати дослідження за методикою
«Оцінка рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» за шкалою Ч. Д.
Спілберга - Ю.Л. Ханіна

особистісна тривожність			ситуативна (реактивна) тривожність		
високий рівень	помірний рівень	низький рівень	високий рівень	помірний рівень	низький рівень
62%	31%	7%	34%	52%	14%

Згідно з отриманими результатами, високий рівень особистісної тривожності спостерігається у 62% опитаних, помірний - у 31%, тоді як низький рівень цього показника виявлено лише у 7% респондентів.

Така динаміка свідчить про значне поширення емоційної напруженості серед досліджуваних внутрішньо переміщених осіб, що може бути пов'язано з пережитим стресом, невизначеністю життєвих умов та соціальною нестабільністю.

Щодо показників ситуативної (реактивної) тривожності, результати методики свідчать, що високий рівень цього показника зафіксовано у 34% респондентів, помірний - у 52%, тоді як низький рівень реактивної тривожності виявлено у 14% учасників дослідження. Таким чином, для більшості опитаних характерним є середній рівень емоційної напруги у відповідь на конкретні стресові ситуації.

Аналіз даних, отриманих за методикою Ч. Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна, дозволяє констатувати наявність вираженої диспропорції між показниками особистісної та ситуативної тривожності. Зокрема, якщо 62% респондентів характеризуються високим рівнем особистісної тривожності як відносно стабільної риси, то лише 34% демонструють підвищену тривогу у відповідь на безпосередні зовнішні подразники.

Це дає підстави стверджувати, що для більшості внутрішньо переміщених осіб тривожність має хронічний, закріплений характер і не обмежується реакцією на окремі події. Подібна тенденція, ймовірно, є результатом тривалого впливу стресогенних факторів, пов'язаних із воєнними діями, втратою стабільності, зміною соціального оточення та невизначеністю життєвих перспектив у нових умовах.

Результати, отримані за допомогою опитувальника самооцінки психічних станів Г. Айзенка, засвідчили, що більшість внутрішньо переміщених осіб характеризуються підвищеним рівнем емоційної напруги.

Результати дослідження за допомогою опитувальника самооцінки психічних станів Г. Айзенка представлені у табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження за допомогою опитувальника самооцінки психічних станів Г. Айзенка

Рівень тривожності			Рівень фрустрації			Рівень ригідності			Рівень агресивності		
високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький
53%	44%	3%	54%	42%	4%	47%	42%	11%	48%	37%	15%

Так, високий рівень тривожності виявлено у 53% опитаних, середній - у 44%, тоді як лише 3% продемонстрували низький рівень цього показника. Отже, для більшості респондентів притаманна схильність до стійкого відчуття тривоги та внутрішнього напруження.

Аналіз рівня фрустрації показав, що 54% учасників мають високі показники цього стану, 42% - середні та лише 4% - низькі. Це свідчить про значну поширеність почуття розчарування, невпевненості у власних можливостях і труднощів у досягненні життєво важливих цілей.

Високий рівень ригідності спостерігається у 47% ВПО, помірний - у 42%, низький - у 11%, що вказує на труднощі у гнучкому пристосуванні до змін і тенденцію до стереотипності поведінки.

Рівень агресивності також виявився підвищеним: 48% респондентів мають високі показники, 37% - середні та 15% - низькі. Переважання високої агресивності можна пояснити психотравматичним впливом пережитих подій - воєнних дій, втрат близьких, майна та звичного способу життя, що посилює внутрішню напругу й емоційну реактивність переселенців.

Отримані результати комплексного емпіричного дослідження психологічного стану, рівня адаптації та особливостей комунікації внутрішньо переміщених осіб свідчать про наявність у більшості респондентів виражених проявів емоційної напруженості, зниження рівня психологічного благополуччя та труднощів соціально-психологічної адаптації та комунікації.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що психологічний стан більшості внутрішньо переміщених осіб характеризується підвищеною тривожністю, емоційною напруженістю, зниженим рівнем самосприйняття та автономії, що зумовлює обмеження адаптаційних ресурсів та, відповідно, ускладнення їх соціальній взаємодії. Водночас наявність помірних показників за окремими шкалами свідчить про збереження потенціалу до відновлення психоемоційної рівноваги за умови отримання своєчасної

психологічної підтримки, соціального супроводу та створення сприятливого комунікативного середовища.

2.2. Програма соціально-психологічного тренінгу: «Комунікація та адаптація внутрішньо переміщених осіб»

Значне зростання кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) визначається глибокими соціальними трансформаціями, спричиненими воєнними діями на території України. Вимушена зміна місця проживання, втрата соціальних зв'язків, звичного середовища, професійного статусу й відчуття безпеки викликають глибокі психологічні наслідки, зокрема підвищену тривожність, дезадаптацію, соціальну ізоляцію, втрату ідентичності [15].

Головним завданням фахівця-психолога є допомога людині у відновленні внутрішнього відчуття безпеки, зниженні рівня тривоги, подоланні афектів і стресових реакцій, що забезпечує поступове повернення до конструктивного функціонування в соціумі.

Одним із найефективніших напрямів психокорекційної та соціально-психологічної підтримки цієї категорії осіб є тренінгова робота, спрямована на розвиток навичок комунікації, саморегуляції, самопідтримки та адаптації в нових соціальних умовах [24].

Саме тому, ми запропонували соціально-психологічний тренінг «Комунікація та адаптація внутрішньо переміщених осіб», покликаний на зниження рівня тривожності, подолання стресу, розвиток навичок адаптації, комунікації, тобто на комплексне відновлення психологічної цілісності, внутрішньо переміщених осіб.

Програма соціально-психологічного тренінгу: «Комунікація та адаптація внутрішньо переміщених осіб»

1. Загальна характеристика програми тренінгу.

Тривалість: 12 академічних годин (може бути реалізовано у форматі 2-денного інтенсиву або серії міні-тренінгів по 2 години).

Цільова група: внутрішньо переміщені особи віком від 18 до 55 років.

Форма роботи: групова, інтерактивна, з елементами когнітивно-поведінкового тренінгу, соціально-психологічного моделювання та арт-терапевтичних технік.

Кількість учасників: 10–15 осіб.

2. Мета тренінгу: сприяти формуванню у внутрішньо переміщених осіб навичок ефективної соціальної комунікації, розвитку толерантності, емпатії, емоційної саморегуляції, підвищення рівня соціально-психологічної адаптації та зниження рівня тривожності у процесі інтеграції до нового соціального середовища.

3. Завдання тренінгу:

1. Психологічні:
 - зменшити рівень соціальної тривожності та напруження, пов'язаного з адаптацією;
 - актуалізувати внутрішні ресурси та почуття особистої ефективності;
 - розвинути навички емоційного усвідомлення і саморегуляції.
2. Комунікативні:
 - сформувати конструктивні стратегії взаємодії в новому соціальному середовищі;
 - підвищити рівень комунікативної гнучкості та толерантності;
 - навчити навичок активного слухання, емпатійного відгуку, конструктивного зворотного зв'язку.
3. Соціально-адаптаційні:
 - сприяти формуванню позитивного образу «Я-у-новому-середовищі»;
 - посилити відчуття приналежності до громади;
 - підвищити здатність встановлювати соціальні зв'язки та долати ізоляцію.

4. Структура тренінгу:

Заняття 1. Знайомство та створення безпечного простору.

Мета: формування довіри, групової згуртованості, зняття початкової напруги.

Вправа 1. «Коло знайомств».

Мета: знайомство, постановка цілей тренінгу.

Хід проведення: кожен учасник називає своє ім'я, місце, звідки він приїхав, і ділиться однією рисою, яка допомагає йому адаптуватися.

Вправа 2. «Правила групи».

Мета: формування почуття безпеки й належності до групи

Хід проведення: спільне створення кодексу взаємоповаги та конфіденційності.

Вправа 3. «Очікування та побоювання».

Мета: виявлення запитів групи, формування безпечного простору для висловлення.

Хід проведення: учасникам пропонується записати на стікерах свої очікування від тренінгу та те, чого вони побоюються. Після обговорення ведучий структурує відповіді на дошці. Очікуваний результат: підвищення довіри, встановлення емоційного контакту, зниження тривожності.

Заняття 2. Самопізнання та емоційна саморегуляція.

Мета: розвиток навичок усвідомлення власних емоцій, формування конструктивного ставлення до стресу.

Вправа 4. «Мій емоційний компас».

Мета: розуміння власних емоцій.

Хід проведення: учасникам роздають бланки з «емоційним колом» (за Р. Плутчиком).

Завдання: позначити емоції, які найчастіше відчувають у нових умовах.

Обговорення: які емоції допомагають, а які заважають адаптації; як ними керувати.

Вправа 5. «Дихання спокою».

Мета: зниження рівня стресу, навчання базовим технікам саморегуляції.

Хід проведення: коротка техніка майндфулнес (усвідомленого дихання) - 3 хвилини фокусування на диханні.

Очікуваний результат: розвиток емоційної грамотності, усвідомлення власних реакцій.

Заняття 3. Ефективна комунікація.

Мета: розвиток навичок активного слухання, асертивної поведінки, подолання бар'єрів у спілкуванні.

Вправа 6. «Активне слухання».

Мета: розвиток навичок активного слухання,

Хід проведення: учасники об'єднуються в пари. Один ділиться своїм досвідом переїзду, інший лише слухає, використовуючи невербальні сигнали підтримки (кивки, погляд, позиція тіла). Потім міняються ролями.

Обговорення: що було складно - говорити чи слухати? Як відчувався контакт?

Вправа 7. «Я-повідомлення».

Мета: навчання формулюванню емоцій та потреб без звинувачень («Мені неприємно, коли...», замість «Ти завжди...»).

Хід проведення: учасники тренуються у парах на життєвих прикладах.

Очікуваний результат: розвиток асертивності, конструктивної комунікації без агресії, формування навички емпатійного слухання та взаємної підтримки.

Заняття 4. Соціальна адаптація та підтримка.

Мета: усвідомлення власних ресурсів, створення плану особистої адаптації, формування почуття спільності.

Вправа 8. «Мої ресурси».

Хід проведення: учасники на аркушах записують свої внутрішні (знання, досвід, риси характеру) та зовнішні (люди, організації, можливості) ресурси, які допомагають їм адаптуватися.

Обговорення: які ресурси вже використані, які ще доступні?

Вправа 9. «Мое коло підтримки».

Мета: усвідомлення соціальних зв'язків, активізація потреби у взаємодії.

Хід проведення: побудова соціограми (кола людей, до яких можна звернутися по допомогу).

Очікуваний результат: підвищення самоефективності, зниження безпорадності.

Заняття 5. Завершення та інтеграція досвіду

Мета: закріпити позитивний досвід, підсумувати результати, створити відчуття спільного успіху.

Вправа 10. «Мій крок уперед».

Хід проведення: кожен учасник формулює короткий план конкретних дій для покращення своєї комунікації або адаптації («Я зроблю перший крок до...»).

Вправа 11. «Дерево майбутнього».

Мета: візуалізація життєвих цілей.

Хід проведення: учасники малюють на дошці (або просто пишуть свої життєві цілі).

Вправа 12. «Тепле коло».

Мета: емоційне завершення, закріплення відчуття підтримки.

Хід проведення: учасники передають один одному «слово подяки», дякуючи за спільний досвід.

Очікуваний результат: інтеграція отриманого досвіду у реальне життя, зворотній зв'язок.

5. Очікувані результати від реалізації програми.

1. Зниження рівня соціальної тривожності та ізоляції серед ВПО.

2. Формування навичок конструктивної міжособистісної комунікації.

3. Підвищення адаптаційного потенціалу та впевненості у власних можливостях.

4. Зміцнення почуття спільності та психологічної безпеки.

Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є складним і багатовимірним процесом, що передбачає відновлення психологічної рівноваги, відчуття соціальної належності та формування нових комунікативних зв'язків у приймаючому середовищі. В умовах тривалих соціальних трансформацій Україна стикається з необхідністю забезпечення системної психологічної підтримки ВПО, орієнтованої на розвиток їхньої життєстійкості, толерантності до невизначеності та ефективної взаємодії в нових соціокультурних контекстах.

Запропонований нами соціально-психологічний тренінг «Комунікація та адаптація внутрішньо переміщених осіб», спрямований на відновлення психологічної цілісності внутрішньо переміщених осіб, комплексний розвиток навичок адаптації, комунікації, зниження рівня тривожності та подолання стресу. Його структура враховує етапи групової динаміки - від створення безпечного простору до рефлексії досвіду. Реалізація тренінгу сприятиме не лише стабілізації емоційного стану учасників, а й створенню умов для їхньої соціальної інтеграції, що має важливе значення для відновлення людського потенціалу в умовах воєнних викликів України. У подальшому тренінг може бути використаний як складова системи психологічної підтримки ВПО в державних і громадських організаціях, центрах психосоціальної допомоги та освітніх установах.

Висновки до другого розділу.

Комплексний аналіз результатів емпіричного дослідження, проведеного серед внутрішньо переміщених осіб на базі Центру соціальних служб Одеської міської ради, засвідчив, що переважна більшість респондентів перебуває у стані емоційної напруженості, невизначеності та має знижений рівень психологічного благополуччя. Отримані дані анкетування, а також результати стандартизованих методик (К. Ріфф, Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіної та Г. Айзенка) дозволили комплексно охарактеризувати особливості психоемоційного стану, соціальної адаптації та комунікативної поведінки досліджуваних.

Результати анкетування виявили, що понад половина респондентів постійно відчуває емоційне виснаження, а частина з них - періодично переживають тривогу і напруження. Значна частина учасників повідомляє про проблеми зі сном, зниження почуття підтримки з боку оточення та труднощі у пристосуванні до нового соціального середовища. Переважна більшість зазначає, що процес адаптації ще триває або супроводжується емоційними й побутовими складнощами. Це свідчить про затяжний характер адаптаційного процесу, що ускладнюється дефіцитом соціальної підтримки та відчуттям відчуженості.

Психологічні характеристики, отримані за методикою К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя», показали, що найбільш уразливими сферами для внутрішньо переміщених осіб є позитивні відносини з іншими, автономія та управління оточенням. У цих сферах зафіксовано переважання низьких показників, що свідчить про труднощі у встановленні міжособистісних контактів, залежність від зовнішньої оцінки, зниження почуття контролю над власним життям і брак впевненості у власних силах. Помірні результати

зафіксовано за шкалами «Цілі в житті» та «Самоприйняття», що вказує на збереження внутрішнього потенціалу особистісного розвитку, однак у контексті пережитих втрат і соціальної невизначеності цей потенціал реалізується лише частково.

Методика Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіної засвідчила переважання високого рівня особистісної тривожності та помірного рівня ситуативної тривожності, що свідчить про трансформацію емоційного напруження у стійку особистісну рису. Така диспропорція між показниками реактивної й особистісної тривожності демонструє хронічний характер емоційної нестабільності, зумовлений довготривалим впливом стресогенних факторів, невизначеністю соціально-економічної ситуації та складністю побудови нових соціальних зв'язків у приймаючому середовищі.

Результати, отримані за опитувальником самооцінки психічних станів Г. Айзенка, підтвердили високий рівень психоемоційного напруження серед переселенців. Зокрема, понад половина респондентів продемонструвала високі показники тривожності та фрустрації, а також підвищені рівні агресивності і ригідності. Це вказує на емоційну лабільність, труднощі у гнучкому реагуванні на зміни, схильність до внутрішніх конфліктів та посилену напруженість у міжособистісних відносинах. Підвищена агресивність і фрустрованість можуть виступати вторинними реакціями на тривалу травматизацію, соціальну невизначеність та зниження контролю над власним життям.

Узагальнення емпіричних результатів дослідження дозволяє зробити висновок, що внутрішньо переміщені особи характеризуються емоційною виснаженістю, високою тривожністю, обмеженими адаптаційними ресурсами, зниженим рівнем автономії та соціальної залученості. Водночас зафіксовані середні й частково високі показники за окремими шкалами свідчать про наявність внутрішнього потенціалу для психоемоційного відновлення та успішної соціальної інтеграції за умови відповідного соціально-психологічного супроводу.

Отже, отримані дані підтверджують необхідність системної психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, спрямованої на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, зміцнення соціальної підтримки та формування конструктивних комунікативних стратегій. Комплексні програми адаптації, які поєднують психоедуктивні, терапевтичні та соціальні компоненти, можуть стати ефективним ресурсом у підвищенні психологічного благополуччя та соціальної інтеграції цієї категорії населення.

Розроблена нами тренінгова програма психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб: «Комунікація та адаптація внутрішньо переміщених осіб» була спрямована на розвиток емоційної стійкості, підвищення рівня соціально-психологічної адаптації, формування конструктивних комунікативних стратегій та зміцнення почуття особистісного контролю. Зміст програми базувався на інтеграції когнітивно-поведінкових, гуманістичних і соціально-психологічних підходів, що забезпечило її комплексний характер та практичну ефективність.

У процесі тренінгової роботи учасники поступово оволодіватимуть навичками саморегуляції, емоційного усвідомлення, конструктивного спілкування, управління стресом і міжособистісними конфліктами. Особливу увагу було приділено формуванню навичок активного слухання, емпатійної взаємодії, подолання соціальної ізоляції та розвитку довіри у міжособистісних стосунках.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Підводячи підсумки проведеного нами дослідження психологічних аспектів адаптації та комунікації внутрішньо переміщених осіб, можна зробити наступні висновки:

1. Проблема адаптації та комунікації внутрішньо переміщених осіб останнім часом стала однією з найсерйозніших соціально-психологічних викликів сучасності. Ця категорія громадян потребує не лише матеріальної та соціальної підтримки, а насамперед, комплексної психологічної допомоги, спрямованої на відновлення емоційної рівноваги, відчуття безпеки й сенсу життя.
2. Для вивчення психологічних аспектів адаптації та комунікації внутрішньо переміщених осіб використовувався наступний психодіагностичний інструментарій: авторська анкета, для вивчення психологічного стану, рівня адаптації та комунікації внутрішньо переміщених осіб; «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа для вивчення ступеня вираженості основних показників психологічного благополуччя особистості; Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна для виявлення рівня реактивної та особистісної тривожності, як індивідуального показника сприйнятливості до стресу; опитувальник самооцінки психічних станів Г. Айзенка для визначення рівня тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.
3. Результати анкетування свідчать, що більшість респондентів перебувають у стані підвищеної емоційної напруги, втоми та тривоги. Значна частина опитаних відчуває нестачу соціальної підтримки, труднощі у спілкуванні з місцевими мешканцями, невизначеність життєвих перспектив і лише частково адаптувалася до нових умов проживання. Водночас у респондентів простежується прагнення до соціальних контактів і позитивне ставлення до отримання психологічної допомоги.

4. Комплексне емпіричне дослідження, проведене серед внутрішньо переміщених осіб на базі Центру соціальних служб Одеської міської ради, дозволило визначити основні особливості їхнього психоемоційного стану, соціально-психологічної адаптації та комунікативної поведінки.

Так, дані, отримані за методикою К. Ріффа, вказують на знижений рівень психологічного благополуччя більшості учасників, особливо у сферах позитивних відносин з іншими, автономії та управління життєвим середовищем. Це свідчить про труднощі у налагодженні міжособистісних зв'язків, як наслідок, проблеми з комунікацією, залежність від зовнішніх оцінок та зниження відчуття контролю над власним життям.

За результатами шкали Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна, у 62% респондентів зафіксовано високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про її стійкий характер і хронічну емоційну напруженість. Ситуативна тривожність переважно перебуває на середньому рівні, що відображає реакцію на актуальні стресові обставини, зумовлені воєнними подіями та вимушеним переселенням.

Результати опитувальника Г. Айзенка підтверджують високі показники тривожності, фрустрації, ригідності та агресивності, що засвідчує наявність у респондентів внутрішніх конфліктів, труднощів емоційної саморегуляції та знижену адаптивність до нових соціальних умов.

Узагальнюючи результати всіх етапів дослідження, можна зробити висновок, що психологічний стан внутрішньо переміщених осіб характеризується високим рівнем тривожності, емоційної вразливості та недостатнім рівнем психологічного благополуччя. Основними проблемними зонами виступають труднощі у соціальній інтеграції, зниження автономії, низька самооцінка та дефіцит ефективних комунікативних стратегій. Водночас збережений потенціал до емоційної стабілізації, позитивне ставлення до психологічної допомоги та наявність підтримувальних соціальних зв'язків свідчать про можливість підвищення рівня адаптації за умови системної психокорекційної та тренінгової роботи.

5. Отримані результати емпіричного дослідження засвідчили актуальність і необхідність системної психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, орієнтованої на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, розширення мережі соціальної підтримки та формування ефективних комунікативних стратегій.

Розроблена нами тренінгова програма психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб «Комунікація та адаптація внутрішньо переміщених осіб» була спрямована на розвиток емоційної стійкості, підвищення рівня соціально-психологічної адаптації, формування конструктивних стратегій спілкування та зміцнення відчуття особистісного контролю. Її концептуальна основа спиралася на інтеграцію когнітивно-поведінкових, гуманістичних і соціально-психологічних підходів, що забезпечило цілісність та практичну ефективність тренінгового впливу.

У процесі реалізації програми учасники поступово оволодіють техніками емоційної саморегуляції, розвитку усвідомлення власних переживань, конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів та

ефективного управління стресом. Значна увага приділялася розвитку навичок активного слухання, емпатійної взаємодії, подоланню соціальної ізоляції та формуванню довірчих стосунків у нових соціальних контекстах.

Таким чином, можна зробити висновок, що мета кваліфікаційної роботи успішно реалізована, а поставлені завдання виконані у повному обсязі.

Водночас слід зазначити, що проблема взаємодії внутрішньо переміщених осіб із місцевими жителями у приймаючому соціальному середовищі не обмежується лише аспектами комунікації та адаптації. Вона має комплексний і багатовимірний характер, що зумовлює потребу у подальших, більш ґрунтовних наукових дослідженнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белоконь А.В., Третьякова Т.М. Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб як умова гармонізації комунікативної взаємодії у приймаючому середовищі. *Сучасна психологія: виклики та перспективи*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 10 жовтня 2025 р.). Одеса, 2025. С.
2. Бондарук Ю. Особливості групової психологічної роботи з дітьми, які отримали травматичний досвід. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 36. С. 49-66.
3. Бунчук О.Б. Право на життя в умовах війни, 2022 р. URL: <https://law.chnu.edu.ua/pravona-zhyttia-v-umovakh-viiny/> (дата звернення 20.09.2025).
4. Василенко О. М. Особливості психолого-педагогічного супроводу підлітків, переселених із зони бойових дій. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2018. №1 (15). С. 116 - 119.
5. Вознюк О. Роль учителя в процесі психологічної допомоги дітям із травмою війни. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії*: зб. мат-лів, доп. всеукр. наук.-практ. конф., Маріуполь, 28 лютого 2018 р. Маріуполь, 2018. С. 93–95. URL: http://dsum.edu.ua/upload/doc/konf_karitas.pdf (дата звернення 23.09.2025).
6. Гожда, К.Є., Рекотова, О.П. Генезис поняття «внутрішньо переміщених осіб». *Молодий вчений*, 2018. 4(2), С.659-662.
7. Гришук Ю.В. Дискурсивні маркери резилентності особистості як прояви її адаптації до кризових явищ. *«Ad orbem per linguas. До світу через мови»*. Матеріали Міжнародної науково-практичної відеоконференції «Світ цінностей і цінності у світі», 13–14 травня 2021 року. Київ: Видавничий центр КНЛУ. 2021.С. 75-77.
8. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20.10.2014 р. № 1706-VII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1706-18> (дата звернення: 27.09.2025).
9. Ісаєва, Н.С. Теоретико-правова характеристика визначення поняття «внутрішньо переміщені особи». *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*, 2018, 4. С. 70-75.
10. Каменшук Т., Коритчук Н. Загальні засади організації першої психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайних ситуацій. *Вісник студентського наукового товариства факультету права, публічного управління та адміністрування*. Вип.1. *Збірник наукових праць*. Вінниця : ТОВ «Друк», 2022. 184 с. С. 74-78.

- 11 Кавалеров А. І., Бондаренко А.М. Соціальна адаптація : феномен і прояви : монографія. Одеса : Астропринт, 2015. 112 с.
12. Каргіна Н. В. Феномен психологічного благополуччя особистості: особливості діагностики. *Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова*. Серія «Психологія». 2015. Том 20. Випуск 4 (38). С. 63-73.
13. Керівні принципи з питань внутрішнього переміщення. Агентство ООН у справах біженців (UNHCR). URL: <https://www.ohchr.org/Documents/Issues/IDPersons/GPUkrainian.pdf> (дата звернення: 14.09.2025).
14. Кісарчук Г. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З.Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
15. Коробка Л. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. №4 (29). С. 76-82.
16. Кульчицький, Т.Р. Поняття та ознаки внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Адміністративне право і процес*, 2017, 1(19). С. 51-57.
17. Хасраві, О.З. Поняття та підстави внутрішніх переміщень населення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Юридичні науки*, 2016, 3(1). С. 154-157.
18. Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: ґендерні аспекти. *Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти*. 2-е вид. Київ: Міленіум, 2006. С.39-43.
19. Малиха, М.І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика: *Грані*, 2015, 8. С. 6-11.
20. Михайловський, В.І. Внутрішньо переміщені особи - особливості національного та міжнародно-правового забезпечення. *Адміністративне право і процес. Фінансове право*, 2016, 4. С. 151-155.
21. Моїсєєва, Н.І. Соціально-комунікаційна діяльність як історикосупільна практика: монографія.Х.: ХНТУСГ. 2015. 392 с.
22. Москалець В.П. Психологія особистості : підручник / Київ – Івано-Франківськ «Нова Зоря», 2020. 435 с.
23. Наливайко, Л.Р., Орєшкова, А.Ф. Внутрішньо переміщені особи: визначення поняття. *Серія: Право і суспільство*, 2019, Випуск 11. С. 34-39.
24. Основи теорії мовної комунікації: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / О. А. Семенюк, В. Ю. Парашук. К.: Академія, 2010.240 с.
25. Офіційний сайт Міжнародної асоціації з вивчення вимушеної міграції. URL: <http://iasfm.org>. (дата звернення: 01.10.2025).
26. Офіційний сайт Міжнародної організації з міграції. Режим доступу: iom.org.ua. (дата звернення: 10.09.2025).
27. Офіційний сайт Управління Верховного комісара ООН у справах біженців. URL: <http://unhcr.org.ua/uk/component/content/article/2-uncategorised/1261-kartavnutrishnyohopereselennia-angliyskoyu>. (дата звернення: 08.09.2025).
28. Панок В.Г . Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 68 с.
29. Проценко, О.О. Внутрішньо переміщені особи як категорія теоретизування та соціальної практики: *Грані*, 2018, 21 (4). С. 47-55.

30. Психодіагностика та психорегуляція емоційних станів людини: практикум. Навчальний посібник для студентів спеціальності «Психологія» /Юрченко В.М. Рівне, МЕНУ, 2020., 156 с. (друге доповнене та виправлене видання).
31. Психологія професійної діагностики та професійного консультування: практичний посібник. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 225 с.
32. Селіванова О.О. Основи теорії мовної комунікації. Черкаси.: Видавництво Чабаненко Ю.А.2011. 350 с.
33. Сірант, М.М. Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять. Митна справа, 2015, 2(2.2). С. 154-159.
34. Слющінський Б. В. Міжкультурна комунікація як соціальний феномен: від минулого до сучасності. *Вісник Маріупольського державного університету. Сер.Філософія, культурологія, соціологія*. 2015. №10.С. 185– 196.
35. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. Київ : Агентство «Україна», 2015. 168 с. ISBN 978-966-13.
36. Співак Л., Османова А. Психодіагностика в клінічній психології. Київ: Університет «Україна», 2023. 228 с.
37. Турецька, Я.П. Співвідношення понять «біженець» та «внутрішньо переміщена особа». Порівняльно аналітичне право, 2017, 5. С. 72-74.
38. ФілоненкоМ.М. Психологія спілкування : підручник. К.: Центр учбової літератури. 2008. 224 с.
39. Чумак О.О., Товстуха О.М. Психодіагностика: навчально-методичний посібник Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2024. 121 с.
40. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навч. посібник. К.: Здоров'я, 2005. 120 с.
41. Яцина О. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Наукові перспективи. № 7(25). 2022. С. 554-567.
42. Diagnostik and statistical manual of mental disorders, 4th ed / Washington D. C., American Psychiatric Association, 1994
43. Kulischer, E.M. Displaced Persons in the Modern World. The Annals of the American Academy of Political and Social Science Vol. 262, Reappraising Our Immigration Policy, 1949. P. 166-177.
44. Mooney, E. The Concept of Internal Displacement and the Case for Internally Displaced Persons as a Category of Concern. Refugee Survey Quarterly, 2005, 24 (3). P. 9-26.
45. Nikolajchuk, M. The constituent elements of the mechanism of regulation of migration processes of the rural population. Regional economy, 2005, 3 (37). P. 105-112.

АНКЕТА

Для вивчення психологічного стану, рівня адаптації та комунікації внутрішньо переміщених осіб

Анкетування є анонімним.

Отримані результати будуть використані виключно у наукових цілях.

1. Як Ви оцінюєте свій загальний емоційний стан протягом останнього місяця?
 - а) стабільний, спокійний;
 - б) періодично відчуваю тривогу, напруження;
 - в) постійно перебуваю у стані емоційного виснаження.
2. Як часто Ви відчуваєте тривогу чи страх без очевидної причини?
 - а) майже ніколи;
 - б) іноді;
 - в) постійно.
3. Чи помічаєте Ви у себе проблеми зі сном (безсоння, нічні пробудження тощо)?
 - а) ні, сплю добре;
 - б) іноді трапляється;
 - в) часто маю проблеми зі сном.
4. Як Ви зазвичай реагуєте на стресові ситуації?
 - а) намагаюся зберегти спокій та діяти раціонально;
 - б) шукаю підтримку з боку інших;
 - в) гублюся, важко контролюю емоції.
5. Чи відчуваєте Ви підтримку з боку близьких або соціального оточення?
 - а) так, відчуваю постійну підтримку;
 - б) частково, не завжди;
 - в) ні, відчуваюся ізольовано.
6. Як Ви оцінюєте свій рівень пристосування до нового місця проживання?
 - а) повністю адаптувався(лася);
 - б) частково адаптувався(лася), але відчуваю труднощі;
 - в) не адаптувався(лася), відчуваюся «чужим».
7. Що для Вас є найскладнішим у процесі адаптації?
 - а) побутові умови, житло, робота;
 - б) емоційна невизначеність, стрес;
 - в) труднощі у спілкуванні з місцевим населенням.
8. Як Ви оцінюєте ставлення місцевих жителів до переселенців?
 - а) переважно позитивне, доброзичливе;
 - б) нейтральне;
 - в) упереджене, насторожене.
9. Чи змінилися Ваші життєві цінності або погляди після переселення?
 - а) так, суттєво змінилися;
 - б) частково;
 - в) ні, залишилися такими ж.
10. Чи відчуваєте Ви себе частиною нової громади?
 - а) так, повністю інтегрувався(лася);
 - б) частково, але ще не повністю;
 - в) ні, відчуваю відстороненість.
11. Як часто Ви ініціюєте нові знайомства або соціальні контакти?
 - а) часто, легко йду на контакт;
 - б) іноді, залежно від обставин;

в) рідко або уникаю спілкування.

12. Як Ви оцінюєте свої комунікативні навички у новому середовищі?

- а) високі, легко знаходжу спільну мову;
- б) середні, потребую часу на адаптацію;
- в) низькі, важко встановлюю контакт.

13. Чи відчуваєте Ви труднощі у взаємодії з представниками місцевої громади?

- а) ні, спілкуюся без проблем;
- б) іноді відчуваю напруження;
- в) часто стикаюся з нерозумінням або відторгненням.

14. Яку позицію Ви займаєте під час спілкування у конфліктних ситуаціях?

- а) намагаюся вирішити конфлікт мирно;
- б) займаю пасивну позицію, уникаю конфліктів;
- в) реагую емоційно, відстоюю власну позицію.

15. Яку роль у Вашому житті відіграє спілкування з іншими переселенцями?

- а) дуже важливу, воно дає підтримку;
- б) певною мірою допомагає;
- в) не має суттєвого значення.

16. Як Ви оцінюєте свій поточний рівень психологічного благополуччя?

- а) високий - відчуваю спокій і впевненість;
- б) середній - є певні труднощі;
- в) низький - відчуваю напруження, тривогу.

17. Які джерела допомагають Вам підтримувати емоційну рівновагу?

- а) родина, друзі;
- б) віра, духовні практики;
- в) професійна допомога психолога.

18. Як Ви ставитеся до отримання психологічної допомоги?

- а) позитивно, вважаю це корисним;
- б) нейтрально, поки не відчуваю потреби;
- в) негативно, намагаюся впоратися самостійно.

19. Чи відчуваєте Ви впевненість у своєму майбутньому?

- а) так, маю чіткі плани та цілі;
- б) частково, є сумніви;
- в) ні, майбутнє здається непевним.

20. Як Ви оцінюєте свій загальний рівень задоволеності життям зараз?

- а) задоволений(на);
- б) частково задоволений(на);
- в) незадоволений(на).

Дякуємо за участь у дослідженні!

Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти психологічні потреби внутрішньо переміщених осіб та розробити ефективні програми підтримки.

ДОДАТОК Б**Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф**

(The scales of psychological well-being) - призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф.

Обробка та аналіз результатів

Обробка результатів здійснюється для виявлення актуального психологічного благополуччя (високе і низьке психологічне благополуччя). Низький рівень актуального психологічного благополуччя зумовлений перевагою негативного афекту (загального відчуття власної нещасливості, незадоволеності власним життям), високий - перевагою позитивного афекту (почуттям задоволеності власним життям, щастя).

Інтерпретація даних здійснюється за класичними ключами (за К. Ріфф)

Шкала «Позитивні відносини з оточуючими».

Високі і нормативні значення. Наявність близьких, приємних, довірливих відносин з оточуючими. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії, любові і близькості. Вміння знаходити компроміси у відносинах.

Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірливих відносин. Труднощі у прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими.

Шкала «Автономія».

Високі і нормативні значення. Незалежність. Здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках. Можливість регулювати власну поведінку й оцінювати себе, виходячи з власних стандартів.

Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями й оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при прийнятті важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала «Керування середовищем».

Високі і нормативні значення. Почуття впевненості і компетентності в керуванні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Вміння самому вибирати і створювати умови, що задовольняють особистісні потреби і цінності.

Низькі значення. Нездатність впоратися з повсякденними справами. Відчуття неможливості змінити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в керуванні навколишнім світом.

Шкала «Особистісне зростання».

Високі і нормативні значення. Почуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самовдосконалення протягом часу. Реалізація свого потенціалу.

Низькі значення. Переживання особистісної стагнації. Відсутність відчуття особистісного прогресу протягом часу. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички.

Шкала «Цілі в житті».

Високі і нормативні значення. Наявність цілей в життя і почуття осмисленості життя. Відчуття, що сьогодення і минуле осмислені. Властивість переконань, що надають цілі життю.

Низькі значення. Відсутність цілей у життя і відчуття життя, позбавленого сенсу. Відчуття, що сьогодення і минуле мало осмислене. Відсутність переконань, що додають цілі життя.

Шкала «Самоприйняття».

Високі і нормативні значення. Підтримка позитивного ставлення до себе. Визнання і прийняття всього власного особистісного різноманіття, що включає власні як добрі, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого.

Низькі значення. Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, яким є насправді.

Ключі.

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться в низхідну шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у висхідну шкалу: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала “Позитивні відносини з оточуючими”: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79.

Шкала “Автономія”: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80.

Шкала “Керування середовищем”: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81.

Шкала “Особистісне зростання”: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82.

Шкала “Цілі в житті”: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.

Шкала “Самоприйняття”: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84.

Норми для оцінки вираженості загального показника і компонентів психологічного благополуччя (класичний варіант методики)

Вік від 20 до 35 років

	Позитивні відносини з оточуючими	Автономія	Керування середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Чоловіки	63±7,12	56±6,86	57±6,27	65±4,94	63±5,16	59±6,99	363±24,20
Жінки	65±8,28	58±7,31	58±7,35	65±6,04	64±8,19	61±9,08	370±34,68

Вік від 35 до 55 років

	Позитивні	Автономія	Керування	Особистісне	Цілі	Самоприйняття	Психологі-
--	-----------	-----------	-----------	-------------	------	---------------	------------

	відносини з оточуючими		середовищем	зростання	в житті		благополуччя
Чоловіки	54±6,52	57±7,73	56±8,27	58±7,80	58±8,51	52±5,31	336±33,94
Жінки	58±7,59	57±5,61	59±8,32	63±7,90	59±6,99	57±6,14	351 ±23,93

ДОДАТОК В

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-TraitAnxietyInventory - STAI)

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч.Д.Спілбергером і адаптована Ю.Л.Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція:

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежновідтого, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4

11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція:

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежновідтого, як Ви себе почуваєте звичайно.

Надтвердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4

31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

ДОДАТОК Г.**Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)**

Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

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 поведжуся 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, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

1. Мене важко переконати.
2. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
3. Нелегко зближуюся з людьми.
4. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
5. Нерідко я виявляю впертість.
6. Неохоче йду на ризик.
7. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. 3 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
- II. 3 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
- III. 3 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
- IV. 3 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

- 0 – 7 балів – низький рівень;
- 8 – 14 балів – середній рівень;
- 15 – 20 балів – високий рівень.