

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
Навчально-науковий інститут управління психології та безпеки  
Кафедра практичної психології

## ДЕТЕРМІНАНТИ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

**кваліфікаційна робота**  
здобувача вищої освіти  
першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти  
денної форми здобуття освіти  
спеціальності 053 Психологія  
**Софії МИСЬКО**

**Науковий керівник:**  
завідувач кафедри практичної  
психології, к.психол.н., доцент  
**Галина ОДИНЦОВА**

**Рецензент:**  
доцент кафедри загальної та соціальної  
психології, к.психол.н., доцент  
**Оксана ХРИСТУК**

**Кваліфікаційна робота допущена до захисту**

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол № \_\_\_

Завідувач кафедри практичної психології

к.психол.н, доцент

\_\_\_\_\_ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів  
2026

## АНОТАЦІЯ

### **Мисько Софія. Детермінанти успішної адаптації вимушено переміщених осіб**

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню детермінант успішної адаптації вимушено переміщених осіб у сучасних соціально-психологічних умовах. У роботі проаналізовано теоретичні підходи до розуміння поняття адаптації у психологічній науці, визначено соціально-психологічні особливості вимушено переміщених осіб та основні чинники, що впливають на процес їх адаптації. Особливу увагу приділено ролі емоційної стійкості, соціальної підтримки, рівня тривожності та особистісних ресурсів у процесі пристосування до нових умов життя.

У межах емпіричного дослідження було визначено особливості адаптації вимушено переміщених осіб, проаналізовано вплив окремих психологічних чинників на успішність адаптаційного процесу та встановлено взаємозв'язки між показниками адаптації, тривожності та соціально-психологічної підтримки.

Результати дослідження засвідчили, що успішність адаптації вимушено переміщених осіб значною мірою залежить від рівня психологічної стійкості, наявності соціальної підтримки та здатності особистості до саморегуляції й подолання стресових ситуацій.

**Ключові слова:** адаптація, вимушено переміщені особи, соціально-психологічна адаптація, тривожність, емоційна стійкість, соціальна підтримка, психологічна допомога.

## ANNOTATION

### **Mysko Sofiya. Determinants of Successful Adaptation of Internally Displaced Persons**

The bachelor's thesis is devoted to the study of determinants of successful adaptation of internally displaced persons in modern socio-psychological conditions. The paper analyzes theoretical approaches to understanding adaptation in psychological science, identifies socio-psychological characteristics of internally displaced persons, and determines the main factors influencing the adaptation process. Particular attention is paid to the role of emotional stability, social support, anxiety level, and personal resources in adapting to new living conditions.

Within the empirical study, the peculiarities of adaptation of internally displaced persons were identified, the influence of individual psychological factors on the success of the adaptation process was analyzed, and the relationships between adaptation indicators, anxiety, and socio-psychological support were established.

The results of the study showed that the success of adaptation of internally displaced persons largely depends on the level of psychological resilience, availability of social support, and the individual's ability to self-regulate and cope with stressful situations.

**Keywords:** adaptation, internally displaced persons, socio-psychological adaptation, anxiety, emotional stability, social support, psychological assistance.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Сутність поняття адаптації у психологічній науці.....	8
1.2. Соціально-психологічні особливості вимушено переміщених осіб.....	18
1.3. Детермінанти успішної адаптації вимушено переміщених осіб.....	27
Висновки до розділу 1.....	38
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕТЕРМІНАНТ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....</b>	<b>39</b>
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	39
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей адаптації вимушено переміщених осіб.....	43
2.3. Практичні рекомендації щодо покращення адаптації вимушено переміщених осіб.....	52
Висновки до розділу 2.....	68
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>70</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>73</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>78</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** зумовлена тим, що в умовах воєнних конфліктів, політичної нестабільності, економічних труднощів та інших кризових явищ значна кількість людей змушена залишати місце свого постійного проживання та адаптуватися до нових умов життя. В Україні проблема вимушено переміщених осіб набула особливої гостроти у зв'язку з воєнними подіями та масштабними внутрішніми міграційними процесами. Зміна звичного способу життя, втрата соціальних зв'язків, житла, роботи та почуття безпеки суттєво впливають на психоемоційний стан людини та процес її соціально-психологічної адаптації.

Адаптація вимушено переміщених осіб є складним і тривалим процесом, який охоплює психологічні, соціальні, емоційні та поведінкові аспекти життєдіяльності людини. Успішність адаптації значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, рівня стресостійкості, наявності соціальної підтримки, умов проживання, здатності до саморегуляції та інших чинників. Недостатній рівень адаптації може призводити до розвитку тривожності, депресивних станів, емоційного виснаження, труднощів у міжособистісному спілкуванні та соціальній взаємодії.

Особливості адаптації вимушено переміщених осіб досліджували О. Є. Блинова, С. Волошин, В. Вишньовський, І. Трубавіна, М. Міхеєва, Н. Коваліско, С. Бубняк, Л. Волинець та інші автори. Науковці наголошують, що процес адаптації ВПО ускладнюється переживанням травматичних подій, вимушеною зміною соціального середовища, втратою стабільності та порушенням звичних життєвих умов. Значну увагу дослідники приділяють вивченню психологічних ресурсів особистості, життєстійкості, соціальної підтримки та емоційного стану як чинників успішної адаптації.

Питання психологічної допомоги та підтримки вимушено переміщених осіб розкрито у працях Т. М. Титаренко, В. О. Климчука, Г. Лазос, Л. Вольнової, О. Кравченко та інших. Дослідники підкреслюють важливість розвитку

стресостійкості, навичок емоційної саморегуляції, формування відчуття безпеки та відновлення внутрішніх ресурсів особистості. Окреме місце у сучасних дослідженнях займають праці, присвячені когнітивно-поведінковій терапії та методам подолання тривожних і стресових станів, зокрема роботи М. Архангельської, Д. Бернса, Д. Вестбука та інших авторів.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, проблема визначення детермінант успішної адаптації вимушено переміщених осіб потребує подальшого вивчення. Особливо актуальним є дослідження психологічних чинників, які сприяють або ускладнюють процес пристосування особистості до нових умов життя, а також визначення ефективних способів психологічної підтримки ВПО в умовах тривалого стресу та соціальної нестабільності.

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю глибшого вивчення особливостей адаптації вимушено переміщених осіб та пошуку психологічних ресурсів, що сприяють успішній інтеграції людини у нове соціальне середовище.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні детермінант успішної адаптації вимушено переміщених осіб.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

- проаналізувати наукові підходи до вивчення поняття адаптації у психології;
- охарактеризувати соціально-психологічні особливості вимушено переміщених осіб;
- визначити основні детермінанти успішної адаптації вимушено переміщених осіб;
- провести емпіричне дослідження особливостей адаптації вимушено переміщених осіб;
- розробити практичні рекомендації щодо покращення процесу адаптації.

**Об'єкт дослідження** – процес соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб.

**Предмет дослідження** – детермінанти успішної адаптації вимушено переміщених осіб.

**Наукова новизна** дослідження полягає у поглибленні та розширенні уявлень про психологічні детермінанти успішної адаптації вимушено переміщених осіб в умовах сучасних соціальних змін. У роботі комплексно проаналізовано вплив емоційної стійкості, рівня тривожності, соціальної підтримки та особистісних ресурсів на процес адаптації вимушено переміщених осіб, що дало змогу більш цілісно розглянути особливості їх соціально-психологічного пристосування до нових умов життя.

**Практичне значення** роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, соціальних працівників та волонтерських організацій, які здійснюють психологічний супровід вимушено переміщених осіб. Матеріали дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, адаптаційних тренінгів, профілактики дезадаптації та підвищення рівня психологічної стійкості осіб, які пережили вимушене переміщення.

**Методологія дослідження** базується на загальнонаукових та психологічних методах: теоретичному аналізі наукової літератури, емпіричних методах дослідження (анкетуванні, психодіагностичному тестуванні), кількісному та якісному аналізі отриманих результатів. Для дослідження особливостей адаптації вимушено переміщених осіб використовувалися психодіагностичні методики, спрямовані на визначення рівня адаптації, тривожності, емоційної стійкості.

**Структура кваліфікаційної роботи** складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

### **1.1. Сутність поняття адаптації у психологічній науці**

Проблема адаптації особистості є однією з найбільш актуальних і водночас складних у сучасній психологічній науці. Це пояснюється тим, що людина протягом усього свого життя постійно перебуває у процесі взаємодії з навколишнім світом, який безперервно змінюється. Кожен новий етап життя супроводжується необхідністю пристосування до інших умов існування, нових вимог суспільства, змін у соціальному середовищі, професійній діяльності, міжособистісних відносинах та власному внутрішньому стані. Людина змушена реагувати на різні життєві труднощі, кризові ситуації, втрати, зміни соціального статусу чи місця проживання. Саме тому проблема адаптації давно вийшла за межі лише біологічного розуміння і сьогодні розглядається як складне психологічне та соціальне явище, яке безпосередньо впливає на психічне здоров'я, емоційне благополуччя та загальну якість життя особистості.

У сучасних умовах проблема адаптації набуває особливої гостроти через значні суспільні зміни, економічну нестабільність, військові конфлікти та вимушені міграційні процеси. Люди дедалі частіше опиняються в ситуаціях, коли їм доводиться залишати звичне середовище, змінювати коло спілкування, спосіб життя та систему соціальних зв'язків. Такі зміни нерідко супроводжуються сильним психологічним напруженням, переживанням страху, невизначеності та внутрішньої тривоги. У подібних умовах здатність до адаптації стає одним із найважливіших факторів, який допомагає людині не лише пристосуватися до нових життєвих обставин, але й зберегти емоційну рівновагу, працездатність та здатність підтримувати соціальні контакти.

Особливо складним процес адаптації є для вимушено переміщених осіб, які через воєнні дії змушені залишати власні домівки, звичний спосіб життя, роботу та соціальне оточення. Для таких людей адаптація означає не просто

фізичне переміщення в інше місце проживання, а повну перебудову життєвого укладу. Людина змушена наново будувати міжособистісні стосунки, шукати нові способи реалізації власних потреб, пристосовуватися до нових соціальних норм та умов життя. Усе це потребує значних психологічних ресурсів, емоційної стійкості та здатності долати стресові ситуації.

Поняття «адаптація» походить від латинського слова *adaptatio*, що означає «пристосування» [45]. Первинно цей термін сформувався та активно використовувався у межах біологічних наук, де ним позначали здатність живих організмів пристосовуватися до змін умов навколишнього середовища з метою збереження життєдіяльності та забезпечення виживання. У біологічному розумінні адаптація охоплювала складний комплекс фізіологічних, морфологічних і поведінкових змін, які дозволяють організму реагувати на зовнішні подразники, підтримувати внутрішню рівновагу (гомеостаз) та функціонувати в різних кліматичних, екологічних і ресурсних умовах. Таким чином, на початковому етапі розвитку наукового знання адаптація розглядалася переважно як природний механізм виживання, закладений у самій біологічній природі живих систем.

Згодом із розвитком науки та розширенням міждисциплінарних досліджень поняття адаптації почало виходити за межі біології та активно використовуватися в інших галузях знань – психології, соціології, педагогіці та медицині. У кожній із цих сфер воно набуло власного змістового наповнення та специфічних акцентів, однак загальна ідея залишилася незмінною – процес пристосування до нових умов існування. У психології адаптація стала розглядатися як внутрішній процес перебудови особистості, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові зміни. У соціології цей термін почали застосовувати для опису взаємодії індивіда із соціальним середовищем, нормами та цінностями суспільства. У педагогіці адаптація пов'язується з процесом входження людини в освітнє середовище, а в медицині – із здатністю організму та психіки пристосовуватися до хвороб, лікування та змін фізичного стану. Незважаючи на різні підходи, у всіх наукових дисциплінах адаптація зберігає

спільне ядро значення, що полягає у здатності системи – біологічної, психологічної чи соціальної – реагувати на зміни середовища та забезпечувати власне функціонування в нових умовах [19].

У психологічній науці адаптація розглядається значно ширше, ніж просте пристосування до зовнішніх умов. Психологи підкреслюють, що людина є не пасивним об'єктом впливу середовища, а активним суб'єктом, який постійно взаємодіє із соціальним світом, аналізує його, інтерпретує та певною мірою змінює відповідно до власних потреб. Це означає, що в процесі адаптації особистість не лише підлаштовує свою поведінку під вимоги ситуації, але й намагається впливати на оточення, трансформувати його умови, встановлювати нові правила взаємодії та шукати більш комфортні для себе форми існування. Саме тому психологічна адаптація є багаторівневим процесом, який охоплює не тільки зовнішні поведінкові реакції, але й глибокі внутрішні зміни – емоційні переживання, когнітивну перебудову, систему цінностей, мотиваційні установки та індивідуальний досвід особистості. У цьому контексті адаптація виступає як динамічний процес взаємного впливу людини і середовища, де обидві сторони можуть змінюватися під впливом одна одної [7].

М. Й. Варій зазначає, що адаптація є складним і багатовимірним процесом встановлення гармонійної взаємодії між особистістю та соціальним середовищем, який передбачає досягнення певної внутрішньої рівноваги та стабільності [9]. На думку науковця, психологічна адаптація виконує важливу функцію забезпечення психічного благополуччя людини, оскільки дозволяє їй ефективно виконувати соціальні ролі, підтримувати міжособистісні стосунки, взаємодіяти з різними соціальними групами та водночас зберігати цілісність власної особистості навіть у складних або стресових умовах. Важливо, що адаптація не зводиться лише до зовнішніх змін у поведінці, а охоплює всі основні сфери психіки – емоційну, когнітивну, мотиваційну та вольову. Це означає, що людина в процесі адаптації не лише змінює свої дії, але й по-іншому починає сприймати ситуації, переосмислює власний досвід, формує нові життєві установки та вчиться регулювати власні емоційні реакції. Успішна адаптація

проявляється у здатності особистості зберігати внутрішню стабільність, конструктивно реагувати на труднощі, знаходити ефективні способи розв'язання проблем і поступово досягати стану психологічної рівноваги навіть у несприятливих життєвих обставинах.

Дослідник М. І. Блажівський розглядає адаптацію як складний багаторівневий процес пристосування особистості до нових умов життя, який охоплює не лише зовнішні зміни у поведінці, але й глибокі внутрішні трансформації психіки людини [7]. У цьому процесі поступово змінюються звичні способи реагування на ситуації, перебудовується система цінностей, коригуються життєві пріоритети та формується нове ставлення до себе й оточення. Автор підкреслює, що адаптація не є одноразовим актом, а розгортається у часі, проходячи різні етапи – від первинного шоку та дезорієнтації до поступового прийняття нових умов і стабілізації внутрішнього стану. Важливим є те, що цей процес завжди індивідуальний і залежить від поєднання зовнішніх обставин та внутрішніх ресурсів особистості. Блажівський наголошує, що на успішність адаптації впливають індивідуально-психологічні особливості людини, її попередній життєвий досвід, рівень самооцінки, здатність витримувати стресові навантаження та навички емоційної саморегуляції. Одні люди завдяки своїй психологічній гнучкості та внутрішній стійкості швидше пристосовуються до нових умов, активніше шукають рішення та легше переживають труднощі, тоді як інші можуть тривалий час залишатися у стані внутрішнього напруження, невпевненості, тривоги та емоційного дискомфорту, що суттєво уповільнює процес їхньої адаптації.

У сучасній психологічній літературі існує значна різноманітність підходів до трактування поняття адаптації, що свідчить про складність і багатовимірність цього явища. Частина науковців розглядає адаптацію як кінцевий результат успішного пристосування людини до умов соціального середовища, коли особистість досягає стану відносної стабільності, внутрішньої рівноваги та ефективного функціонування. Інші дослідники, навпаки, наголошують на процесуальному характері адаптації, підкреслюючи, що це безперервна

взаємодія особистості із зовнішнім світом, яка триває протягом усього життя людини та постійно оновлюється відповідно до нових обставин. В. М. Ячменьова та З. О. Османова визначають адаптацію як здатність системи зберігати свою стабільність, цілісність і функціональність в умовах постійних змін зовнішнього середовища [52]. У психологічному контексті це означає, що людина повинна не лише пристосовуватися до нових умов, але й зберігати внутрішню узгодженість своєї особистості, підтримувати емоційну рівновагу, адекватно реагувати на труднощі та залишатися здатною до ефективної діяльності навіть у ситуаціях високого стресу та невизначеності.

О. Єрмоєнко наголошує на міждисциплінарному характері поняття адаптації та підкреслює, що воно широко використовується у різних наукових галузях для пояснення механізмів пристосування людини до змін у різних сферах життєдіяльності – соціальній, професійній, освітній та особистісній [19]. Такий підхід дозволяє розглядати адаптацію як універсальне явище, яке не обмежується лише психологічним контекстом, а охоплює також соціальні взаємодії, культурні зміни та навіть економічні умови життя людини. На думку дослідниці, психологічна адаптація включає не тільки зовнішнє пристосування до нових умов існування, але й глибокі внутрішні процеси – прийняття ситуації, її емоційне та когнітивне опрацювання, переосмислення життєвого досвіду, а також формування нових моделей поведінки, які відповідають актуальним обставинам. Людина, яка стикається зі складними життєвими змінами, часто змушена переглядати власну систему уявлень про себе, змінювати ставлення до навколишнього світу та переосмислювати свої життєві цілі, цінності й перспективи. Це може супроводжуватися як кризовими переживаннями, так і поступовим особистісним зростанням, залежно від того, наскільки ефективно вона справляється з новими викликами.

Жунсі Ху підкреслює, що адаптація є динамічним і безперервним процесом, який може змінюватися залежно від життєвих обставин, у яких перебуває людина [20]. Науковець звертає увагу на те, що адаптація не є стабільним або остаточним станом, до якого людина приходиться раз і назавжди, а

радне постійним процесом перебудови та підтримання рівноваги між особистістю та середовищем. У різні періоди життя одна й та сама людина може демонструвати різний рівень адаптованості: у стабільних умовах вона може почуватися впевнено і комфортно, тоді як у ситуаціях різких змін, криз або втрат – відчувати значні труднощі, стрес і внутрішню нестабільність. Саме тому адаптація розглядається як процес, що триває протягом усього життя і постійно оновлюється під впливом нових подій, соціальних умов і особистісного розвитку. Її ефективність значною мірою залежить як від зовнішніх факторів середовища, так і від внутрішніх ресурсів особистості – її психологічної стійкості, гнучкості мислення, досвіду подолання труднощів та здатності до саморегуляції.

У психології прийнято виділяти декілька основних видів адаптації: соціальну, психологічну, соціально-психологічну, професійну, емоційну та фізіологічну, кожна з яких відображає окремий аспект взаємодії людини з навколишнім середовищем. Соціальна адаптація передбачає пристосування особистості до норм, правил, цінностей та вимог суспільства, тобто до тих соціальних умов, які регулюють поведінку людини в різних групах і спільнотах. Вона проявляється у здатності людини дотримуватися соціальних норм, виконувати соціальні ролі, будувати конструктивні взаємини з іншими членами суспільства та відчувати себе його частиною. Психологічна адаптація, у свою чергу, стосується внутрішнього стану особистості, її емоційної рівноваги, здатності справлятися зі стресом, регулювати власні переживання та підтримувати психічне благополуччя навіть у складних життєвих обставинах. Вона включає роботу з емоціями, мисленням, мотивацією та самооцінкою, тобто охоплює внутрішній світ людини. Соціально-психологічна адаптація об'єднує ці два напрями і характеризує процес активної взаємодії особистості із соціальним середовищем через спілкування, встановлення міжособистісних зв'язків, участь у соціальних групах та різних формах соціальної активності. Саме цей вид адаптації дозволяє людині не лише пристосовуватися до суспільства, але й відчувати себе його повноцінною частиною [5].

Особливе значення у сучасних психологічних дослідженнях надається саме соціально-психологічній адаптації, оскільки вона є ключовим механізмом включення людини в систему соціальних відносин і визначає її здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Через цей процес формується здатність підтримувати соціальні контакти, будувати нові відносини, брати участь у житті громади та реалізовувати власний потенціал у суспільстві. На думку О. Є. Блинової, соціально-психологічна адаптація виступає одним із головних механізмів інтеграції людини у нове соціальне середовище, оскільки саме вона забезпечує поступове входження в нові соціальні умови, засвоєння норм і правил взаємодії та формування відчуття належності до спільноти [8]. Особливо складним і тривалим цей процес є для вимушено переміщених осіб, які опиняються в умовах різкої зміни життєвого середовища, втрати звичних соціальних зв'язків, руйнування стабільного способу життя та необхідності заново вибудувувати систему міжособистісних відносин. У таких умовах соціально-психологічна адаптація стає не лише процесом пристосування, а й важливим фактором відновлення внутрішньої рівноваги та формування нового життєвого досвіду.

С. Волошин зазначає, що адаптація вимушено переміщених осіб є складним, багаторівневим і тривалим процесом, який майже завжди супроводжується значним психоемоційним навантаженням та внутрішньою напругою [15]. На думку дослідника, людина, яка змушена змінити місце проживання через надзвичайні обставини, опиняється в ситуації одночасного вирішення великої кількості проблем різного характеру – матеріальних, соціальних, побутових, правових і психологічних. Це може включати пошук житла, працевлаштування, оформлення документів, відновлення соціальних зв'язків, а також подолання внутрішніх переживань, пов'язаних із втратою стабільності та безпеки. Така багатозадачність часто перевищує адаптаційні можливості особистості на початкових етапах переселення, що призводить до накопичення стресу, появи хронічної тривожності, емоційного виснаження, відчуття невизначеності щодо майбутнього та труднощів у встановленні нових

соціальних контактів. С.Волошин підкреслює, що в цих умовах важливим стає не лише зовнішнє вирішення проблем, але й внутрішня психологічна робота людини над собою, адже саме вона визначає здатність поступово відновлювати життєву рівновагу. Успішність адаптації значною мірою залежить від наявності соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів, громади або державних інституцій, можливості отримання своєчасної психологічної допомоги, а також від внутрішніх ресурсів особистості – її стійкості, мотивації та готовності до змін.

Важливу роль у процесі адаптації відіграє емоційний стан особистості, оскільки саме він значною мірою визначає здатність людини адекватно сприймати нову реальність і реагувати на життєві виклики. Людина, яка перебуває у стані постійного стресу, страху, тривоги або психологічного напруження, значно важче пристосовується до нових умов життя, оскільки її ресурси спрямовані переважно на переживання негативних емоцій, а не на активне вирішення проблем. На це звертають увагу Л. Вольнова, Т. Титаренко та В. Климчук, які підкреслюють, що тривале емоційне напруження може призводити до дезадаптаційних процесів, погіршення загального психічного стану та зниження здатності ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем [16; 47]. У таких умовах людина стає більш емоційно вразливою, нестійкою до зовнішніх впливів, схильною до різких перепадів настрою та внутрішніх переживань, які складно контролювати. Це ускладнює не лише процес соціальної адаптації, але й повсякденне функціонування, знижує мотивацію до активних дій і може призводити до поступового соціального відсторонення. Саме тому стабілізація емоційного стану розглядається як один із ключових чинників успішної адаптації, особливо в умовах вимушеного переселення.

У психологічній літературі також широко використовується поняття «дезадаптація». Воно означає порушення процесу пристосування людини до умов соціального середовища і фактично вказує на ситуацію, коли звичні механізми взаємодії із зовнішнім світом перестають бути ефективними. У таких випадках людина ніби «втрачає опору» у звичному соціальному просторі, їй стає складно орієнтуватися в нових умовах, приймати рішення та будувати стабільні

взаємини з оточенням. Дезадаптація може проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, агресивності, емоційної нестабільності, замкнутості, труднощів у спілкуванні та втрати мотивації до діяльності. Особливо часто подібні прояви спостерігаються у людей, які пережили психотравмувальні події або тривалий стрес [5]. У таких станах навіть повсякденні завдання можуть здаватися надмірно складними, а звичайні соціальні контакти викликають напруження або бажання уникати взаємодії. З часом це може призводити до поступового звуження соціального кола, зниження активності та поглиблення внутрішнього дискомфорту, що ще більше ускладнює процес відновлення.

На думку Н. Коваліско та С. Бубняка, вимушено переміщені особи часто стикаються із соціальним відчуженням, невизначеністю майбутнього, порушенням звичних соціальних контактів та складнощами інтеграції у нове середовище [23]. Усе це негативно впливає на психологічний стан людини та може ускладнювати процес адаптації, особливо на початкових етапах переселення, коли ще не сформовані нові соціальні зв'язки і відсутнє відчуття стабільності. Людина може відчувати себе «відірваною» від звичного життя, втрачати відчуття приналежності до певної спільноти, що посилює переживання самотності та внутрішньої невпевненості. У таких умовах навіть незначні труднощі сприймаються більш гостро, ніж у стабільному середовищі. Саме тому важливого значення набуває своєчасна психологічна підтримка, спрямована на відновлення внутрішніх ресурсів особистості, формування навичок подолання стресу та підвищення рівня психологічної стійкості. Окремо варто підкреслити роль соціального оточення та фахівців, які можуть допомогти людині поступово відновити відчуття контролю над власним життям і повернутися до більш стабільного емоційного стану.

Т. М. Титаренко підкреслює, що адаптація особистості в умовах кризових подій тісно пов'язана з життестійкістю, тобто з внутрішньою здатністю людини витримувати значні психологічні навантаження, не руйнуючись під тиском обставин, а поступово відновлюючи власну рівновагу та здатність діяти [48]. У таких ситуаціях важливим є не лише сам факт переживання труднощів, а й те, як

саме людина їх осмислює, які висновки робить і чи може знайти у власному досвіді ресурси для подальшого руху вперед. У цьому контексті життєстійкість розглядається як інтегральна характеристика, що поєднує емоційну витривалість, когнітивну гнучкість та здатність до прийняття рішень у ситуації невизначеності [25; 48].

Люди, які мають розвинені навички саморегуляції, емоційної стійкості та конструктивного спілкування, значно легше адаптуються до нових умов життя, оскільки вони краще контролюють свої емоційні реакції, здатні не піддаватися паніці та поступово вибудовують більш стабільну поведінкову стратегію у складних обставинах. Важливим є й те, що такі особи частіше використовують активні копінг-стратегії – пошук рішень, звернення по допомогу, планування дій – замість уникання або заперечення проблем [47]. Це дозволяє їм зменшувати рівень внутрішньої напруги та поступово відновлювати відчуття контролю над власним життям навіть у нових і нестабільних умовах [40].

Водночас відсутність підтримки, тривалий стрес та емоційне виснаження можуть значно ускладнювати процес адаптації, призводити до зниження мотивації, появи відчуття безпорадності та негативно впливати на психічне здоров'я людини, особливо якщо такі стани затягуються у часі та не отримують належної корекції. У таких випадках підвищується ризик розвитку дезадаптаційних проявів, зокрема соціальної ізоляції, тривожних розладів та зниження загальної життєвої активності, що додатково ускладнює процес інтеграції у нове соціальне середовище [23; 31].

Таким чином, аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що адаптація є складним, багатогранним і динамічним процесом взаємодії особистості із соціальним середовищем, який не має чітко визначених меж і може змінюватися залежно від життєвих обставин. Вона охоплює емоційну, поведінкову, когнітивну та соціальну сфери життя людини і проявляється у тому, як людина переживає зміни, як вона реагує на труднощі та яким чином вибудовує нові взаємини з оточенням. Її успішність залежить від багатьох чинників: психологічних особливостей особистості, рівня емоційної стійкості, життєвого

досвіду, соціальної підтримки та умов середовища, у якому перебуває людина. Особливо складним процес адаптації є для вимушено переміщених осіб, які переживають значні життєві зміни, втрату звичного способу життя та психологічні труднощі, пов'язані з невизначеністю майбутнього. Саме тому дослідження детермінант успішної адаптації ВПО є важливим напрямом сучасної психологічної науки та потребує подальшого глибокого вивчення, зокрема з урахуванням як внутрішніх ресурсів особистості, так і зовнішніх соціальних умов її життя.

## **1.2. Соціально-психологічні особливості вимушено переміщених осіб**

Вимушено переміщені особи (ВПО) становлять окрему соціально-психологічну групу, яка формується внаслідок надзвичайно складних життєвих обставин, пов'язаних із вимушеним залишенням місця постійного проживання, різкою зміною соціального середовища, втратою стабільності та необхідністю швидкого пристосування до нових умов існування. Йдеться не лише про фізичний переїзд із одного регіону в інший, а про глибоку перебудову всього життєвого укладу людини, включно з її щоденними звичками, соціальними ролями та навіть уявленнями про власне майбутнє. У наукових дослідженнях підкреслюється, що такі люди фактично опиняються в ситуації багаторівневої втрати, оскільки разом із домом вони втрачають звичний соціальний простір, усталені міжособистісні зв'язки, професійне оточення та відчуття життєвої передбачуваності [36; 49]. Крім того, часто зникає відчуття «свого місця» у соціумі, адже людина одночасно випадає зі звичних соціальних структур і змушена заново вибудовувати систему взаємодії з оточенням. Це може стосуватися як професійної сфери (втрата роботи або статусу), так і повсякденних соціальних ролей – сусіда, члена громади, колеги, друга. Унаслідок цього виникає своєрідний соціальний «вакуум», коли старі зв'язки частково або повністю руйнуються, а нові ще не сформовані. У таких умовах навіть звичайні ситуації спілкування можуть сприйматися як складні та

напружені, оскільки людині доводиться постійно адаптуватися до нових норм, правил і моделей поведінки.

Сам процес вимушеного переміщення, як зазначає О. Міхеєва, не можна розглядати лише як фізичний переїзд, адже він має глибокий психологічний вимір і зачіпає всі сфери функціонування особистості – емоційну, когнітивну, поведінкову та ціннісно-смыслову [36]. Йдеться про комплексну перебудову внутрішнього світу людини, яка включає зміну способу сприйняття реальності, переоцінку життєвих пріоритетів і навіть трансформацію базових уявлень про безпеку та майбутнє. У результаті таких змін у ВПО формується стійке відчуття невизначеності, підвищена чутливість до стресових ситуацій, а також постійне переживання потенційної загрози власній безпеці. Це може проявлятися у гіперпильності, складності розслаблення та постійному очікуванні негативних подій.

Додатково у багатьох осіб виникає відчуття «розриву життя», коли минулий досвід ніби відділяється від теперішнього, що ускладнює формування цілісної життєвої перспективи та може викликати відчуття втрати власної ідентичності у часі. Людина ніби втрачає безперервність власної біографії, що у психологічному плані є одним із найбільш травматичних переживань. Усе це створює умови, за яких людина змушена не просто адаптуватися до нового середовища, а фактично перебудувувати власну життєву систему заново, часто без достатніх внутрішніх або зовнішніх ресурсів, що посилює психологічне навантаження та потребує тривалого відновлення.

Як підкреслює М. Лазос, подібні обставини нерідко призводять до кризи ідентичності, коли особа змушена переосмислювати своє «Я», власне місце у суспільстві та життєві перспективи [29]. Це робить психологічний стан ВПО особливо вразливим і нестабільним, а процес відновлення – тривалим, поступовим і багатоступеневим, оскільки потребує як внутрішньої перебудови, так і зовнішньої соціальної підтримки, включення у нові соціальні зв'язки та поступового відновлення відчуття життєвої цілісності.

Однією з найважливіших соціально-психологічних особливостей вимушено переміщених осіб є глибоке порушення базового відчуття безпеки, яке в нормальних умовах є основою психічної рівноваги та стабільності особистості. Саме відчуття безпеки зазвичай формує той «фундамент», на якому людина будує свої щоденні рішення, планує майбутнє та взаємодіє з іншими людьми, тому його руйнування має дуже широкий спектр наслідків. За даними різних досліджень, втрата дому, звичного оточення та звичних умов життя призводить до стану психологічної дезорієнтації, коли людина фактично втрачає звичні орієнтири у просторі соціального та особистісного існування [23; 31]. Це може проявлятися у відчутті «розгубленості» навіть у простих ситуаціях, коли складно приймати звичні рішення або оцінювати ризики, які раніше не викликали труднощів.

У таких умовах різко знижується рівень довіри до навколишнього світу, посилюється відчуття небезпеки та формується стійкий фон тривожності, який супроводжує людину у повсякденному житті. Замість звичного відчуття передбачуваності з'являється постійне очікування можливих загроз, що виснажує психічні ресурси та впливає на загальний емоційний стан. Часто це проявляється навіть у побутових ситуаціях – у складності планування майбутнього, униканні нових соціальних контактів або надмірній обережності у взаємодії з іншими людьми, коли будь-яка нова ситуація сприймається як потенційно ризикована. З часом така поведінкова стратегія може закріплюватися і ставати звичною моделлю реагування, що ще більше обмежує можливості соціальної адаптації.

Е. Лібанова та О. Цимбал зазначають, що вимушена міграція часто супроводжується руйнуванням соціального капіталу особистості, тобто втратою тих соціальних зв'язків, ресурсів і підтримки, які раніше забезпечували відчуття стабільності, захищеності та впевненості у майбутньому [31]. До цього можна додати, що соціальний капітал включає не лише близьке оточення, а й більш широкі зв'язки – колег, знайомих, професійні контакти, які допомагали людині функціонувати у звичному середовищі. Його втрата означає необхідність

фактично «з нуля» вибудувувати нову систему взаємин, що є психологічно складним і тривалим процесом. Це значно ускладнює процес подальшої адаптації, оскільки людині доводиться заново формувати соціальне оточення, часто в умовах обмеженого часу та ресурсів, а також без гарантії швидкої підтримки з боку нового середовища.

Додатковим ускладнюючим фактором виступає необхідність швидкого засвоєння нових соціальних норм, правил поведінки та моделей взаємодії, які можуть суттєво відрізнятися від попереднього досвіду, що ще більше підсилює психологічне напруження та відчуття невпевненості [41]. Людині доводиться одночасно адаптуватися і до нового соціального контексту, і до власного емоційного стану, що часто відбувається паралельно та без достатньої підтримки. У результаті процес адаптації стає не лінійним, а складним і багатошаровим, де кожен новий крок потребує додаткових внутрішніх зусиль і поступового відновлення відчуття контролю над власним життям.

Ще однією суттєвою соціально-психологічною характеристикою вимушено переміщених осіб є трансформація соціальної ідентичності та глибока перебудова системи соціальних ролей, які раніше визначали місце людини у суспільстві. Йдеться про те, що особистість, яка до переміщення мала чітко окреслений статус, набір обов'язків і зрозумілу соціальну позицію, після зміни місця проживання часто опиняється в ситуації невизначеності щодо власної ролі в новому середовищі. Як зазначає Т. Алексеєнко, вимушене переміщення часто супроводжується втратою професійного статусу, звичного соціального положення та можливостей реалізації власного потенціалу, що формує у людини глибоке переживання соціальної втрати та зниження самооцінки [1]. Це переживається не лише як зовнішня зміна умов життя, а й як внутрішній удар по відчуттю власної значущості, адже робота і соціальна роль для багатьох людей є важливою частиною їхньої ідентичності.

У багатьох випадках людина також втрачає звичні щоденні ролі – наприклад, керівника, фахівця, активного члена громади, батька чи матері, які мали чітко визначений соціальний контекст і підтвердження з боку оточення.

Разом із цим може зникати і відчуття соціальної корисності, що додатково посилює відчуття «соціального вакууму» та внутрішньої порожнечі. У нових умовах особа змушена фактично «заново збирати» свою соціальну ідентичність, визначати нові життєві ролі та шукати нові способи самореалізації, часто починаючи з менш стабільних або тимчасових позицій, що нерідко супроводжується внутрішніми конфліктами, емоційною нестабільністю та почуттям невизначеності щодо майбутнього. Це може викликати відчуття втрати контролю над власною життєвою траєкторією та необхідність постійно адаптуватися до нових соціальних очікувань.

О. Антонюк наголошує, що процес інтеграції ВПО у приймаючі громади є складним і багатофакторним, оскільки залежить не лише від зовнішніх умов (наявності житла, роботи, соціальних програм підтримки), але й від внутрішніх психологічних характеристик самої особистості – її готовності до взаємодії, відкритості до нового досвіду та здатності приймати зміни як невід’ємну частину життя [3]. Важливим є також рівень попередньої соціальної включеності людини: наскільки вона була активною у своїй громаді до переміщення, які соціальні ролі виконувала, наскільки широким було її коло спілкування. Чим більш розвиненими були соціальні зв’язки до переміщення, тим складніше, але водночас потенційно ресурсніше відбувається їх перебудова в нових умовах.

У цьому процесі значну роль відіграє і базовий рівень довіри до інших людей та соціальних інституцій. Люди з високим рівнем довіри зазвичай швидше встановлюють нові контакти, легше включаються у взаємодію та активніше використовують можливості громади. Натомість низький рівень довіри може призводити до обережності, емоційної дистанції та уникання нових соціальних зв’язків. Також важливою є психологічна готовність до невизначеності, адже нове середовище часто не дає швидких і стабільних відповідей, що може викликати додаткову тривогу.

У частини осіб це може проявлятися у формі соціальної ізоляції, коли вони уникають контактів, зменшують соціальну активність і свідомо обмежують взаємодію з новим середовищем, намагаючись таким чином знизити рівень

психологічного напруження та «захиститися» від невідомого. Така стратегія іноді виконує короткострокову адаптивну функцію, однак у довгостроковій перспективі може уповільнювати інтеграцію та посилювати відчуття відчуження і самотності. Водночас інша частина ВПО може демонструвати підвищену соціальну активність, залучатися до волонтерських ініціатив, громадських проєктів або навчальних програм як спосіб швидше відновити відчуття соціальної значущості, повернути контроль над власним життям і поступово сформувати нову систему соціальних зв'язків [15; 30].

У цілому обидві моделі поведінки відображають різні індивідуальні стратегії подолання стресу та адаптації. Їх ефективність значною мірою залежить від поєднання внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов приймаючого середовища, зокрема рівня підтримки, доступності соціальних можливостей та відкритості громади до нових членів [31; 41].

Окрему увагу в наукових дослідженнях приділяють емоційно-поведінковим особливостям вимушено переміщених осіб, які формуються під впливом тривалого стресу та психотравмувальних подій. Ці особливості не виникають раптово, а є результатом накопиченого психологічного напруження, яке людина переживає протягом тривалого часу – ще до переміщення, під час нього і після зміни місця проживання. У таких умовах психіка постійно перебуває в режимі «підвищеної готовності», що виснажує внутрішні ресурси та поступово змінює емоційні реакції людини. Як зазначає Л. Наугольник, постійний вплив стресових факторів призводить до значного емоційного виснаження, підвищеної тривожності, дратівливості, а також зниження здатності до самоконтролю та емоційної регуляції [37]. У результаті навіть незначні побутові труднощі можуть сприйматися як надмірно складні, а звичайні ситуації – викликати непропорційно сильні емоційні реакції.

У повсякденному житті це може проявлятися у швидкій втомлюваності, конфліктах у спілкуванні, труднощах у прийнятті рішень навіть у простих ситуаціях, коли людині складно зосередитися або оцінити варіанти дій. Також часто спостерігається зниження загальної мотивації до активності, коли звичні

справи вимагають значно більше зусиль, ніж раніше. У багатьох випадках у ВПО спостерігаються симптоми, характерні для посттравматичного стресового розладу, що проявляється у вигляді нав'язливих спогадів, емоційної нестабільності, порушень сну та підвищеної чутливості до зовнішніх подразників [40; 33]. Такі прояви можуть з'являтися раптово, наприклад у відповідь на звуки, запахи або ситуації, що нагадують про травматичний досвід, і суттєво впливати на здатність людини нормально функціонувати в повсякденному житті.

М. Овчаренко підкреслює, що тривалий стрес негативно впливає на когнітивні функції людини, зокрема на увагу, пам'ять, швидкість прийняття рішень та здатність до концентрації, що в цілому ускладнює повсякденне функціонування особистості та її здатність ефективно справлятися з побутовими й соціальними завданнями [40]. У практичному вимірі це може проявлятися досить різноманітно: людина частіше забуває важливі справи, плутає інформацію, повільніше реагує на зміни ситуації, або ж відчуває труднощі навіть у виконанні звичних, раніше автоматизованих дій. Такі зміни нерідко сприймаються самою особою як «втрата контролю над собою», що додатково посилює внутрішню напругу.

Подібні когнітивні труднощі мають також виражений емоційний наслідок. Через зниження продуктивності та концентрації людина може почуватися менш компетентною, що поступово впливає на самооцінку та впевненість у власних силах. У ситуації вимушеного переселення це особливо відчутно, оскільки людина й без того перебуває у стані невизначеності та втрати звичних життєвих орієнтирів. У результаті навіть незначні помилки можуть сприйматися як підтвердження власної «неспроможності», хоча насправді вони часто є природною реакцією психіки на тривалий стрес.

Водночас важливу роль відіграють внутрішні ресурси людини – життєстійкість, позитивне або реалістичне мислення, здатність до саморегуляції та попередній досвід подолання труднощів, які можуть суттєво зменшувати негативний вплив стресу та сприяти поступовому відновленню психологічної

рівноваги навіть у складних життєвих умовах [25; 48]. Особливо важливо, що ці ресурси не є статичними: вони можуть розвиватися і зміцнюватися через досвід, підтримку та усвідомлену роботу над собою. Наприклад, навички емоційної регуляції або когнітивного переосмислення ситуацій дозволяють зменшувати інтенсивність стресових реакцій і більш адаптивно реагувати на труднощі.

Саме наявність або відсутність цих ресурсів часто визначає, наскільки швидко людина здатна відновитися після травматичних подій і повернутися до відносно стабільного емоційного стану. У поєднанні із зовнішньою підтримкою та сприятливими умовами середовища вони формують основу для поступової психологічної адаптації та відновлення життєвої активності особистості [31; 48].

Важливим чинником соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб є соціальна підтримка, яка виступає одним із ключових ресурсів стабілізації психоемоційного стану та відновлення відчуття безпеки. У контексті вимушеного переселення саме підтримка з боку інших людей часто стає тим «містком», який допомагає людині перейти від стану розгубленості та невизначеності до поступового відновлення життєвої стабільності. Вона може проявлятися як у безпосередній допомозі, так і у звичайній людській присутності, яка вже сама по собі зменшує відчуття самотності та ізоляваності. Як зазначає Л. Волинець, підтримка з боку сім'ї, друзів, соціальних служб та державних інституцій відіграє вирішальну роль у процесі подолання кризових станів, оскільки допомагає людині відчутися себе не ізолюваною та сприяє відновленню довіри до соціального середовища [13]. У багатьох випадках навіть проста емоційна підтримка або можливість бути почутим значно знижує рівень внутрішнього напруження, допомагає «виговоритися» і тим самим частково зняти психологічний тиск, який накопичується в умовах стресу.

Соціальна підтримка також знижує рівень тривожності, сприяє формуванню більш позитивного бачення майбутнього та підвищує адаптаційні можливості особистості. Коли людина відчуває, що вона не залишилася наодинці зі своїми проблемами, їй легше будувати плани, приймати рішення та поступово повертатися до активного життя. У такому випадку соціальне оточення виконує

не лише допоміжну, а й відновлювальну функцію, допомагаючи відновити віру у власні сили та у можливість змін на краще. О. Лехолетова та співавтори підкреслюють, що успішність інтеграції ВПО у приймаючі громади значною мірою залежить від рівня їх залученості до соціальних процесів, участі у громадському житті та можливості встановлення нових соціальних зв'язків [30]. Це означає, що адаптація відбувається значно ефективніше тоді, коли людина не залишається пасивним спостерігачем, а поступово включається у різні форми взаємодії – роботу, навчання, волонтерство або спілкування з місцевою громадою.

У випадку недостатньої або відсутньої підтримки значно зростає ризик соціальної ізоляції, емоційного виснаження та поглиблення дезадаптаційних процесів, що негативно впливає на загальний психологічний стан людини та ускладнює її відновлення. У таких умовах людина може поступово втрачати мотивацію до активності, звужувати коло спілкування і дедалі більше зосереджуватися на власних негативних переживаннях. Це, у свою чергу, створює замкнене коло, коли відсутність підтримки посилює стрес, а стрес ще більше ускладнює пошук підтримки. Саме тому соціальна підтримка розглядається як один із ключових факторів, що визначає не лише швидкість, а й якість процесу адаптації вимушено переміщених осіб у нових життєвих умовах.

Таким чином, соціально-психологічні особливості вимушено переміщених осіб формуються як результат складної та багаторівневої взаємодії емоційних, когнітивних, поведінкових і соціальних чинників, що виникають під впливом травматичних подій та різкої зміни життєвих умов. Це не поодинокі реакції, а цілісна система змін, яка охоплює практично всі сфери функціонування особистості. Людина, яка пережила вимушене переселення, часто одночасно стикається з переживанням втрати безпеки, руйнуванням звичного способу життя та необхідністю швидко будувати нові моделі повсякденного існування.

У структурі цих змін важливе місце займає втрата базового відчуття стабільності та безпеки, що є фундаментом психологічного благополуччя. До цього додається глибока трансформація соціальної ідентичності: змінюються

ролі, статуси, коло спілкування, а інколи й уявлення людини про власне «Я». Часто людина перестає відчувати себе частиною звичного соціального середовища, що викликає внутрішню розгубленість і потребу заново визначати своє місце у світі. Паралельно з цим зростає емоційна вразливість, посилюється чутливість до стресу, з'являються труднощі у спілкуванні та адаптації до нових соціальних норм і правил.

У практичному вимірі це означає, що вимушено переміщені особи потребують не лише матеріальної чи побутової підтримки, а й комплексного психологічного супроводу. Йдеться про відновлення внутрішньої рівноваги, формування відчуття безпеки, розвиток навичок саморегуляції та поступове вироблення нових адаптаційних стратегій. Без такої підтримки процес інтеграції у нове середовище значно ускладнюється, а ризики дезадаптації суттєво зростають.

Усе це свідчить про те, що адаптація ВПО є тривалим, динамічним і багаторівневим процесом, який не можна звести лише до зовнішнього пристосування. Він залежить як від внутрішніх ресурсів особистості, так і від якості соціального середовища, в якому вона опиняється. Саме тому подальше вивчення цієї проблематики є важливим для розуміння механізмів успішної інтеграції вимушено переміщених осіб і розробки ефективних підходів їх підтримки в умовах сучасних соціальних викликів.

### **1.3. Детермінанти успішної адаптації вимушено переміщених осіб**

Успішна адаптація вимушено переміщених осіб (ВПО) є процесом, який формується під впливом великої кількості взаємопов'язаних чинників і не може розглядатися як швидкий або автоматичний результат зміни місця проживання. Насправді йдеться про тривалу внутрішню перебудову людини, яка охоплює не лише побутові аспекти, як-от пошук житла чи роботи, а й глибинні психологічні зміни: відновлення відчуття безпеки, формування нової картини світу, переосмислення власного минулого досвіду та побудову оновлених життєвих

планів. Людина фактично змушена одночасно «жити в двох реальностях» - втраченою минулою та новою, яка ще не є стабільною, і це створює додаткове емоційне навантаження. У науковій літературі наголошується, що адаптація не відбувається сама по собі з плином часу, а потребує активної внутрішньої роботи особистості, її усвідомлених зусиль, а також наявності сприятливого зовнішнього середовища, яке може підтримати людину у період втрат, змін і психологічної нестабільності [43; 48].

Важливо розуміти, що цей процес рідко буває рівним або передбачуваним. Навіть за наявності підтримки ззовні людина може періодично повертатися до станів тривоги, розгубленості або емоційного виснаження. Це пов'язано з тим, що адаптація торкається не лише раціональної сфери, а й глибоких емоційних переживань, які не завжди піддаються швидкому контролю. Особливо складним є етап, коли первинний шок уже минув, але нові життєві умови ще не стали «своїми» – у цей період часто виникає відчуття нестабільності, втрати опори та невпевненості у майбутньому. Саме тому успішна адаптація передбачає не лише вирішення практичних проблем, а й поступове емоційне «звикання» до нової реальності, формування довіри до неї та відновлення внутрішнього відчуття контролю над власним життям [48].

Додатково слід враховувати, що кожна людина проходить цей шлях по-своєму. На процес адаптації впливають вік, попередній життєвий досвід, рівень психологічної стійкості, наявність підтримки з боку близьких, а також індивідуальні особливості реагування на стрес. Для одних людей адаптація може відбуватися швидше через активну позицію та прагнення до змін, тоді як інші потребують значно більше часу для відновлення внутрішньої рівноваги. Усе це свідчить про те, що не існує універсального сценарію адаптації, а кожен випадок є унікальним і залежить від поєднання багатьох факторів.

Дослідники підкреслюють, що на процес адаптації впливають як внутрішні психологічні ресурси – життєстійкість, емоційна стабільність, гнучкість мислення, здатність до саморегуляції та прийняття рішень у складних умовах, так і зовнішні соціальні умови – рівень підтримки з боку суспільства, можливості

працевлаштування, доступ до житла, медицини, освіти та інших базових соціальних послуг. У реальному житті ці фактори рідко існують окремо: людина може мати достатньо внутрішніх сил, але через відсутність роботи чи житла її адаптація суттєво сповільнюється. І навпаки, навіть за наявності матеріальної підтримки, брак психологічної стійкості або емоційне виснаження можуть ускладнювати процес включення в нові умови. Тому адаптацію доцільно розглядати як динамічну систему, де внутрішні та зовнішні ресурси постійно взаємодіють і формують загальний рівень психологічного благополуччя [43]

Важливо розуміти, що ці чинники діють не ізольовано, а постійно взаємодіють між собою, посилюючи або, навпаки, послаблюючи ефект один одного. Наприклад, підтримка з боку родини або громади може частково компенсувати низький рівень упевненості в собі, тоді як високий рівень стресу може «перекривати» навіть наявні соціальні ресурси. Саме тому в дослідженнях адаптації ВПО часто наголошується на комплексному підході, коли враховується не один окремий фактор, а вся система умов, у яких перебуває людина. Це дозволяє краще зрозуміти, чому в однакових зовнішніх обставинах різні люди демонструють різний рівень адаптації та по-різному справляються з труднощами.

Як зазначає Т. Титаренко, одним із ключових моментів у процесі відновлення після травматичних подій є здатність людини не лише «пережити» досвід втрати, а й поступово інтегрувати його у власну життєву історію, надаючи йому нового смислу та значення [48]. Йдеться про складний внутрішній процес переосмислення, коли події минулого перестають сприйматися лише як джерело болю і поступово стають частиною особистого досвіду, який може бути осмислений і прийнятий. Це дозволяє людині перестати сприймати себе виключно як жертву обставин і почати формувати більш активну життєву позицію, у якій з'являється відчуття впливу на власне життя та здатності будувати майбутнє навіть після складних втрат.

Окремо варто наголосити, що адаптація вимушено переміщених осіб майже ніколи не відбувається рівномірно чи стабільно, оскільки вона має

виражений хвилеподібний і нерідко непередбачуваний характер. У практичному житті це проявляється в тому, що навіть після певного періоду відносного спокою та психологічного полегшення можуть раптово виникати епізоди емоційного спаду, посилення тривожності або повернення болісних спогадів, пов'язаних із досвідом втрати дому, близьких чи звичного способу життя. Такі стани можуть активізуватися під впливом зовнішніх тригерів – новин, звуків, побутових ситуацій або навіть звичайних розмов, які нагадують про минулий досвід [33; 40].

Це означає, що періоди відносного психологічного підйому, коли людина відчуває певну стабільність, надію або навіть короточасне відчуття «нормальності», можуть змінюватися станами внутрішнього виснаження, емоційної нестійкості та загостреним відчуттям невизначеності щодо майбутнього. У такі моменти може з'являтися відчуття втрати контролю над власним життям, зниження мотивації до активних дій та труднощі у прийнятті навіть простих рішень. Дослідники наголошують, що подібні коливання є типовою реакцією психіки на тривалий стрес і психотравмувальні події, а не індивідуальною слабкістю людини [37; 48].

Такі емоційні «хвилі» є закономірною частиною адаптаційного процесу, оскільки психіка поступово намагається інтегрувати травматичний досвід і одночасно пристосуватися до нових умов життя. У цьому контексті важливо розуміти, що стабільна адаптація не означає відсутності негативних емоцій, а радше здатність людини поступово відновлювати внутрішню рівновагу навіть після їх появи. Саме тому подібні коливання слід розглядати як нормальний етап складного процесу перебудови особистості, а не як ознаку «нездатності адаптуватися» [29; 48].

Навпаки, такі прояви свідчать про глибину і багаторівневість процесу пристосування до нових життєвих умов, який охоплює не лише поведінкові зміни, але й переосмислення життєвого досвіду, цінностей та майбутніх планів. У зв'язку з цим адаптація потребує не тільки часу, але й стабільної емоційної та соціальної підтримки, яка дозволяє людині проходити через складні періоди без

відчуття ізоляції [13; 30]. Особливо важливим є розуміння з боку оточення, адже часто саме недооцінка внутрішніх переживань переміщених осіб або очікування «швидкого відновлення» можуть додатково ускладнювати їхній психологічний стан і уповільнювати процес адаптації.

Одним із найважливіших внутрішніх чинників успішної адаптації є психологічна стійкість особистості, яку також часто визначають як життєстійкість або здатність протистояти життєвим труднощам без втрати внутрішньої рівноваги. У практичному вимірі це поняття охоплює не лише загальну «витривалість» людини, а цілий комплекс психічних якостей: уміння зберігати спокій у кризових ситуаціях, здатність не піддаватися паніці, а також готовність діяти навіть тоді, коли обставини є невизначеними або загрозовими. Саме ці характеристики дозволяють людині поступово відновлювати відчуття контролю над власним життям, навіть якщо зовнішні умови залишаються нестабільними або складними для прогнозування [25; 48].

Вона проявляється у здатності людини витримувати значні стресові навантаження, не руйнуватися емоційно під їх впливом, а поступово відновлювати внутрішню рівновагу навіть у ситуаціях високої невизначеності. У реальному житті це може виглядати як уміння адаптуватися до нових соціальних умов, знаходити вихід із складних побутових ситуацій, підтримувати соціальні контакти та не втрачати мотивацію до дії навіть після серйозних втрат. Водночас важливо розуміти, що психологічна стійкість не означає відсутності переживань чи емоційного болю – навпаки, це здатність проживати складні емоції, не дозволяючи їм повністю паралізувати поведінку та життєву активність людини [37].

У дослідженнях С. Кузікової життєстійкість розглядається як один із базових адаптаційних ресурсів, який дозволяє людині не лише переживати кризові події, але й іноді трансформувати їх у досвід особистісного зростання, переосмислення цінностей та формування нових життєвих орієнтирів [25]. Такий підхід передбачає, що складні життєві обставини можуть не тільки руйнувати звичний спосіб життя, але й поступово сприяти глибоким внутрішнім змінам

особистості. У процесі переживання криз людина часто змушена переглядати власні переконання, життєві пріоритети та уявлення про майбутнє, що може призводити до формування більш зрілої та усвідомленої життєвої позиції.

Крім того, життєстійкість включає здатність витримувати тривалий психологічний тиск, зберігати внутрішню стабільність навіть у ситуаціях невизначеності та поступово відновлювати контроль над власним життям. Вона проявляється у готовності людини не уникати труднощів, а взаємодіяти з ними, шукаючи конструктивні способи їх подолання. У цьому контексті важливим є також розвиток навичок саморефлексії, які дозволяють усвідомлювати власні емоційні реакції, аналізувати досвід і робити з нього висновки для майбутнього.

Саме тому життєстійкість у сучасній психології розглядається як один із ключових факторів, що визначає, наскільки успішно людина здатна адаптуватися до нових умов життя та відновити психологічну стабільність після травматичного досвіду [25; 48]. Вона виступає інтегральною характеристикою особистості, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, і значною мірою впливає на здатність людини до соціальної інтеграції, подолання стресу та побудови нових життєвих стратегій у змінених умовах існування.

Особи з високим рівнем життєстійкості зазвичай більш активно шукають способи вирішення проблем, не уникають складних ситуацій і намагаються залишатися включеними у соціальне життя навіть за умов сильного стресу. У повсякденній поведінці це проявляється як готовність брати на себе відповідальність, планувати подальші кроки навіть у невизначених умовах та поступово відновлювати контроль над життєвими обставинами. Такі люди частіше звертаються по інформацію, шукають нові можливості працевлаштування або навчання, підтримують контакти з оточенням і не ізолюються від суспільства, навіть коли емоційний стан є нестабільним. Вони можуть переживати негативні емоції, однак не дозволяють їм повністю визначати свою поведінку та життєві рішення, намагаючись зберігати певну внутрішню логіку дій і поступовий рух уперед [25; 48].

Натомість низька стресостійкість часто проявляється у вигляді емоційного виснаження, апатії, відчуття безпорадності, уникання контактів із людьми та поступової соціальної ізоляції. У таких випадках людина може втрачати мотивацію до активних дій, відкладати вирішення навіть базових життєвих питань і зосереджуватися переважно на переживанні власного стану. Це поступово знижує рівень соціальної включеності та ускладнює процес адаптації до нових умов життя. Особливо важливою складовою є навички саморегуляції, які включають вміння контролювати емоційні реакції, знижувати рівень внутрішньої напруги, змінювати деструктивні думки на більш реалістичні та поступово відновлювати психологічну рівновагу навіть у складних життєвих обставинах. Саме розвиток цих навичок часто визначає, наскільки ефективно людина може справлятися зі стресом і підтримувати функціональність у повсякденному житті [37; 48].

Ще одним ключовим детермінуючим фактором є соціальна підтримка, яка в умовах вимушеного переселення часто стає вирішальним ресурсом для збереження психологічного благополуччя. Вона включає не лише матеріальну допомогу, а й емоційну присутність інших людей, відчуття того, що людина не залишилася сам на сам зі своїми труднощами. У багатьох випадках саме можливість бути вислуханим і прийнятим без осуду вже суттєво знижує рівень внутрішнього напруження та допомагає стабілізувати емоційний стан. Як зазначає Л. Волинець, підтримка з боку родини, друзів, волонтерів, соціальних працівників та громадських організацій значно знижує рівень стресу та сприяє швидшому відновленню внутрішньої стабільності, а також підсилює відчуття безпеки й довіри до соціального середовища [13].

Соціальна підтримка має багатокomпонентний характер і відіграє одну з ключових ролей у процесі адаптації вимушено переміщених осіб, оскільки вона безпосередньо впливає як на емоційний стан людини, так і на її здатність вирішувати практичні життєві завдання. Емоційна підтримка передбачає прийняття, співпереживання та можливість відкрито говорити про свої переживання без страху осуду. У таких умовах людина отримує відчуття, що її

досвід є важливим і зрозумілим, що значно знижує рівень внутрішньої напруги та сприяє стабілізації психоемоційного стану. Особливо важливим це є на початкових етапах вимушеного переселення, коли переживання втрати та невизначеності є найбільш інтенсивними [13; 48].

Інформаційна підтримка допомагає людині орієнтуватися в нових умовах, розуміти, куди звертатися за допомогою, як оформлювати документи чи знаходити роботу. Вона виконує функцію своєрідного «навігатора» у новому соціальному середовищі, зменшуючи відчуття розгубленості та невизначеності. Коли людина має чітке уявлення про доступні ресурси та алгоритми дій, рівень її тривожності значно знижується, а поведінка стає більш структурованою та цілеспрямованою. Матеріальна підтримка забезпечує базові потреби – житло, харчування, одяг та інші ресурси, необхідні для виживання, що створює мінімальний рівень стабільності, без якого процес психологічної адаптації є значно ускладненим.

Окремо важливою є інструментальна підтримка, яка полягає у конкретних практичних діях: супроводі, допомозі в працевлаштуванні, вирішенні побутових чи адміністративних питань. Така форма підтримки є особливо цінною, оскільки вона зменшує навантаження на саму людину і дозволяє їй поступово відновлювати контроль над різними сферами життя. У поєднанні всі ці види підтримки формують цілісну систему допомоги, яка значно підвищує адаптаційні можливості ВПО. Водночас відсутність соціальної підтримки часто призводить не лише до ускладнення адаптації, а й до глибокого відчуття ізоляції, втрати довіри до оточення, посилення тривожних станів і поступового емоційного виснаження, що суттєво уповільнює процес відновлення [23; 31].

Суттєвим психологічним детермінантом є когнітивна оцінка ситуації, тобто те, як людина сама інтерпретує події, що з нею відбуваються, та який смисл вона їм надає. У психології підкреслюється, що одна й та сама ситуація може сприйматися по-різному залежно від внутрішнього стану, життєвого досвіду та індивідуальних особливостей особистості: для однієї людини це може бути непоправна життєва катастрофа, а для іншої – складний, але тимчасовий етап,

який можна подолати і з якого можна вийти з новим досвідом та зміцненими ресурсами. Саме така інтерпретація значною мірою визначає емоційний стан, рівень переживаного стресу, а також подальшу поведінку людини, її здатність діяти або, навпаки, втрачати активність у складних умовах [40].

Якщо переселення сприймається лише як суцільна втрата без будь-яких перспектив, це часто призводить до стану безсилля, внутрішнього «застрягання» у минулому та поступової втрати мотивації до дії. У такому випадку людина може постійно повертатися до травматичних спогадів, порівнювати теперішні умови з минулим життям і відчувати, що майбутнє є невизначеним або взагалі відсутнім. Це, у свою чергу, посилює емоційне виснаження та ускладнює процес соціальної адаптації, оскільки знижується активність і бажання змінювати власну життєву ситуацію.

Натомість більш конструктивне сприйняття ситуації як виклику або можливості для нового етапу життя сприяє активізації внутрішніх ресурсів, пошуку нових можливостей, навчання та поступового відновлення контролю над власним життям. У цьому випадку людина починає фокусуватися не лише на втратах, а й на потенційних шляхах відновлення та розвитку, що поступово формує більш стабільний емоційний стан. Важливу роль у цьому процесі відіграють життєві установки, рівень оптимізму, здатність до саморефлексії та критичного аналізу власного досвіду, що дозволяє людині більш усвідомлено будувати своє майбутнє і поступово переходити від позиції пасивного переживання до активної життєвої позиції [40; 48].

Окремо важливим детермінуючим чинником успішної адаптації є попередній життєвий досвід людини та ті стратегії подолання труднощів, які вона сформувала протягом життя. Саме цей компонент часто визначає, наскільки швидко та ефективно особа здатна реагувати на нові виклики, особливо в умовах вимушеного переселення, коли звичні способи поведінки можуть бути недостатніми або неефективними. Люди, які вже раніше стикалися з кризами – втратами, переїздами, економічними труднощами чи іншими стресовими ситуаціями, зазвичай мають більш гнучку психіку та краще розуміють

тимчасовий характер складних життєвих періодів. Це дозволяє їм не сприймати нові труднощі як абсолютну катастрофу, а радше як черговий етап, який потребує адаптації та пошуку рішень [47; 48].

Такі особи частіше демонструють здатність до аналізу власного досвіду: вони можуть пригадувати, як у минулому долали складні ситуації, і переносити ці навички на нові обставини. Це формує відчуття внутрішньої опори, яке є надзвичайно важливим у стані невизначеності. У багатьох випадках саме попередній позитивний досвід подолання труднощів стає тим ресурсом, який допомагає людині не втратити надію і поступово відновлювати контроль над власним життям навіть у складних умовах вимушеного переселення [25; 47].

У психології такі способи реагування на стресові ситуації визначаються як копінг-стратегії, тобто індивідуальні моделі поведінки та мислення, спрямовані на подолання труднощів і зменшення їхнього негативного впливу на психоемоційний стан [47]. Вони можуть бути досить різноманітними за своєю природою та спрямованістю. Зокрема, виділяють проблемно-орієнтовані стратегії, коли людина активно шукає способи вирішення ситуації – наприклад, займається пошуком роботи, житла, нових соціальних контактів або освітніх можливостей. Також існують емоційно-орієнтовані стратегії, які передбачають роботу з власними переживаннями, зниження рівня тривоги, пошук підтримки та внутрішнього заспокоєння. Окремо варто згадати когнітивне переосмислення, коли людина змінює своє ставлення до ситуації, намагаючись побачити в ній не лише втрати, а й можливості для розвитку [40; 47].

Найбільш ефективними вважаються ті копінг-стратегії, які поєднують активні дії з внутрішньою психологічною роботою. Тобто людина не лише «чекає», що ситуація зміниться, а й сама бере участь у процесі її подолання, паралельно працюючи зі своїми емоціями та думками. Такий комплексний підхід дозволяє зменшити рівень стресу, підвищити відчуття контролю над життям і поступово відновити психологічну рівновагу.

Натомість уникання проблем, заперечення реальності або пасивна поведінка зазвичай призводять до накопичення внутрішньої напруги. У

довгостроковій перспективі це може посилювати тривожність, знижувати мотивацію до дій та ускладнювати процес соціальної і психологічної адаптації. Саме тому формування ефективних копінг-стратегій розглядається як один із ключових ресурсів підтримки вимушено переміщених осіб у процесі їхнього відновлення та інтеграції в нові умови життя [48].

Ще одним важливим чинником є рівень інтеграції у приймаюче соціальне середовище, який визначає, наскільки активно людина включається у нове соціальне життя та чи має вона реальні можливості для повноцінної участі у функціонуванні громади. Це охоплює широкий спектр соціальних практик і умов: доступ до офіційного працевлаштування, участь в освітніх та перекваліфікаційних програмах, залучення до громадської діяльності, а також можливість користуватися соціальними послугами на рівних умовах із місцевими жителями. Важливо підкреслити, що інтеграція не зводиться лише до формального перебування у новому середовищі – вона передбачає поступове формування відчуття «своєї території», розуміння соціальних норм і правил, а також прийняття нової соціальної ролі [30; 41].

Активна участь у житті громади допомагає людині швидше відчутися себе її частиною, що суттєво знижує рівень психологічної напруги та відчуття ізольованості. Навіть прості форми соціальної взаємодії – розмови з сусідами, участь у місцевих заходах, волонтерство, навчання або неформальне спілкування – поступово формують нове відчуття стабільності та приналежності. Через такі щоденні практики людина відновлює соціальні навички, повертає довіру до інших людей і починає знову будувати соціальні зв'язки, які були втрачені внаслідок переміщення. У довгостроковій перспективі це позитивно впливає не лише на емоційний стан, а й на загальну життєву активність та мотивацію до розвитку [30; 31].

Водночас існує низка бар'єрів, які можуть суттєво ускладнювати процес інтеграції. Серед них – труднощі з працевлаштуванням, економічна нестабільність, відсутність житла, мовні або культурні відмінності, а також бюрократичні перепони під час оформлення документів чи доступу до

соціальних послуг. Окремо варто враховувати і психологічні бар'єри, зокрема недовіру до нового середовища, страх відторгнення або попередній негативний досвід взаємодії із соціальними інституціями. У сукупності ці фактори можуть уповільнювати процес адаптації та посилювати відчуття відчуження [23; 41].

Таким чином, детермінанти успішної адаптації вимушено переміщених осіб становлять складну систему взаємопов'язаних внутрішніх і зовнішніх чинників, які постійно взаємодіють між собою та формують загальну динаміку адаптаційного процесу. До внутрішніх належать життєстійкість, емоційна стабільність, когнітивна гнучкість, здатність до саморегуляції та ефективні копінг-стратегії. До зовнішніх – соціальна підтримка, умови життя у приймаючому середовищі, доступ до ресурсів, можливості працевлаштування та рівень соціальної інтеграції. Лише гармонійна взаємодія цих факторів забезпечує відносно успішний процес адаптації, тоді як їх дефіцит або дисбаланс суттєво ускладнює відновлення особистості після травматичних подій і може призводити до тривалих станів дезадаптації.

## **Висновки до розділу 1**

Адаптація є складним, багаторівневим і безперервним процесом взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Вона охоплює як зовнішні поведінкові реакції людини, так і внутрішні психічні процеси, зокрема емоційний стан, когнітивні оцінки ситуацій та систему цінностей. У психологічному розумінні адаптація не зводиться лише до пристосування до нових умов, а передбачає активну роль особистості у зміні власної поведінки та частково – соціального середовища. Важливо, що адаптаційний процес триває протягом усього життя та значною мірою залежить від індивідуальних психологічних ресурсів людини, її життєвого досвіду та здатності до саморегуляції.

Аналіз соціально-психологічних особливостей вимушено переміщених осіб дозволив встановити, що дана категорія населення перебуває в умовах підвищеного психологічного навантаження, яке зумовлене втратою звичного

соціального середовища, порушенням міжособистісних зв'язків та необхідністю швидкої адаптації до нових життєвих умов. Для ВПО характерними є переживання тривожності, емоційної нестабільності, зниження почуття безпеки та трансформація соціальної ідентичності. Вимушене переміщення часто супроводжується зміною соціальних ролей, зниженням самооцінки та ризиком соціальної ізоляції. Водночас за наявності підтримки та внутрішніх ресурсів частина осіб демонструє здатність до активної соціальної адаптації та поступового відновлення психологічної рівноваги.

Дослідження детермінант успішної адаптації вимушено переміщених осіб показало, що ефективність адаптаційного процесу залежить від поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать життєстійкість, емоційна стабільність, здатність до саморегуляції, когнітивна гнучкість та сформовані копінг-стратегії подолання стресу. Зовнішні чинники включають соціальну підтримку, умови проживання, рівень інтеграції у приймаюче середовище, доступ до соціальних, освітніх і професійних ресурсів. Встановлено, що саме гармонійна взаємодія цих чинників визначає швидкість і якість адаптації, тоді як їх недостатність значно підвищує ризик дезадаптації та психологічних труднощів. Таким чином, успішна адаптація ВПО є комплексним процесом, що потребує системного психологічного та соціального супроводу.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕТЕРМІНАНТ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

### 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

З метою проведення емпіричного дослідження було обрано наступні методики:

- 1) Шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна;
- 2) Методику визначення рівня стресу (Ю. Щербатих);
- 3) Шкалу депресії Бека;
- 4) Методику дослідження соціально – психологічної адаптації (Роджерса - Р. Даймонда)

Емпіричне дослідження особливостей адаптації вимушено переміщених осіб ґрунтується на використанні комплексу психодіагностичних методів, що дають змогу всебічно оцінити емоційний стан, рівень стресового навантаження та ознаки психологічної дезадаптації. Добір методик був обумовлений необхідністю отримати цілісне уявлення про психічний стан респондентів, які пережили вимушене переселення та проходять процес пристосування до нових соціальних умов. У дослідженні застосовано шкалу реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, тест для визначення рівня стресу Ю. Щербатих, шкалу депресії Бека (BDI), а також методику оцінки соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда.

Кожен із використаних інструментів спрямований на аналіз окремих аспектів функціонування особистості, що дозволяє більш точно дослідити адаптаційні процеси у внутрішньо переміщених осіб.

Методика Спілбергера–Ханіна використовується для диференційованої оцінки тривожності як ситуативного стану та як відносно стійкої особистісної характеристики. У межах даного дослідження вона дає можливість розмежувати тимчасові емоційні реакції на актуальні стресові події та загальну схильність людини до переживання тривоги. Ситуативна тривожність відображає поточний

емоційний стан і може змінюватися залежно від обставин, тоді як особистісна тривожність характеризує стабільний рівень внутрішнього напруження. Такий підхід дозволяє визначити, наскільки реакції переселенців зумовлені поточною життєвою ситуацією, а наскільки – їх індивідуальними психологічними особливостями. Отримані результати дають змогу оцінити рівень емоційної напруги та чутливість до стресових факторів, що є важливим показником адаптаційних можливостей.

Методика Ю. Щербатих, спрямована на визначення рівня стресу, дозволяє оцінити загальну інтенсивність стресового навантаження в повсякденному житті. У межах дослідження вона використовується для виявлення впливу соціальних і побутових труднощів на психоемоційний стан внутрішньо переміщених осіб. Опитувальник охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні прояви стресу, що забезпечує комплексне бачення стану респондентів. Результати інтерпретуються за рівнями стресу – від низького до високого, що може вимагати психологічного втручання. Таким чином, методика дає змогу визначити ступінь психічного навантаження, яке впливає на адаптаційні процеси.

Шкала депресії Бека (BDI) використовується для оцінювання вираженості депресивних симптомів у досліджуваній групі. Вона дозволяє визначити як загальний рівень депресії, так і її структурні компоненти, зокрема емоційні та соматичні прояви. У даному дослідженні методика є важливою для аналізу психологічних наслідків вимушеного переселення, оскільки подібні стани часто виникають на тлі втрати стабільного середовища, житла та звичного способу життя. Отримані показники дозволяють кількісно оцінити глибину емоційних порушень і рівень психологічної дезадаптації, а також проаналізувати їхній зв'язок із тривожністю та стресом.

Методика К. Роджерса – Р. Даймонда застосовується для більш глибокого аналізу рівня соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Її використання є обґрунтованим, оскільки вона дозволяє оцінити не лише окремі психоемоційні прояви, а й загальний рівень інтеграції особистості в нові

соціальні умови. У поєднанні з іншими методиками вона забезпечує комплексне розуміння адаптаційного стану респондентів.

Ця методика дає змогу дослідити ставлення людини до себе, до інших та до соціального середовища. Вона охоплює такі показники, як самоприйняття, прийняття інших, емоційна комфортність, рівень внутрішнього контролю, схильність до домінування та уникнення проблемних ситуацій. Для внутрішньо переміщених осіб ці параметри є особливо значущими, оскільки відображають як зовнішні труднощі, так і внутрішнє сприйняття себе в нових умовах.

Окрему увагу приділено шкалам адаптованості та дезадаптованості, які характеризують загальний рівень пристосування до нового середовища. Високі показники адаптованості свідчать про здатність особистості ефективно функціонувати в нових умовах, підтримувати емоційну рівновагу та конструктивно вирішувати життєві труднощі. Натомість виражена дезадаптація проявляється у відчутті соціальної ізоляції, невпевненості та труднощах у міжособистісній взаємодії, що негативно впливає на якість життя.

Методика також дозволяє оцінити рівень емоційного комфорту та особливості самосприйняття, які є важливими складовими психологічного благополуччя. У ситуації вимушеного переселення ці показники часто знижуються через втрату стабільності та соціальних зв'язків, тому їх аналіз допомагає виявити як проблемні зони, так і потенційні ресурси особистості.

Отже, використання методики Роджерса – Даймонда у поєднанні з іншими психодіагностичними інструментами дозволяє комплексно оцінити рівень соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, визначити особливості їх інтеграції в нове середовище та виявити основні труднощі адаптаційного процесу. Отримані дані створюють основу для подальшого аналізу та розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки цієї категорії населення.

Дослідження проводилося серед ВПО, які були переміщені з Харківської, Донецької та Луганської областей. У дослідженні взяли участь 30 осіб віком 25-45 років, серед яких 15 осіб – чоловіки та 15 осіб – жінки.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей адаптації вимушено переміщених осіб

Проведемо аналіз результатів опитування ВПО щодо особливостей їх соціально-психологічної адаптації.

Результати проведення емпіричного дослідження за шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна подані у таблицях 2.1 та 2.2.

Таблиця 2.1

Результати визначення прояву ситуативної (реактивної) тривожності респондентів (шкала Спілбергера-Ханіна)

Ситуативна тривожність	Рівень		
	низький	середній	високий
Частка у відсотках	30%	50%	20%

Таблиця 2.2

Результати визначення особистісного рівня тривожності респондентів (шкала Спілбергера-Ханіна)

Особистісна тривожність	Рівень		
	низький	середній	високий
Частка у відсотках	10%	44%	46%

Для наочності зобразимо результати таблиць 2.1. та 2.2 на рис. 2.1. та 2.2..

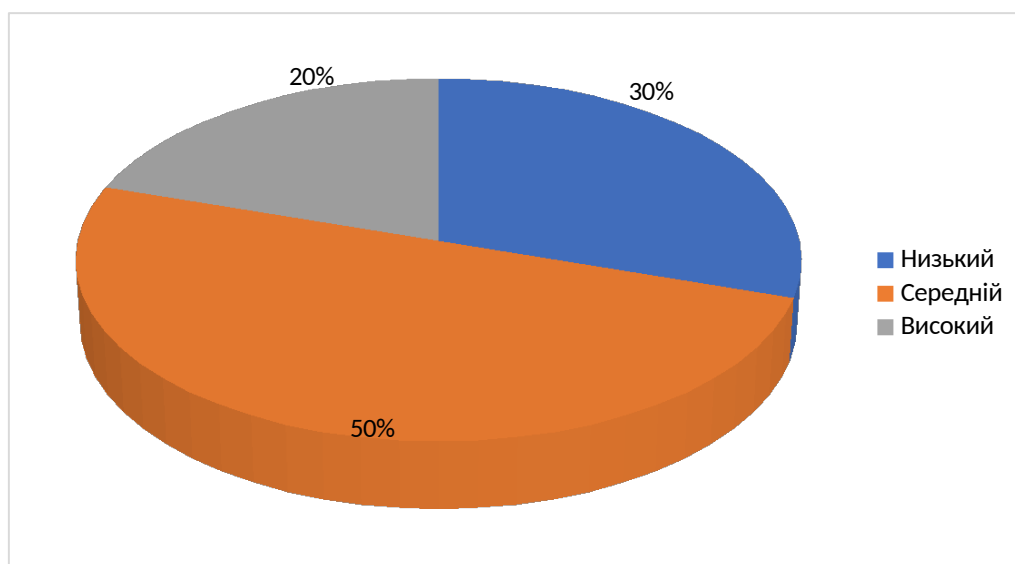


Рис.2.1. Рівень ситуативної тривожності респондентів (шкала Спілбергера-Ханіна)

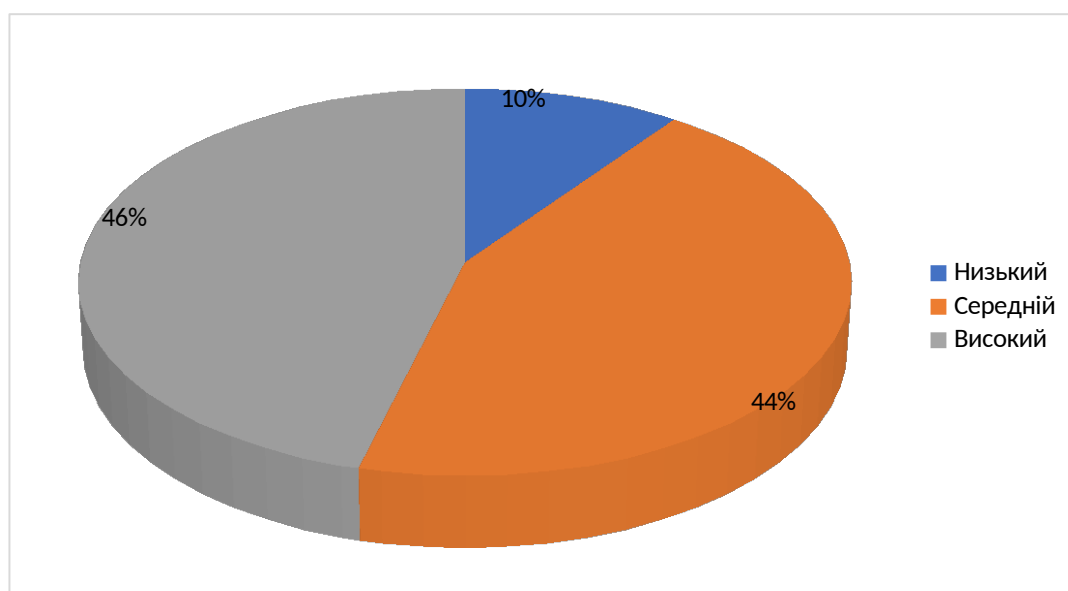


Рис.2.2. Рівень особистісної тривожності респондентів (шкала Спілбергера-Ханіна)

Отже, як видно із рис.2.1 у 50% опитаних за шкалою Спілбергера-Ханіна спостерігається середній рівень ситуативної тривожності, у 30% можна спостерігати низький рівень ситуативної тривожності, 20% мають високий рівень ситуативної тривожності.

Дещо відмінним є розподіл результатів опитування щодо визначення рівня особистісної тривожності респондентів, поданий на рис. 2.2.

Згідно з результатами досліджень, були проявлені три рівні особистісної тривожності. Високий рівень особистісної тривожності виявлено у 46% досліджуваних. Це були особи, які мали високий рівень ситуативної тривожності. Середній рівень особистісної тривожності був виявлений у 44% досліджуваних. Низький рівень особистісної тривожності було виявлено лише у 10% досліджуваних. Вони легко сприймали життя та життєві ситуації, інколи маючи тривогу, але це не впливало на їхні емоційну, когнітивну та фізичну сферу.

За отриманими у ході дослідження результатами можна спостерігати ситуацію, що особистісна тривожність респондентів переважає над реактивною. Це означає, що особи, які мають високий та середній рівень особистісної тривожності, як правило мають негативний емоційний фон та низький рівень фізіологічної опірності до стресогенних факторів. Для таких осіб характерним є сприйняття нових ситуацій, як загрозливих. Як правило, особи з високим рівнем особистісної тривожності є схильними до тривоги та здебільшого безпричинно знаходяться у стані постійного очікування неприємностей, через це поведінка таких осіб стає неспокійною та невпевненою.

Результати проведення діагностики рівня стресу респондентів за методикою Ю. Щербатих подані в таблиці 2.3

Таблиця 2.3

Результати проведення діагностики рівня стресу за методикою Ю. Щербатих

Інтерпретація результатів	Кількість балів	Кількість осіб, %
Відсутність стресу	0-5 балів	10%
Помірний стрес	6-12	10%
Виражене напруження, викликане стресовими ситуаціями	13-24	20%
Високий рівень стресу	25-40	40%
Небезпечна стадія стресу	Більше 40	20%

Для наочності дані таблиці 2.3. зобразимо графічно на рис.2.3.

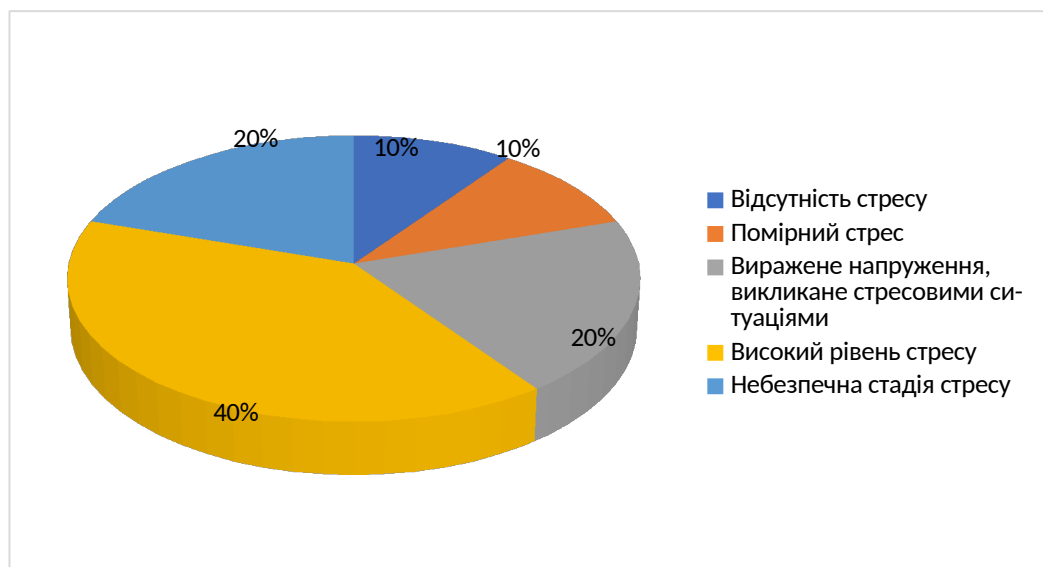


Рис.2.3. Результати проведення діагностики рівня стресу за методикою Ю. Щербатих

Аналіз результатів проведення діагностики рівня стресу за методикою Ю. Щербатих показує рівень стресу, який відчувають учасники дослідження.

Отже, відсутність стресу (0-5 балів) спостерігається у 10% опитаних. До цієї категорії належать особи, які мають низький рівень стресу. Їхні бали вказують на те, що вони мають досить ефективні стратегії подолання стресу, і стресові ситуації не суттєво впливають на їхній психічний стан.

Помірний стрес (6-12 балів) спостерігається також у 10 % опитаних. Особи у цій категорії відчувають певний рівень стресу, але він ще не є критичним. Вони можуть мати певні труднощі у подоланні стресу, але загалом їхній психічний стан ще відносно стабільний.

Виразене напруження, викликане стресовими ситуаціями (13-24 бали) спостерігається у 20 % опитаних. Ця категорія означає, що особа відчуває значний рівень стресу, який може суттєво впливати на її психічний стан і фізичне самопочуття. Важливо вжити заходів для подолання стресу та зменшення його впливу.

Високий рівень стресу (25-40 балів) було виявлено у 40% опитаних. Учасники, які отримали такий рівень балів, відчувають дуже високий рівень стресу. Це може призводити до серйозних негативних наслідків для їхнього

здоров'я та загального самопочуття. Необхідно вжити невідкладних заходів для зменшення стресу та підтримки психічного здоров'я.

Небезпечна стадія стресу (Більше 40 балів) спостерігається у 20% опитаних. Цей рівень балів вказує на те, що особа переживає надзвичайно високий рівень стресу, що може бути небезпечним для її здоров'я та добробуту. Такі особи потребують підтримки для ефективного управління стресом і відновлення психічного стану.

Отримані результати можуть слугувати основою для розробки індивідуальних стратегій управління стресом та надання необхідної підтримки особам, що переживають стрес.

За даними, представленими у таблиці 2.4. можна провести аналіз результатів проведення діагностики за методикою «Шкала депресії Бека»

Таблиця 2.4

Результати проведення діагностики за методикою «Шкала депресії Бека»

Інтерпретація результатів	Кількість балів	Кількість осіб, %
Відсутність депресивних симптомів	0-9 балів	40 %
Легка депресія (субдепресія)	10-15 балів	40 %
Помірна депресія	16-19 балів	10 %
Виражена депресія (середньої тяжкості)	20-29 балів	10 %
Тяжка депресія	30-63 балів	-

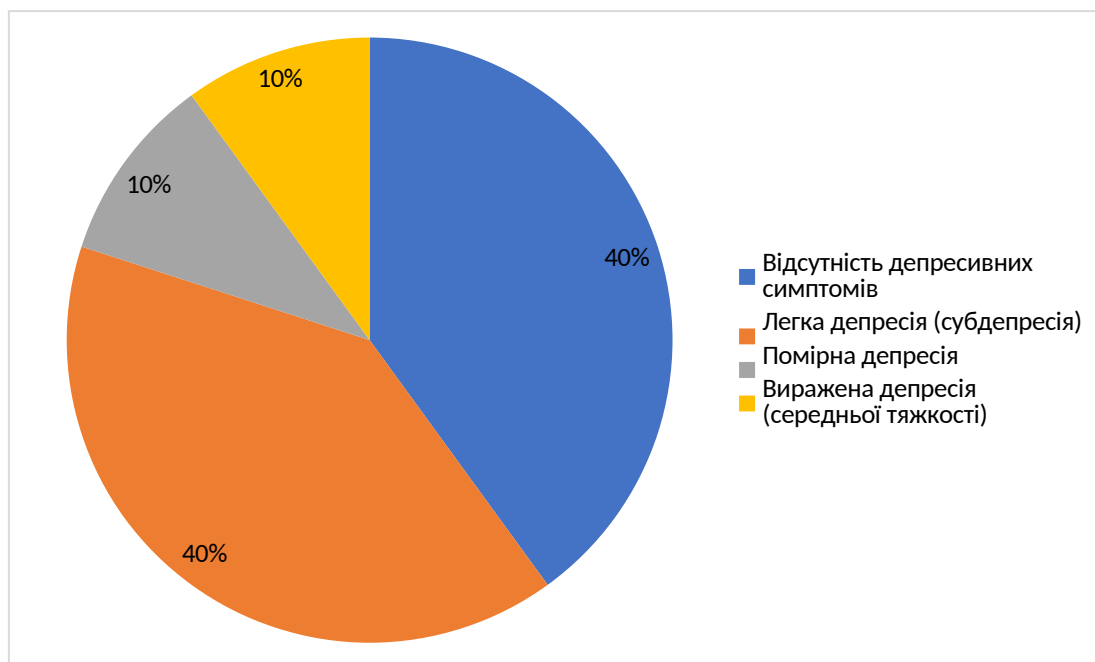


Рис.2.4. Результати проведення діагностики за методикою «Шкала депресії Бека»

Отже, із рис. 2.4. видно що у більшості опитаних (40 %) можна спостерігати сприятливий психічний стан, пов'язаний з відсутністю депресивних симптомів, також у 40 % опитаних можна спостерігати легку форму депресії. Насторожуючим є факт виявлення у 10 % респондентів помірної депресії, а також вираженої депресії у 10 % опитаних осіб. Наявність симптомів, які свідчать про наявність депресії потребує використання дієвих психологічних методів щодо корекції депресивних станів особистості.

Таблиця 2.5

Результати опитування респондентів за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (за Роджерсом–Даймондом)

Показники	Рівні	Відсотки (%)
Адаптивність (загальна шкала)	Високий рівень	25
	Середній рівень	45
	Низький рівень, дезадаптивність	30
Прийняття себе	Високий рівень	20
	Середній рівень	35

	Низький рівень, неприйняття себе	45
Прийняття інших	Високий рівень	25
	Середній рівень	45
	Низький рівень, неприйняття інших	30
Емоційний комфорт	Високий рівень	20
	Середній рівень	40
	Низький рівень, емоційний дискомфорт	40
Внутрішній контроль	Високий рівень	25
	Середній рівень	35
	Низький рівень	40
Домінування	Високий рівень	30
	Середній рівень	40
	Низький рівень	30
Ескапізм (зворотна шкала)	Високий рівень, уникнення проблем	45
	Середній рівень	35
	Низький рівень, вирішення проблем	20

Для наочності зобразимо результати таблиці 2.5. на рис. 2.5.

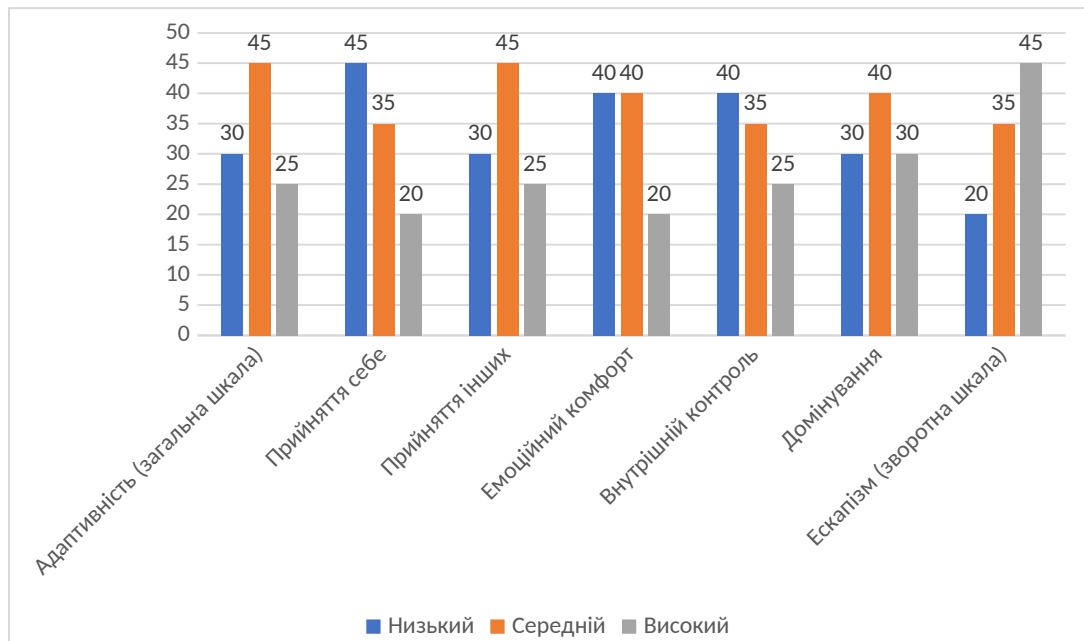


Рис.2.5. Результати опитування респондентів за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (за Роджерсом-Даймондом)

Результати, отримані за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, дозволяють більш глибоко проаналізувати особливості пристосування внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Насамперед увагу привертає розподіл показників за загальною шкалою адаптивності, який відображає різний ступінь успішності інтеграції респондентів у нове соціальне середовище.

Як свідчать дані дослідження, лише 25 % опитаних демонструють високий рівень адаптивності. Це означає, що порівняно невелика частина внутрішньо переміщених осіб змогла достатньо швидко та ефективно пристосуватися до нових умов життя, зберігши внутрішню рівновагу, здатність до соціальної взаємодії та активну життєву позицію. Такі респонденти, як правило, характеризуються більш розвиненими особистісними ресурсами, вищим рівнем саморегуляції та здатністю конструктивно долати труднощі.

Найбільшу частку становлять особи із середнім рівнем адаптивності - 45 %. Цей показник свідчить про те, що значна кількість респондентів перебуває у процесі адаптації, який ще не завершений і супроводжується певними труднощами. Такі люди загалом здатні функціонувати у новому середовищі,

однак періодично стикаються з емоційними напруженнями, невпевненістю або труднощами у встановленні соціальних контактів. Їхній стан можна охарактеризувати як нестійкий: адаптаційні механізми вже частково сформовані, але потребують подальшого розвитку та підтримки.

Водночас досить значною є частка респондентів із низьким рівнем адаптивності - 30 %, що вказує на наявність виражених ознак дезадаптації. Для цієї групи характерні труднощі у прийнятті нових умов життя, зниження соціальної активності, відчуття відчуження та психологічного дискомфорту. Такі показники можуть бути наслідком пережитого травматичного досвіду, втрати звичного способу життя, соціальних зв'язків та почуття безпеки. Низький рівень адаптивності також може супроводжуватися підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та зниженим відчуттям контролю над власним життям.

Аналіз інших показників методики підтверджує виявлені тенденції. Зокрема, значна частина респондентів демонструє низький рівень прийняття себе (45 %) та підвищений емоційний дискомфорт (40 %), що безпосередньо пов'язано із загальним рівнем адаптації. Водночас високі показники ескапізму (45 %) свідчать про схильність частини опитаних уникати вирішення проблем, що також ускладнює процес адаптації та гальмує інтеграцію в нове середовище.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що процес соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб має неоднорідний характер. Хоча частина респондентів демонструє успішну адаптацію, переважна більшість перебуває на середньому або низькому рівнях, що вказує на потребу в додатковій соціально-психологічній підтримці. Отримані дані підкреслюють важливість створення умов для підвищення адаптаційних ресурсів ВПО, розвитку їхньої впевненості у собі та сприяння більш активній інтеграції у соціальне середовище.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо покращення адаптації вимушено переміщених осіб**

З урахуванням отриманих результатів емпіричного дослідження, зокрема підвищеного рівня тривожності, значного стресового навантаження, емоційного дискомфорту та схильності до уникнення проблемних ситуацій, доцільно зосередити увагу на практичних рекомендаціях, які дійсно можуть допомогти у повсякденному житті. У цьому контексті особливо ефективним є підхід когнітивно-поведінкової терапії, оскільки він не лише пояснює причини внутрішніх труднощів, а й пропонує конкретні інструменти для їх подолання.

Важливо, що такі рекомендації не потребують спеціальної підготовки і можуть застосовуватися самостійно або в роботі з психологом.

Перш за все, варто звернути увагу на роботу з негативними думками. У стані тривоги людина часто автоматично думає: «я не впораюсь», «у мене нічого не вийде». У таких ситуаціях корисно зробити паузу і ніби «зловити» цю думку. Можна записати її і поставити собі прості запитання: чи дійсно це правда, чи є приклади, коли було інакше, що я сказав би людині в такій самій ситуації. Такий підхід допомагає трохи відсторонитися від емоцій і подивитися на ситуацію більш реалістично.

Ще одна проста, але ефективна практика – короткі щоденні записи свого стану. Достатньо витратити 5 хвилин увечері, щоб відповісти собі на кілька запитань: що сьогодні викликало напруження, які думки з'являлися, як я реагував і що можна зробити інакше. Це допомагає краще розуміти себе і поступово змінювати свої реакції.

З огляду на те, що у частини респондентів виявлена схильність до уникнення труднощів, важливо працювати з цим через так звані «маленькі кроки». Коли проблема здається великою (наприклад, пошук роботи чи адаптація на новому місці), її варто розділити на дуже прості дії. Не «знайти роботу», а, наприклад, відкрити сайт вакансій або надіслати одне резюме. Коли

людина починає діяти хоча б мінімально, знижується напруження і з'являється відчуття контролю.

Для швидкого зниження тривоги добре працюють дихальні вправи. Наприклад, повільний вдих на 4 секунди і видих на 6 секунд. Якщо повторити це 10–15 разів, можна відчутти, як поступово зменшується внутрішнє напруження. Це простий спосіб допомогти собі «тут і зараз».

Окрему увагу варто приділити відновленню позитивних емоцій. У стані стресу люди часто перестають робити навіть ті речі, які раніше приносили задоволення. Тому корисно скласти для себе невеликий список приємних дій – прогулянка, музика, розмова з близькими, чашка чаю в тиші – і щодня свідомо робити хоча б одну таку річ. Навіть якщо спочатку «не хочеться», саме дія поступово повертає ресурс.

Для підтримки самооцінки можна використовувати дуже просту вправу: щодня записувати три речі, які вдалися. Це можуть бути зовсім невеликі кроки – подзвонив, вийшов на вулицю, зробив заплановану справу. Так формується відчуття, що життя не стоїть на місці і що людина справляється.

Важливим є також розвиток внутрішнього контролю. У ситуації вимушеного переселення часто виникає відчуття безсилля. Щоб його зменшити, корисно щодня ставити собі запитання: що сьогодні залежить від мене і який хоча б один крок я точно зроблю. Це допомагає змістити фокус із того, що не контролюється, на реальні дії.

Оскільки результати дослідження показали наявність соціальної дистанції та певної ізоляції, варто поступово відновлювати контакти. Це не обов'язково має бути щось складне – інколи достатньо написати повідомлення, коротко поговорити або звернутися за допомогою. Маленькі соціальні кроки з часом допомагають відновити відчуття приналежності.

Ще один корисний підхід – обмеження постійного «переживання». Якщо думки постійно повертаються до тривожних тем, можна виділити спеціальний час (наприклад, 15–20 хвилин на день), коли дозволено про це думати. В інший

час – відкладати ці думки. Це допомагає зменшити їхню нав'язливість. Перелік та зміст вправ соціально -психологічної підтримки ВПО поданий нижче.

### 1. Практична вправа «Зупини думку – перевір реальність»

Коли виникає потреба у використанні: Цей інструмент є незамінним у моменти, коли вас починає накривати хвиля раптової тривоги, з'являється липкий страх невдачі або чітке внутрішнє відчуття безсилля, яке зазвичай формулюється як «я точно не справлюсь», «це кінець» або «все пропало». Такі стани зазвичай паралізують волю та заважають тверезо оцінювати ситуацію.

Глибокий покроковий алгоритм виконання:

1. Етап фіксації (Ментальний гачок): Найскладніше і водночас найважливіше – це вчасно зловити себе на гарячому. Навчіться помічати той самий переломний момент, коли у вашій голові починає розкручуватися спіраль деструктивної когнітивної колізії. Щойно ви відчули характерний клубок у шлунку або прискорене серцебиття, зупиніться і запитайте себе: «Про що я прямо зараз думаю?».

2. Вербалізація та маркування: Чітко виділіть автоматичну негативну думку, яка намагається вами керувати. Зазвичай вона звучить безапеляційно та катастрофічно: «У мене ніколи нічого не виходить», «Я обов'язково завалю цю розмову», «Я абсолютно не здатний контролювати своє життя».

3. Етап екстерналізації (Матеріалізація): Обов'язково перенесіть цю фразу з голови на зовнішній носій. Запишіть її ручкою на клаптику паперу, вбийте в нотатки смартфона або, якщо зовсім немає можливості, проговоріть її по складах пошепки. Коли думка залишається всередині нашої черепної коробки, вона здається величезною і монолітною. Щойно ми виносимо її назовні, вона перетворюється на звичайний набір символів, з яким уже можна працювати за допомогою логіки.

4. Суворий перехресний допит (3 Стовпи верифікації): Тепер увімкніть режим внутрішнього адвоката або неупередженого судді й влаштуйте цій думці жорстку перевірку на міцність за допомогою трьох послідовних запитань:

- о Перевірка фактами: Які конкретні, об'єктивні докази з реального світу підтверджують, що ця думка на 100% правдива? (Важливо: емоції типу «я так відчуваю» як доказ не приймаються, потрібні лише факти, які можна зафіксувати на камеру чи задокументувати).

- о Пошук винятків (Історичний досвід): Чи були в моєму минулому житті реальні ситуації, коли подібні побоювання не справджувалися, або коли все відбувалося зовсім інакше, успішно чи хоча б нейтрально? (Згадайте моменти, коли ви теж боялися, але врешті-решт усе вирішилося).

- о Погляд зі сторони (Дисоціація): Уявіть, що в таку саму ситуацію потрапив ваш найкращий друг чи близька людина, яку ви дуже любите й поважаєте. Вона сидить перед вами й каже ті самі слова. Що б ви їй відповіли? Чи стали б ви її критикувати та добивати, чи знайшли б зовсім інші, більш зважені слова підтримки?

5. Створення альтернативної робочої гіпотези: Спираючись на отримані відповіді, сформулюйте нову, очищену від емоційного бруду та перебільшень дефініцію ситуації.

6. Конкретний приклад тверезої переформульованої позиції: Замість токсичного «Я нікчема й нічого не вмю» запишіть: «Так, об'єктивно мені зараз дуже важко, я відчуваю сильне напруження через невизначеність. Але в моєму досвіді вже були схожі кризи, і я крок за кроком давав їм раду. Зараз я теж маю ресурси, щоб спробувати діяти».

7. Або інший адаптивний варіант: «Я маю повне право зробити цю спробу. Навіть якщо результат не буде ідеальним з першого разу, це не зруйнує моє життя, а просто дасть мені корисний досвід для наступного кроку».

Критично важливий нюанс для розуміння: Запам'ятайте раз і назавжди: сенс цієї техніки взагалі не в тому, щоб насильно змусити себе займатися наївним «позитивним мисленням», натягувати штучну посмішку чи повторювати безглузді афірмації перед дзеркалом. Мета – повернути собі втрачений зв'язок із реальністю, зняти з очей чорні окуляри катастрофізації та почати дивитися на події тверезим, очищеним від паніки поглядом.

## 2. Структурований аналітичний «Щоденник стану» (5-хвилинна рефлексія)

Коли виконувати: Цей ритуал має стати вашою щоденною вечірньою практикою. Виконувати його потрібно безпосередньо перед сном, коли денна метушня вже стихла, і у вас є можливість побути наодинці зі своїми думками у спокійній обстановці.

Як правильно організувати процес: Заведіть для цього окремий паперовий блокнот, який приємно тримати в руках, або створіть захищену паролем папку в нотатках телефону. Ваше завдання – щовечора виділити рівно п'ять хвилин, щоб письмово відповісти на чотири глибокі фокусні запитання. Пишіть максимально відверто, не намагаючись підігравати чи здаватися кращими перед самими собою.

- Питання №1 (Тригер): Що саме за весь сьогоднішній день вибило мене з колії найсильніше? Яка конкретна зовнішня подія, фраза чи ситуація викликала у мене внутрішній дискомфорт, напруження чи стиснення у тілі?

- Питання №2 (Автоматичні когніції): Про що я в ту саму секунду подумав? Які внутрішні інтерпретації цієї події миттєво прокрутилися в моїй голові, перш ніж я встиг зорієнтуватися?

- Питання №3 (Психоемоційний та поведінковий відгук): Як саме я зреагував на цю думку на рівні емоцій, фізіології та подальших дій? Які почуття мене накрыли (гнів, сором, образа, провина) і що я зробив під впливом цих імпульсів (почав кричати, замкнувся в собі, пішов заїдати стрес солодким, почав виправдовуватися)?

- Питання №4 (Адаптивна альтернатива): Якби я міг повернути час назад, як би я міг подивитися на цю ситуацію і відреагувати на неї трохи більш конструктивно, екологічно та безпечно для власної психіки?

Розгорнутий практичний кейс для розуміння моделі (Розбір реального випадку):

- Реальна життєва ситуація: Я написав важливе повідомлення колезі (або близькій людині), пройшло вже три години, повідомлення прочитане, але відповіді досі немає.

- Автоматична деструктивна думка: «Мене навмисно ігнорують. Я їм байдужий, мене ніхто не поважає, зі мною не хочуть мати справу, я знову десь налажав».
- Емоційна та фізична реакція: Миттєвий сплеск внутрішнього роздратування, що швидко переходить у глуху образу. Починають горіти щоки, важко зосередитися на поточній роботі, з'являється нав'язливе бажання щохвилини перевіряти екран телефону, виникає імпульс написати у відповідь щось їдке або взагалі видалити діалог.
- Зважена альтернативна оцінка: «Об'єктивно – людина просто жива, вона перебуває у своєму контексті. Вона могла прочитати повідомлення на світлофорі, під час наради або в черзі, відволіктися на терміновий дзвінок керівника, банально забути відповісти через завантаженість або просто не мати зараз внутрішнього ресурсу для розгорнутої відповіді. Моя самооцінка та цінність як особистості жодним чином не залежать від швидкості відповідей у месенджерах».

У чому полягає глибинний терапевтичний ефект: Коли ви робите це один раз – це просто фіксація. Але коли ви ведете такий щоденник регулярно протягом хоча б двох-трьох тижнів, відбувається диво: ви починаєте бачити свої повторювані, шаблонні деструктивні сценарії реакцій. Ви раптом усвідомлюєте, що реагуєте на абсолютно різні події за однією і тією ж згубною схемою. Це усвідомлення дає вам важіль керування: ви перетворюєтеся з безпорадної тріски, яку несе потоком емоцій, на свідомого архітектора власних станів.

### 3. Техніка «Маленьких кроків» (Подолання паралічу прокрастинації)

Коли використовувати: Цей метод є рятівним колом у періоди, коли перед вами стоїть величезне, монолітне завдання, до якого страшно навіть підступитися. Вона ідеально працює в станах сильного опору, хронічного відкладання справ на потім (прокрастинації), коли завдання здається настільки непідйомним, що психіка просто вимикається і втікає в деструктивний відпочинок (гортання стрічки соцмереж, прибирання замість важливої роботи тощо).

Детальна інструкція з реалізації системи:

1. Ізоляція та масштабування проблеми: Оберіть один конкретний напрямок, який зараз викликає у вас найбільший саботаж і тривогу через свій об'єм. Не намагайтеся вирішити все життя одночасно. Візьмемо для прикладу класичний складний процес – повне перезавантаження професійної діяльності та тривалий пошук нової роботи.
2. Атомарне мікро-роздроблення (Декомпозиція до абсурду): Проблема більшості людей у тому, що вони пишуть у план завдань глобальні фрази на кшталт «Знайти роботу». Психіка бачить цю брилу і сприймає її як загрозу виживання. Ваше завдання – розбити цей процес на настільки дрібні, прості й зрозумілі кроки, щоб у мозку взагалі не виникало супротиву через їхню складність. Крок має бути настільки легким, щоб його виконання вимагало мінімум зусиль.
3. Приклад покрокового мікро-плану:
  - o Крок 1: Просто підняти кришку ноутбука, зайти в браузер і відкрити всього одну вкладку профільного сайту з вакансіями (все, більше нічого не робити, закрити ноутбук, якщо опір занадто великий).
  - o Крок 2: Наступного дня зайти на цю відкриту сторінку і без жодного аналізу просто прочитати назви перших п'яти вакансій у стрічці, щоб звикнути до контексту.
  - o Крок 3: Ще через день виділити одну конкретну вакансію, уважно прочитати її вимоги та зберегти посилання в закладки.
  - o Крок 4: Написати всього один абзац супровідного листа або оновити лише один блок (наприклад, контакти та освіту) у своєму старому резюме.
  - o Крок 5: Натиснути кнопку «Відправити резюме» під однією обраною позицією.
4. Запровадження правила мінімальної щоденної дії: Візьміть залізне зобов'язання виконувати всього один або максимум два мікро-кроки на день. Але робити це потрібно з абсолютною регулярністю, незалежно від настрою чи погоди за вікном.

Головне правило, про яке часто забувають: Ніколи, за жодних обставин не чекайте на приход міфічного «натхнення», «особливого настрою» чи «ідеального моменту». Це пастка, в якій люди втрачають роки життя. Натхнення не приходиться до того, хто не рухається. Справжній секрет у тому, що дія завжди передуює мотивації, а не навпаки. Спочатку ви робите крихітний, майже непомітний крок через силу, мозок бачить, що нічого страшного не сталося, виділяє під це трохи дофаміну, і вже після цього у вас з'являється енергія на наступну дію.

Очікуваний психологічний ефект: Завдяки цій техніці ви повністю знімаєте зі своєї нервової системи паралізуючий страх перед великим обсягом роботи. Ваша увага звужується з величезного майбутнього до крихітного теперішнього. Кожен виконаний мікро-пункт запускає у вашій внутрішній хімії відчуття успіху, і ви поступово повертаєте собі базове почуття контролю над процесом: «Я не стою на місці, я реально рухаюся вперед».

#### 4. Соматична дихальна вправа «4–6» (Екстремне зниження напруження)

Коли використовувати: Ця техніка є вашою швидкою допомогою при виникненні гострих нападів тривоги, раптовому відчутті браку повітря, панічних проявах, сильному вегетативному збудженні (тремтіння рук, ком у горлі, прискорений пульс), а також у ситуаціях, коли ви відчуваєте сильне емоційне напруження перед важливою подією або довго не можете заснути вночі через нав'язливий потік думок.

Детальна анатомія та фізіологія виконання:

1. Прийняття фізіологічно правильної пози: Знайдіть можливість сісти на стілець або крісло так, щоб ви чітко відчували опору. Поставте обидві стопи повною площиною на підлогу (це дає відчуття заземлення). Випряміть спину, але без зайвого напруження, розправте і максимально опустіть плечі, звільняючи шию. Покладіть одну долоню на груди, а іншу – на живіт, щоб повністю контролювати рух повітря.

2. Фаза спокійного вдиху: Почніть плавно, м'яко вдихати повітря через ніс протягом чотирьох секунд. При цьому намагайтеся дихати не грудьми, а

животом (діафрагмальне дихання). Рука на животі має підніматися, а рука на грудях – залишатися майже нерухомою. Не намагайтеся вдихнути занадто багато повітря, щоб не викликати гіпервентиляцію – вдих має бути природним.

3. Фаза подовженого видиху: Без жодної затримки дихання почніть так само плавно і повільно випускати повітря через ледь розслаблені губи протягом шести секунд. Уявіть, що ви дуже повільно і рівномірно дуєте на гарячий чай або на свічку так, щоб полум'я колихалося, але не згасало. Живіт при цьому має поступово опускатися і злегка втягуватися назад.

4. Регулярне циклічне повторення: Виконайте послідовно від 10 до 15 таких повних циклів. Весь процес має тривати приблизно 2–3 хвилини вашого часу. Зосередьте всю свою внутрішню увагу виключно на рахунку: «Один, два, три, чотири – вдих... Один, два, три, чотири, п'ять, шість – видих».

На що обов'язково потрібно звернути увагу: Головний біологічний маркер цієї вправи – ваш видих обов'язково повинен бути помітно довшим за вдих. Це не просто випадкові цифри. З точки зору нейрофізіології, коли ми робимо довгий, плавний видих, ми безпосередньо стимулюємо блукаючий нерв. Це автоматично вмикає парасимпатичний відділ вегетативної нервової системи, який відповідає за гальмування, відпочинок і розслаблення. Своєрідний внутрішній гальмівний педаль вашого організму.

Кінцевий результат: Вже через дві хвилини такого дихання ви помітите, як об'єктивно знижується частота серцевих скорочень (пульс уповільнюється), вирівнюється кров'яний тиск, зникає тремтіння в тілі, а розум стає значно яснішим і спокійнішим. Тривога втрачає свою фізіологічну основу і відступає.

5. Стратегічний «План приємних активностей» (Подолання апатії та безсилля)

Коли використовувати: Цей метод є базовим у когнітивно-поведінковій терапії депресивних та апатичних станів. Його варто застосовувати тоді, коли ви відчуваєте хронічний брак сил, емоційне вигорання, коли абсолютно нічого не хочеться, звичні речі більше не приносять радості (ангедонія), а життя перетворилося на монотонний сірий марафон автоматичних обов'язків.

Покроковий алгоритм розгортання практики:

1. Створення особистої карти ресурсів: Сядьте і напишіть детальний список із мінімум 10 (а краще 20) максимально простих, доступних і заземлюючих речей чи дій, які теоретично або в минулому приносили вам хоча б мінімальне відчуття затишку, спокою, задоволення чи інтересу. Головна умова – ці дії не повинні вимагати від вас надзусиль, великих фінансових витрат чи тривалої підготовки. Це мають бути мікро-радість, які можна реалізувати тут і зараз.
2. Ось орієнтовний список для натхнення (Оберіть те, що відгукується):
  - o Спокійна самотійна прогулянка парком без телефону протягом 20 хвилин, спостерігаючи за деревами та небом.
  - o Прослуховування одного конкретного музичного альбому або улюбленого треку з минулого в якісних навушниках із заплющеними очима.
  - o Ритуал приготування хорошого чаю чи якісної кави з повною концентрацією на процесі, запаху та смаку, не відволікаючись на новини.
  - o Коротка, ні до чого не зобов'язуюча розмова на абстрактні теми з приємною людиною або другом, який не вантажить проблемами.
  - o Перегляд однієї серії легкого, знайомого серіалу або старого фільму, який викликає почуття безпеки.
  - o Тепла ванна або гарячий душ з акцентом на тілесних відчуттях розслаблення.
  - o 15 хвилин читання художньої книги, яка не пов'язана з роботою чи навчанням.
3. Жорстке щоденне інтегрування в розклад: Пообіцяйте собі, що відтепер, попри будь-яку зайнятість чи лінь, ви будете щодня заздалегідь планувати та залізобетонно виконувати хоча б один єдиний пункт із цього списку. Сприймайте це не як розвагу, а як життєво необхідні ліки, які виписав лікар.

Найважливіший парадокс поведінкової активації: Тут криється головна помилка більшості людей: вони сидять на дивані й чекають, поки у них з'явиться

внутрішній імпульс або бажання щось зробити: «От коли захочу гуляти, тоді й піду». У стані апатії та вигорання ви не захочете цього ніколи, бо ваша хімія мозку зараз виснажена. Запишіть собі золоте правило: емоції не повертаються самі по собі – їх запускає виключно дія. Потрібно спочатку перемістити своє тіло в простір (наприклад, вивести себе на прогулянку) абсолютно механічно, через силу, і лише в процесі виконання або після його завершення ваш мозок почне виробляти серотонін і дофамін, які врешті-решт повернуть вам смак до життя.

Ефект від практики: Ви розриваєте замкнене порочне коло апатії (коли немає сил нічого не роблю через неробство сил стає ще менше апатія посилюється). Ви поступово наповнюєте свій внутрішній акумулятор енергією через дію.

#### 6. Щоденна фіксація фокусу «3 успіхи за день»

Коли виконувати: Кожного вечора, безпосередньо перед тим, як вимкнути світло і лягти спати. Бажано робити це письмово в тому ж щоденнику або блокноті, де ви ведете свої регулярні психологічні практики.

Як правильно виконувати техніку: Зупиніться і детально прокрутіть у пам'яті весь минулий день від моменту ранкового пробудження. Знайдіть, чітко сформулюйте і запишіть три конкретні речі, які вам сьогодні реально вдалися, якими ви можете пишатися або за які можете подякувати собі.

Приклади того, що насправді є успіхом (Припиняємо знецінення):

- «Я сьогодні попри тотальну лінь і жахливий настрій усе ж таки змусив себе зробити той один неприємний, але важливий робочий дзвінок, який відкладав тиждень».
- «Я знайшов у собі сили одягнутися, вийти з дому і просто пройтися навколо кварталу, щоб подихати свіжим повітрям, хоча хотілося весь день лежати обличчям до стіни».
- «Я вчасно помітив, як починаю дратуватися на близьку людину під час суперечки, зробив глибокий видих і не роздмухав масштабний побутовий скандал, а спокійно пішов у іншу кімнату».

Важливе попередження щодо внутрішнього критика: Головний ворог цієї вправи – наш внутрішній перфекціоніст і критик, який почне ехидно шепотіти вам на вухо: «Які ще успіхи? Ти просто прожив абсолютно звичайний, безглуздий день, не заробив мільйон, не врятував планету і не зробив нічого видатного. Навіщо ти записуєш ці банальні дрібниці?».

Запам'ятайте: в умовах хронічного стресу чи депресивного стану звичайний підйом із ліжка, приготування їжі чи коротке прибирання на столі за рівнем витрат внутрішньої енергії прирівнюються до підкорення Евересту. Навчіться повністю блокувати знецінення. Успіх – це не обов'язково глобальний тріумф. Це будь-який ваш свідомий вибір на користь дії, здоров'я чи самопідтримки, навіть найменший.

Глибинний психологічний ефект: Еволюційно наш мозок заточений під те, щоб помічати виключно негатив, небезпеку та власні помилки – це допомагало нашим предкам виживати. Якщо не контролювати цей процес, наприкінці дня нам здається, що все жахливо. Ця вправа буквально перепрошиває нейронні зв'язки, насильно розгортаючи ваш фокус уваги в бік позитивного та конструктивного досвіду. З часом у вас формується стійке базове відчуття власної спроможності та впевненості у своїх силах.

#### 7. Вправа «Що залежить від мене» (Повернення внутрішньої опори)

Коли використовувати: Цю практику ідеально робити щоранку під час планування дня або в моменти гострих криз, коли навколишній світ здається абсолютно хаотичним, новини шокують, майбутнє лякає своєю повною невизначеністю, а вас накриває глибоке почуття безпорадності та екзистенційного безсилля («я маленька людина, я ні на що не впливаю, все вирішено за мене»).

Як виконувати – технологія роботи з фокусом контролю: Візьміть чистий аркуш паперу і розділіть його вертикальною лінією навпіл. Ліворуч випишіть усе, що вас зараз лякає і тривожить, але на що ви об'єктивно ніяк не можете вплинути (глобальна політика, курс валют, дії інших людей, погода, минулі

помилки). Усвідомте це і залиште ліву колонку в спокої. Потім перейдіть до правої колонки та дайте чіткі письмові відповіді на два ключові запитання:

- Запитання №1: Що конкретно прямо сьогодні в моєму мікросвіті, в межах моєї кімнати, мого робочого столу, мого тіла та моєї поведінки залежить виключно від мене?

- Запитання №2: Який один єдиний, максимально конкретний, практичний і реалістичний крок я здатний зробити прямо зараз або протягом найближчої години, щоб покращити свій стан або просунути свої справи?

Наочний приклад розмежування зон впливу:

- Що реально залежить від мене сьогодні: Моя особиста гігієна, порядок на моєму робочому місці, кількість випитої чистої води, те, яку інформацію я споживаю з телефону (чи буду я бездумно гортати токсичні пабліки, чи вимкну їх), чи зроблю я запланований дзвінок, чи приготую я собі корисну гарячу їжу, чи вчасно я ляжу спати.

- Мій конкретний крок на зараз: Закрити всі вкладки з новинами, встати, налити склянку води, підійти до столу і написати ту саму одну важливу відповідь на робочий лист, яку я відкладав від самого ранку.

Чому це критично важливо для психіки: Коли ми постійно думаємо про глобальні речі, які ми не можемо змінити, наша психіка зливає туди колосальну кількість енергії й впадає в стан так званої «набутої безпорадності». Ми починаємо відчувати себе жертвою обставин. Повертаючи фокус уваги на зону своєї безпосередньої відповідальності (на свій мікросвіт), ми знову вмикаємо відчуття авторства свого життя. Навколо може відбуватися будь-який шторм, але у своїй маленькій зоні впливу ви тримаєте залізне кермо контролю. Це миттєво знижує рівень фонові тривоги.

## 8. Вправа «Контакт» (Руйнування стін соціальної ізоляції)

Коли використовувати: Ця техніка є обов'язковою до виконання, якщо ви помічаєте за собою стійку тенденцію до самоізоляції, коли ви починаєте свідомо уникати спілкування з друзями та знайомими, годинами не відповідаєте на повідомлення в месенджерах, ховаєтеся від світу під ковдрою і відчуваєте

глибоку, тиснучу самотність, яка водночас супроводжується сильним страхом і небажанням виходити на контакт із людьми.

Покроковий план безпечного виходу в соціум: Вам не потрібно змушувати себе одразу йти на галасливі вечірки чи проводити багатогодинні складні зустрічі – це лише посилить стрес і викличе травматичний відкат. Ваша мета – щодня робити одну крихітну, безпечну, майже непомітну соціальну дію, яка підтримує ваш зв'язок із зовнішнім світом.

- Варіант мікро-дії №1 (Письмовий): Напишіть простому знайомому чи другу всього одне коротке повідомлення в месенджері. Це може бути банальний мем, теплий спогад або просте запитання: «Привіт! Побачив сьогодні річ, яка нагадала про нашу спільну поїздку. Як твої справи взагалі? Сподіваюся, у тебе все тихо». Написали – і відкладіть телефон, ви не зобов'язані одразу вести довгу бесіду.
- Варіант мікро-дії №2 (Усний): Зателефонуйте близькій людині (мамі, брату, близькому другові) рівно на 3–5 хвилин. Заздалегідь домовтеся на початку розмови: «Привіт! Маю всього пару хвилин між справами, просто хотів почути твій голос, дізнатися, чи все в порядку, і сказати, що я про тебе пам'ятаю». Це знімає напруження від необхідності довго розмовляти.
- Варіант мікро-дії №3 (Запит на підтримку): Зробіть сміливий крок і щиро зверніться до когось із вашого оточення за мінімальною побутовою чи порадицькою допомогою: «Слухай, я зараз трохи заплутався в одному питанні, підкажи, будь ласка, як ти зазвичай робиш ось це?». Люди за своєю природою люблять почуватися корисними, це нативно зміцнює зв'язки.

Головне застереження: У жодному разі не чекайте на прихід того самого «ідеального моменту», коли ви будете почуватися повністю впевнено, весело та безтурботно, щоб нарешті комусь написати чи подзвонити. У стані депресивного відходу від світу такого моменту можна чекати місяцями. Робіть це прямо з того стану, в якому ви перебуваєте зараз – сумними, втомленими, розгубленими. Справжні друзі приймуть вас будь-якими.

Психологічний ефект: Людина – істота глибоко соціальна, наша нейробиологія заточена під взаємодію з іншими особистостями. Коли ми ізолюємося, наш мозок сприймає це як сигнал небезпеки, що різко посилює депресивні прояви. Роблячи щоденний мікро-контакт, ви крок за кроком руйнуєте стіну відчуження, повертаєте собі затишне відчуття приналежності до спільноти та розуміння того, що ви не один на один зі своїми проблемами у цьому всесвіті.

9. Психотехніка «Обмежений час для тривоги» (Контейнування нав'язливих думок)

Коли використовувати: Цей потужний інструмент когнітивно-поведінкової терапії необхідний у ситуаціях, коли тривожні, лякаючі думки, страшні сценарії майбутнього та нескінченна мисленнева жулька (румінації) крутяться у вашій голові фоном протягом усього дня, не даючи змоги нормально працювати, навчатися, спілкуватися з близькими та банально розслабитися.

Повна технологія створення ментального контейнера:

1. Визначення суворих часових меж: Свідомо виділіть у своєму щоденному графіку один конкретний, фіксований проміжок часу тривалістю рівно 15–20 хвилин. Це має бути ваш офіційний, легальний «час для паніки та тривоги». Важливо: ніколи не призначайте цей час відразу після пробудження або безпосередньо перед сном (ідеальний варіант – приблизно з 17:00 до 17:20 вечора).

2. Вхід у зону контрольованого стресу: Коли настає цей визначений час, поставте на телефоні будильник або таймер на 20 хвилин, сядьте за стіл, візьміть аркуш паперу і почніть абсолютно свідомо, на повну потужність переживати, боятися і крутити в голові найстрашніші сценарії. Найкраще – виписуйте весь цей потік паніки на папір: «Я боюся, що мене звільнять, що закінчаться гроші, що станеться катастрофа, що я захворю...». Пишіть усе підряд, згущуйте фарби, дозвольте собі побоятися на повну силу, без жодних обмежень.

3. Екологічний вихід та утилізація: Щойно пролунає сигнал таймера, тривожна сесія негайно припиняється. Зробіть один глибокий, повільний видих, закрийте блокнот (або розірвіть аркуш паперу, на якому писали) і фізично змініть простір: встаньте, вмийте обличчя холодною водою, зробіть кілька присідань або перейдіть в іншу кімнату до звичайних побутових справ.

4. Управління тривогою впродовж дня (Процедура відтермінування): Найважливіша частина техніки. Якщо вранці, вдень або в будь-який інший час у вашій голові раптом знову починає виникати нав'язлива тривожна думка, ви не намагаєтеся з нею боротися чи пригнічувати її (це марно). Ви м'яко, але впевнено кажете самі собі: «Стоп. Я бачу цю думку, вона дійсно важлива для мене. Але прямо зараз я не буду витратити на неї свій час. Я обов'язково детально і на повну силу подумаю про це сьогодні о 17:00, під час моєї спеціальної сесії тривоги». І після цього переключаєте увагу на поточну реальну справу.

Чому цей метод реально працює: Коли ми намагаємося просто заборонити собі про щось думати, виникає так званий «ефект рожевого слона» – думка стає ще більш нав'язливою. Натомість ця техніка не забороняє тривогу, вона її контейнує та відтерміновує. Ви показуєте своєму мозку, що для переживань є свій законний час, але він обмежений. Таким чином, тривога втрачає свій головний козир – хаотичність і розмитість по всьому дню. Вона перестає бути вашим господарем, ви переводите її у зрозумілий, контрольований режим, звільняючи колосальну кількість внутрішнього ресурсу для реального, спокійного життя.

І, звичайно, важливо розуміти, що не всі труднощі варто долати самотійно. Якщо тривога стає постійною, з'являється відчуття безнадійності, або стрес заважає нормально жити, варто звернутися до психолога. Це не ознака слабкості, а нормальний крок до відновлення.

## Висновки до розділу 2

Проведено емпіричне дослідження особливостей адаптації вимушено переміщених осіб. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили оцінити рівень тривожності, стресу, депресивних проявів та загальний стан соціально-психологічної адаптації респондентів.

Результати дослідження показали, що процес адаптації ВПО є складним і супроводжується значним психоемоційним напруженням. Зокрема, за методикою Спілбергера–Ханіна було виявлено переважання середнього та високого рівнів особистісної тривожності. Це свідчить про наявність у значної частини респондентів внутрішньої напруги, невпевненості та підвищеної чутливості до стресових факторів. При цьому особистісна тривожність виявилася вищою за ситуативну, що може вказувати на формування стійкого тривожного фону внаслідок пережитих подій та тривалого перебування у стані невизначеності.

Аналіз результатів методики Ю. Щербатих показав, що більшість опитаних переживають високий або небезпечний рівень стресу. Це підтверджує, що вимушене переселення є серйозним психологічним випробуванням, яке впливає не лише на емоційний стан людини, а й на її здатність ефективно функціонувати у повсякденному житті. Високий рівень стресового навантаження негативно позначається на самопочутті, міжособистісних взаєминах та загальному відчутті безпеки.

Результати дослідження за шкалою депресії Бека свідчать про те, що значна частина респондентів має ознаки депресивних станів різного ступеня вираженості. Хоча у частини опитаних депресивні симптоми відсутні, у більшості спостерігаються прояви субдепресії, а в окремих випадках – помірної та вираженої депресії. Це вказує на емоційне виснаження, втрату внутрішньої стабільності та необхідність психологічної підтримки.

Дані, отримані за методикою Роджерса–Даймонда, підтвердили наявність труднощів у процесі адаптації до нових умов життя. Значна кількість респондентів продемонструвала середній або низький рівень адаптивності, емоційний дискомфорт, труднощі у прийнятті себе та схильність до уникнення проблемних ситуацій. Водночас лише невелика частина опитаних змогла успішно інтегруватися у нове соціальне середовище та зберегти внутрішню рівновагу.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що вимушене переселення суттєво впливає на психологічний стан особистості та ускладнює процес соціально-психологічної адаптації. Високий рівень тривожності, стресу та емоційного виснаження знижує адаптаційні можливості людини і може призводити до дезадаптації. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває необхідність своєчасної психологічної допомоги та створення ефективних програм підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Практичні рекомендації, розроблені у межах дослідження, спрямовані на покращення емоційного стану ВПО, зниження рівня тривоги та стресу, формування навичок саморегуляції й поступове відновлення внутрішніх ресурсів особистості. Їх використання може сприяти більш успішній адаптації переселенців до нових умов життя та підвищенню рівня їх психологічного благополуччя.

## ВИСНОВКИ

Було детально досліджено особливості соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб, а також визначено основні чинники, які впливають на успішність цього процесу. Актуальність обраної теми пов'язана з тим, що в сучасних умовах проблема вимушеного переселення торкнулася великої кількості людей, які були змушені залишити свої домівки, звичне соціальне середовище та спосіб життя. Для більшості внутрішньо переміщених осіб такі зміни стали серйозним психологічним випробуванням, що супроводжується не лише матеріальними труднощами, а й емоційними переживаннями, втратою почуття стабільності та безпеки. Проведене дослідження дозволило краще зрозуміти особливості психоемоційного стану ВПО та показало, що процес адаптації є складним, тривалим і потребує комплексного підходу. Під час роботи було проаналізовано як теоретичні аспекти проблеми, так і реальний психологічний стан людей, які проходять через процес пристосування до нових життєвих умов.

Під час теоретичного аналізу було встановлено, що адаптація є складним багаторівневим процесом, який охоплює емоційну, поведінкову та соціальну сфери життя людини. Для вимушено переміщених осіб адаптація ускладнюється тим, що людина одночасно переживає втрату звичного середовища, невизначеність щодо майбутнього та необхідність починати життя практично заново. У роботі було визначено, що на процес адаптації впливають як внутрішні особистісні ресурси людини, так і зовнішні соціальні умови. До важливих чинників належать рівень тривожності, стресостійкість, самооцінка, здатність до саморегуляції, підтримка близьких людей та можливість отримання психологічної допомоги. Також було з'ясовано, що успішна адаптація значною мірою залежить від того, наскільки людина відчуває підтримку з боку суспільства, має можливість підтримувати соціальні контакти та поступово відновлювати внутрішнє відчуття стабільності. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив зробити висновок, що проблема адаптації ВПО потребує

особливої уваги через значний психологічний вплив вимушеного переселення на особистість.

Результати емпіричного дослідження показали, що значна частина опитаних внутрішньо переміщених осіб переживає підвищений рівень тривожності та стресу. У багатьох респондентів спостерігалось емоційне виснаження, внутрішнє напруження, невпевненість у собі та труднощі у пристосуванні до нових умов життя. Було виявлено, що для частини опитаних характерними є постійне переживання за майбутнє, відчуття нестабільності та страх перед невідомістю. Крім цього, результати дослідження показали наявність ознак емоційного дискомфорту та схильності до уникнення складних життєвих ситуацій. Деякі респонденти мали труднощі у встановленні нових соціальних контактів та демонстрували знижений рівень впевненості у власних можливостях. Отримані результати свідчать про те, що пережитий досвід вимушеного переселення залишає помітний слід на психологічному стані людини та впливає на її здатність адаптуватися до нових умов. Водночас результати дослідження підтвердили, що психоемоційний стан ВПО є неоднорідним, оскільки частина респондентів змогла поступово пристосуватися до нових життєвих обставин та зберегти здатність до активного функціонування.

На основі отриманих результатів у роботі були розроблені практичні рекомендації, спрямовані на покращення психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб та полегшення процесу їх адаптації до нових умов життя. Особливу увагу було приділено простим і доступним технікам, які людина може використовувати у повсякденному житті самостійно або за підтримки психолога. Запропоновані вправи спрямовані на зниження рівня тривожності та стресу, формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток внутрішнього контролю та поступове відновлення впевненості у власних силах. Окрему увагу було приділено роботі з негативними думками, подоланню уникнення проблемних ситуацій та розвитку здатності до усвідомленого реагування на життєві труднощі. Практичні рекомендації також спрямовані на відновлення соціальних контактів, підтримку емоційного ресурсу та формування більш стабільного

психологічного стану. Використання таких технік може допомогти ВПО краще справлятися з емоційними переживаннями та поступово адаптуватися до нових умов життя.

Отже, проведене дослідження підтвердило, що адаптація вимушено переміщених осіб є складним і тривалим процесом, який супроводжується значним психоемоційним навантаженням та потребує підтримки з боку суспільства і фахівців. Вимушене переселення впливає на всі сфери життя людини, викликаючи підвищену тривожність, емоційне виснаження, невпевненість у майбутньому та труднощі у пристосуванні до нових умов. Водночас результати дослідження показали, що за наявності підтримки, сприятливого соціального середовища та психологічної допомоги люди здатні поступово відновлювати внутрішню рівновагу та повертатися до активного життя. Особливо важливими у цьому процесі є розвиток адаптаційних ресурсів особистості, підтримка соціальних зв'язків та створення умов для емоційної стабільності. Отримані результати підтверджують необхідність подальшого вивчення проблеми адаптації ВПО та вдосконалення системи психологічної підтримки цієї категорії населення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєенко Т. Ф. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 240 с.
2. Алімова І. Є. Правове регулювання соціального захисту внутрішньо переміщених осіб: проблеми та шляхи їх вирішення. Державне регулювання процесів економічного і соціального розвитку. 2020. № 5. С. 34–37.
3. Антонюк В. П. Вплив внутрішньо переміщених осіб на розвиток територіальних громад: проблеми та перспективи. Вісник економічної науки України. 2016. № 2. С. 8–13.
4. Архангельська М. В. Когнітивно-поведінкова терапія як система психотерапевтичних втручань першого вибору в лікуванні тривожних розладів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2024. Вип. 2. С. 49–54.
5. Берегова Г. Д., Фролова М. Е., Момоток О. М. Психологічна адаптація особистості : навч.-метод. посіб. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2024. 326 с.
6. Бернс Д. Д. Почувайся добре. Нова терапія настрою / пер. з англ. Н. Третьякової. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. 544 с.
7. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2014. № 1. С. 233–242.
8. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Вип. 3. Т. 1. С. 111–117.
9. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 3-тє вид. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
10. Вестбрук Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.
11. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.

12. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: збірник тез II Міжнародної наукової конференції. 2022. С. 3–5.
13. Волинець Л. С. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посібник для практиків соціальної сфери. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
14. Волошин С. М. Методи та форми роботи практичного психолога з внутрішньо переміщеними особами. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 6. С. 24–27.
15. Волошин С. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія». 2019. № 9. С. 73–76.
16. Вольнова Л. М. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник. Київ, 2012. 275 с.
17. Грیشина Є. В. Особливості психологічної адаптації підлітків ВПО в новому соціальному середовищі. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. 2025. Т. 30. № 2.
18. Дем'яненко М. Внутрішньо переміщені особи України: актуальні проблеми та шляхи їх розв'язання. Україна: події, факти, коментарі. 2018. № 3.
19. Єрмоєнко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. 2020. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/27.203560>
20. Жунсі Ху. Сутність та особливості поняття адаптація у науковій літературі. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2013. № 3. С. 265–274.
21. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». URL: <https://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>
22. Збройна агресія Російської Федерації проти України (енциклопедична стаття). URL: <http://resource.history.org.ua/cgi-bin/eiu/history.exe>

23. Коваліско Н. В., Бубняк С. М. Соціальне самопочуття внутрішньо переміщених осіб в Україні: соціологічний дискурс : монографія. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2022. 294 с.
24. Кравченко О. О., Чупіна К. О. Соціально-психологічна реабілітація ВПО: з досвіду Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Габітус. 2022. № 41. С. 251–254.
25. Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи. Полтава, 2020. С. 71–73.
26. Кузьмич Т. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених сімей з дітьми. Традиції та нові наукові стратегії у Центральній та Східній Європі. 2020. С. 126–134.
27. Когнітивно-поведінкова терапія: шкала депресії Бека (BDI). URL: <https://cbt-therapist.net/BDI>
28. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
29. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями із Криму). Київ : Логос, 2015. 206 с.
30. Лехолетова М. М., Дуля А. В., Спіріна В. Є. Інтеграція внутрішньо переміщених осіб у приймаючі громади. Соціальна робота та психологія: освіта і наука. 2025. № 1. С. 30–36.
31. Лібанова Е., Цимбал О. Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України. Demography and Social Economy. 2022. № 48 (2). С. 37–57.
32. Луканська Г. Проблема вимушених переселенців: потрібна довгострокова стратегія. Голос України. 2015. № 39. С. 32–38.
33. Мазур О., Лемещук М., Коваленко І., Ордатій Н., Мацько Н. Лікування посттравматичного стресового розладу: огляд КПТ втручань на основі доказової медицини. Наукові перспективи. 2023. № 9 (39). С. 600–612.
34. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи». Грані. 2015. № 8. С. 40–44.

35. Марущенко С. Правова допомога внутрішньо переміщеним особам. Національна практика. Приклади правових консультацій : практичний посібник. Київ : Логос, 2017. 110 с.
36. Міхеєва О. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні : зб. аналіт. матеріалів. Львів : Галицька видавнича спілка, 2015. С. 9–48.
37. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : ЛьвДУВС, 2015. 324 с.
38. Нестайко І. Соціальна адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб в результаті війни (польський погляд). Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки», 2022, 20-22.
39. Николаєва В., Пономарьова В. Соціальна адаптація ВПО у територіальній громаді. Ввічливість. Humanitas. 2023. № 1. С. 79–85.
40. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
41. Павлів-Самоїл Н. П. Вимушена міграція: міжнародні стандарти. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». 2019. № 24. С. 35–40.
42. Перепелюкова О. В. Вирішення проблем внутрішньо переміщених осіб. Вісник СНУ ім. В. Даля. 2015. № 6. С. 110–116.
43. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. Social work and education 2022. № 9.1. С. 89-99.
44. Ресурсоорієнтована модель стресодолаання (Basic Ph). URL: <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>
45. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 27 с.
46. Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір : матеріали IV Інтернет-конференції, 22 травня 2024 р. / за ред. І. С. Деснова. Київ : МДУ, 2024. 222 с.

47. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
48. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. Scientific Studios on Social and Political Psychology. 2019. № 43 (46). С. 54–62.
49. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. Гібридна війна на Сході України... Старобільськ : ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2017. С. 320–342.
50. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>
51. Юрків Я., Луканов Д. Труднощі соціально-психологічної адаптації ВПО. Науковий вісник Ужгородського університету. 2021. № 1 (48). С. 469–472
52. Ячменьова В. М., Османова З. О. Сутність понять «адаптація» та «адаптивність». Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Проблеми економіки та управління. 2010. № 684. С. 346–353.

### Опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ)

Опитувальник СХ призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Реактивна тривожність – це стан спеціаліста, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе почуваете в даний момент?") та 21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе почуваете звичайно?"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Одні питання-судження в опитувальнику Ч. Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 77, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності - № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) означає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) - низьку тривожність: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 - в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 - в шкалі особистісної тривожності. Обробка проводиться у такий спосіб. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 - для шкали особистісної тривожності.

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів - високий рівень тривожності.

Шкала самооцінки ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе почуваете в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
	1	2	3	4

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.

17. Я заклопотаний.  
 18. Я занадто збуджений і мені ніяково.  
 19. Мені радісно.  
 20. Мені приємно.

Шкала самооцінки особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
	1	2	3	4

21. Я відчуваю задоволення.  
 22. Я швидко втомлююсь.  
 23. Я легко можу заплакати.  
 24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.  
 25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.  
 26. Я почуваю себе бадьорим.  
 27. Я спокійний, холонокровний і зібраний.  
 28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.  
 29. Я занадто переживаю через дрібниці.  
 30. Я буваю повністю щасливий.  
 31. Я приймаю все занадто близько до серця.  
 32. Мені не дістає впевненості у собі.  
 33. Я почуваю себе в безпеці.  
 34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.  
 35. У мене буває хандра.  
 36. Я задоволений.  
 37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.  
 38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про

них забути.

39. Я врівноважена людина.

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

**Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)**

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

**Інтелектуальні ознаки стресу**

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії

**Поведінкові ознаки стресу**

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями

8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
10. Низька продуктивність діяльності
11. Порушення сну або безсоння
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

#### Емоційні симптоми

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна «тупість», байдужість
7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям
10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

#### Фізіологічні симптоми

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
5. Порушення свободи дихання
6. Відчуття напруги в м'язах
7. Підвищена стомлюваність

8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

## РЕЗУЛЬТАТИ

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

**Додаток В****Шкала тривоги Бека**

Інструкція. Цей опитувальник складається з 21 групи тверджень. Прочитайте уважно та обведіть (випишіть) номер (0, 1, 2 або 3) твердження, що найкраще відображає ваше самопочуття протягом останнього тижня, включаючи сьогоднішній день. якщо вам здається, що підходять декілька тверджень в групі, зафіксуйте кожне з них. Переконайтеся, що ви прочитали всі твердження в кожній групі перед тим, як зробити вибір.

У кожній групі тверджень оберіть одне, яке найбільше відповідає тому, як ви себе відчували сьогодні і в останні два тижні.

1 0. Я не відчуваю себе засмученим, нещасним 1. Я відчуваю себе нещасним 2. Я весь час нещасний і не можу звільнитися від цього почуття 3. Я настільки нещасний і засмучений, що не можу цього винести

2 0. Я не турбуюся про своє майбутнє 1. Думаючи про майбутнє, я відчуваю себе розчарованим 2. Я відчуваю, що мені нема чого чекати в майбутньому 3. Я відчуваю, що майбутнє безнадійно і нічого не зміниться на краще

3 0. Я не почуваюся невдахою 1. Я відчуваю, що в мене було більше невдач, ніж у більшості інших людей 2. Коли я озирваюся на прожите життя, все, що я бачу, це низка невдач 3. Я почуваюся повним невдахою

4 0. Я отримую стільки ж задоволення від життя, як і раніше 1. Я не отримую стільки ж задоволення від життя, як і раніше 2. Я більше не отримую справжнього задоволення від чогось 3. Я всім не задоволений, мені все набридло

5 0. Я не відчуваю себе в чомусь винним 1. Досить часто я відчуваю себе винним 2. Майже завжди я почуваюся винним 3. Я постійно відчуваю провину

6 0. Я не відчуваю, що можу бути покараним за щось 1. Я відчуваю, що можу бути покараним за щось 2. Я чекаю, що мене покарають 3. Я відчуваю, що мене карають за щось

Від редакції : Основні принципи та вправи для розвитку зорової пам'яті

7 0. Я не відчуваю розчарування у собі 1. Я розчарований у собі 2. Я собі противний 3. Я ненавиджу себе

8 0. Я впевнений, що я не гірший за інших 1. Я самокритичний і лаю себе за свої слабкості та помилки 2. Я весь час звинувачую себе за свої вчинки 3. Я звинувачую себе у всьому поганому, що відбувається

9 0. У мене немає думок про те, щоб накласти на себе руки 1. До мене приходять думки накласти на себе руки, але я цього не зроблю 2. Я хотів би накласти на себе руки 3. Я вбив би себе, якби представився випадок

10 0. Я плачу не більше, ніж зазвичай 1. Зараз я плачу частіше, ніж звичайно 2. Я тепер весь час плачу 3. Раніше я ще міг плакати, але тепер не зможу, навіть якщо захочу

11 0. Зараз я не більш дратівливий, ніж зазвичай 1. Я дратуюся легше, ніж раніше, навіть через дрібниці 2. Тепер мене постійно все дратує 3. Мене вже ніщо не дратує, тому що все стало байдужим

12 0. Я не втратив інтересу до інших людей 1. Я менше цікавлюся іншими людьми, ніж раніше 2. Я майже втратив інтерес до інших людей 3. Я повністю втратив інтерес до інших людей

13 0. Я здатний приймати рішення так само, як завжди 1. Я частіше, ніж раніше, відкладаю прийняття рішень 2. Мені важче приймати рішення, ніж раніше 3. Я більше не можу приймати будь-які рішення

14 0. Я не відчуваю, що виглядаю гірше, ніж зазвичай 1. Мене турбує, що я виглядаю старим або непривабливим 2. Я знаю, що в моїй зовнішності відбулися істотні зміни, які зробили мене непривабливим 3. Я впевнений, що виглядаю потворно

15 0. Я можу працювати так само, як і раніше 1. Мені треба докласти додаткових зусиль, щоб почати щось робити 2. Я з великими труднощами змушую себе щось робити 3. Я зовсім не можу виконувати жодну роботу

16 0. Я сплю так само добре, як і раніше 1. Зараз я сплю гірше, ніж раніше 2. Я прокидаюся на 1-2 години раніше, ніж зазвичай, і мені важко заснути знову 3. Я практично взагалі не сплю або прокидаюся на кілька годин раніше, ніж звичайно, і більше не можу заснути

17 0. Я втомлююся не більше звичайного 1. Я втомлююся швидше, ніж раніше 2. Я втомлююся майже від усього, що я роблю 3. Я не можу нічого робити через втому

18 0. Мій апетит не гірший, ніж зазвичай 1. Мій апетит став гіршим, ніж був раніше 2. Зараз мій апетит став набагато гіршим 3. Я взагалі втратив апетит

19 (відповідати на це питання потрібно, якщо ви не намагалися худнути спеціально): 0. Якщо останнім часом я і втратив вагу, то дуже небагато 1. Я втратив у вазі більше 2 кг. 2. Я втратив у вазі понад 5 кг. 3. Я втратив у вазі понад 7 кг

20 0. Я турбуюся про своє здоров'я не більше, ніж зазвичай 1. Мене турбують такі проблеми, як різні болі, розлади шлунка, запори 2. Я настільки стурбований своїм здоров'ям, що мені навіть важко думати про щось інше. 3. Я до настільки стурбований своїм здоров'ям, що я взагалі більше ні про що інше не можу думати

21 0. Я не помічав будь-яких змін у моїх сексуальних інтересах 1. Я менше, ніж зазвичай, цікавлюсь сексом 2. Зараз я набагато менше цікавлюсь сексом 3. Я зовсім втратив сексуальний інтерес

#### Інтерпретація результатів

За результатами тесту можна визначити: це психічний розлад або швидкоплинна нудьга. І залежно від діагнозу вживати заходів – звернутися до лікаря чи самостійно скоригувати режим дня та харчування.

Немає депресії (0-9 балів)

Легка депресія (10-15 балів)

Помірна депресія (16-19 балів)

Виражена депресія (20-29 балів)

Тяжка депресія (30-63 бали)

## Методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації»

### (Роджерса-Даймонда)

Мета діагностування: визначення рівня соціально-психологічної адаптивності.

Цільова група: від 14 років і старше.

Показники та ключі для інтерпретації:

Для кожного показника підраховується сума балів, які респондент поставив відповідним висловам. Зона невизначеності наведена для підлітків у дужках, для дорослих – без дужок. Значення перед зоною інтерпретуються як надзвичайно низькі, після – як високі.

№	Показники	Номери висловів	Норми (підлітки)
1	Адаптивність	a: 4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68–136
	Дезадаптивність	b: 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68–136
2	Схильність до хитливості	a: 34, 45, 48, 81, 89	18–36
	b: 8, 82, 92, 101	5–9	
3	Прийняття себе	a: 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22–42
	Неприйняття себе	b: 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14–28
4	Прийняття інших	a: 9, 14, 22, 26, 53, 97	12–24
	Неприйняття інших	b: 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	14–28
5	Емоційний	a: 23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	14–28

	комфорт		
	Емоційний дискомфорт	b: 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14–28
6	Внутрішній контроль	a: 4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	26–52
	Зовнішній контроль	b: 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	18–36
7	Домінування	a: 58, 61, 66	6–12
	Керованість	b: 16, 32, 38, 69, 84, 87	12–24
8	Ескапізм (уникання проблем)	a: 17, 18, 54, 64, 86	10–20