

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**  
**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ**  
**ТА БЕЗПЕКИ**  
**Кафедра практичної психології**

**СТРУКТУРА ТА ДИНАМІКА Я-КОНЦЕПЦІЇ У ВНУТРІШНЬО**  
**ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

**кваліфікаційна робота**  
здобувача вищої освіти  
першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти  
заочної форми здобуття освіти  
спеціальності 053 «Психологія»  
**Марії СЛАБИК**

**Науковий керівник**  
старший викладач кафедри практичної  
психології  
**Андріана ЛЕГКА**

**Рецензент:**  
професор кафедри загальної та  
соціальної психології, кандидат  
психологічних наук, доцент  
**Олена ВАВРИНІВ**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*  
«   » \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол №  
завідувачка кафедри практичної психології  
\_\_\_\_\_ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів 2026

**Марія Слабик. Структура та динаміка Я-концепції у внутрішньо переміщених осіб.**

У роботі здійснено комплексний теоретико-емпіричний аналіз трансформації Я-концепції внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Теоретично обґрунтовано, що Я-концепція є динамічною системою, структурна цілісність якої виступає внутрішнім фільтром інтерпретації життєвого досвіду. Визначено, що вимушене переселення як екстремальна ситуація спричиняє деформацію образу «Я», руйнування сталої ідентичності та виникнення конфлікту між «Я-минулим» та «Я-теперішнім».

Емпірично встановлено, що Я-концепція ВПО перебуває у стані кризової трансформації, яка характеризується зміщенням самосприйняття у бік зовнішніх соціально-рольових ознак та дестабілізацією емоційної сфери. Емпіричний аналіз підтвердив, що висока тривожність деформує самосприйняття та блокує суб'єктну активність. Обґрунтовано необхідність розробки програм психологічного супроводу, спрямованих на зміцнення Я-концепції, зниження реактивної тривоги та перехід особистості від пасивного сприйняття обставин до активної суб'єктної позиції.

**Ключові слова:** Я-концепція, внутрішньо переміщені особи (ВПО), тривожність, самооцінка, ідентичність.

**Maria Slabyk. Structure and dynamics of self-concept in internally displaced persons.**

The paper presents a comprehensive theoretical and empirical analysis of the transformation of the self-concept of internally displaced persons (IDPs). It is theoretically substantiated that the self-concept is a dynamic system, the structural integrity of which acts as an internal filter for the interpretation of life experience. It is

determined that forced displacement as an extreme situation causes deformation of the image of the «I», the destruction of a stable identity and the emergence of a conflict between the «I-past» and «I-present».

It is empirically established that the self-concept of IDPs is in a state of crisis transformation, which is characterized by a shift in self-perception towards external socio-role characteristics and destabilization of the emotional sphere. Empirical analysis confirmed that high anxiety deforms self-perception and blocks subjective activity. The need to develop psychological support programs aimed at strengthening the self-concept, reducing reactive anxiety, and transitioning the individual from a passive perception of circumstances to an active subjective position is substantiated.

**Keywords:** Self-concept, internally displaced persons (IDPs), anxiety, self-esteem, identity.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ Я-КОНЦЕПЦІЇ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ</b>	
1.1. Основні підходи до вивчення Я-концепції у вітчизняній та зарубіжній психології.....	8
1.2. Динаміка формування та трансформації Я-концепції особистості.....	12
1.3. Психологічні аспекти внутрішньо переміщених осіб: стан, статус, наслідки.....	16
<b>Висновки до розділу 1</b>	
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ Я-КОНЦЕПЦІЇ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ</b>	
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	23
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	27
<b>Висновки до розділу 2</b>	
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	41
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	44

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасних реаліях соціальної напруги, зумовленої повномасштабним вторгненням росії суттєво змінився життєвий простір українців. Військовий конфлікт та вимушена міграція, проблема інтеграції внутрішньо переміщених осіб виходить за межі суто побутового життя. Втрата дому, соціального статусу та звичного оточення призводить до глибокої кризи ідентичності. Для внутрішньо переміщених осіб – це не просто зміна місця проживання, а руйнація усталеної системи уявлень про себе та необхідність пошуку нової ролі у зміненому суспільстві. Станом на початок 2026 року в Україні офіційно зареєстровано понад 4,62 мільйона внутрішньо переміщених осіб, більшість з яких це – жінки (2,76 млн), а також значна кількість дітей та пенсіонерів. Ці дані свідчать про безпрецедентну кризу ідентичності на національному рівні.

Зміна життєвого простору мільйонів українців стає новим викликом не лише для країни, а й важливим кроком для успішної інтеграції переселенців у нові суспільні громади. Тому тема дослідження «Структура та динаміка Я-концепції у внутрішньо переміщених осіб» набуває важливого значення з огляду на особистісні трансформації під впливом травматичного досвіду та формування нової адаптованої ідентичності для психологічного відновлення. Стабільна Я-концепція сприяє не лише інтеграції у нове середовище, але й дозволяє зберегти особистісну автентичність.

Таким чином, **метою** нашого дослідження є теоретико-методологічний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей Я-концепції у внутрішньо переміщених осіб.

**Об'єкт дослідження** – Я-концепція внутрішньо переміщених осіб як система уявлень про себе.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості структури та динаміки Я-концепції у внутрішньо переміщених осіб.

У відповідності до мети дослідження сформульовані наступні **завдання**:

1. Проаналізувати основні підходи до вивчення Я-концепції у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. З'ясувати динаміку формування та трансформації Я-концепції особистості.
3. Розкрити психологічні аспекти внутрішньо переміщених осіб: стан психічного здоров'я, статус людини, наслідки та самооцінка.
4. Емпірично дослідити психологічні особливості структури та динаміки Я-концепції у внутрішньо переміщених осіб.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** становлять фундаментальні праці вітчизняних та зарубіжних учених. Міжнародний досвід вивчення феномену внутрішнього переміщення та правового захисту мігрантів представлений в роботах Г. Гудвіна Гілла, Т. Хаджимануеля, В. Таргонскене, Ю. Путцера, М. Вагнера, Ж. Егера, П. Банеке, а також у дослідженнях Д. Макнамари, К. Нгуєна, Д. Патріка та Д. Хорекенса. Соціально-економічні та демографічні аспекти міграційних процесів у контексті сучасної України ґрунтовно аналізуються у працях Е. Лібанової, В. Гейця, А. Сердюка, І. Ніколайчука та інших. Разом із тим, сучасні реалії висувають нові вимоги до розуміння глибинних психологічних змін у переселенців. Це зумовлює необхідність поглибленого аналізу динамічних змін образу Я, який виступає стрижневим фактором успішної життєдіяльності людини в умовах воєнної кризи.

З метою вивчення особливостей Я-концепції у внутрішньо переміщених осіб були використано наступні психодіагностичні **методи та методики**: теоретичний аналіз наукових джерел з проблематики вивчення та емпіричні: для вивчення змістових характеристик Я-концепції та ідентичності тест «Хто я?»

М.Куна та Т. Макпартленда; для з'ясування загального рівня самооцінки «шкала самооцінки» М.Розенберга (RSES); методика вимірювання рівня тривожності Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна для діагностики тривожності як стійкої риси (особистісна тривожність) чи реакції на стрес – ситуацію переїзду (ситуативна тривожність); для оцінки рівня усвідомленої готовності до розвитку опитувальник особистісного зростання PGIS-I (автори: Робітшейн, Грейвз).

**Новизна дослідження** визначається спробою теоретико-емпіричного аналізу психологічних особливостей структури та динаміки Я-концепції у внутрішньо переміщених осіб, що дозволить успішній інтеграції у зміненому суспільстві.

**Теоретична значущість дослідження** полягає у розширенні та поглибленні знань щодо уявлень про себе у внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного середовища.

**Практична значущість дослідження** пов'язана із важливістю розробки практичних рекомендацій та стратегій переходу від зовнішніх методів підтримки до внутрішніх. Розуміння змін самосприйняття переселенців, дозволить розробити надійні психокорекційні програми, спрямовані на стабілізацію самооцінки, подолання внутрішніх конфліктів та відновлення цілісного образу «Я», що є фундаментом для повноцінної соціально-психологічної реабілітації та успішної життєдіяльності в нових умовах.

**Надійність та вірогідність результатів дослідження.** Дослідження забезпечувалась використанням валідних методів та методик, що розкривають мету та завдання дослідження.

**Структура роботи.** Складається із вступу, 2 розділів, висновків та списку використаних джерел. За результатами емпіричного дослідження в роботі представлено 7 рисунків.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ Я-КОНЦЕПЦІЇ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

### **1.1. Основні підходи до вивчення Я-концепції у вітчизняній та зарубіжній психології**

У сучасній психології Я-концепцію розглядають як основний стрижень розвитку людини та головний елемент її самосвідомості. Це цілісний образ самого себе, який поєднує в собі відносну стабільність із гнучкістю та динамікою. Згідно з дослідженнями вітчизняних науковців, Я-концепція є складною системою, що включає різні аспекти сприйняття особистістю своєї природи. Вона постійно розвивається в процесі того, як людина намагається реалізувати свій потенціал, спираючись на позитивне ставлення та визнання з боку оточуючих.

Важливо розуміти, що цей образ «Я» не є чимось вродженим; він виникає в процесі соціальної взаємодії та є результатом культурного розвитку особистості. Однією з найважливіших рис Я-концепції є її активність. Вона не просто існує як набір знань про себе, а виступає живою структурою, що безпосередньо керує нашою поведінкою. Оскільки Я-концепція виконує мотиваційну та регуляційну функції, вона допомагає людині створювати плани на майбутнє, встановлювати власні стандарти та обирати певні сценарії поведінки в різних ситуаціях. Крім того, вона працює як внутрішній фільтр, який організовує та пояснює життєвий досвід індивіда. Це робить її незамінним механізмом адаптації: саме завдяки Я-концепції людина пристосовується до змін у суспільстві та знаходить пояснення подіям, що відбуваються навколо.

Якщо розглядати цей феномен через призму оцінних механізмів, то Я-концепцію можна визначити як систему уявлень людини про саму себе, що тісно пов'язана з її самооцінкою та регулює кожен її вчинок. Науковці традиційно виділяють у цій структурі три взаємопов'язані частини:

- когнітивна складова: охоплює всі знання особистості про свої риси та можливості;
- емоційно-оцінний компонент: відображає, як людина ставиться до себе та як вона себе оцінює;
- поведінкова складова: відповідає за самоконтроль і здатність керувати своїми діями. Головним чинником, що формує цю складну систему, є спілкування зі значущими для людини людьми, а основними внутрішніми інструментами розвитку стають рефлексія, здатність до ідентифікації та постійний самоконтроль.

Варто зауважити, що трансформація образу «Я» відбувається у кількох ключових сферах: пізнавальна сфера, де зміни залежать від здатності людини до самоаналізу, особливостей її мислення та сприйняття світу крізь призму життєвої активності; сфера емоційного сприйняття, яка охоплює те, як людина інтерпретує власні почуття, її загальний емоційний фон та здатність до саморегуляції, що є важливою складовою емоційного інтелекту. Усі ці аспекти тісно пов'язані з вольовими якостями особистості та її здатністю організувати власне життя.

Можна стверджувати, що взаємодія цих сфер визначає процес формування самооцінки, яка, у свою чергу, закладає основу певного типу Я-концепції. Таким чином, вплив Я-концепції є частиною масштабного процесу самореалізації.

Людська свідомість, яка формує Я-концепцію, не завжди ідеально точно відображає реальність, вона суттєво залежить від того, наскільки успішно людина стверджує себе в житті. Водночас позитивна Я-концепція сама стає стимулом для розвитку особистості. Тому важливо, щоб це психічне утворення було адекватним – це дозволить людині ефективно розвиватися не лише в окремих справах, а й загалом, на рівні всіх ментальних процесів.

Сьогодні необхідно приділяти увагу психологічній освіті та просвітництву, щоб донести думку про реальність та необхідність вдосконалення Я-концепції. Робота над «образом Я» здатна відіграти ключову роль у тому, як особистість функціонуватиме в майбутньому. Така ментальна праця та конструктивні зусилля є надзвичайно доцільними, причому позитивного результату можна досягти як через індивідуальну роботу, так і в межах групових занять.

Аналіз наукових розвідок дозволяє визначити Я-концепцію як фундаментальну психологічну категорію, що перебуває у тісному зв'язку із самосвідомістю та відіграє провідну роль у регуляції людської активності. Дослідники розглядають її як цілісну сукупність уявлень індивіда про себе, де когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти функціонують у нерозривній єдності [8]. Важливо підкреслити динамічність цієї структури: як невід'ємна частина психіки, вона постійно трансформується, а позитивні зрушення в її межах можуть чинити як прямий, так і опосередкований вплив на загальний розвиток особистості впродовж усього життя.

У сучасній психологічній літературі виокремлюють низку функцій, що визначають роль Я-концепції в життєдіяльності людини. Зокрема, можна виділити чотири базові напрями, що зумовлюють подальше розгортання особистісних якостей:

- забезпечення внутрішньої узгодженості: допомога в інтеграції суперечливої інформації про себе для підтримки цілісності образу «Я»;
- інтерпретація ментального досвіду: здатність усвідомлювати та практично застосовувати власні знання, навички та ціннісні орієнтири [26];
- формування системи очікувань: визначення того, наскільки позитивним чи негативним буде погляд людини на власне майбутнє [4];

- стимулювання самотворення: виступає у ролі універсальної форми для розвитку суб'єктності та індивідуальності людини.

Окрім зазначеного, до фундаментальних завдань Я-концепції відносять формування почуття соціальної визначеності та ідентифікації з суспільством. Це дозволяє особистості зберігати стійкість і відчувати зв'язок із соціумом, попри зовнішній тиск та виклики кризового світу [25].

Сутнісні властивості Я-концепції також дозволяють класифікувати її за вектором спрямованості на позитивну та негативну. Позитивний тип Я-концепції фактично ототожнюється із високою самоповагою, визнанням власної цінності та унікальності. Натомість негативна Я-концепція проявляється через внутрішнє неприйняття власного образу, стійке відчуття меншовартості та неповноцінності [27]. Саме ця полярність часто стає вирішальною у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб, оскільки позитивне самосприйняття виступає внутрішнім ресурсом для подолання наслідків травматичного досвіду.

Сутність позитивної Я-концепції влучно описує Р. Бернс, зазначаючи, що вона ґрунтується на міцній переконаності людини у своїй привабливості для інших, вірі у власну здатність до діяльності та глибокому почутті самоцінності [26]. Таке сприйняття себе є не просто внутрішнім станом, а необхідною умовою для повноцінного спілкування, соціального самовираження та успішної самореалізації особистості.

Грунтовний аналіз цього феномену представлений у працях О. Є. Гуменюк, яка розглядає Я-концепцію як динамічне поєднання чотирьох складників: когнітивного, емоційно-оцінного, поведінкового та спонтанно-креативного. Дослідниця наголошує, що гармонійна взаємодія цих компонентів у структурі самосвідомості забезпечує розвиток повноцінно функціонуючої особистості, де кожен елемент доповнює інший у процесі самотворення [4; 25].

Доповнюючи ці погляди, Л. А. Онуфрієва зазначає, що Я-концепція є результатом усього минулого досвіду людини. Вона містить як засвоєні ззовні, так і самостійно сформовані способи самооцінювання. Ключовим механізмом тут виступає рефлексія, що базується на зіставленні образу «Я-реального» з «Я-ідеальним». Саме результат цього порівняння та ставлення людини до виявленої різниці визначають регулятивну функцію самооцінки, що безпосередньо впливає на формування професійно та особистісно значущих якостей [19].

З іншого боку, Х. Ремшмідт детально аналізує природу негативної Я-концепції, яка часто закладається ще в дитинстві під впливом сімейного виховання та поєднання біологічних і соціальних чинників. Науковець стверджує, що надто велика дистанція між реальним та ідеальним «Я» стає джерелом гострих внутрішніх конфліктів. Несприятлива Я-концепція проявляється через невіру у власні сили, низьку самоповагу та страх перед соціальним несприйняттям. У складних життєвих обставинах, таких як вимушене переселення, це може призводити до конформізму, зниження активності та подальшої негативної трансформації самосприйняття [26].

Отже, баланс між структурними компонентами Я-концепції та адекватність самооцінки є тими внутрішніми важелями, що визначають траєкторію адаптації особистості до нових, навіть екстремальних умов життя.

## **1.2. Динаміка формування та трансформації Я-концепції особистості**

Досліджуючи джерела становлення Я-концепції, науковці виділяють кілька фундаментальних чинників, до яких належать: первинне уявлення про фізичну оболонку (тілесне «Я»); розвиток мовлення, що дозволяє дитині вербалізувати власні стани та сприйняття світу; суб'єктивне тлумачення зворотного зв'язку від

значущих дорослих; ідентифікація зі статевими ролями та засвоєння відповідних соціальних стереотипів, а також специфіка системи сімейного виховання [7].

У наукових працях Д. Д. Отич простежується закономірність, згідно з якою етапи розвитку Я-концепції корелюють з основними віковими періодами становлення особистості. Цей шлях починається від первинного відчуття дитиною свого тіла та опанування рухових навичок, проходить через кризу трьох років і формування образу «Я-ідеального» у дошкільному віці, продовжується появою свідомого «Я» в підлітковому періоді та завершується відкриттям власної унікальності й індивідуальності в юнацькому віці [20].

Кожен із цих етапів характеризується специфічними анатомічними та психологічними особливостями. Тісний взаємозв'язок і постійна динаміка психічних процесів безпосередньо впливають на характер формування самосвідомості. Наприклад, у віці від одного до трьох років дитина вперше виокремлює себе як автономну істоту. Це закладає фундамент або для здорової психосоціальної спрямованості, або, у разі несприятливих умов виховання, для формування почуття меншовартості.

У дошкільному віці відбувається розширення спектра особистісних рис та видів діяльності, які дитина здатна усвідомити. Саме в цей період самооцінка трансформується із загальної та недиференційованої («я хороший») у більш предметну та розгалужену. Важливу роль у ранньому дитинстві відіграє сенсомоторна активність, яка сприяє розвитку тілесного «Я», що є базовим компонентом для подальшої розбудови Я-концепції [3].

Таким чином, можна стверджувати, що розвиток самосвідомості має чіткий вектор: від повної залежності від оцінок дорослих у ранньому дитинстві до поступового формування автономної, усвідомленої та самостійної системи оцінювання в старшому віці. Цей процес свідчить про поступове становлення духовного «Я» особистості та її здатності до саморегуляції.

Початок шкільного навчання стає потужним стимулом для розвитку особистості. Завдяки розширенню соціальних контактів та новим видам діяльності первинна Я-концепція дитини зазнає значних трансформацій, залишаючись у цей період надзвичайно динамічним та гнучким психічним утворенням [3; 20]. У процесі активної взаємодії з оточенням поступово переформатовується уявлення про себе як про суб'єкта, здатного усвідомлювати власні фізичні та психічні стани [16].

Важливою характеристикою молодшого шкільного та підліткового віку є становлення самооцінки. Вона виступає інтегративним показником самоприйняття, що базується на сукупності окремих приватних оцінок особистості. Самооцінка формується як афективне утворення, що виникає в результаті синтезу процесів самопізнання та емоційно-ціннісного ставлення до себе. Фактично, вона відображає баланс між позитивними та негативними компонентами самосприйняття [24].

Згідно з підходом С. Хартер, рівень самооцінки дитини є результатом постійного аналізу та внутрішніх суджень. На цьому етапі виникає усвідомлене протиріччя між «Я-ідеальним» та «Я-реальним», а сама самооцінка стає продуктом порівняння бажаних якостей із тими, якими дитина володіє насправді [28].

Особливого значення розвиток Я-концепції набуває у підлітковому віці. У цей період центральне місце посідає формування образу «фізичного Я». Розвиток рефлексивного мислення дозволяє підліткам вийти на новий рівень усвідомлення власних вчинків та можливостей. Такі глибокі внутрішні зміни призводять до якісної перебудови Я-концепції, яка в цей час формується найбільш активно, закладаючи фундамент для подальшої дорослої ідентичності.

Згідно концепції Е. Еріксона, фундаментальним механізмом становлення ідентичності в цей період виступає послідовна серія ідентифікацій дитини зі

значущими дорослими. Саме ці процеси закладають підґрунтя для формування стійкої психосоціальної ідентичності [21]. Характерною особливістю даного етапу є певна нестійкість та неадекватність самооцінки, оскільки вона перебуває у стані активного пошуку балансу. У цей час пріоритетне значення мають внутрішні процеси самопізнання та самостереження, які стають базою для емоційного самоставлення та свідомого саморегулювання поведінки [23].

Окрему увагу науковці приділяють сприйняттю власного тіла та зовнішнього вигляду, що має вирішальний вплив на цілісну Я-концепцію. Зокрема, І. М. Левицька підкреслює, що позитивне сприйняття власної зовнішності як самою особистістю, так і її оточенням, є потужним чинником зміцнення позитивної Я-концепції. Натомість негативні судження щодо фізичного образу або незадоволеність власною зовнішністю часто призводять до суттєвого зниження загального рівня самооцінки та виникнення внутрішніх психологічних бар'єрів [15].

Саме через надмірну зосередженість на власному фізичному образі в підлітковий період нерідко виникають специфічні розлади, зокрема дисморфоманія. Увага підлітка фіксується на реальних або уявних дефектах зовнішності, що часто не має об'єктивних підстав, проте суттєво деформує самосприйняття. З переходом до юнацького віку акценти зміщуються: відбувається активне вироблення світогляду, особистісне та життєве самовизначення. У цей час Я-концепція набуває чіткості, формується професійна ідентичність, яка в майбутньому стає наріжним каменем професійного «Я» особистості [26].

Отже, становлення Я-концепції – це багатогранний процес, що охоплює кілька стратегічних етапів: від раннього дитинства, де закладаються базові уявлення про себе, через підлітковий період із його гострою потребою у самовизначенні та соціальній ідентифікації, до дорослого віку, коли формується

відносно стабільна та інтегрована система «Я». Варто наголосити, що цей шлях не є лінійним; він супроводжується кризовими моментами та глибоким переосмисленням власного місця у світі, особливо в моменти життєвих потрясінь.

### **1.3. Психологічні аспекти внутрішньо переміщених осіб: стан, статус, наслідки**

Феномен внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні охоплює широке коло суб'єктів, включаючи громадян держави, іноземних осіб та осіб без громадянства, чиє перебування на території країни має легітимний характер. Згідно з нормативно-правовою базою, статус ВПО надається особам, які були вимушені змінити місце постійного проживання під впливом екзогенних факторів критичного характеру. До них відносяться: наслідки збройних конфліктів, тимчасова окупація територій, системні прояви насильства, масові порушення прав людини, а також надзвичайні ситуації техногенного чи природного походження [12].

Процедура верифікації статусу внутрішнього переміщення передбачає постановку на відповідний облік, що підтверджується безстроковою довідкою. Механізм отримання даного документа реалізується через подання особистої заяви, при цьому суб'єктність у цьому процесі диференціюється за віковим критерієм: особи віком від 14 до 18 років мають право на самостійне звернення, тоді як інтереси малолітніх дітей (до 14 років) представляють їхні законні представники [1].

З психологічної та соціальної точок зору, категорія ВПО охоплює масові групи населення, що перебувають у стані вимушеної міграції внаслідок деструктивного впливу зовнішнього середовища, зокрема загострення внутрішньої ворожнечі або стихійних лих, залишаючись при цьому в межах

кордонів держави свого постійного місця проживання [12]. Слід визнати, що за своєю сутністю ВПО є вимушеними переселенцями. Проте ключовою характеристикою їхньої соціальної позиції є збереження зв'язку з державою своєї цивільної приналежності, що забезпечує їм право на законодавчий захист та фізичну безпеку з боку державних інституцій.

Внутрішньо переміщені особи, потрапляючи в нове соціальне середовище, прагнуть не лише облаштувати побут, а й відновити свою життєву перспективу. Для них важливо знайти можливості для самореалізації, стати успішними та інтегруватися в нову громаду. Проте цей процес вимагає від людини значних внутрішніх зусиль: потрібно фактично «знайти себе заново», отримати нові навички та пристосуватися до незвичних умов.

Труднощі, з якими стикаються переселенці, часто призводять до психологічного виснаження. Це проявляється через постійне занепокоєння, втрату впевненості у собі, зниження самооцінки та соціальну ізоляцію, коли людина свідомо уникає контактів з оточенням. Наукові дослідження підтверджують, що тривале перебування у стані стресу викликає у ВПО низку порушень: високий рівень тривожності, апатію, безсоння та емоційну нестабільність.

Додатковим бар'єром на шляху до успішної адаптації стає ставлення місцевого населення. Іноді ВПО стикаються з прихованою недовірою, соціальним незадоволенням або навіть дискримінацією. Це створює відчуття обмеженості в правах – від побутових питань до професійної чи культурної сфери. Не рідко у внутрішньо переміщених осіб характерні проблеми із психологічним здоров'ям, що гальмує процес їхньої інтеграції у нові громади.

Оскільки проблеми з ментальним здоров'ям є частим наслідком вимушеного переселення, робота практичних психологів має бути спрямована на їх попередження. Важливу роль у цьому відіграє і соціальна підтримка: надання

чіткої інформації про роботу та житло допомагає людині швидше обрати дієву стратегію адаптації. Щоб уникнути загострення психологічних проблем, важливо, щоб ВПО зверталися за професійною допомогою вже при перших проявах труднощів.

На думку М. Дем'яненко, вимушене переселення належить до категорії найбільш складних життєвих ситуацій [5]. Психологічна травматизація в такому випадку має подвійний характер: з одного боку, вона пов'язана з минулим досвідом самої міграції, а з іншого – з необхідністю пристосовуватися до нового соціокультурного середовища. Коли людина опиняється в умовах боротьби за виживання та постійно долає важкі обставини, таку ситуацію можна вважати екстремальною.

Переїзд на нове місце проживання негативно позначається не лише на побутовому рівні, а й на загальному стані здоров'я мігрантів. Т. Кулаєва зазначає, що переселенці часто стикаються з комплексом проблем: соціальною несправедливістю, матеріальною незабезпеченістю та постійним страхом перед невідомим майбутнім [14]. Особливо болючими є відчуття психологічної незахищеності, конфлікти (як внутрішні, так і з оточенням) та почуття того, що ти «чужий» у новому суспільстві, що значно підриває фізичні та психічні сили особистості.

Дослідження Т. Каменщук показують, що психологічні труднощі переселенців мають системний характер і зачіпають усі сфери особистості: емоції, мислення, поведінку, мотивацію та спілкування [9]. Поєднання проблем у різних сферах може призвести до серйозних особистісних розладів. Крім того, зміна середовища часто означає втрату звичного кола спілкування та підтримки близьких людей, що підсилює відчуття самотності та ізоляції.

Варто зауважити, що сьогодні існує чимало наукових праць, присвячених міграції та особливостям взаємодії переселенців із місцевими громадами. Проте

психологічний вимір і специфіка емоційних переживань людей, які залишили домівки саме через військові конфлікти, все ще потребують глибокого вивчення. Особливістю цієї категорії є те, що багато з них не планували переїзд і тривалий час сподівалися на швидке повернення додому.

Вимушене переміщення за своєю суттю є однією з найважчих життєвих криз. Досвід втрати дому в поєднанні з історичною травмою та необхідністю пристосовуватися до чужого соціокультурного середовища створює екстремальні умови для психіки. Людина фактично опиняється в ситуації виживання, де щоденні побутові труднощі та соціальна невлаштованість стають постійними стресорами, що виснажують внутрішні ресурси особистості.

Окрім безпосереднього дискомфорту від зміни місця проживання, процес адаптації до нових умов суттєво виснажує як психічні, так і фізичні ресурси переселенців. Основне навантаження зумовлене комплексом факторів: низьким рівнем соціальних стандартів, економічною нестабільністю, обмеженими можливостями планувати майбутнє та постійним відчуттям себе «чужим» у новій громаді. Навіть загальний огляд цих викликів свідчить про те, що вони мають системний вплив на особистість, зачіпаючи емоційну сферу, мислення, поведінку та мотивацію людини.

Важливо враховувати, що порушення в різних сферах психічного благополуччя не існують окремо, а підсилюють одне одного. Це створює так званий «кумулятивний ефект», який значно підвищує ризик виникнення глибоких психологічних розладів. У більшості ВПО спостерігаються труднощі з адаптацією, які проявляються у зниженні життєвого тону, нерівномірній активності та схильності до захисної поведінки.

На емоційному рівні для переселенців характерні пригнічений стан, постійна напруга, втрата інтересу до звичної діяльності, дратівливість та висока тривожність. З точки зору психології, ситуацію вимушеного переміщення слід

розглядати як кризову, а за певних умов – як екстремальну, що потребує особливої уваги фахівців [10].

Дослідники О. Міхеєва та В. Середа звертають увагу на те, що стан вразливості переселенців починає формуватися ще до моменту переїзду і значно посилюється вже після нього [17]. У ситуації високої невизначеності люди схильні негативно оцінювати своє теперішнє становище та перспективи на майбутнє. Це супроводжується відчуттям соціальної несправедливості, емоційною нестабільністю та специфічними труднощами у взаємодії з оточенням. Такі обставини вказують на гостру потребу в адаптації культурних норм та їхньому розвитку в умовах нового середовища.

Своєю чергою, І. Нестайко наголошує, що психологічна травма, отримана під час переміщення, серйозно підриває фізичне та ментальне здоров'я особистості [18]. Окрім психологічних симптомів, переселенці гостро переживають втрату свого соціально-економічного статусу та стають більш сензитивними (чутливими) до питань своєї етнічної та культурної ідентичності. Це часто створює додаткові бар'єри в інтеграції та провокує напруженість у стосунках із місцевим населенням. Усе це підкреслює необхідність глибокого психологічного аналізу кризових станів, у яких перебувають ВПО.

Вимушене переселення спричиняє глибоку деформацію Я-концепції особистості, оскільки людина втрачає звичні соціальні опори, які раніше формували її ідентичність. Різне зниження соціально-економічного статусу та втрата професійних ролей, про які згадують дослідники, призводять до кризи самосприйняття: людина перестає бачити себе успішною та компетентною. Як зазначають О. Міхеєва та В. Середа, стан вразливості та невизначеності провокує відчуття неповноцінності, що безпосередньо руйнує позитивний образ «Я». В результаті, замість цілісного уявлення про себе, у переселенців часто формується

ідентичність «жертви обставин» або «людини другого сорту», що суттєво знижує віру у власні здібності та самоефективність.

Крім того, зміни в Я-концепції ВПО тісно пов'язані з процесом соціальної взаємодії у новому середовищі. Через відчуття «чужинця» та побоювання дискримінації, особистість починає сприймати себе через призму негативних стереотипів, що іноді існують у приймаючій громаді. Це зумовлює перехід до захисної поведінки та соціальної ізоляції, про які пише Т. Каменщук. Усвідомлення розриву між «Я-минуле» (успішним, стабільним, вкоріненим) та «Я-теперішнє» (незахищеним, тимчасовим, залежним від допомоги) створює внутрішній конфлікт. Така неузгодженість елементів Я-концепції стає джерелом емоційної напруги та апатії, що потребує тривалої психологічної корекції для відновлення позитивного самоствавлення.

Таким чином, на зміни Я-концепції ВПО суттєво впливають зниження самооцінки, руйнування соціальної ідентичності, внутрішній конфлікт, що демонструє невідповідність між тим, ким людина була до- і тим, ким вона є тепер.

## **Висновки до розділу 1**

Теоретичний аналіз дозволяє визначити Я-концепцію як динамічну та багаторівневу систему уявлень особистості про себе, що виконує ключові функції: регулятивну, мотиваційну та адаптаційну. Встановлено, що цей образ «Я» не є статичним утворенням, а постійно трансформується під впливом соціальної взаємодії та життєвого досвіду. Структурна цілісність Я-концепції, яка охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, виступає внутрішнім фільтром, крізь який індивід інтерпретує зовнішні події та вибудовує стратегії власної поведінки. У нормі позитивна та адекватна Я-концепція є

ресурсом для саморозвитку, проте в умовах життєвих криз вона може зазнавати деструктивних змін, що суттєво ускладнює процес адаптації.

Також було з'ясовано, що вимушене переселення визначено як екстремальну життєву ситуацію, що спричиняє комплексний негативний вплив на всі сфери життєдіяльності особистості. Психологічна специфіка стану внутрішньо переміщених осіб зумовлена подвійною травматизацією: пережитим досвідом загрози життю в зоні конфлікту та труднощами ресоціалізації в новому середовищі. Основними бар'єрами для успішної інтеграції є соціально-економічна нестабільність, втрата звичних соціальних зв'язків, відчуття «чужості». Ці чинники формують кумулятивний ефект, який проявляється у зростанні тривожності, апатії та емоційному виснаженні, що потребує фахової психологічної підтримки для запобігання глибшим розладам адаптації.

Узагальнення наукових поглядів підтверджує, що ключовим наслідком вимушеного переміщення є глибока трансформація Я-концепції особистості. Вона проявляється через руйнування сталої ідентичності та виникнення гострого внутрішнього конфлікту між «Я-минулим» (стабільним) та «Я-теперішнім» (вразливим). Зниження самооцінки, відчуття меншовартості та втрата віри у власну самоєфективність призводять до деформації образу «Я», де замість суб'єкта активної діяльності людина починає сприймати себе як «об'єкт обставин». Таким чином, відновлення позитивної Я-концепції та узгодження її компонентів є головною умовою успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб та їхнього повернення до повноцінного функціонування в суспільстві.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ Я-КОНЦЕПЦІЇ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

### **2.1. Організація емпіричного дослідження**

Теоретичний аналіз проблеми показав, що вимушене переселення є потужним деструктивним чинником, який суттєво трансформує самосприйняття особистості. Оскільки Я-концепція виступає основним внутрішнім регулятором поведінки та адаптації, вивчення її фактичного стану у внутрішньо переміщених осіб набуває особливої актуальності. Проведення емпіричного дослідження дозволить не лише виявити особливості образу «Я» у внутрішньо переміщених осіб, а й окреслити напрями необхідної психологічної допомоги для психологічного благополуччя.

Саме тому з метою проведення вивчення динаміки та структури Я-концепції внутрішньо переміщених осіб нами було проведено психологічне дослідження. Емпіричне дослідження спрямоване на виявлення особливостей самооцінки, рівня тривожності та структури Я-концепції осіб із статусом ВПО. Нами було підібрано діагностичний інструментарій, проведений якісний та кількісний аналіз отриманих даних.

Дослідження проведено на вибірці 35 людей із статусом внутрішньо переміщених осіб віком від 20 до 50 років зареєстрованих у Центрі надання адміністративних послуг м. Львова, що переїхали до львівської громади у різний

період повномасштабного вторгнення росії, серед респондентів лише жінки. Також ці респонденти залучені до різноманітних активностей на базі бібліотеки-філії № 28 смт. Брюховичі, в якій відбуваються різного роду дозвілля: інтелектуальне, творче, волонтерське, психологічні ресурсні зустрічі. Дослідження проводилося у груповому форматі, вживу. Респонденти дослідження дали добровільну згоду на участь у психологічному вивченні та проведенні емпіричного дослідження, що гарантує забезпечення анонімності та етичності використання отриманих даних у наукових розвідках. Нами було підібрано наступні психодіагностичні методики:

- для вивчення змістових характеристик Я-концепції та ідентичності тест «Хто я?» М.Куна та Т. Макпартленда;
- для з'ясування загального рівня самооцінки «шкала самооцінки» М.Розенберга (RSES);
- методика вимірювання рівня тривожності Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна для діагностики тривожності як стійкої риси (особистісна тривожність) чи реакції на стрес – ситуацію переїзду (ситуативна тривожність);
- для оцінки рівня усвідомленої готовності до розвитку опитувальник особистісного зростання PGIS-I (автори: Робітшейн, Грейвз).

Пропонуємо короткий аналіз обраних методик.

Тест «Хто я?» М.Куна та Т. Макпартленда дозволяє здійснити якісний аналіз структури самоприйняття особистості та спрямована на вивчення змістовних характеристик ідентичності особистості та установок індивіда щодо самого себе. Вона дозволяє діагностувати когнітивний, ціннісно-мотиваційний та афективний компоненти самосвідомості. В процедурі дослідження респонденту пропонується протягом 12 хвилин надати 20 швидких та щирих відповідей на

запитання «Хто я?». Інструкція стимулює відповідати в довільному порядку, не турбуючись про логічність чи важливість характеристик, що дозволяє виявити найбільш актуальні та значущі аспекти самоідентифікації. Отримані результати даних здійснюються за допомогою методу контент-аналізу, де відповіді класифікуються за двома основними категоріями: об'єктивні характеристики – звернення до чітко визначених соціальних статусів та груп, членство в яких є загальновідомим (наприклад: «студент», «син», «українець»); суб'єктивні характеристики, які вказують на рефлексивну ідентичність: описи індивідуальних рис, станів, оціночних суджень, які потребують суб'єктивного тлумачення або порівняння з іншими (наприклад: «щасливий», «впевнений», «цікавий співрозмовник»). Використання даного інструментарію в межах дослідження дозволяє проаналізувати самоствавлення, виражене мовою самого суб'єкта, та виявити структуру різних видів ідентичності (гендерної, професійної, етнічної, особистісної тощо).

Шкала самооцінки М. Розенберга (RSES) призначена для вимірювання рівня самоповаги та самоприйняття, що дозволяє оцінити загальне ставлення індивіда до власної особистості, ступінь задоволеності собою та впевненості у власних силах. Опитувальних складається із 10 тверджень, що відображають різні аспекти самоствавлення: позитивно відображають ставлення до себе (5 тверджень) та мають негативне формулювання, самокритику (5 тверджень). При обробці результатів респондента варто керуватися наступними інтерпретаціями:

- 26-30 балів (високий рівень): свідчить про стійку самоповагу, адекватне прийняття своїх переваг та недоліків;
- 15-25 балів (середній рівень): відображає помірну самооцінку, яка може коливатися залежно від зовнішніх обставин;

- нижче 15 балів (низький рівень): вказує на виражену незадоволеність собою, схильність до самозвинувачення та низьку віру у власний потенціал.

Опитувальник вирізняється лаконічністю та високою надійністю, але разом з тим є класичним інструментом психодіагностики, спрямованим на вимірювання рівня самооцінки.

Методика вимірювання рівня тривожності (Ч. Д. Спілбергер, адаптація Ю. Л. Ханіна) є одним із найбільш надійних та поширених інструментів для диференційованої діагностики тривожності. На відміну від більшості аналогічних тестів, вона дозволяє одночасно виміряти два показники: ситуативну (реактивну) тривожність як тимчасовий стан та особистісну тривожність як стабільну індивідуальну рису. Опитувальник складається з двох автономних підшкал, кожна з яких містить по 20 тверджень, респондентам пропонується оцінити твердження за чотирибальною шкалою інтенсивності переживань. Методика виявляє ситуативну тривожність, при якій вимірюються суб'єктивні відчуття напруження, неспокою та вегетативного збудження, що виникають як реакція на стресову ситуацію та оцінює актуальний стан суб'єкта «тут і зараз». Також демонструє рівень особистісної тривожності як стійку схильність особистості сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі та реагувати на них станом тривоги. Для аналізу використовуються такі стандартні діапазони:

- до 30 балів: низька тривожність (іноді свідчить про низьку мотивацію або захисне витіснення проблем);
- 31-44 бали: помірна (оптимальна) тривожність (необхідна для продуктивної активності та самоконтролю);

- 45 і більше балів: висока тривожність (свідчить про стан вираженого стресу або дезадаптивну особистісну рису).

Процедура відрізняється простотою та можливістю проведення як індивідуального, так і групового тестування та дозволяє не лише констатувати рівень тривоги, а й оцінити індивідуальну значимість ситуації для досліджуваного, що є важливим для розробки подальших рекомендацій щодо корекції поведінки чи психопрофілактики.

Опитувальник особистісного зростання PGIS-I (автори: Робітшейн, Грейвз) дозволяє оцінити основні характеристики особистісного зростання: виділити набір характеристик, які можна використовувати в якості критеріїв особистісного зростання: усвідомленість, адаптація, самореалізація, трансценденція, дбайливість і екологічність, увага, сензитивність, прийняття, адекватність, здатність до саморозвитку, внутрішній локус контролю; довільна саморегуляція, стійкість до стресів, креативність, відкрите емоційне самовираження, зсув домінуючих потреб від дефіцитарних до буттєвих, інтуїція. Цей опитувальник призначений для дослідження особистісного зростання за допомогою оцінки сукупності його характеристик [22].

## **2.2. Аналіз та інтерпертація результатів дослідження**

Для з'ясування загального рівня самооцінки внутрішньо переміщених осіб нами було використано «Шкалу самооцінки» М.Розенберга (RSES). Важливо зауважити, що до числа вибірки дослідження увійшли особи, які вимушено переїхали у різний час років повномасштабного вторгнення. Однак ці дані ми не брали до уваги при аналізі отриманих результатів як основні, адже науковий

інтерес до психологічних особливостей Я-концепції не має терміну давності, з рештою війна – не має часових послаблень.

Отримані результати за Шкалою самооцінки демонструють середній рівень самооцінки для значної більшості респондентів, а саме 53% опитаних мають адекватне уявлення щодо себе та являються відносно емоційно стабільні. Отримані результати самооцінки представлені у таблиці 1. та рис.2.1.

Таблиця 1.

### Результати за «Шкалою самооцінки»

Рівень самооцінки	Кількість досліджуваних	%
Низький рівень	5	13
Середній рівень	21	53
Високий рівень	9	34



**Рис.2.1. Результати рівня самооцінки за «Шкалою самооцінки»**

Більшість респондентів з вибірки дослідження (21 опитаний) мають середній рівень самооцінки, що відображає помірну самооцінку, відносно емоційну стабільність та адекватність Я-образу, що може змінюватися залежно від зовнішніх обставин. У 34% учасників дослідження, а саме у 9 внутрішньо переміщених осіб спостерігаємо високий рівень самооцінки, що вказує на стійку самоповагу, адекватну оцінку власних переваг та недоліків. Особи із високи мрівнем самооцінки демонструють позитивне відношення до себе, володіють почуттям власної гідності та мають розвинену тенденцію до самореалізації. У 13% опитаних – низький рівень самооцінки (5 учасників дослідження), що свідчить про незадоволеність собою, схильність до самозвинувачення, низький потенціал віри у власні сили, не рідко із внутрішніми конфліктами та підвищеною вразливістю до зовнішніх оцінок.

Результати діагностики свідчать про те, що загальний профіль самооцінки більшості досліджуваних є доволі стійким та позитивно забарвленим, що виконує стабілізуючу функцію у структурі їхньої особистості. Проте виявлені тенденції до заниженого самоствавлення в окремих учасників вибірки вказують на потребу у заходах, спрямованих на стимулювання самоприйняття. Окреслена специфіка самооцінки створює необхідні передумови для поглибленого вивчення її ролі у системі самосприйняття та її впливу на Я-концепцію особистості.

Для вивчення змістових характеристик Я-концепції та ідентичності внутрішньо переміщених осіб нами було використано тест «Хто я?» М.Куна та Т. Макпартленда, що дозволило виявити наступні ключові категорії, що найчастіше проявилися в осіб ВПО в процесі самовизначення (див.табл. 2 та рис.2.2.). Найбільш частими було помічено соціальні ролі: подруга, донька, матір, студентка, сусідка – 32%; особистісні риси – 27%. Така провідна роль категорій демонструє соціальну спрямованість самосприйняття, де людина усвідомлює та

характеризує себе у взаємодії з іншими людьми та оцінюванні власних особистісних якостей.

Менш вираженими серед відповідей були опис емоційних станів, тілесного образу-Я та життєвих смислів, що може пояснюватися недовільною розвиненою рефлексією власного внутрішнього досвіду та екзистенційними змістами буття. Але незначний спогад у відповідях цих категорій досліджуваних все ж демонструє схильність до глибшого самосприйняття, що на наш погляд пов'язане із особистісним потенціалом до розвитку та Я-концепцією.

Щодо категорії самосприйняття «Професійний Я-образ (освітній)» переважали відповіді «тимчасово безробітня», «на пенсії», «студентка», «в пошуках роботи», «продавець», що демонструє доволі типову соціальну ситуацію у професійній сфері внутрішньо переміщених осіб, серед яких частина зазнає труднощів у працевлаштуванні у зв'язку із переїздом, або ж перебувають на пенсії з різних причин, частіше пов'язаних із здоров'ям.

**Таблиця 2.**

**Змістові характеристики Я-концепції**

Категорія самосприйняття	Частота повторень (%)
Соціальні ролі	32
Риси характеру	27
Емоційний стан	12
Професійний Я-образ (освітній)	12
Тілесне Я	8
Життєві змісти, цінності	9



**Рис.2.2. Змістові категорії Я-концепції**

Здійснений контент-аналіз самоописів респондентів дослідження дозволив встановити переважання зовнішньо-орієнтованих, соціальних компонентів образу «Я». Глибинні структури самосвідомості, зокрема ціннісно-смилова сфера, тілесний досвід та рефлексивні процеси – представлені у вибірці значно слабше. Проте встановлено, що для осіб із високим рівнем самоповаги притаманна більш диференційована та змістовно наповнена ідентичність. Це дає змогу припустити існування взаємозв'язку між цілісністю самосприйняття та ефективністю особистісного функціонування, що відкриває перспективи для подальшого вивчення кореляційних залежностей між якісними параметрами Я-концепції та показниками ініціативи особистісного зростання.

Наступними пропонуємо проаналізувати отримані результати методики вимірювання рівня тривожності Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна для діагностики тривожності як стійкої риси (особистісна тривожність) чи реакції на стрес – ситуацію переїзду (ситуативна тривожність).

В межах нашої роботи під реактивною тривожністю розуміється актуальний психологічний стан респондентів, зумовлений перебуванням у нових

територіальних громадах та зміною звичного середовища. Особистісна тривожність, натомість, трактується як стабільна риса, що визначає готовність індивіда інтерпретувати життєві обставини як стресогенні. Диспропорція між цими двома видами тривожності дозволяє проаналізувати специфіку психологічного реагування особистості саме на досвід вимушеної міграції та складність інтеграції на новому місці проживання. Результати методики рівня тривожності представлені у таблиці 3. та на рис.2.3., 2.4.

Таблиця 3.

### Результати дослідження рівня тривожності

Рівні тривожності	Особистісна тривожність	Реактивна тривожність
Низький	14%	14%
Середній	56%	28%
Високий	30%	58%

Виявлена нерівномірність у показниках двох видів тривожності дозволяє інтерпретувати стан опитаних як реакцію на вимушену зміну місця проживання. У випадках, коли рівень реактивної тривоги суттєво переважає базову особистісну тривожність, можна зробити висновок про провідну роль зовнішнього стресового контексту. Це вказує на те, що стан занепокоєння є специфічним відгуком на труднощі ресоціалізації та невизначеність, спричинену переселенням.



**Рис.2.3. Результати дослідження особистісної тривожності**



**Рис.2.4. Результати дослідження реактивної тривожності**

Низький рівень реактивної тривожності характерний для 10% опитаних, для якого властиві демонстрація стану вираженої емоційної відстороненості від навколишньої дійсності та апатичне ставлення до власного майбутнього. Слід враховувати, що відсутність тривожності не завжди є позитивним індикатором, оскільки її оптимальний рівень виступає необхідним механізмом саморегуляції активної особистості. Мінімальні значення за цією шкалою у досліджуваних можуть бути наслідком як низької залученості у життєві процеси, так і

суб'єктивного сприйняття нових умов проживання як безпечніших і комфортніших порівняно з попередніми обставинами.

Для 28% респондентів властивий середній рівень реактивної тривожності, для 58% – високий рівень. Для них характерним є домінування афективних компонентів: тривожного очікування, відчуття неминучої загрози та значного сенсорного напруження (відчуття «натягнутої струни»). Описаний стан супроводжується руховою розторможеністю та змінами у вербальній комунікації (вигуки, специфічні інтонації), що вказує на складність саморегуляції в умовах актуального стресу.

Розподіл результатів за шкалою особистісної тривожності виявив, що більшість вибірки (56%) має середній рівень, 14% – низький, а 30% респондентів схильні до перманентного відчуття загрози. Перевірка даних розподілу виявила цікаву закономірність: на відміну від особистісної тривожності, яка розподілена рівномірно, реактивна тривожність демонструє стрімку висхідну тенденцію. Така статистична значущість розбіжностей пояснюється дією екстремальних зовнішніх обставин – ситуацією вимушеного переміщення. Особи з високим рівнем дестабілізації емоційної сфери потребують фахової допомоги, оскільки тривала тривога може трансформуватися у стійкі невротичні реакції або виявлятися через деструктивні емоційні стани: від агресивності та грубості до глибокої апатії й байдужості.

Адаптація переселенців до нових умов життєдіяльності безпосередньо залежить від успішності подолання низки соціально-економічних викликів. Неможливість забезпечити стабільний заробіток, знайти постійне житло чи отримати належну медичну допомогу веде до стану фрустрації основних потреб особистості. Для внутрішньо переміщених осіб характерним є лише часткове задоволення матеріальних та міжособистісних запитів. Проблема безробіття в умовах кризи не лише виступає чинником економічної незахищеності, а й

провокує соціальну депривацію. Обмеженість зовнішніх контактів і замкненість у вузькому колі осіб із подібним досвідом створюють додаткові бар'єри для міжособистісної взаємодії та успішного входження в нове суспільне середовище.

Наступними до розгляду пропонуємо представити результати опитувальника особистісного зростання PGIS-I (автори: Робітшейн, Грейвз) для оцінки рівня усвідомленої готовності до розвитку (див. табл.4).

Таблиця 4.

### Результати рівня особистісного зростання

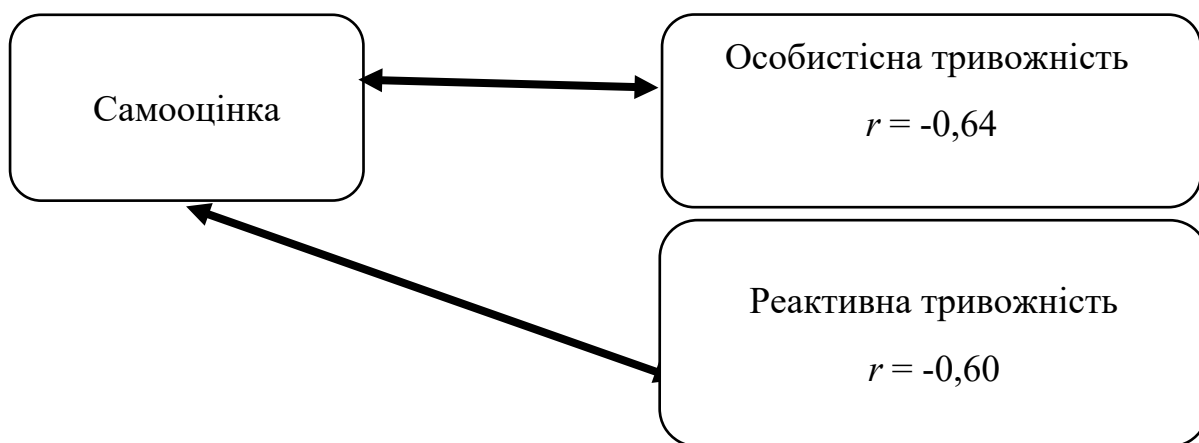
Рівні	%	Кількість досліджуваних
Низький	14	5
Середній	52	20
Високий	34	10

Емпіричне дослідження ініціативності особистісного зростання (PGIS-I) показало, що понад половина респондентів (52%) перебуває на стадії потенційної готовності до змін, яка стримується певними когнітивними бар'єрами. Активну життєтворчу стратегію та спрямованість на саморозвиток демонструють 34% учасників дослідження. Водночас у 14% респондентів зафіксовано низьку інтенсивність прагнень до зростання, що інтерпретується як стан особистісної стагнації, зумовлений відсутністю внутрішніх спонукальних мотивів або недостатнім розумінням значущості процесів самоактуалізації.

З метою математичного аналізу дослідження та виявлення глибинних взаємозв'язків між показниками самооцінки, рівнями тривожності та ініціативою

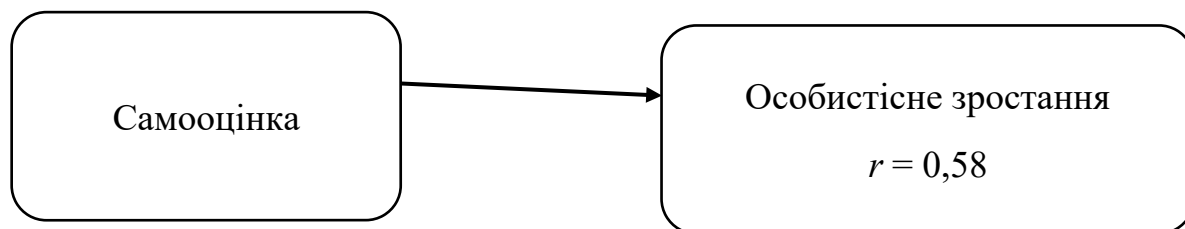
особистісного зростання (за PGIS-I), нами було застосовано метод рангової кореляції Спірмена. За результатами статистичної обробки даних було встановлено такі закономірності.

Виявлено статистично значущий зворотній кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки та обома видами тривожності ( $r = -0,64$ ;  $p < 0,01$ ). Це свідчить про те, що зниження рівня самоповаги та впевненості у собі супроводжується зростанням як ситуативної напруги, так і стійкої особистісної тривожності. Респонденти з дефіцитарною самооцінкою виявляють вищу схильність до ірраціональних страхів та соматизації тривожних станів.



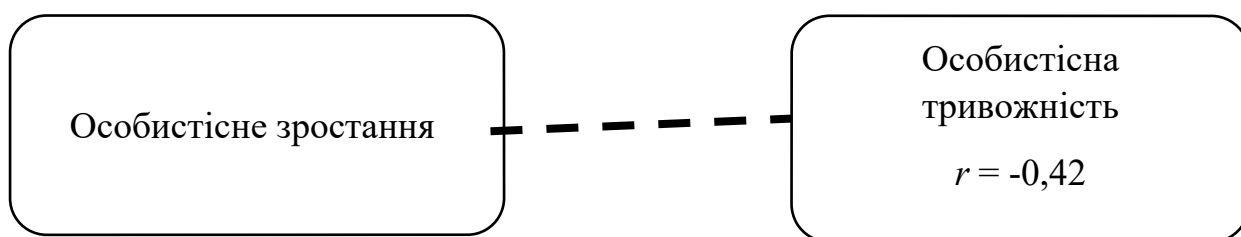
**Рис.2.5. Кореляційна плеяда зв'язку самооцінки та тривожності**

Встановлено прямий позитивний зв'язок між загальним рівнем самооцінки та показниками за шкалою PGIS-I ( $r = 0,58$ ;  $p < 0,01$ ). Отримані дані підтверджують, що позитивне самоставлення є фундаментальним ресурсом для суб'єктної активності. Особи з високою самооцінкою більш схильні до планування змін та активного використання зовнішніх і внутрішніх ресурсів для самовдосконалення.



**Рис.2.6. Кореляційна плеяда зв'язку самооцінки та особистісного зростання**

Кореляційний аналіз зафіксував негативну кореляцію між рівнем особистісної тривожності та готовністю до змін ( $r = -0,42$ ;  $p \leq 0,05$ ). Висока тривожність виступає бар'єром для особистісного розвитку, оскільки постійне відчуття загрози та очікування невдачі знижують мотивацію до навмисної поведінки, спрямованої на ріст, та провокують стан емоційного заціпеніння.



**Рис.2.7. Кореляційна плеяда зв'язку тривожності та особистісного зростання**

Додатковий аналіз результатів методики «Хто я?» показав, що наявність у самописах рефлексивних та смислових характеристик позитивно корелює з показником когнітивного змісту Я ( $r = 0,39$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це вказує на те, що чим глибшим є рівень самопізнання та усвідомлення власних цінностей, тим вищою є ефективність реальних кроків людини у напрямі самоздійснення.

Труднощі соціальної адаптації ВПО супроводжуються явищами відчуженості та взаємної недовіри у взаєминах із зовнішнім соціумом. Дефіцит міжособистісних контактів за межами власної групи призводить до фрустрації потреб у визнанні та самореалізації. Процес інтеграції ускладнюється як пасивністю самих переселенців щодо прийняття локальних культурних норм, так і упередженим ставленням частини місцевого населення. Зокрема, мовні особливості та політичні розбіжності виступають бар'єрами, що заважають формуванню єдиного соціального простору та задоволенню потреби в безпеці й належності.

На цьому тлі Я-концепція внутрішньо переміщених осіб зазнає суттєвої трансформації, набуваючи ознак кризовості та суперечливості. Вимушена соціальна ізоляція та тиск зовнішніх обставин провокують розмивання позитивного образу «Я», де домінуючими стають компоненти ситуативної тривоги та невпевненості у власній суб'єктності. Внаслідок цього самосприйняття респондентів звужується до статусу «потерпілого», що гальмує розвиток рефлексивних пластів особистості та блокує ініціативу до особистісного зростання. Стабілізація Я-концепції у таких умовах можлива лише через відновлення почуття внутрішньої цілісності та розширення соціальних зв'язків, які б стимулювали перехід від стратегії виживання до стратегії активного саморозвитку.

Таким чином, за результатами статистичної перевірки було підтверджено, що висока самооцінка та низька тривожність утворюють єдиний психологічний комплекс, який сприяє активному особистісному зростанню. Натомість стан вимушеного переселення, що провокує зростання реактивної тривоги, дестабілізує самооцінку та гальмує ініціативу індивіда щодо саморозвитку, вимагаючи зовнішнього корекційного втручання.

У ході емпіричного дослідження психологічних особливостей Я-концепції у внутрішньо переміщених осіб було отримано результати, що дозволяють зробити наступні висновки. Встановлено, що структура Я-концепції респондентів характеризується переважанням зовнішніх, соціально-рольових характеристик при дефіциті глибинних рефлексивних та ціннісних самоописів. Виявлено, що вимушене переселення провокує трансформацію Я-образу, зміщуючи його у бік «кризової ідентичності», де самосприйняття значною мірою залежить від зовнішніх обставин та соціального статусу. Більшість досліджуваних демонструють помірну самооцінку, проте група з низькою самоповагою виявляє ознаки дезадаптації та невпевненості у власній суб'єктності.

Діагностика за шкалою Спілбергера-Ханіна показала виражену диспропорцію між видами тривожності: у 60% опитаних зафіксовано високу реактивну тривожність, що значно перевищує показники особистісної тривожності. Це підтверджує, що стан емоційної напруги та очікування загрози є безпосередньою реакцією на стресогенний чинник переселення та труднощі ресоціалізації на новому місці. За результатами методики PGIS-I, понад половина респондентів (52%) мають середній рівень ініціативи щодо саморозвитку. Це свідчить про наявність ресурсів для подолання кризи, які, проте, залишаються у пасивному стані через когнітивні бар'єри та емоційне виснаження. Лише третина вибірки (34%) займає активну суб'єктну позицію, демонструючи готовність до цілеспрямованого самовдосконалення в нових умовах.

Математико-статистичний аналіз виявив цікаві зв'язки, де центральним компонентом виступає самооцінка, як базовий конструкт Я-концепції. Встановлено, що висока тривожність діє як деструктивний чинник, що блокує ініціативу особистісного зростання та деформує Я-концепцію. Натомість

позитивне самоствавлення прямо корелює зі здатністю до планування змін та використанням внутрішніх ресурсів для адаптації.

Якісний аналіз підтвердив, що успішність стабілізації Я-концепції ВПО гальмується зовнішніми чинниками: соціальною ізоляцією, відчуженістю та конфліктністю у взаєминах із приймаючою громадою. Незадоволеність базових потреб (житлових, економічних, медичних) та соціолінгвістичні бар'єри створюють ситуацію «замкненого кола», де зовнішня дезадаптація підсилює внутрішню тривогу, перешкоджаючи переходу від стратегії виживання до стратегії активного особистісного росту.

Отже, результати дослідження підтверджують, що Я-концепція ВПО потребує цілеспрямованого психологічного супроводу, спрямованого на зниження реактивної тривоги та актуалізацію суб'єктних ресурсів особистісного зростання.

## **Висновки до розділу 2**

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що Я-концепція внутрішньо переміщених осіб перебуває у стані кризової трансформації, де самосприйняття зміщується у бік зовнішніх соціально-рольових ознак при дефіциті глибинної рефлексії. Виявлено суттєву дестабілізацію емоційної сфери респондентів: у 60% осіб зафіксовано високу реактивну тривожність, що є безпосередньою реакцією на стресогенний фактор переселення. Попри наявність у більшості опитаних (52%) базових ресурсів для саморозвитку, ініціатива особистісного зростання часто залишається у пасивному стані через емоційне виснаження та когнітивні бар'єри, зумовлені ситуацією невизначеності.

Статистичний аналіз підтвердив роль самооцінки як центрального конструкту Я-концепції, що визначає вектор адаптації. Виявлено, що висока

тривожність виступає деструктивним чинником, який деформує самосприйняття та блокує суб'єктну активність індивіда. Натомість позитивне самоставлення утворює з низькою тривожністю єдиний психологічний комплекс, який прямо корелює зі здатністю до планування змін та актуалізацією внутрішніх ресурсів для особистісного зростання.

Якісний аналіз підтвердив, що стабілізація Я-концепції ВПО значною мірою гальмується зовнішніми детермінантами: соціальною ізоляцією, конфліктністю у взаєминах із новою громадою та незадоволеністю базових матеріальних потреб. Складна взаємодія зовнішньої дезадаптації та внутрішньої емоційної напруги створює бар'єри для переходу від стратегії виживання до стратегії самоздійснення. Це обґрунтовує необхідність розробки комплексного психологічного супроводу, спрямованого на зміцнення Я-концепції, зниження реактивної тривоги та стимулювання суб'єктного потенціалу переселенців.

## ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз дозволяє визначити Я-концепцію як динамічну та багаторівневу систему уявлень особистості про себе, що виконує ключові функції: регулятивну, мотиваційну та адаптаційну. Встановлено, що цей образ «Я» не є статичним утворенням, а постійно трансформується під впливом соціальної взаємодії та життєвого досвіду. Структурна цілісність Я-концепції, яка охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, виступає внутрішнім фільтром, крізь який індивід інтерпретує зовнішні події та вибудовує стратегії власної поведінки. У нормі позитивна та адекватна Я-концепція є ресурсом для саморозвитку, проте в умовах життєвих криз вона може зазнавати деструктивних змін, що суттєво ускладнює процес адаптації.

Також було з'ясовано, що вимушене переселення визначено як екстремальну життєву ситуацію, що спричиняє комплексний негативний вплив на всі сфери життєдіяльності особистості. Психологічна специфіка стану внутрішньо переміщених осіб зумовлена подвійною травматизацією: пережитим досвідом загрози життю в зоні конфлікту та труднощами ресоціалізації в новому середовищі. Основними бар'єрами для успішної інтеграції є соціально-економічна нестабільність, втрата звичних соціальних зв'язків, відчуття «чужості». Ці чинники формують кумулятивний ефект, який проявляється у зростанні тривожності, апатії та емоційному виснаженні, що потребує фахової психологічної підтримки для запобігання глибшим розладам адаптації.

Узагальнення наукових поглядів підтверджує, що ключовим наслідком вимушеного переміщення є глибока трансформація Я-концепції особистості. Вона проявляється через руйнування сталої ідентичності та виникнення гострого

внутрішнього конфлікту між «Я-минулим» (стабільним) та «Я-теперішнім» (вразливим). Зниження самооцінки, відчуття меншовартості та втрата віри у власну самоефективність призводять до деформації образу «Я», де замість суб'єкта активної діяльності людина починає сприймати себе як «об'єкт обставин». Таким чином, відновлення позитивної Я-концепції та узгодження її компонентів є головною умовою успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб та їхнього повернення до повноцінного функціонування в суспільстві.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що Я-концепція внутрішньо переміщених осіб перебуває у стані кризової трансформації, де самосприйняття зміщується у бік зовнішніх соціально-рольових ознак при дефіциті глибинної рефлексії. Виявлено суттєву дестабілізацію емоційної сфери респондентів: у 60% осіб зафіксовано високу реактивну тривожність, що є безпосередньою реакцією на стресогенний фактор переселення. Попри наявність у більшості опитаних (52%) базових ресурсів для саморозвитку, ініціатива особистісного зростання часто залишається у пасивному стані через емоційне виснаження та когнітивні бар'єри, зумовлені ситуацією невизначеності.

Статистичний аналіз підтвердив роль самооцінки як центрального конструкту Я-концепції, що визначає вектор адаптації. Виявлено, що висока тривожність виступає деструктивним чинником, який деформує самосприйняття та блокує суб'єктну активність індивіда. Натомість позитивне самоставлення утворює з низькою тривожністю єдиний психологічний комплекс, який прямо корелює зі здатністю до планування змін та актуалізацією внутрішніх ресурсів для особистісного зростання.

Якісний аналіз підтвердив, що стабілізація Я-концепції ВПО значною мірою гальмується зовнішніми детермінантами: соціальною ізоляцією, конфліктністю у взаєминах із новою громадою та незадоволеністю базових матеріальних потреб. Складна взаємодія зовнішньої дезадаптації та внутрішньої

емоційної напруги створює бар'єри для переходу від стратегії виживання до стратегії самоздійснення. Це обґрунтовує необхідність розробки комплексного психологічного супроводу, спрямованого на зміцнення Я-концепції, зниження реактивної тривоги та стимулювання суб'єктного потенціалу переселенців. Таким чином, за результатами було підтверджено, що висока самооцінка та низька тривожність утворюють єдиний психологічний комплекс, який сприяє активному особистісному зростанню. Натомість стан вимушеного переселення, що провокує зростання реактивної тривоги, дестабілізує самооцінку та гальмує ініціативу індивіда щодо саморозвитку, вимагаючи зовнішнього корекційного втручання.

Перспективою подальших досліджень є розробка програми психологічного супроводу, спрямованої на стабілізацію Я-концепції ВПО через зниження реактивної тривоги та актуалізацію внутрішніх ресурсів. Ключовим напрямом має стати впровадження інтеграційних тренінгів, що сприятимуть подоланню соціальної відчуженості та переходу особистості від пасивного сприйняття обставин до активної суб'єктної позиції, розвиток навичок саморегуляції для зниження реактивної тривоги.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волинець Н. В. Я-концепція як чинник особистісного самовизначення в ранній юності. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. Випуск 1 (54), 2022. С. 27-34.
2. Гресько І. М. Ясність Я-концепції як чинник гармонійної особистості. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 10. С. 39-45 DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.6>
3. Гуменюк О. Є. Особливості ситуативного та вікового розвитку Я-концепції. Психологія і суспільство. 2005. №1. С. 46-62.
4. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
5. Дем'яненко М. Внутрішньо переміщені особи України: актуальні проблеми та шляхи їх розв'язання. Україна: події, факти, коментарі. 2018. № 3. URL : <http://nbuviap.gov.ua/images/ukraine/2018/ukr3.pdf>
6. Знанецька О.М. Особливості зв'язку Я-концепції особистості з її психологічним благополуччям: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю: ГАБІТУС 204 Випуск 14. 2020 19.00.01 «Загальна психологія та історія психології». Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2010.
7. Калька Н. Психологічна характеристика Я-концепції андрогінних особистостей. Проблеми гуманітарних наук. Психологія, 31, 2013. С. 95-105.

8. Калюжна Є.М., Дудко А.О. Психологічні особливості формування Я-концепції у старшому шкільному віці. Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти. Харків: ХНПУ, 2016. С. 3–9.
9. Каменщук Т. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». №1. 2022. С. 21- 27.
10. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2022. 52 с.
11. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія, №2 (26). 2022. С. 48-59.
12. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос та ін. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Київ: ТВ «Видавництво Логос». 2015. 207 с.
13. Крайг Г. Психологія розвитку. Київ: Основа, 2005. 210 с.
14. Кулаєва Т. В. Чинники переживання самотності українцями вимушеними мігрантами, які перебувають в країнах Євросоюзу внаслідок війни в Україні. Наукові орієнтири: теорія та практика досліджень: матеріали I Міжнародної наукової конференції (14 квітня, 2023р.) Вінниця: Європейська наукова платформа. 2023. С. 133-135.
15. Левицька І. М. Образ фізичного Я та самоствавлення як регулятивні чинники поведінки особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». № 2 (12), 2017. С. 98-103.

16. Макаренко С. С. Національна ідентичність як складова формування Я-концепції особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна 2 (2), 2012. С. 345-354.
17. Міхеєва О., Середа В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні. Збірка аналітичних матеріалів. Львів: Галицька видавнича спілка. 2015. С. 9- 48.
18. Нестайко І. Соціальна адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб в результаті війни (польський погляд). Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: збірник тез II Міжнародної наукової конференції (21-22 квітня 2022 р.). Тернопіль: ФОП Паляниця В.А. 2022. С. 20-22.
19. Онуфрієва Л.А. Самооцінка як складник Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2013. Випуск 22. С. 396–412.
20. Отич Д. Д. Психологічні особливості розвитку Я-концепції особистості в різні вікові періоди. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки 43, 2014. С. 258-265.
21. Потапчук Є. М., Пилявець Н. І. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. Габітус: Психологія особистості. Вип. 44, 2022. С. 219-223. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.37>
22. С. Андреев Новий метод оцінки особистісного зростання. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Випуск 2013 (20). С.41-50.

23. Степаненко Л. В. Самоставлення як чинник вияву емоційних станів особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки 6 (1), 2016. С. 118-123.
24. Тищенко Л. В. Феноменологія самоставлення в психологічній науці. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки 2, Вип. 9, 2012. С. 230.
25. Ткачук С. Психологічний аналіз самостворення позитивної Я-концепції. Психологія і суспільство. 2003. С. 107–113.
26. Фурман А., Гуменюк О. Психологія Я-концепції: навчальний посібник. Львів: Новий світ-2000, 2006. 360 с.
27. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.
28. Harter S. The development of self-representations. In W. Damon (Series Ed.) & Nancy Eisenberg (Vol. Ed.), Handbook of child psychology, Vol. 3, Social, emotional, and personality development (5th edition), New York: 1998. P. 553-617.