ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ
«УКРАЇНА»
ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра реабілітаційних технологій

Освітня програма «Соціальна робота»
Спеціальність: 231 «Соціальна робота»

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»

«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ»

Здобувача освіти:
Канівіченко Сергія Олеговича

Науковий керівник:
к.пед.н., доц. Олексюк О.Є.

Рецензент:
д.пед.н., доцент Султанова Н.В.

Допущено до захисту рішенням реабілітаційних технологій
Протокол №10 від « 20 »травня 2026р.
Завідувач кафедри _____ Башинська О.І.
(підпис)

Вінниця 2026

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ 7

1.1 Стрес як соціально-психологічне явище та його вплив на особистість 7

1.2 Соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб в умовах кризових ситуацій 22

1.3 Особливості соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб 28

Висновки до 1 розділу 30

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ ТА ЗАСОБІВ ЙОГО ПОДОЛАННЯ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ..... 32

2.1 Організація та методика дослідження рівня стресу у внутрішньо переміщених осіб 32

2.2 Аналіз результатів дослідження рівня стресу у внутрішньо переміщених осіб..... 43

2.3 Соціально-психологічні засоби подолання стресу у внутрішньо переміщених осіб 55

Висновки до 2 розділу 61

ВИСНОВКИ 64

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 68

ДОДАТКИ 75

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Повномасштабна війна в Україні спричинила масштабні соціальні зміни та стала причиною значного зростання кількості внутрішньо переміщених осіб. Вимушене переселення супроводжується втратою звичного соціального середовища, житла, роботи, порушенням соціальних зв'язків, невизначеністю майбутнього та постійним емоційним напруженням. Усе це негативно впливає на психоемоційний стан особистості та спричиняє виникнення стресових станів, тривожності, психологічного виснаження й труднощів соціально-психологічної адаптації.

У сучасних умовах проблема подолання стресу внутрішньо переміщеними особами набуває особливої актуальності, оскільки рівень психологічної стійкості людини значною мірою визначає успішність її адаптації до нових умов життя, здатність до відновлення внутрішніх ресурсів та інтеграції у приймаючі громади. Важливого значення набуває соціально-психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб, спрямована на зниження рівня стресу, стабілізацію емоційного стану, формування адаптивних стратегій поведінки та відновлення психологічного благополуччя особистості.

Джерельна база дослідження. Теоретичні аспекти дослідження стресу, психологічної адаптації та життєстійкості особистості висвітлено у працях Т. Бондаревої [5], Л. Бутузової [8], І. Герасимової [13], Ю. Кашлюк [24], В. Предко [41]. Особливості психологічного стану внутрішньо переміщених осіб та їх соціально-психологічної адаптації досліджували О. Блинова [2; 3], І. Боровинська [6; 7], В. Вишньовський [10], С. Волошин [11], О. Зінченко [20], Л. Карамушка [23], Т. Карамушка [23], Н. Могильова [33].

Проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб та їх інтеграції у приймаючі громади розглядали Н. Гордієнко [14], М. Навошицький [14], М. Міхеєва [32], О. Новікова [37], О. Панькова [37], В. Смаль [45], О. Позняк [45], І. Шапошникова [56], І. Пристай [56].

Соціально-психологічні ресурси подолання стресу та особливості психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб висвітлено у працях З. Кісарчук [25], О. Чуйко [54], Л. Степаненко [48], Я. Юрків [55], Д. Луканов [55].

Важливу частину джерельної бази становлять офіційні статистичні та аналітичні матеріали щодо внутрішнього переміщення населення в Україні, зокрема дані Міністерства соціальної політики України [1], Управління Верховного комісара ООН у справах біженців [17], Національної соціальної сервісної служби України [46], а також нормативно-правові документи та міжнародні матеріали у сфері захисту внутрішньо переміщених осіб [19; 53].

Попри значну кількість наукових досліджень, проблема соціально-психологічних особливостей подолання стресу внутрішньо переміщеними особами потребує подальшого вивчення. Недостатньо дослідженими залишаються питання ефективності сучасних методів соціально-психологічної підтримки, формування адаптивних стратегій подолання стресу та розвитку психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах тривалого воєнного стану. Це зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи та визначило її актуальність.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз соціально-психологічних особливостей подолання стресу у внутрішньо переміщених осіб, визначити рівень стресу та обґрунтувати засоби соціально-психологічної підтримки в умовах вимушеного переселення.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. проаналізувати теоретичні підходи до дослідження соціально-психологічних особливостей подолання стресу у внутрішньо переміщених осіб;
2. визначити рівень стресу у внутрішньо переміщених осіб та дослідити особливості його переживання в умовах вимушеного переселення;
3. обґрунтувати соціально-психологічні засоби подолання стресу у внутрішньо переміщених осіб.

Об’єкт дослідження – процес подолання стресу у внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості подолання стресу у внутрішньо переміщених осіб в умовах вимушеного переселення.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження використано комплекс взаємопов’язаних методів наукового пізнання.

Серед теоретичних методів застосовано аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукової літератури, що дало змогу розкрити сутність стресу, охарактеризувати соціально-психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб та визначити основні підходи до подолання стресових станів.

Для збору емпіричної інформації використано соціологічний *метод опитування,* який дозволив дослідити особливості переживання стресу внутрішньо переміщеними особами, визначити основні труднощі та потреби у сфері соціально-психологічної підтримки. Як психологічний метод застосовано *тест Спілбергера–Ханіна* для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності, що дало можливість оцінити рівень стресу у внутрішньо переміщених осіб.

Для обробки результатів дослідження використано методи математичної статистики, зокрема *коефіцієнт кореляції Пірсона,* який дав змогу встановити взаємозв’язок між рівнем стресу та особливостями його подолання у внутрішньо переміщених осіб.

Публікації.

1. Канівіченко С. *Подолання стресу як складова соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.* Сучасні технології розвитку людини в інтегрованому суспільстві в умовах воєнного стану : матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції, м. Миколаїв, 15 травня 2026 р. / за заг. ред. А. М. Старєвої ; упоряд. С. В. Кандюк-Лебідь. Миколаїв : Іліон, 2026. 464 с.

Структура кваліфікаційної роботи обумовлена логікою дослідження, його завданнями і складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (56 джерел) та 2 додатків. Загальний обсяг дипломної роботи становить 83 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1 Стрес як соціально-психологічне явище та його вплив на особистість

Сьогодні стрес для багатьох людей став звичним станом, який супроводжує повсякденне життя. Постійне емоційне напруження, нестабільність, швидкий темп життя, надлишок інформації та суспільні кризи поступово виснажують психіку людини. Особливо відчутною ця проблема стала для українського суспільства після початку війни.

Втрата відчуття безпеки, вимушені зміни у житті, переживання за рідних і постійна невизначеність призвели до того, що тривога для багатьох людей стала майже постійним внутрішнім станом.

І це впливає не лише на емоційне самопочуття. Змінюється ставлення до майбутнього, складніше стає підтримувати звичний ритм життя, зростає емоційна втома.

Водночас стрес не варто сприймати лише як короткочасну реакцію на складні обставини. Якщо людина тривалий час живе у внутрішньому напруженні, це поступово позначається на її поведінці, взаєминах з іншими людьми та загальному сприйнятті навколишнього світу. Людина може ставати більш тривожною, невпевненою, емоційно виснаженою. Іноді навіть звичні життєві ситуації починають сприйматися значно гостріше, ніж раніше.

У психології стрес переважно розглядають як стан психічного напруження, який виникає у відповідь на складні чи несприятливі життєві обставини. Однак сьогодні дослідники дедалі частіше звертають увагу на те, що переживання стресу залежить не лише від самої події, а й від того, як людина її сприймає. Велике значення мають життєвий досвід, внутрішні

ресурси особистості, здатність адаптуватися до змін та підтримка з боку оточення. Саме тому одна й та сама ситуація може викликати у різних людей абсолютно різні емоційні реакції.

На це звертають увагу В. Зливков, С. Лукомська та О. Федан, зазначаючи, що кризові життєві ситуації руйнують звичні механізми психологічної адаптації людини, викликаючи стан внутрішнього напруження та емоційної нестабільності [21, с. 47]. Особливо складно людина переживає події, які супроводжуються відчуттям втрати контролю над власним життям. Саме така ситуація характерна для багатьох внутрішньо переміщених осіб.

Водночас стрес не можна розглядати лише як негативне явище. У певних ситуаціях саме він допомагає людині швидше реагувати на небезпеку, мобілізувати внутрішні сили та шукати вихід зі складних обставин. Фактично це природна реакція психіки на загрозу чи різкі зміни в житті. Але коли напруження триває надто довго, організм поступово виснажується. Людина звикає жити у стані постійної тривоги, хоча психологічно це дається дуже виснажливо.

Особливо помітно це стало в умовах війни. Постійні повітряні тривоги, новини про обстріли, переживання за близьких, вимушені переїзди та невизначеність майбутнього створюють відчуття безперервного емоційного напруження. Навіть якщо людина зовні виглядає спокійною або поступово адаптується до нових умов, це не означає, що психіка перестає реагувати на стрес. Емоційна втома накопичується поступово і з часом починає впливати на самопочуття, поведінку та взаємини з іншими людьми.

М. Слюсаревський наголошує, що повномасштабне російське вторгнення суттєво вплинуло на соціально-психологічний стан українського суспільства [44, с. 4].

Тривале життя в атмосфері небезпеки змушує людину постійно перебувати у внутрішньому напруженні. З одного боку, це допомагає швидше реагувати на загрози та пристосовуватися до нових обставин, а з іншого – поступово виснажує психологічні ресурси. Особливо складно це

переживають внутрішньо переміщені особи, адже їм доводиться не лише долати наслідки воєнного стресу, а й заново будувати власне життя в нових умовах.

Для більшості вимушених переселенців стрес пов’язаний не з однією окремою подією, а з цілим комплексом складних переживань. Це і втрата дому, і розлука з близькими, і руйнування звичного способу життя, і постійна невизначеність щодо майбутнього. У багатьох виникає відчуття, ніби життя доводиться починати заново, але при цьому внутрішня тривога нікуди не зникає.

Аналізуючи психологічні особливості вимушених переселенців, О. Міхеєва підкреслює, що переселення супроводжується не лише матеріальними труднощами, а й серйозними емоційними переживаннями [32, с. 17]. Люди часто болісно сприймають втрату звичного життєвого простору, соціального оточення та відчуття стабільності. Саме тому багато внутрішньо переміщених осіб тривалий час перебувають у стані психологічного напруження, навіть якщо їхні базові потреби вже частково забезпечені.

Водночас стрес у таких ситуаціях не можна розглядати лише як внутрішню реакцію людини на труднощі. Велике значення має і те, у якому соціальному середовищі вона перебуває після переміщення. Підтримка близьких людей, можливість спілкування, прийняття з боку громади або, навпаки, байдужість і відчуття ізольованості суттєво впливають на психологічний стан особистості.

Саме тому соціальна підтримка відіграє надзвичайно важливу роль у подоланні стресу. Як зазначає О. Чуйко, підтримка з боку соціального оточення є одним із ключових ресурсів для внутрішньо переміщених осіб у кризових ситуаціях [54, с. 148]. Коли людина відчуває, що не залишилася сам на сам зі своїми труднощами, їй значно легше поступово відновлювати внутрішню рівновагу та адаптуватися до нових умов життя.

Водночас тривалий стрес нерідко призводить до змін у поведінці людини. Одні люди стають більш замкненими, уникають контактів та емоційного зближення. Інші, навпаки, гостро потребують підтримки та постійного спілкування. У деяких випадках стрес може провокувати агресивність, дратівливість або емоційну нестабільність.

Особливо складно переживається стрес у ситуації невизначеності. Коли людина не розуміє, що буде далі, психіка постійно перебуває у стані напруження. Саме невизначеність сьогодні є одним із найсильніших психологічних стресорів для українського суспільства.

На думку Г. Громової, толерантність до невизначеності відіграє важливу роль у процесі посттравматичного відновлення особистості [15, с. 31]. Люди, які здатні хоча б частково приймати ситуацію невизначеності, легше адаптуються до кризових умов. Проте в умовах війни така здатність потребує значних внутрішніх ресурсів.

Стрес впливає і на фізичний стан людини. Тривале психоемоційне напруження нерідко супроводжується безсонням, втомою, головним болем, проблемами із серцево-судинною системою та психосоматичними проявами. Людина може навіть не усвідомлювати, наскільки сильно емоційний стан впливає на її організм, що відображено нами в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Основні прояви стресу та їх вплив на особистість

Прояви стресу	**Характеристика впливу**
Емоційні	Тривожність, страх, апатія, пригніченість
Когнітивні	Порушення концентрації уваги, складність у прийнятті рішень
Поведінкові	Замкненість, агресивність, уникнення контактів
Фізіологічні	Безсоння, втома, головний біль, психосоматичні реакції
Соціальні	Зниження рівня довіри, труднощі комунікації, соціальна ізоляція

Джерело: розроблено автором на основі [21; 23; 24; 54]

Стрес зазвичай не обмежується лише емоційними переживаннями. Поступово він починає впливати на різні сфери життя людини: поведінку, взаємини з іншими, працездатність, відчуття безпеки та навіть сприйняття

майбутнього. Особливо виснажливим є тривалий стрес, коли людина змушена постійно жити в умовах напруги, небезпеки чи невизначеності.

Водночас люди реагують на кризові ситуації по-різному. Для когось навіть незначні труднощі можуть стати сильним психологічним потрясінням, а хтось, навпаки, здатний довго зберігати внутрішню стійкість навіть у дуже складних обставинах. Значну роль у цьому відіграють особистісні ресурси людини та її здатність адаптуватися до змін.

Саме з цим пов’язане поняття життєстійкості. Л. Бутузова підкреслює, що життєстійкість є важливою складовою психологічної безпеки особистості [8, с. 189]. Вона допомагає людині не лише переживати кризові події, а й поступово відновлювати внутрішню рівновагу після складного досвіду.

Для внутрішньо переміщених осіб життєстійкість часто формується вже під впливом пережитих подій. Людина змушена вчитися жити в нових умовах, пристосовуватися до змін, налагоджувати нові соціальні контакти та водночас справлятися з власними переживаннями. Це потребує значного внутрішнього ресурсу, особливо тоді, коли психологічно людина ще не оговталася від травматичного досвіду.

Ситуація ускладнюється тим, що внутрішньо переміщені особи нерідко переживають одразу кілька криз одночасно. Це і наслідки війни, і переживання втрат, і постійна тривога за близьких людей. Паралельно людині доводиться адаптуватися до нового середовища, шукати своє місце в громаді та фактично будувати життя заново. Через це часто з’являються невпевненість у собі, внутрішня розгубленість та відчуття відчуженості від інших людей.

На цьому акцентує увагу С. Волошин, зазначаючи, що процес адаптації внутрішньо переміщених осіб часто супроводжується переживанням соціальної ізоляції та внутрішнього відчуття нестабільності [11, с. 75]. Особливо це характерно для людей, які були змушені повністю змінити звичний спосіб життя.

Стрес також суттєво впливає на міжособистісні взаємини. Під впливом емоційного виснаження людина може ставати менш терпимою, більш конфліктною або, навпаки, емоційно відстороненою. У сімейних стосунках це часто проявляється у непорозуміннях, труднощах комунікації та зростанні емоційної напруги.

Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни демонструють, що тривале емоційне напруження суттєво впливає на загальний психологічний клімат у суспільстві [50, с. 118]. Люди стають більш чутливими до інформаційного впливу, гостріше реагують на конфліктні ситуації та швидше виснажуються емоційно.

Водночас не можна стверджувати, що стрес завжди призводить лише до негативних наслідків. У певних випадках кризові ситуації можуть сприяти внутрішньому переосмисленню життя, розвитку емпатії, формуванню нових цінностей та зміцненню особистісної зрілості.

А. Бойченко зазначає, що в умовах війни особистість нерідко змушена швидше формувати автономність та здатність самостійно приймати рішення [4, с. 126]. Це свідчить про те, що навіть складні життєві обставини можуть ставати поштовхом до внутрішнього розвитку людини.

Проте позитивні зміни можливі лише за умови наявності внутрішніх та зовнішніх ресурсів підтримки. Без психологічної допомоги, соціальної підтримки та безпечного середовища тривалий стрес поступово виснажує особистість і може призводити до серйозних психологічних проблем (таблиця 1.2.).

Таблиця 1.2

Чинники, що впливають на переживання стресу внутрішньо переміщеними особами

Чинник	**Особливості впливу**
Втрата житла	Формує відчуття нестабільності та небезпеки
Розрив соціальних зв’язків	Посилює почуття самотності та ізоляції
Невизначеність майбутнього	Підвищує рівень тривожності
Матеріальні труднощі	Спричиняють додаткове емоційне навантаження
Соціальна адаптація	Вимагає значних психологічних ресурсів

Інформаційний тиск	Підсилює стан постійної тривоги
Соціальна підтримка	Допомагає знижувати рівень стресу

Джерело: розроблено автором на основі [11; 23; 32; 54]

Сьогодні стрес уже складно розглядати лише як короткочасну реакцію на певні труднощі чи небезпечні ситуації. У сучасних умовах він поступово впливає майже на всі сфери життя людини – емоційний стан, поведінку, взаємини з іншими людьми, здатність планувати майбутнє та відчувати внутрішню стабільність. Особливо гостро це проявляється в умовах війни, коли внутрішньо переміщеним особам доводиться не лише переживати наслідки травматичних подій, а й адаптуватися до нових життєвих обставин. Наскільки людина зможе впоратися з таким навантаженням, значною мірою залежить від її внутрішніх ресурсів, життєстійкості та підтримки з боку оточення. Саме тому проблема стресу сьогодні є важливою не лише для психології, а й для розуміння процесів адаптації внутрішньо переміщених осіб у цілому.

Вимушене переселення впливає не тільки на емоційний стан людини, а й на її сприйняття себе та власного життя. Коли людина залишає дім, звичне середовище, роботу, друзів і звичний ритм життя, вона нерідко переживає відчуття внутрішньої втрати. Минуле життя починає сприйматися як щось далеке й недосяжне, тоді як нове середовище ще не дає відчуття стабільності чи повної приналежності. Через це багато внутрішньо переміщених осіб змушені фактично заново переосмислювати себе, власний досвід і своє місце в новій реальності.

Досліджуючи соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб, О. Зінченко зазначає, що вимушене переселення супроводжується руйнуванням звичних життєвих стратегій та необхідністю формування нових адаптаційних моделей поведінки [20, с. 49]. Людина змушена одночасно вирішувати побутові труднощі, пристосовуватися до нового соціального середовища та долати власні емоційні переживання.

Саме така багаторівнева психологічна напруга значно ускладнює процес подолання стресу.

Особливо складно переживають кризові ситуації люди, які втратили стабільне соціальне середовище. Соціальні контакти, відчуття приналежності до громади, звичний ритм життя виконують для людини роль психологічної опори. Коли ці елементи руйнуються, особистість часто починає відчувати самотність, невпевненість та емоційну дезорієнтацію.

На цьому наголошують В. Смаль та О. Позняк, підкреслюючи, що процес інтеграції внутрішньо переміщених осіб у приймаючі громади нерідко супроводжується труднощами соціальної адаптації та переживанням психологічного дискомфорту [45, с. 28]. Людина може відчувати внутрішню напругу навіть у безпечному середовищі, оскільки психологічно ще залишається пов’язаною із травматичними подіями минулого.

Водночас стрес значною мірою впливає і на самооцінку особистості. Люди, які пережили вимушене переселення, нерідко втрачають відчуття впевненості у власних можливостях. Особливо це характерно для тих, хто був змушений кардинально змінити професійну діяльність, соціальний статус або спосіб життя.

М. Могильова зазначає, що внутрішньо переміщені особи в умовах війни часто переживають психологічну дезадаптацію, яка супроводжується емоційною нестабільністю, втратою життєвих орієнтирів та підвищеним рівнем тривожності [33, с. 82]. Людина може починати сумніватися у власній здатності впливати на своє життя, що поступово посилює стан психологічного виснаження.

Ще однією особливістю стресу в умовах війни є його колективний характер. Якщо у звичайних життєвих ситуаціях людина переживає стрес переважно індивідуально, то під час масштабних суспільних криз емоційне напруження охоплює практично все суспільство. Постійне інформаційне навантаження, новини про бойові дії, втрати та руйнування створюють атмосферу загальної психологічної тривоги.

Окремо варто сказати про інформаційний стрес, який в умовах війни став майже постійним фоном життя. Людина щодня стикається з великою кількістю тривожної інформації: новини про обстріли, втрати, руйнування, повідомлення про небезпеку. Через це психіка фактично не має можливості повноцінно відпочити чи емоційно відновитися.

Для внутрішньо переміщених осіб це часто переживається ще гостріше. Навіть після переїзду у безпечніший регіон багато людей продовжують жити думками про дім, постійно стежать за подіями у рідному місті, чекають повідомлень від близьких або годинами переглядають новини. У результаті війна психологічно нікуди не зникає, а тривога залишається частиною щоденного життя.

І. Дуб звертає увагу на те, що досвід вимушеного переселення змінює систему цінностей людини та її сприйняття навколишнього світу [18, с. 65]. Після пережитих подій люди часто починають зовсім по-іншому оцінювати безпеку, стабільність, стосунки з іншими та власні життєві пріоритети. Те, що раніше здавалося звичним, тепер може сприйматися зовсім інакше.

Не менш складним випробуванням стає і сама адаптація до нового середовища. Людині потрібно звикати до інших умов життя, нового кола спілкування, нових правил та навіть іншого ритму повсякденного життя. Іноді це виснажує не менше, ніж сам переїзд.

Т. Тітар зазначає, що адаптація внутрішньо переміщених осіб стосується не лише матеріального облаштування, а й психологічного прийняття нової життєвої ситуації [52, с. 60]. Людині необхідно поступово повернути хоча б мінімальне відчуття стабільності та безпеки, і без цього процес інтеграції значно ускладнюється.

Коли людина тривалий час живе у стані невизначеності, це починає впливати навіть на її уявлення про майбутнє. Часто всі внутрішні сили спрямовуються лише на те, щоб впоратися з поточними труднощами. Через це стає складніше планувати життя, ставити цілі чи взагалі відчувати впевненість у завтрашньому дні.

Особливо це помітно серед внутрішньо переміщених осіб. Багато хто не знає, чи зможе повернутися додому, де доведеться жити далі та як складеться життя в майбутньому. Через постійну невизначеність люди відкладають важливі рішення, втрачають мотивацію або починають сумніватися у власних силах.

Поступово на цьому тлі накопичується емоційне виснаження. Постійна тривога, необхідність адаптації та внутрішня напруга забирають психологічні ресурси. У когось це проявляється апатією, у когось – емоційною байдужістю або відчуттям повного безсилля.

Ю. Песоцька наголошує, що процес соціальної реабілітації внутрішньо переміщених осіб повинен враховувати не тільки побутові труднощі, а й психологічний стан людини [40, с. 95]. Навіть якщо людина змогла частково облаштувати життя на новому місці, це ще не означає, що вона психологічно відновилася після пережитого.

Варто звернути увагу і на вікові особливості переживання стресу. Діти, підлітки, люди похилого віку та молодь по-різному реагують на кризові ситуації. Наприклад, діти нерідко переживають стрес через страх втрати батьків або порушення звичного способу життя, тоді як люди старшого віку особливо важко сприймають втрату дому та соціальних зв’язків.

Дослідження психологічного здоров’я мігрантів, проведене О. Блиновою, демонструє, що переживання вимушеного переміщення часто супроводжується підвищеним рівнем емоційної тривожності та психологічної вразливості [2, с. 249]. Особливо складно адаптація відбувається тоді, коли людина не має достатньої підтримки або змушена тривалий час перебувати у стані соціальної невизначеності.

Окрім цього, стрес суттєво впливає на здатність людини довіряти іншим. Після пережитих травматичних подій особистість може ставати більш підозрілою, замкненою або емоційно дистанційованою. Це ускладнює процес встановлення нових соціальних контактів та адаптації у громаді.

Із цим пов’язана і проблема соціальної ізоляції внутрішньо переміщених осіб. Частина людей свідомо обмежує комунікацію, уникає нових знайомств або відчуває труднощі у взаємодії з оточенням. Такі прояви є цілком закономірною реакцією психіки на пережитий стрес, однак тривала соціальна ізоляція може ще більше посилювати психологічне напруження.

Говорячи про вплив стресу на особистість, не можна оминути питання психологічної безпеки. Людині важливо не лише фізично перебувати у безпечному середовищі, а й внутрішньо відчувати стабільність та захищеність. Саме це створює умови для поступового емоційного відновлення.

А. Камбур зазначає, що соціальна адаптація особистості безпосередньо залежить від того, наскільки людина відчуває можливість контролювати власне життя та взаємодіяти із соціальним середовищем [22, с. 116]. Якщо такого відчуття немає, стан стресу може зберігатися тривалий час навіть після завершення гострої кризової ситуації.

Для багатьох внутрішньо переміщених осіб одним із найважчих переживань стає втрата відчуття майбутнього. Після пережитих подій людина нерідко починає сумніватися, чи зможе колись повернутися до звичного життя, відновити стабільність або реалізувати те, що планувала раніше. Постійна тривога й невизначеність поступово виснажують емоційно, тому з’являються розгубленість, невпевненість у собі, а іноді й відчуття безнадійності. Саме тому психологічна підтримка має допомагати людині не лише знижувати рівень внутрішнього напруження, а й поступово повертати віру у власні сили та можливість рухатися далі.

Водночас досвід багатьох людей показує, що навіть після складних травматичних подій людина здатна адаптуватися до нових умов життя. Це відбувається не швидко і часто потребує багато внутрішніх зусиль. Велике значення тут мають підтримка близьких, допомога фахівців, спілкування з іншими людьми та хоча б часткове повернення відчуття стабільності у повсякденному житті. Коли людина не залишається сам на сам зі своїми

переживаннями, їй значно легше поступово відновлювати внутрішню рівновагу.

Стрес у сучасних умовах уже давно перестав бути лише короткочасною реакцією на труднощі. Для внутрішньо переміщених осіб він часто стає тривалим станом, який впливає на емоційний стан, поведінку, взаємини з іншими людьми та загальне психологічне самопочуття. Війна, вимушене переселення, втрата звичного життя та постійна невизначеність майбутнього створюють серйозне психоемоційне навантаження. Але те, як людина переживає ці труднощі, значною мірою залежить від її внутрішніх ресурсів, підтримки оточення та можливості хоча б поступово відновлювати відчуття безпеки й стабільності.

1.2 Соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб в умовах кризових ситуацій

Для сучасної України проблема внутрішнього переміщення населення стала не лише соціальним наслідком війни, а й серйозним психологічним випробуванням для мільйонів людей. Через бойові дії, окупацію територій, постійну небезпеку та руйнування житла люди були змушені залишати власні домівки й пристосовуватися до зовсім інших умов життя.

Проте вимушений переїзд – це не просто зміна місця проживання. Для багатьох внутрішньо переміщених осіб він супроводжується втратою звичного середовища, соціальних контактів, відчуття стабільності та елементарної психологічної безпеки.

Сьогодні внутрішньо переміщені особи належать до однієї з найбільш вразливих категорій населення. Їм доводиться одночасно переживати наслідки війни, емоційне виснаження та складний процес адаптації до нового життя. Після переїзду людина змушена не лише вирішувати побутові

проблеми, а й заново налагоджувати соціальні зв’язки, звикати до нового середовища та шукати внутрішню опору в умовах постійної невизначеності.

Відповідно до сучасних наукових підходів, внутрішньо переміщеними особами вважаються люди, які були змушені залишити місце свого проживання через воєнні дії, окупацію чи інші кризові обставини, але залишилися в межах держави. Т. Кульчицький наголошує, що головною особливістю такого переміщення є його вимушений характер [27, с. 53]. Людина не обирає ці зміни добровільно, а змушена пристосовуватися до нових умов через загрозу власному життю та безпеці.

Складність ситуації полягає ще й у тому, що внутрішньо переміщені особи часто переживають кілька криз одночасно. Це і безпосередній досвід війни, і втрата звичного життєвого простору, і необхідність адаптації до нових соціальних та психологічних умов. Таке поєднання різних переживань створює серйозне емоційне навантаження, яке нерідко зберігається тривалий час.

О. Міхеєва звертає увагу на те, що вимушене переселення пов’язане не лише з матеріальними труднощами, а й із глибоким переживанням втрати стабільності та внутрішньої опори [32, с. 19]. Для багатьох людей це означає руйнування звичних життєвих планів, зміну професійного середовища, втрату звичного кола спілкування та невпевненість у майбутньому.

Кризові обставини помітно впливають і на психоемоційний стан людини. Постійна тривога, переживання за близьких, інформаційне перенавантаження та невизначеність майбутнього поступово виснажують психіку. У внутрішньо переміщених осіб це часто проявляється через емоційну нестабільність, підвищену тривожність, страх перед майбутнім та втрату внутрішньої впевненості. Навіть перебуваючи у відносно безпечних умовах, людина може постійно жити з відчуттям, що в будь-який момент ситуація знову погіршиться.

Досліджуючи психічне здоров’я вимушених переселенців, Л. Карамушка та Т. Карамушка підкреслюють, що тривале перебування у

кризових умовах негативно впливає на психологічне благополуччя особистості та може спричиняти емоційне виснаження [23, с. 67]. Особливо складно люди переживають ситуації, коли не мають можливості повернутися до звичного життя або не бачать перспектив стабільності в майбутньому.

Соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб проявляються на різних рівнях. Вони стосуються не лише внутрішнього емоційного стану людини, а й її взаємодії із соціальним середовищем, процесу адаптації, професійної реалізації та міжособистісних взаємин.

Однією з проблем, з якою часто стикаються внутрішньо переміщені особи, є складність соціальної адаптації після переїзду. Людина опиняється в новому середовищі, де багато звичних речей доводиться починати заново: шукати роботу, налагоджувати спілкування, звикати до інших умов життя та нового соціального оточення. Навіть повсякденні побутові ситуації іноді викликають внутрішню напругу, оскільки людина ще не відчуває себе повноцінно «своєю» у новому просторі та не має відчуття стабільності.

Як зазначає С. Волошин, процес соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб часто ускладнюється втратою відчуття соціальної приналежності та порушенням звичних способів взаємодії з оточенням [11, с. 74]. Навіть тоді, коли громада загалом позитивно ставиться до переселенців, людина все одно може почуватися чужою або емоційно відстороненою від нового середовища. Особливо це відчувається на початкових етапах адаптації, коли ще не сформоване нове коло спілкування та немає відчуття «свого місця».

Досить поширеною проблемою є і соціальна ізоляція. Після пережитих травматичних подій частина внутрішньо переміщених осіб свідомо обмежує спілкування, уникає активної взаємодії з іншими людьми або не відчуває потреби брати участь у громадському житті. Часто це пов’язано не з небажанням контактувати, а з внутрішнім виснаженням та психологічною втомою.

Ю. Юрків та Д. Луканов звертають увагу на те, що труднощі адаптації внутрішньо переміщених осіб нерідко супроводжуються почуттям самотності та внутрішньої емоційної ізольованості [55, с. 470]. Людина може перебувати серед інших людей, працювати, спілкуватися, однак водночас відчувати внутрішню віддаленість і складність у формуванні нових емоційних зв’язків.

Не менш серйозною проблемою є втрата психологічного відчуття безпеки. Навіть після переїзду у більш спокійні регіони багато людей продовжують жити у стані постійного внутрішнього напруження. Психіка ніби залишається в режимі очікування небезпеки, тому людині складно повністю розслабитися або відчути стабільність.

На цьому акцентує увагу З. Кісарчук, зазначаючи, що травматичний досвід суттєво порушує базове відчуття захищеності особистості [25, с. 12]. Саме тому серед внутрішньо переміщених осіб досить поширеними є порушення сну, підвищена тривожність, емоційна напруга та постійне відчуття внутрішнього неспокою.

Сильний вплив на психологічний стан людини має і невизначеність майбутнього. Багато внутрішньо переміщених осіб не знають, чи зможуть повернутися додому, чи варто остаточно облаштовувати життя на новому місці, як будувати професійні плани та чого очікувати далі. Такий стан невизначеності поступово виснажує емоційно, адже людина не має відчуття стабільності чи можливості впевнено планувати власне життя.

Г. Громова підкреслює, що саме невизначеність є одним із найсильніших чинників психологічного напруження [15, с. 32]. Коли людина не може прогнозувати навіть найближче майбутнє, вона постійно перебуває у стані внутрішньої тривоги та емоційної мобілізації.

Складнощі у внутрішньо переміщених осіб виникають і в професійній та економічній сферах. Після переїзду багато людей втрачають роботу, змушені шукати нове джерело доходу або навіть змінювати професію. Не всім вдається швидко адаптуватися до нових умов праці, особливо людям

старшого віку, для яких будь-які різкі зміни часто переживаються значно важче. Через це фінансова нестабільність нерідко стає ще одним фактором постійного стресу.

Н. Мазіна та Н. Скок підкреслюють, що саме соціально-економічна адаптація багато в чому впливає на психологічний стан внутрішньо переміщених осіб [29, с. 134]. Коли людина не має стабільного доходу або впевненості у завтрашньому дні, внутрішня тривога та емоційне напруження лише посилюються, що ми відобразили в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Основні соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб

Проблема	**Особливості прояву**
Психоемоційне виснаження	Тривожність, страх, апатія, емоційна нестабільність
Соціальна ізоляція	Відчуття самотності, труднощі комунікації
Втрата відчуття безпеки	Постійне внутрішнє напруження, страх майбутнього
Соціальна дезадаптація	Складність інтеграції у нове середовище
Матеріальна нестабільність	Втрата роботи, труднощі забезпечення базових потреб
Невизначеність майбутнього	Відсутність життєвих перспектив та стабільності
Порушення соціальних зв’язків	Втрата контактів із близькими та звичним оточенням

Джерело: розроблено автором на основі [11; 23; 29; 55]

Таким чином, соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб мають комплексний характер та охоплюють емоційну, соціальну, професійну й особистісну сфери життя людини.

Ще однією серйозною проблемою для внутрішньо переміщених осіб стає психологічне виснаження. Постійне внутрішнє напруження, тривога та необхідність безперервно пристосовуватися до нових життєвих обставин поступово забирають у людини емоційні сили. Через це з часом можуть з’являтися втома, байдужість, втрата мотивації та відчуття, що контролювати власне життя стає дедалі складніше.

М. Нестеренко підкреслює, що важливу роль у подоланні кризових ситуацій відіграють особистісні ресурси людини [35, с. 201]. Насамперед ідеться про життєстійкість, здатність до саморегуляції, підтримку близьких людей та готовність адаптуватися до змін. Проте в умовах тривалого стресу навіть ці внутрішні ресурси поступово виснажуються.

У багатьох внутрішньо переміщених осіб на цьому тлі виникає і криза ідентичності. Людина починає по-новому переосмислювати себе, власну соціальну роль та місце в новому середовищі. Такі переживання часто супроводжуються невпевненістю, внутрішніми сумнівами та тривогою щодо майбутнього.

І. Боровинська зазначає, що адаптація внутрішньо переміщених осіб значною мірою залежить від їхньої здатності формувати нові соціально-психологічні стратегії життєвої успішності [7, с. 148]. Людина повинна поступово навчитися жити в нових умовах, відновлювати внутрішню рівновагу та вибудовувати нову систему життєвих орієнтирів.

Водночас переживання кризових ситуацій не завжди призводить виключно до негативних наслідків. У деяких випадках складний життєвий досвід може сприяти розвитку життєстійкості, переосмисленню цінностей та формуванню нових особистісних ресурсів. Проте це можливо лише за наявності підтримки та безпечного соціального середовища (таблиця .

Таблиця 1.4

Чинники, що впливають на соціально-психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб

Чинник	**Вплив на особистість**
Соціальна підтримка	Полегшує адаптацію та знижує рівень тривожності
Матеріальна стабільність	Формує відчуття безпеки
Психологічна допомога	Сприяє емоційному відновленню
Соціальна активність	Допомагає подолати ізоляцію
Особистісні ресурси	Підвищують життєстійкість
Позитивне середовище громади	Полегшує інтеграцію
Наявність життєвих перспектив	Знижує рівень психологічного напруження

Джерело: розроблено автором на основі [7; 16; 35; 40]

Соціально-психологічні труднощі, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи, не обмежуються якоюсь однією сферою життя. Вимушене переселення впливає і на емоційний стан людини, і на її поведінку, і на процес адаптації до нового середовища. Втрата звичного способу життя, порушення соціальних зв'язків, постійна невизначеність та внутрішня тривога нерідко створюють тривале психологічне напруження.

Разом із тим переживання таких кризових обставин у кожної людини відбувається по-різному. Значну роль тут відіграють підтримка близьких людей, наявність внутрішніх ресурсів, відчуття прийняття в новому середовищі та можливість хоча б поступово повернути собі відчуття стабільності й безпеки.

1.3 Особливості соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб

В умовах війни проблема соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб стала особливо важливою. Вимушений переїзд змінює для людини практично все: звичний спосіб життя, коло спілкування, відчуття стабільності та безпеки. Після переселення багатьом доводиться фактично заново організовувати власне життя й одночасно намагатися впоратися з емоційними переживаннями. Саме тому внутрішньо переміщені особи потребують не лише матеріальної допомоги, а й підтримки, яка допоможе поступово відновити внутрішню рівновагу та психологічну стійкість.

Особливість такої підтримки полягає в тому, що вона має враховувати травматичний досвід, який пережила людина. Навіть після переїзду у більш безпечне місце багато людей ще довгий час залишаються у стані тривоги та внутрішнього напруження. Переживання за близьких, постійне стеження за

новинами, невизначеність майбутнього та відчуття можливої небезпеки не дають людині повністю відчути психологічну безпеку.

Ю. Гундертайло зазначає, що соціально-психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб має бути спрямований не лише на зменшення наслідків стресу, а й на відновлення здатності людини до повноцінного соціального життя [16, с. 54]. Тому підтримка не може обмежуватися лише окремими консультаціями чи короткочасною допомогою. Вона повинна охоплювати емоційну, соціальну та адаптаційну сфери життя людини.

Варто враховувати, що внутрішньо переміщені особи зазвичай переживають не одну окрему кризову подію, а тривалий період психологічного напруження. Спочатку це страх, небезпека та переживання воєнних подій, потім – вимушений переїзд, втрата житла, роботи чи звичного кола спілкування. Після цього людині ще доводиться пристосовуватися до нового середовища та фактично заново організовувати власне життя. Через це соціально-психологічна підтримка не може бути короткочасною чи формальною – вона потребує системності та часу.

О. Блинова зазначає, що психологічний стан вимушених переселенців багато в чому залежить від того, наскільки людина відчуває підтримку з боку оточення та чи може інтегруватися у нове середовище [2, с. 248]. Коли людина не почувається самотньою або ізольованою, їй легше переживати кризові обставини та поступово адаптуватися до змін.

У сучасній психологічній практиці підтримка внутрішньо переміщених осіб спрямована насамперед на те, щоб допомогти людині поступово відновити емоційну рівновагу та повернути хоча б часткове відчуття стабільності. Безпечне середовище тут має особливе значення, адже після пережитих травматичних подій багато людей надовго втрачають відчуття захищеності та довіру до навколишнього світу.

Саме тому одним із перших завдань психологічної допомоги є стабілізація емоційного стану людини. З. Кісарчук підкреслює, що допомога постраждалим унаслідок травматичних подій повинна насамперед бути

спрямована на зниження емоційного напруження та відновлення психологічної стабільності [25, с. 14]. Для внутрішньо переміщених осіб це особливо важливо, оскільки багато з них тривалий час живуть у стані підвищеної тривожності.

Водночас підтримка не повинна обмежуватися лише подоланням негативних переживань. Людині важливо поступово повертатися до активного соціального життя, відчувати власну значущість, спілкуватися з іншими людьми та бачити перспективу майбутнього.

Через це важливою складовою соціально-психологічної підтримки стає соціальна адаптація. Після переїзду внутрішньо переміщені особи часто стикаються з труднощами інтеграції у нову громаду, проблемами працевлаштування, зміною соціальних ролей та втратою відчуття приналежності до звичного соціального середовища.

В. Вишньовський зазначає, що психологічна адаптація вимушених переселенців є тривалим і складним процесом, який потребує значних внутрішніх ресурсів [10, с. 14]. Особливо непросто цей процес відбувається тоді, коли людина не має достатньої підтримки або тривалий час перебуває у стані невизначеності.

Також важливо розуміти, що люди реагують на кризові обставини по-різному. Хтось адаптується до нових умов швидше, а комусь для цього потрібен значно довший час. Саме тому соціально-психологічна підтримка повинна враховувати індивідуальні особливості людини, її емоційний стан та життєву ситуацію.

У практиці соціальної роботи дедалі більше уваги приділяється розвитку особистісних ресурсів людини. Йдеться не лише про допомогу у подоланні кризового стану, а й про підтримку здатності особистості самостійно відновлювати внутрішню рівновагу.

На думку Н. Боровинської, важливим чинником успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб є формування соціально-психологічних стратегій життєвої успішності [7, с. 153]. Людина повинна не просто

пристосуватися до нових умов, а поступово відчути можливість впливати на власне життя та будувати нові життєві перспективи.

Окремої уваги потребують діти та підлітки з числа внутрішньо переміщених осіб. Для них вимушене переселення часто стає сильним емоційним потрясінням, адже дитина значно гостріше реагує на втрату звичного середовища, розлуку з друзями, зміну школи чи постійне відчуття нестабільності. На психологічний стан дітей також впливає емоційна атмосфера в родині, тривожність дорослих та загальне відчуття небезпеки.

При цьому дитина не завжди може прямо сказати про свої переживання. Часто внутрішнє напруження проявляється інакше: через замкненість, страхи, тривожність, зміни в поведінці або труднощі у спілкуванні з іншими людьми. Деякі діти стають надто емоційними, інші, навпаки, починають приховувати власні переживання.

У таких ситуаціях важливо підтримувати не лише дитину, а й родину загалом. Емоційний стан батьків дуже сильно впливає на психологічне самопочуття дітей. Якщо дорослі постійно перебувають у тривозі чи емоційному виснаженні, дитина також починає відчувати нестабільність і небезпеку. Саме тому підтримка сім'ї є важливою складовою соціально-психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.

Тривале психоемоційне напруження внутрішньо переміщених осіб нерідко супроводжується відчуттям емоційного виснаження. Людина поступово втрачає внутрішні ресурси, стає менш активною, емоційно замкненою або апатичною. Саме тому соціально-психологічна підтримка повинна допомагати особистості відновлювати психологічну енергію та мотивацію до життя.

М. Нестеренко зазначає, що важливу роль у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб відіграють особистісні ресурси та відчуття внутрішньої опори [35, с. 201]. Людина легше долає кризові ситуації тоді, коли зберігає хоча б мінімальне відчуття контролю над власним життям.

Водночас підтримка повинна бути спрямована не лише на окрему особистість, а й на формування сприятливого соціального середовища у приймаючих громадах. Дуже важливо, щоб внутрішньо переміщені особи не відчували стигматизації або соціального дистанціювання.

Гордієнко Н. та М. Навошицький наголошують, що ефективна соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами передбачає формування толерантного та підтримувального середовища у громадах [14, с. 327]. Людина значно швидше адаптується там, де відчуває прийняття та повагу.

Визначимо основні напрямки соціально-психологічної підтримки в таблиці 1.5.

Таблиця 1.5

Основні напрями соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб

Напрям підтримки	**Зміст роботи**
Психологічна підтримка	Стабілізація емоційного стану, подолання тривожності
Соціальна адаптація	Допомога в інтеграції у нове середовище
Інформаційна підтримка	Надання інформації про соціальні послуги та можливості
Соціальний супровід	Допомога у вирішенні побутових і соціальних проблем
Робота з родиною	Підтримка сімейних взаємин та психологічного клімату
Розвиток особистісних ресурсів	Формування життєстійкості та внутрішньої опори
Групова підтримка	Створення груп взаємодопомоги та спільнот підтримки

Джерело: розроблено автором на основі [7; 14; 16; 25]

У підтримці внутрішньо переміщених осіб сьогодні важливе місце займають громадські організації та волонтерські ініціативи. Дуже часто саме вони першими допомагають людям після переїзду – не лише гуманітарно чи матеріально, а й психологічно. Для багатьох внутрішньо переміщених осіб велике значення має звичайна людська підтримка: можливість поговорити, бути почутими, відчути увагу та розуміння з боку інших людей.

Останнім часом все більшого значення набувають і групові форми підтримки. Спілкування з людьми, які пережили подібний досвід, допомагає

людині не почуватися самотньою у власних переживаннях. Коли люди бачать, що інші також стикаються зі схожими труднощами, їм легше прийняти власний емоційний стан та поступово адаптуватися до нових умов життя.

О. Оріщенко зазначає, що емпатійне середовище та емоційна підтримка позитивно впливають на психологічне благополуччя людини [38, с. 76]. Саме тому створення підтримувального соціального простору є важливою складовою психологічного відновлення внутрішньо переміщених осіб.

Не менш важливим напрямом залишається і психологічна просвіта. Людині важливо розуміти причини власної тривожності, емоційного напруження чи внутрішнього виснаження, а також знати способи саморегуляції у стресових ситуаціях. Це допомагає краще усвідомлювати власний психологічний стан та поступово знижувати рівень емоційної напруги, що відображено в таблиці 1.6.

Таблиця 1.6

Чинники ефективності соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб

Чинник	**Особливості впливу**
Доступність допомоги	Можливість своєчасно отримати підтримку
Безпечне середовище	Формування відчуття стабільності
Соціальна підтримка	Зниження рівня емоційної ізоляції
Індивідуальний підхід	Урахування особливостей переживання кризи
Активна участь громади	Полегшення соціальної інтеграції
Комплексність допомоги	Поєднання психологічної, соціальної та інформаційної підтримки
Повага до досвіду людини	Формування довіри та психологічного комфорту

Джерело: розроблено автором на основі [10; 16; 35; 38]

Соціально-психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб сьогодні має надзвичайно важливе значення, адже допомагає людині не

лише пережити наслідки кризових подій, а й поступово відновлювати внутрішню рівновагу та звикати до нових умов життя. Для багатьох людей саме підтримка з боку оточення, можливість відчувати безпеку та розуміння стають важливими ресурсами у процесі адаптації.

Ефективність такої підтримки значною мірою залежить від її комплексності. Людині важливо не тільки отримати матеріальну допомогу, а й мати підтримувальне соціальне середовище, можливість спілкування, емоційного відновлення та поступового повернення відчуття стабільності. В умовах війни соціально-психологічна підтримка фактично стає однією з необхідних умов збереження психологічного благополуччя та внутрішньої стійкості людини.

Висновки до 1 розділу

Проблема стресу внутрішньо переміщених осіб сьогодні є значно глибшою, ніж може здаватися на перший погляд. Війна змінила не лише умови життя людей, а й їхній емоційний стан, ставлення до майбутнього, відчуття безпеки та навіть сприйняття самих себе. Для багатьох вимушене переселення стало не одноразовою кризовою подією, а тривалим періодом життя у напрузі, невизначеності та постійній внутрішній тривозі.

Під час дослідження стало помітно, що люди переживають стрес по-різному. Одні швидше знаходять у собі сили адаптуватися до нових умов, інші довго залишаються емоційно виснаженими та потребують підтримки. На це впливають і життєвий досвід людини, і рівень її життєстійкості, і наявність підтримки з боку близьких чи громади. Водночас внутрішньо переміщеним особам доводиться справлятися одразу з кількома складними змінами: втратою дому, порушенням звичних соціальних зв’язків, фінансовою нестабільністю, необхідністю починати життя фактично заново.

Особливо важко люди переживають невизначеність. Відсутність розуміння того, що буде далі, чи вдасться повернутися додому, як складеться життя в майбутньому, поступово виснажує психологічно. Через це у багатьох внутрішньо переміщених осіб з’являються тривожність, емоційна втома, невпевненість у собі, відчуття самотності або внутрішньої нестабільності.

Водночас вимушене переселення впливає не лише на психологічний стан людини. Разом із переїздом часто змінюється звичний спосіб життя, соціальне оточення, професійна діяльність, а іноді й саме відчуття власної ролі у суспільстві. Для частини людей адаптація до нових умов стає дуже складним і тривалим процесом.

Для багатьох внутрішньо переміщених осіб процес адаптації триває й досі. Іноді навіть після вирішення побутових проблем внутрішня тривога та емоційне виснаження не зникають повністю. Саме тому проблема подолання стресу в умовах вимушеного переселення залишається надзвичайно актуальною, а потреба у психологічній та соціальній підтримці – важливою умовою збереження психологічного благополуччя людини.

РОЗДІЛ 2
ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ ТА ЗАСОБІВ ЙОГО ПОДОЛАННЯ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1 Організація та методика дослідження рівня стресу у внутрішньо переміщених осіб

Повномасштабна війна в Україні спричинила значні соціальні зміни та стала причиною масштабного внутрішнього переміщення населення. Мільйони людей були змушені залишити власні домівки, звичне соціальне середовище, роботу та усталений спосіб життя. Внутрішньо переміщені особи опинилися в умовах постійної невизначеності, необхідності швидкої адаптації до нових обставин та подолання наслідків пережитих травматичних подій.

Такі зміни суттєво впливають на емоційний стан людини, провокують розвиток стресу, тривожності, емоційного виснаження та ускладнюють процес соціально-психологічної адаптації.

Особливістю сучасної ситуації є те, що стрес для внутрішньо переміщених осіб має тривалий характер. Людина перебуває у стані постійного емоційного напруження через небезпеку для рідних, втрату житла, труднощі працевлаштування, фінансову нестабільність та необхідність адаптації до нового соціального середовища. Додатковим чинником психологічного навантаження стає пережитий травматичний досвід війни, евакуації, окупації або перебування у зоні бойових дій.

Саме тому проблема вивчення рівня стресу внутрішньо переміщених осіб та особливостей його подолання набуває особливої актуальності у сфері соціальної роботи та психології.

Не менш важливим є той факт, що тривалий стрес негативно впливає не лише на психологічний стан людини, а й на її соціальну активність, здатність до міжособистісної взаємодії, адаптації та відновлення життєвих ресурсів.

Високий рівень тривожності може спричиняти труднощі у спілкуванні, погіршення емоційного самопочуття, виникнення конфліктів у сім'ї та формування відчуття психологічної ізоляції.

У зв'язку з цим виникає необхідність ґрунтовного емпіричного дослідження психологічного стану внутрішньо переміщених осіб та визначення найбільш ефективних засобів соціально-психологічної підтримки.

Метою дослідження стало визначення рівня стресу внутрішньо переміщених осіб та виявлення особливостей подолання ними емоційного напруження в умовах вимушеного переселення.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі *завдання дослідження:*

– здійснити емпіричне дослідження рівня стресу внутрішньо переміщених осіб;

– визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності респондентів;

– виявити основні труднощі психологічної та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб;

– проаналізувати особливості переживання стресових ситуацій у період воєнного стану;

– дослідити засоби подолання стресу, які використовують респонденти;

– визначити роль соціально-психологічної підтримки у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб;

– встановити взаємозв'язок між рівнем тривожності та способами подолання стресу;

– сформулювати практичні рекомендації щодо вдосконалення соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів дослідження. Поєднання

різних методів дозволило комплексно дослідити психологічний стан респондентів та забезпечити об’єктивність отриманих результатів.

Організація дослідження передбачала кілька послідовних етапів.

На першому етапі було здійснено аналіз наукової літератури з проблематики стресу, тривожності, психологічної адаптації та соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб. Теоретичний аналіз дозволив визначити основні наукові підходи до розуміння стресу як психологічного явища, з’ясувати особливості впливу воєнних подій на емоційний стан людини та окреслити найбільш поширені психологічні наслідки вимушеного переселення.

Особливу увагу було приділено дослідженням, присвяченим проблемам соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Аналіз наукових джерел показав, що вимушене переселення супроводжується порушенням звичного способу життя, втратою соціальних контактів та необхідністю пристосування до нових умов існування. Це нерідко призводить до формування високого рівня тривожності, психологічної дезадаптації та емоційного виснаження.

У межах підготовчого етапу також було визначено методичний інструментарій дослідження, сформовано вибірку респондентів та підготовлено анкету для проведення опитування.

Емпіричну базу дослідження склали 28 внутрішньо переміщених осіб, які на момент проведення дослідження проживали у місті Миколаїв. Переважна більшість респондентів є мешканцями міста Херсон та Херсонської області, які були змушені залишити місце постійного проживання внаслідок активних бойових дій, окупації територій та загрози життю.

Усі учасники дослідження перебувають на обліку соціальних служб та отримують певні види соціальної підтримки. Вибір саме цієї категорії респондентів пояснюється тим, що внутрішньо переміщені особи є однією з найбільш психологічно вразливих груп населення, які гостро переживають

наслідки війни та потребують комплексної соціально-психологічної допомоги.

До вибірки увійшли особи різного віку, соціального статусу та професійної зайнятості. Це дозволило більш повно дослідити особливості переживання стресу різними категоріями внутрішньо переміщених осіб та виявити спільні тенденції у їхньому психологічному стані.

Дослідження проводилося у добровільній формі. Перед початком роботи респондентів було ознайомлено з метою дослідження, його основними завданнями та принципами конфіденційності. Учасникам пояснювалося, що отримані результати використовуватимуться виключно в узагальненому вигляді для наукового аналізу. Такий підхід сприяв формуванню довірливої атмосфери та більшій відкритості респондентів під час відповідей.

Важливо зазначити, що частина дослідження проводилася в онлайн-форматі, що було зумовлено безпековою ситуацією та особливостями життєвих умов внутрішньо переміщених осіб. Використання дистанційної форми взаємодії дозволило залучити респондентів, які через психологічний стан, зайнятість або труднощі пересування не мали можливості брати участь у дослідженні очно.

Онлайн-формат також сприяв створенню більш комфортних умов для учасників, оскільки частина респондентів легше висловлювала власні переживання саме у дистанційній формі спілкування.

Опитування та психологічне тестування проводилися із використанням цифрових платформ та електронних форм, що забезпечило оперативність збору інформації та зручність обробки результатів.

Перед початком участі респондентам надавалися інструкції щодо проходження опитування та заповнення тестових методик (Додатки А, Б). Учасники мали можливість проходити дослідження у зручний для себе час, що сприяло більш усвідомленому та спокійному наданню відповідей.

Використання онлайн-формату також дозволило частково знизити психологічне напруження учасників дослідження. Для багатьох внутрішньо переміщених осіб можливість відповідати на запитання у безпечному для себе середовищі сприяла більшій відкритості та щирості відповідей.

Це позитивно вплинуло на достовірність отриманих результатів та дозволило більш глибоко дослідити особливості переживання стресу в умовах вимушеного переселення.

Крім того, дистанційний формат дослідження підтвердив важливість розвитку онлайн-технологій у сфері соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб. У сучасних умовах саме онлайн-консультування, дистанційний психологічний супровід та цифрові платформи підтримки стають важливими інструментами надання допомоги людям, які переживають наслідки війни та вимушеного переселення.

Для збору емпіричної інформації було використано соціологічний метод опитування. Даний метод дозволив отримати безпосередню інформацію про психологічний стан внутрішньо переміщених осіб, особливості переживання ними стресових ситуацій та труднощі адаптації до нових умов життя.

Анкета містила блоки запитань, спрямованих на дослідження:

– *емоційного стану респондентів;*

– *рівня психологічного напруження;*

– *частоти переживання тривоги, страху та невпевненості;*

– *труднощів соціальної адаптації;*

– *наявності соціальної підтримки;*

– *особливостей взаємодії з оточенням;*

– *способів подолання стресу;*

– *потреби у психологічній допомозі.*

Запитання анкети мали як закриту, так і відкриту форму. Закриті запитання дозволяли здійснити кількісний аналіз результатів, тоді як відкриті допомагали глибше зрозуміти емоційні переживання респондентів та їхнє суб’єктивне сприйняття власного психологічного стану.

Під час опитування особлива увага приділялася створенню психологічно безпечних умов. З огляду на те, що частина респондентів пережила травматичні події, формулювання запитань були максимально коректними та делікатними. Це дозволило уникнути додаткового емоційного травмування учасників дослідження.

Для психологічної діагностики рівня стресу було використано тест Спілбергера–Ханіна, який є однією з найбільш надійних методик визначення рівня тривожності особистості. Методика дозволяє оцінити як ситуативну, так і особистісну тривожність.

Ситуативна тривожність характеризує емоційний стан людини у конкретний момент часу та відображає реакцію на певну стресову ситуацію. В умовах війни та вимушеного переселення ситуативна тривожність проявляється через страх, внутрішню напругу, емоційну нестабільність, труднощі концентрації уваги та відчуття небезпеки.

Особистісна тривожність розглядається як відносно стійка індивідуальна характеристика людини, яка відображає її схильність до тривалого переживання тривоги. Особи з високим рівнем особистісної тривожності більш гостро реагують на стресові ситуації та важче адаптуються до змін життєвих обставин.

Методика складається з двох окремих шкал по 20 тверджень у кожній. Перша шкала спрямована на визначення ситуативної тривожності, друга – особистісної. Респондентам пропонувалося оцінити ступінь відповідності кожного твердження власному стану за чотирибальною шкалою.

Після проходження тестування результати оброблялися відповідно до ключа методики. За сумою набраних балів визначався рівень тривожності:

– до 30 балів – низький рівень;

– 31–45 балів – помірний рівень;

– понад 45 балів – високий рівень тривожності.

Використання цієї методики дозволило комплексно оцінити психологічний стан респондентів та визначити рівень їхнього емоційного напруження.

Для статистичної обробки результатів дослідження було використано методи математичної статистики. Основним статистичним методом став коефіцієнт кореляції Пірсона, який дозволив встановити взаємозв'язок між рівнем тривожності та особливостями подолання стресу внутрішньо переміщеними особами.

Кореляційний аналіз дав можливість визначити, наскільки рівень стресу впливає на:

– *соціальну активність респондентів;*

– *схильність до психологічної ізоляції;*

– *потребу у підтримці;*

– *звернення по психологічну допомогу;*

– *використання певних стратегій подолання стресу.*

Застосування математико-статистичних методів забезпечило достовірність отриманих результатів та дозволило виявити закономірності у психологічному стані внутрішньо переміщених осіб.

Таким чином, організація дослідження та використаний комплекс методів дозволили всебічно дослідити рівень стресу внутрішньо переміщених осіб, визначити особливості переживання тривожності та проаналізувати засоби подолання емоційного напруження в умовах воєнного стану. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу психологічного стану респондентів та розроблення практичних рекомендацій щодо вдосконалення соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

2.2 Аналіз результатів дослідження рівня стресу у внутрішньо переміщених осіб

Першим етапом емпіричного дослідження було проведення анкетування серед 28 внутрішньо переміщених осіб, які на момент дослідження проживали у м. Миколаїв та перебували на обліку соціальних служб. Анкетування дозволило з’ясувати, як самі респонденти оцінюють власний емоційний стан, які чинники найчастіше викликають у них стрес, наскільки складним для них є процес адаптації до нового місця проживання та які способи подолання психологічного напруження вони використовують у повсякденному житті.

Аналіз відповідей показав, що для більшості опитаних досвід внутрішнього переміщення залишається емоційно складним. Зокрема, 12 осіб, що становить 42,9 %, оцінили свій емоційний стан як напружений. Ще 8 респондентів, тобто 28,6 %, зазначили, що останнім часом відчувають себе дуже тривожно. Це свідчить про те, що понад дві третини опитаних перебувають у стані вираженого психологічного навантаження. Водночас 6 осіб, або 21,4 %, охарактеризували свій стан як відносно стабільний, і лише 2 особи, тобто 7,1 %, зазначили, що почуваються спокійно.

Такі результати є цілком зрозумілими з огляду на життєві обставини респондентів. Більшість із них є мешканцями Херсона та Херсонської області, тобто територій, які безпосередньо постраждали від воєнних дій. Для цих людей переїзд не був звичайною зміною місця проживання, а став вимушеним кроком, пов’язаним із небезпекою, втратою стабільності та розривом із попереднім способом життя.

Окрему увагу було приділено визначенню основних чинників стресу. Найчастіше респонденти називали невизначеність майбутнього. Такий варіант обрали 9 осіб, що становить 32,1 %. Це свідчить про те, що для внутрішньо переміщених осіб найбільш болісним є не лише пережитий досвід, а й відсутність чіткого розуміння подальшого життя. Люди не завжди

знають, чи зможуть повернутися додому, де працюватимуть, як забезпечуватимуть родину та чи збережеться зв’язок із попереднім соціальним середовищем.

Фінансові труднощі як провідне джерело стресу назвали 6 респондентів, або 21,4 %. Це також є важливим показником, оскільки вимушене переселення часто супроводжується втратою роботи, необхідністю оренди житла, додатковими витратами та залежністю від соціальної допомоги. Ще 5 осіб, тобто 17,9 %, зазначили, що найбільше їх тривожать воєнні події. Для 4 респондентів, або 14,3 %, головним чинником стресу стала відсутність власного житла. Розлуку з близькими як основне джерело напруження назвали 3 особи, що становить 10,7 %. Один респондент, або 3,6 %, обрав інший варіант відповіді.

Показовими є результати щодо адаптації до нового місця проживання. Повні труднощі адаптації відчувають 13 осіб, тобто 46,4 %. Ще 10 респондентів, або 35,7 %, зазначили, що мають часткові труднощі. Лише 5 осіб, що становить 17,9 %, відповіли, що не відчувають значних проблем з адаптацією. Отже, більшість опитаних усе ще перебуває у процесі пристосування до нових умов життя, і цей процес не можна вважати завершеним.

Важливим аспектом анкетування було з’ясування наявності соціальної підтримки. Постійною підтримкою з боку родини або друзів забезпечені 8 респондентів, що становить 28,6 %. Часткову підтримку мають 11 осіб, або 39,3 %. Водночас 6 респондентів, тобто 21,4 %, зазначили, що майже не мають підтримки, а 3 особи, або 10,7 %, повідомили про її повну відсутність. Ці дані є особливо значущими, оскільки саме підтримка близьких людей часто допомагає внутрішньо переміщеним особам зберігати емоційну рівновагу та легше долати щоденні труднощі.

Щодо звернення по психологічну допомогу, результати виявили певну суперечність. З одного боку, значна частина респондентів демонструє ознаки емоційного напруження, тривоги та виснаження. З іншого боку, лише 9 осіб,

тобто 32,1 %, зазначили, що зверталися по психологічну допомогу. Натомість 19 респондентів, або 67,9 %, такої допомоги не отримували. Це може свідчити як про недостатню доступність психологічних послуг, так і про внутрішні бар'єри самих респондентів: недовіру, сором, страх бути незрозумілими або переконання, що з труднощами потрібно справлятися самостійно.

Під час аналізу способів подолання стресу було встановлено, що найчастіше респонденти обирають спілкування з близькими. Такий варіант назвали 8 осіб, що становить 28,6 %. Для 5 респондентів, або 17,9 %, важливим способом зниження напруження є робота або навчання. Ще 4 особи, тобто 14,3 %, обрали прогулянки та фізичну активність. Психологічну допомогу як засіб подолання стресу зазначили 4 респонденти, що також становить 14,3 %. Перегляд фільмів, читання або інші спокійні заняття обрали 3 особи, або 10,7 %. Водночас 3 респонденти, тобто 10,7 %, зазначили, що у стресових ситуаціях переважно уникають спілкування. Один респондент, або 3,6 %, назвав інший спосіб.

Отримані результати показують, що внутрішньо переміщені особи здебільшого намагаються долати стрес за допомогою доступних повсякденних ресурсів: спілкування, діяльності, рухової активності, відволікання. Однак частка тих, хто використовує професійну психологічну допомогу, залишається невисокою. Це означає, що соціальним службам варто активніше інформувати ВПО про можливості отримання психологічної підтримки та створювати умови, у яких звернення по допомогу сприйматиметься як природний і безпечний крок.

Для узагальнення отриманих результатів доцільно подати основні показники анкетування у таблиці 2.1.

Дані таблиці свідчать, що найбільш вираженими проблемами внутрішньо переміщених осіб є емоційне напруження, тривожність, труднощі адаптації та недостатнє звернення по психологічну допомогу. Особливої уваги потребує той факт, що 71,5 % респондентів оцінили свій

стан як напружений або дуже тривожний, тоді як по психологічну допомогу зверталися лише 32,1 % опитаних. Це вказує на певний розрив між реальною потребою у підтримці та фактичним користуванням психологічними послугами.

Таблиця 2.1

Результати анкетування внутрішньо переміщених осіб щодо рівня стресу та способів його подолання

Показник	**Варіант відповіді**	**Кількість осіб**	**%**
Емоційний стан	Спокійний	2	7,1
	Відносно стабільний	6	21,4
	Напружений	12	42,9
	Дуже тривожний	8	28,6
Основний чинник стресу	Невизначеність майбутнього	9	32,1
	Фінансові труднощі	6	21,4
	Воєнні події	5	17,9
	Відсутність житла	4	14,3
	Розлука з близькими	3	10,7
	Інше	1	3,6
Труднощі адаптації	Так	13	46,4
	Частково	10	35,7
	Ні	5	17,9
Соціальна підтримка	Постійна	8	28,6
	Часткова	11	39,3
	Майже відсутня	6	21,4
	Відсутня	3	10,7
Звернення по психологічну допомогу	Так	9	32,1
	Ні	19	67,9
Основні способи подолання стресу	Спілкування з близькими	8	28,6
	Робота або навчання	5	17,9
	Прогулянки, фізична активність	4	14,3
	Психологічна допомога	4	14,3
	Читання, перегляд фільмів	3	10,7
	Уникнення спілкування	3	10,7
	Інше	1	3,6

Для більш наочного представлення результатів анкетування доцільно відобразити основні показники у вигляді діаграми (рис. 2.1.), яка дозволяє порівняти найбільш значущі прояви стресу та адаптаційних труднощів серед респондентів.

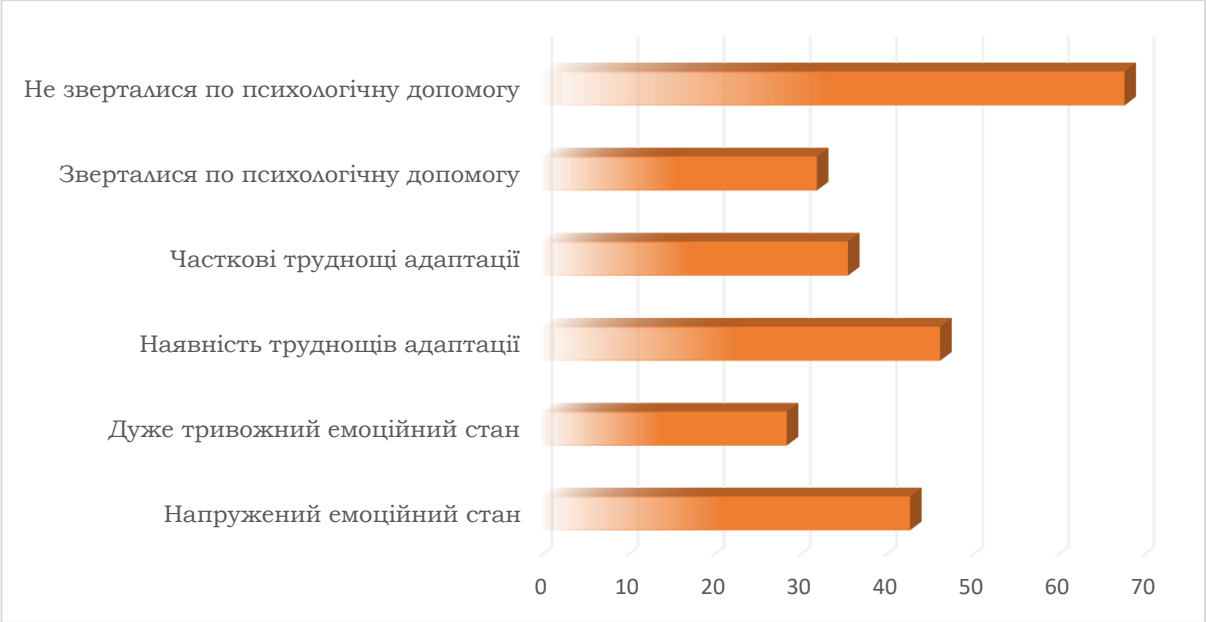


Рис. 2.1. Розподіл відповідей внутрішньо переміщених осіб щодо емоційного стану, труднощів адаптації та звернення по психологічну допомогу

Отже, результати анкетування показали, що більшість внутрішньо переміщених осіб переживає помітне емоційне напруження, пов'язане з невизначеністю майбутнього, фінансовими труднощами, наслідками воєнних подій та складністю адаптації до нового середовища. Водночас значна частина респондентів не звертається по професійну психологічну допомогу, хоча має ознаки тривожності та виснаження.

Це свідчить про необхідність посилення соціально-психологічного супроводу ВПО, розширення доступу до консультацій психолога та створення більш довірливих умов для звернення по підтримку.

Наступним етапом дослідження стало визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності внутрішньо переміщених осіб за методикою Спілбергера-Ханіна. Використання саме цієї методики дозволило більш глибоко дослідити психологічний стан респондентів та визначити, наскільки пережиті події й умови вимушеного переселення впливають на їхню емоційну стабільність.

Особливість даної методики полягає в тому, що вона дає можливість оцінити два різні аспекти тривожності. Ситуативна тривожність відображає

емоційний стан людини в конкретний момент часу та залежить від впливу стресових обставин. Особистісна тривожність характеризує більш стійку психологічну схильність людини до переживання тривоги та внутрішнього напруження.

Аналіз результатів показав, що серед внутрішньо переміщених осіб переважає високий рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про те, що більшість респондентів перебуває у стані постійного емоційного напруження, пов’язаного з війною, невизначеністю майбутнього, зміною життєвих обставин та труднощами адаптації.

Зокрема, високий рівень ситуативної тривожності було виявлено у 15 осіб, що становить 53,6 % від загальної кількості опитаних. Такі респонденти під час дослідження демонстрували виражене переживання тривоги, внутрішньої напруги, емоційної нестабільності та невпевненості.

Багато з них зазначали, що постійно перебувають у стані психологічного очікування небезпеки, мають труднощі з емоційним відновленням та відчувають втому навіть за відсутності значного фізичного навантаження.

Помірний рівень ситуативної тривожності було визначено у 10 респондентів, або 35,7 %. Такі учасники дослідження також переживають емоційне напруження, однак демонструють дещо кращу здатність до самоконтролю та адаптації до нових умов життя. Водночас навіть помірний рівень тривожності в умовах тривалого стресу може негативно впливати на психологічне самопочуття людини.

Низький рівень ситуативної тривожності спостерігався лише у 3 осіб, що становить 10,7 %. Переважно це були респонденти, які мали стабільну підтримку родини, більш сприятливі життєві умови та можливість частково відновити звичний ритм життя після вимушеного переселення.

Не менш показовими виявилися результати дослідження особистісної тривожності. Високий рівень особистісної тривожності було виявлено у 13 респондентів, що становить 46,4 %. Це свідчить про те, що майже половина

опитаних має стійку схильність до переживання тривоги, внутрішньої напруги та емоційної нестабільності. Такі люди зазвичай більш гостро реагують на стресові ситуації, важче адаптуються до змін та довше переживають негативні події.

Помірний рівень особистісної тривожності було зафіксовано у 11 осіб, або 39,3 %. Для цієї групи респондентів характерним є періодичне переживання тривоги, однак без критичного впливу на здатність до соціальної адаптації та повсякденного функціонування.

Низький рівень особистісної тривожності виявлено у 4 осіб, що становить 14,3 %. Такі результати можуть свідчити про більш високий рівень психологічної стійкості, емоційної врівноваженості та здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Отримані результати підтверджують, що внутрішньо переміщені особи перебувають під впливом тривалого психологічного навантаження. Водночас більш високі показники ситуативної тривожності порівняно з особистісною свідчать про значний вплив саме актуальних життєвих обставин, пов’язаних із війною та вимушеним переселенням.

Особливо важливо звернути увагу на те, що високий рівень тривожності може негативно впливати не лише на психологічний стан людини, а й на її соціальну активність, міжособистісні взаємини, працездатність та здатність до адаптації.

Частина респондентів під час дослідження зазначала, що через постійне емоційне напруження їм складно планувати майбутнє, підтримувати стабільний емоційний стан та відчувати психологічну безпеку навіть у відносно спокійних умовах.

Для узагальнення результатів методики Спілбергера–Ханіна доцільно представити отримані показники у вигляді таблиці 2.2.

Дані таблиці свідчать про переважання високого рівня ситуативної та особистісної тривожності серед внутрішньо переміщених осіб. Особливо помітним є високий рівень ситуативної тривожності, який був зафіксований

у понад половини респондентів. Це дозволяє стверджувати, що актуальні життєві обставини та наслідки війни суттєво впливають на емоційний стан внутрішньо переміщених осіб та підсилюють рівень психологічного напруження.

Таблиця 2.2

Результати дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності внутрішньо переміщених осіб за методикою Спілбергера–Ханіна

Рівень тривожності	**Ситуативна тривожність**	**%**	**Особистісна тривожність**	**%**
Низький	3	10,7	4	14,3
Помірний	10	35,7	11	39,3
Високий	15	53,6	13	46,4
Усього	28	100	28	100

Для більш наочного представлення результатів дослідження рівнів тривожності доцільно подати отримані показники у вигляді діаграми (рис. 2.2.).

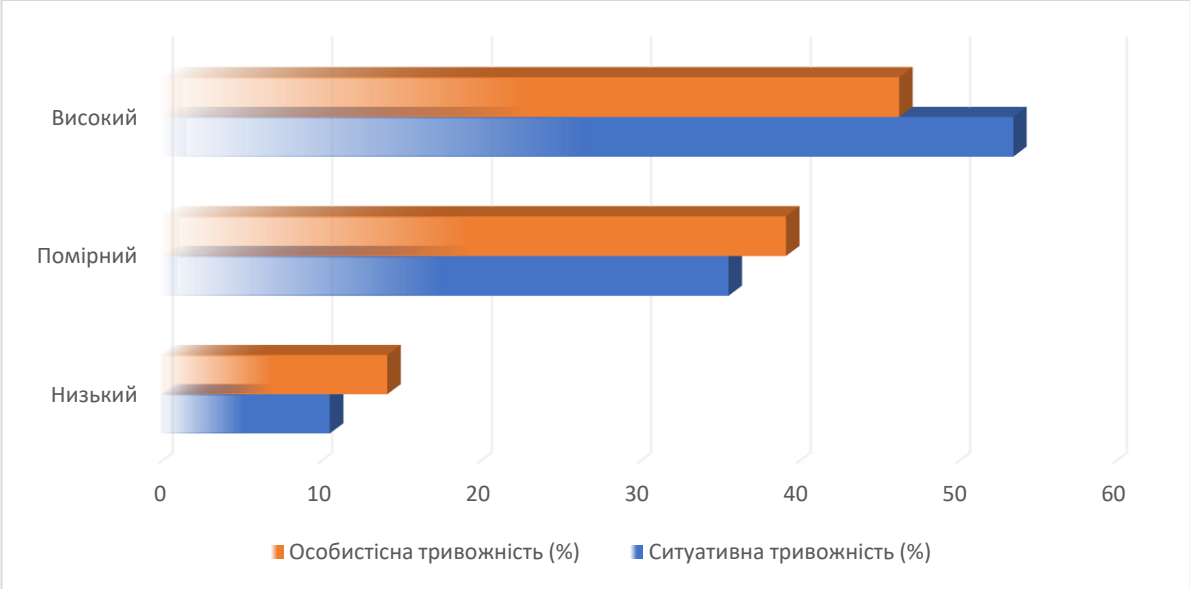


Рис. 2.2. Рівні ситуативної та особистісної тривожності внутрішньо переміщених осіб за методикою Спілбергера–Ханіна

Результати методики Спілбергера–Ханіна показали, що більшість внутрішньо переміщених осіб характеризується підвищеним рівнем

тривожності, що свідчить про значний психологічний вплив воєнних подій та вимушеного переселення. Найбільш вираженою виявилася ситуативна тривожність, яка безпосередньо пов'язана з актуальними життєвими труднощами, емоційною нестабільністю та відчуттям невизначеності.

Отримані результати підтверджують необхідність посилення соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, розвитку програм емоційного супроводу та забезпечення доступності психологічної допомоги для людей, які переживають наслідки війни.

Після проведення анкетування та визначення рівня ситуативної й особистісної тривожності за методикою Спілбергера–Ханіна було здійснено кореляційний аналіз отриманих результатів. Для статистичної обробки даних використано коефіцієнт кореляції Пірсона, який дозволив встановити взаємозв'язок між рівнем тривожності внутрішньо переміщених осіб та особливостями подолання ними стресових ситуацій.

Проведення кореляційного аналізу було важливим етапом дослідження, оскільки дало можливість не лише окремо оцінити рівень тривожності респондентів, а й простежити, як психологічний стан пов'язаний із поведінковими реакціями, адаптаційними труднощами та потребою у підтримці.

У процесі аналізу особлива увага приділялася взаємозв'язку між:

– рівнем ситуативної тривожності та труднощами адаптації;

– рівнем особистісної тривожності та схильністю до психологічної ізоляції;

– рівнем тривожності та зверненням по психологічну допомогу;

– рівнем стресу та потребою у соціальній підтримці;

– рівнем тривожності та використанням конструктивних способів подолання стресу.

Результати кореляційного аналізу показали наявність позитивного взаємозв'язку між високим рівнем ситуативної тривожності та труднощами адаптації до нового місця проживання. Отриманий коефіцієнт кореляції

становив **r = 0,68**, що свідчить про достатньо сильний прямий зв'язок між цими показниками. Це означає, що зі зростанням рівня ситуативної тривожності у респондентів посилюються труднощі адаптації до нових життєвих умов.

Такі результати є цілком закономірними, оскільки люди, які постійно перебувають у стані внутрішнього напруження, страху та емоційної нестабільності, значно важче пристосовуються до нового соціального середовища, відновлюють соціальні контакти та адаптуються до змін у повсякденному житті.

Також було виявлено помітний позитивний взаємозв'язок між рівнем особистісної тривожності та схильністю до психологічної ізоляції. Коефіцієнт кореляції склав **r = 0,59**. Це свідчить про те, що респонденти з підвищеним рівнем особистісної тривожності частіше уникають активної соціальної взаємодії, обмежують спілкування та схильні переживати труднощі самостійно.

У процесі дослідження було помітно, що частина внутрішньо переміщених осіб свідомо звужує коло соціальних контактів, уникає обговорення власних переживань та намагається емоційно дистанціюватися від інших людей. Подібна поведінка може бути пов'язана з емоційним виснаженням, недовірою, страхом бути незрозумілими або небажанням повторно переживати травматичний досвід.

Водночас результати аналізу показали негативний кореляційний зв'язок між рівнем тривожності та зверненням по психологічну допомогу (**r = –0,41**). Це означає, що значна частина респондентів із високими показниками тривожності не звертається по професійну підтримку навіть за наявності вираженого емоційного напруження.

Такий результат є особливо важливим для розуміння сучасних проблем соціально-психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Попри високий рівень тривоги та стресу, багато людей не готові звертатися по психологічну підтримку через внутрішні бар'єри, недовіру, недостатню

поінформованість або страх осуду. Частина респондентів під час опитування зазначала, що намагається справлятися зі своїми труднощами самостійно, навіть якщо відчуває сильне емоційне виснаження.

Позитивний взаємозв’язок також було виявлено між наявністю соціальної підтримки та використанням конструктивних способів подолання стресу (**r = 0,63**). Це свідчить про те, що респонденти, які мають підтримку родини, друзів або соціальних служб, частіше використовують адаптивні способи подолання психологічного напруження: спілкування, активну діяльність, звернення по допомогу або психологічну саморегуляцію.

Натомість особи, які не мають достатньої соціальної підтримки, частіше демонстрували схильність до замкненості, уникнення спілкування та емоційного виснаження. Це ще раз підтверджує важливість підтримувального соціального середовища у процесі психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Для узагальнення результатів кореляційного аналізу доцільно подати отримані показники у вигляді таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати кореляційного аналізу між показниками тривожності та особливостями подолання стресу внутрішньо переміщених осіб

Показники	**Коефіцієнт кореляції (r)**	**Характер зв’язку**
Ситуативна тривожність – труднощі адаптації	0,68	Позитивний, сильний
Особистісна тривожність – психологічна ізоляція	0,59	Позитивний, помірний
Рівень тривожності – звернення по психологічну допомогу	–0,41	Негативний, помірний
Соціальна підтримка – конструктивні способи подолання стресу	0,63	Позитивний, сильний

Дані таблиці дозволяють зробити висновок про наявність взаємозв’язку між психологічним станом внутрішньо переміщених осіб та особливостями їхньої поведінки у стресових ситуаціях.

Найбільш вираженим виявився зв’язок між високим рівнем ситуативної тривожності та труднощами адаптації, що підтверджує значний вплив воєнного стресу на процес соціально-психологічного пристосування внутрішньо переміщених осіб.

Для більш наочного представлення результатів кореляційного аналізу доцільно подати основні коефіцієнти у вигляді діаграми (рис. 2.3.)

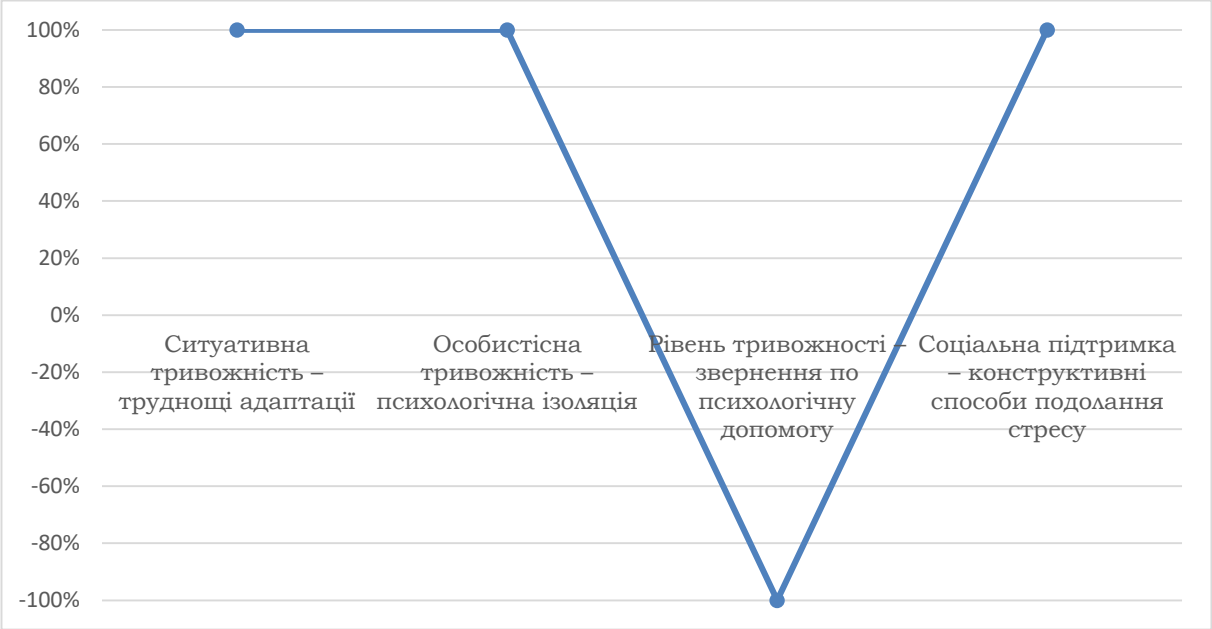


Рис. 2.3. Кореляційні зв’язки між рівнем тривожності та особливостями подолання стресу внутрішньо переміщених осіб

Отже, результати кореляційного аналізу підтвердили, що високий рівень тривожності внутрішньо переміщених осіб тісно пов’язаний із труднощами адаптації, схильністю до психологічної ізоляції та емоційним виснаженням. Водночас наявність соціальної підтримки позитивно впливає на здатність людини використовувати конструктивні способи подолання стресу.

Отримані результати свідчать про необхідність розвитку системи соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб, посилення доступності психологічної допомоги та створення умов для підтримки емоційної стійкості людей в умовах воєнного стану.

2.3 Соціально-психологічні засоби подолання стресу у внутрішньо переміщених осіб

Результати проведеного дослідження показали, що проблема стресу серед внутрішньо переміщених осіб має не лише психологічний, а й глибоко соціальний характер. Вимушене переселення змінює звичний спосіб життя людини, порушує систему соціальних зв'язків, позбавляє відчуття стабільності та безпеки.

Саме тому подолання стресу в умовах воєнного стану потребує комплексного підходу, який поєднує психологічну допомогу, соціальний супровід, емоційну підтримку та створення умов для поступової адаптації людини до нових життєвих обставин.

Особливістю роботи з внутрішньо переміщеними особами є те, що багато людей тривалий час перебувають у стані прихованого емоційного виснаження. Зовні людина може демонструвати стриманість, намагатися адаптуватися, вирішувати побутові питання, однак внутрішньо залишатися у стані постійної тривоги. Саме тому соціально-психологічна підтримка повинна бути не формальною, а максимально чутливою до емоційного стану людини.

У сучасних умовах найбільш ефективними виявляються ті засоби допомоги, які поєднують професійну підтримку та відновлення базового відчуття людської безпеки: стабільного спілкування, прийняття, емоційної підтримки та можливості бути почутим.

На основі результатів дослідження та аналізу практичного досвіду соціальних служб можна виокремити кілька ключових напрямів подолання стресу у внутрішньо переміщених осіб:

1. Індивідуальне психологічне консультування

Одним із найбільш дієвих засобів підтримки є індивідуальна психологічна допомога. Вона дозволяє людині без страху осуду проговорити

власні переживання, знизити рівень внутрішнього напруження та отримати емоційну підтримку.

Практика показує, що внутрішньо переміщені особи часто звертаються із такими запитами:

– постійна тривога;

– *страх за майбутнє;*

– *емоційне виснаження;*

– *труднощі сну;*

– *відчуття провини через вимушений переїзд;*

– *складність адаптації до нового середовища;*

– *втрата мотивації та життєвих орієнтирів.*

У роботі соціального працівника та психолога важливо не лише допомогти людині знизити рівень тривожності, а й поступово повернути їй відчуття внутрішнього контролю над власним життям.

Наприклад, під час роботи з жінкою 42 років, яка виїхала з Херсона разом із двома дітьми, основною проблемою виявилося постійне відчуття провини за те, що вона залишила літніх батьків у зоні бойових дій. Попри зовнішню зібраність, жінка перебувала у стані хронічної тривоги та емоційного виснаження. Регулярні консультації дозволили поступово стабілізувати її емоційний стан, знизити рівень самозвинувачення та сформувати більш адаптивне ставлення до пережитої ситуації.

2. Групова психологічна підтримка

Не менш важливим засобом подолання стресу є групова робота. Для багатьох внутрішньо переміщених осіб саме участь у групах підтримки стає першим кроком до емоційного відновлення.

Особливість групової роботи полягає в тому, що людина перестає відчувати себе сам на сам зі своїми переживаннями. Спілкування з тими, хто пережив подібний досвід, допомагає знизити рівень психологічної ізоляції та повернути відчуття соціальної приналежності.

У практиці соціальних служб найбільш ефективними виявилися:

1. *Психологічні групи підтримки.*
2. *Арттерапевтичні заняття.*
3. *Тренінги емоційної стійкості.*
4. *Групи взаємодопомоги для жінок.*
5. *Дитячі адаптаційні групи.*

Особливо позитивний ефект мають арттерапевтичні практики, оскільки вони дозволяють людині виражати емоції без необхідності постійно вербалізувати травматичний досвід.

Під час одного із групових занять для внутрішньо переміщених жінок учасницям було запропоновано намалювати власний «образ безпечного місця». Більшість малюнків були пов’язані з домом, родиною та спогадами про довоєнне життя. Уже після кількох зустрічей учасниці почали активніше спілкуватися між собою, ділитися переживаннями та підтримувати одна одну поза межами групи.

Для систематизації основних форм групової підтримки доцільно подати їх у вигляді таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Основні форми групової соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб

Форма роботи	**Основна мета**	**Очікуваний результат**
Групи психологічної підтримки	Зниження емоційного напруження	Покращення емоційного стану
Арттерапія	Безпечне вираження емоцій	Зменшення внутрішньої тривоги
Тренінги стресостійкості	Формування навичок саморегуляції	Підвищення психологічної стійкості
Групи взаємодопомоги	Відновлення соціальних контактів	Зменшення психологічної ізоляції
Дитячі адаптаційні групи	Психоемоційна підтримка дітей	Полегшення адаптації до нових умов

Джерело: розроблено автором

Для більш наочного представлення структури соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб доцільно подати її у вигляді схеми.

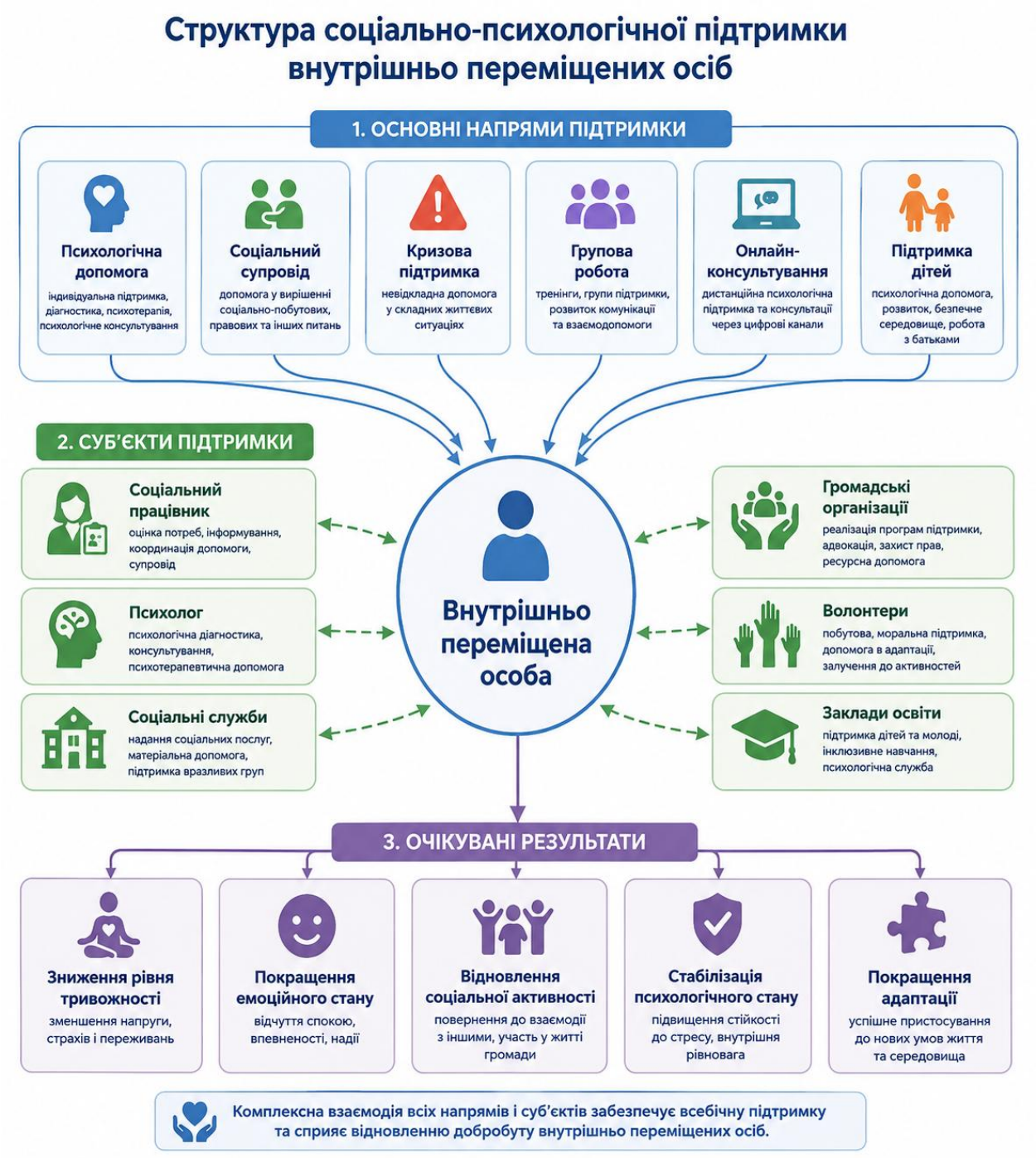


Рис. 2.4. Структура соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб

3. Онлайн-підтримка та дистанційне консультування

В умовах воєнного стану особливого значення набувають дистанційні форми психологічної допомоги. Частина внутрішньо переміщених осіб не

готова звертатися на очні консультації через страх, сором або труднощі пересування. Саме тому онлайн-формат став важливим інструментом підтримки.

До найбільш поширених форм онлайн-допомоги належать:

1. *Індивідуальні онлайн-консультації.*
2. *Групові зустрічі у форматі відеоконференцій.*
3. *Психологічні чати підтримки.*
4. *Онлайн-курси зі стресостійкості.*
5. *Телефонні «гарячі лінії».*

Практика показує, що для багатьох внутрішньо переміщених осіб саме дистанційний формат є психологічно комфортнішим. Людині легше говорити про власні переживання у знайомому для себе середовищі.

Наприклад, один із респондентів дослідження зазначив, що тривалий час не наважувався звернутися до психолога очно, однак після кількох онлайн-консультацій почав краще контролювати власний емоційний стан та значно знизив рівень тривоги.

4. Підтримка дітей внутрішньо переміщених осіб

Окремого підходу потребують діти, які пережили вимушене переселення. Дитина не завжди здатна відкрито говорити про власний страх або тривогу, однак пережитий стрес часто проявляється через поведінкові зміни, труднощі навчання, замкненість або емоційну нестабільність.

Найбільш ефективними засобами підтримки дітей є:

– *ігрова терапія;*

– *арттерапія;*

– *адаптаційні заняття;*

– *групові ігри;*

– *психологічний супровід у школі;*

– *підтримка батьків.*

У роботі з дітьми важливо не змушувати їх постійно говорити про травматичний досвід. Значно ефективніше створити безпечне середовище, у якому дитина поступово відновлюватиме відчуття стабільності.

5. Роль соціального працівника у подоланні стресу

У сучасних умовах соціальний працівник часто стає для внутрішньо переміщеної особи першою людиною, до якої вона звертається по допомогу. Саме тому важливими є не лише професійні знання, а й здатність до емпатії, підтримки та людяного ставлення.

Практика показує, що навіть коротка підтримувальна розмова інколи має для людини велике значення. Внутрішньо переміщені особи особливо гостро реагують на байдужість, формалізм або знецінення їхнього досвіду.

Основними напрямами роботи соціального працівника є:

1. *Первинна психологічна підтримка.*
2. *Інформування про доступні послуги.*
3. *Соціальний супровід.*
4. *Координація допомоги.*
5. *Сприяння соціальній адаптації.*
6. *Підтримка сімей із дітьми.*
7. *Організація груп взаємодопомоги.*

Для узагальнення основних функцій соціального працівника доцільно подати їх у вигляді таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Основні напрями діяльності соціального працівника у роботі з внутрішньо переміщеними особами

Напрям діяльності	**Зміст роботи**	**Практичне значення**
Первинна підтримка	Емоційна стабілізація людини	Зниження гострої тривоги
Соціальний супровід	Допомога у вирішенні соціальних питань	Полегшення адаптації
Інформаційна допомога	Консультування щодо послуг та пільг	Зменшення невизначеності
Організація груп підтримки	Формування підтримувального середовища	Подолання ізоляції
Робота з дітьми	Координація психологічної допомоги	Покращення емоційного стану дітей

Джерело: розроблено автором.

Програма групової соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб «Відновлення внутрішньої опори»

У межах дослідження було розроблено програму групової соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, спрямовану на зниження рівня тривожності, стабілізацію емоційного стану та формування навичок подолання стресу в умовах воєнного стану.

Програма побудована з урахуванням результатів проведеного дослідження, під час якого було виявлено високий рівень ситуативної тривожності, труднощі адаптації та потребу респондентів у психологічній підтримці.

Особливістю програми є її практична спрямованість, гуманізований підхід та орієнтація на поступове відновлення внутрішніх ресурсів людини через безпечну групову взаємодію.

Мета програми - Сприяти зниженню рівня стресу та тривожності внутрішньо переміщених осіб шляхом групової психологічної підтримки, розвитку емоційної стійкості та формування конструктивних способів подолання кризових ситуацій.

Основні завдання програми:

1. Знизити рівень емоційного напруження учасників.
2. Створити безпечний простір для емоційного вираження та підтримки.
3. Допомогти учасникам усвідомити власні емоційні реакції на стрес.
4. Сприяти подоланню психологічної ізоляції.
5. Розвинути навички саморегуляції та емоційного відновлення.
6. Формувати конструктивні способи подолання стресових ситуацій.
7. Підвищити рівень психологічної стійкості учасників.

Цільова аудиторія програми:

Внутрішньо переміщені особи віком від 18 років, які переживають:

– підвищений рівень тривожності;

– труднощі адаптації;

– емоційне виснаження;

– психологічну напругу;

– втрату відчуття стабільності та безпеки.

Оптимальна кількість учасників групи: 8–12 осіб.

Особливості проведення програми

Програма розрахована на 5 тренінгових занять тривалістю 1,5–2 години кожне. Заняття проводяться 1–2 рази на тиждень у безпечному та комфортному просторі. Допускається як очний, так і онлайн-формат проведення.

Під час роботи використовуються:

– елементи арттерапії;

– техніки емоційного розвантаження;

– вправи на саморегуляцію;

– методи групової підтримки;

– дихальні практики;

– вправи на стабілізацію емоційного стану;

– рефлексивні техніки.

Особливу увагу під час проведення тренінгів необхідно приділяти емоційній безпеці учасників. Важливо уникати примусу до надмірного проговорювання травматичних подій та забезпечувати підтримувальну атмосферу без осуду.

У процесі проведення тренінгів можуть виникати певні труднощі:

– недовіра учасників на початковому етапі;

– небажання відкрито говорити про власні переживання;

– високий рівень емоційного виснаження;

– страх повторного переживання травматичного досвіду;

– труднощі концентрації уваги;

– емоційна замкненість окремих учасників.

У зв’язку з цим ведучому групи важливо дотримуватися принципів добровільності, психологічної безпеки та поступового включення учасників у групову взаємодію.

Очікується, що після проходження тренінгової програми учасники:

– демонструватимуть нижчий рівень тривожності;

– краще усвідомлюватимуть власний емоційний стан;

– матимуть більше навичок емоційної саморегуляції;

– почуватимуться менш ізольованими;

– активніше використовуватимуть конструктивні способи подолання стресу;

– відчуватимуть більшу психологічну стабільність та підтримку.

Для систематизації структури програми доцільно подати зміст тренінгових занять у вигляді таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Програма групової соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб «Відновлення внутрішньої опори»

№ заняття	**Тема заняття**	**Основна мета**	**Основні вправи та методи**	**Очікуваний результат**
1	«Безпечний простір»	Формування довіри та зниження первинного емоційного напруження	Знайомство, правила групи, вправа «Мій ресурс», дихальні практики	Формування відчуття безпеки та групової підтримки
2	«Мої емоції та переживання»	Усвідомлення власного емоційного стану	Арттерапія, вправа «Карта емоцій», рефлексія	Краще розуміння власних емоцій
3	«Стрес і способи його подолання»	Формування навичок саморегуляції	Мінілекція, техніки стабілізації, вправи на релаксацію	Засвоєння практичних способів зниження стресу
4	«Підтримка та внутрішні ресурси»	Відновлення відчуття внутрішньої опори	Вправа «Моє коло підтримки», групове обговорення	Посилення відчуття підтримки та соціальної включеності
5	«Мій шлях далі»	Підведення підсумків та закріплення позитивних змін	Рефлексія, вправа «Лист собі», ресурсні практики	Формування позитивного бачення майбутнього

Доцільно також розробити схему організації групової соціально-психологічної підтримки (рис. 2.5.).



Рис. 2.5. Структура тренінгової програми соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб

Практичний досвід проведення групових занять свідчить про те, що найбільш цінним для учасників часто стає не лише виконання вправ, а саме відчуття прийняття та підтримки. Багато внутрішньо переміщених осіб тривалий час перебувають у стані внутрішньої самотності, навіть якщо зовні активно взаємодіють із соціумом. Саме тому групова форма роботи допомагає людині поступово відновлювати довіру до інших людей та відчуття психологічної безпеки.

Таким чином, результати дослідження та аналіз практичного досвіду показали, що подолання стресу внутрішньо переміщених осіб потребує

комплексного підходу, який поєднує психологічну допомогу, соціальний супровід, підтримку найближчого оточення та створення безпечного соціального середовища. Найбільш ефективними виявляються ті форми роботи, які базуються на людяності, довірі, стабільності підтримки та поступовому відновленні внутрішніх ресурсів людини.

Саме тому соціально-психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб сьогодні є не лише професійним завданням соціальних служб, а й важливою умовою збереження психологічної стійкості суспільства в умовах війни.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження рівня стресу внутрішньо переміщених осіб та проаналізовано особливості подолання ними психологічного напруження в умовах воєнного стану. Отримані результати дали можливість більш глибоко дослідити емоційний стан внутрішньо переміщених осіб, визначити основні чинники стресу, труднощі адаптації та потреби у сфері соціально-психологічної підтримки.

У процесі дослідження встановлено, що вимушене переселення суттєво впливає на психологічне самопочуття людини. Більшість респондентів продемонструвала високий рівень емоційного напруження, тривожності та психологічної нестабільності.

Основними чинниками стресу виявилися невизначеність майбутнього, фінансові труднощі, переживання наслідків воєнних подій, складність адаптації до нового соціального середовища та відсутність відчуття стабільності.

Результати анкетування показали, що значна частина внутрішньо переміщених осіб переживає труднощі соціально-психологічної адаптації.

Було встановлено, що респонденти часто відчувають емоційне виснаження, внутрішню напругу, страх та психологічну ізоляцію.

Водночас важливим чинником емоційної стабілізації виступає підтримка з боку родини, друзів та соціального оточення. Особи, які мали стабільну підтримку, демонстрували кращу адаптацію та нижчий рівень емоційного напруження.

За результатами методики Спілбергера–Ханіна виявлено переважання високого рівня ситуативної та особистісної тривожності серед внутрішньо переміщених осіб. Особливо вираженою виявилася ситуативна тривожність, що свідчить про значний вплив актуальних життєвих обставин на психологічний стан респондентів.

Отримані результати підтвердили, що тривале перебування у стані невизначеності та психологічного напруження негативно впливає на емоційну стійкість людини та ускладнює процес її адаптації.

Кореляційний аналіз дозволив встановити взаємозв’язок між рівнем тривожності та особливостями подолання стресу. Було визначено, що високий рівень ситуативної тривожності пов’язаний із труднощами адаптації, а підвищена особистісна тривожність – зі схильністю до психологічної ізоляції. Водночас наявність соціальної підтримки позитивно впливає на використання конструктивних способів подолання стресу та сприяє стабілізації емоційного стану внутрішньо переміщених осіб.

У межах практичної частини дослідження було обґрунтовано ефективність соціально-психологічних засобів подолання стресу. Встановлено, що найбільш результативними є індивідуальне психологічне консультування, групова підтримка, арттерапевтичні методи, онлайн-консультування, дихальні та релаксаційні практики, а також соціальний супровід внутрішньо переміщених осіб.

Особливого значення набуває створення безпечного підтримувального середовища, у якому людина може відкрито говорити про власні переживання та поступово відновлювати внутрішні ресурси.

Практичним результатом дослідження стала розробка програми групової соціально-психологічної підтримки «Відновлення внутрішньої опори», розрахованої на п’ять тренінгових занять. Програма спрямована на зниження рівня тривожності, розвиток навичок саморегуляції, подолання психологічної ізоляції та формування емоційної стійкості внутрішньо переміщених осіб. Запропонована програма має практичне значення для діяльності соціальних служб, психологів та центрів підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили, що проблема стресу серед внутрішньо переміщених осіб є надзвичайно актуальною та потребує комплексного підходу до її вирішення. Ефективна соціально-психологічна підтримка повинна поєднувати професійну психологічну допомогу, соціальний супровід, підтримку найближчого оточення та створення умов для поступового відновлення психологічної стабільності людини.

Саме комплексний та гуманізований підхід дозволяє не лише знизити рівень тривожності, а й сприяє відновленню внутрішніх ресурсів особистості та її успішній адаптації до нових життєвих умов.

ВИСНОВКИ

Повномасштабна війна в Україні, розв’язана російською федерацією, спричинила глибокі соціальні та психологічні зміни, які особливо гостро позначилися на внутрішньо переміщених особах. Вимушене переселення стало не лише зміною місця проживання, а й складним життєвим випробуванням, пов’язаним із втратою безпеки, звичного соціального середовища, стабільності та впевненості у майбутньому.

У таких умовах проблема подолання стресу внутрішньо переміщеними особами набуває особливої актуальності та потребує комплексного соціально-психологічного вивчення.

У процесі дослідження було з’ясовано, що стрес внутрішньо переміщених осіб має тривалий і багатофакторний характер. Його формування пов’язане не лише з пережитими воєнними подіями, а й із труднощами адаптації до нових умов життя, соціальною нестабільністю, емоційним виснаженням, невизначеністю майбутнього та порушенням звичних соціальних зв’язків.

Встановлено, що тривале перебування у стані психологічного напруження негативно впливає на емоційний стан людини, її соціальну активність, міжособистісні взаємини та здатність до адаптації.

У першому розділі кваліфікаційної роботи було проаналізовано теоретичні засади дослідження стресу та особливостей його переживання внутрішньо переміщеними особами. Розкрито сутність понять «стрес», «психологічна адаптація», «соціально-психологічна підтримка», а також охарактеризовано основні психологічні наслідки вимушеного переселення.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що внутрішньо переміщені особи є однією з найбільш психологічно вразливих категорій населення в умовах воєнного стану.

У процесі дослідження визначено, що переживання стресу внутрішньо переміщеними особами має індивідуальний характер і залежить від багатьох

чинників: пережитого травматичного досвіду, рівня соціальної підтримки, особистісних ресурсів людини, особливостей її емоційної стійкості та здатності адаптуватися до нових умов життя. Водночас встановлено, що спільними для більшості внутрішньо переміщених осіб є переживання тривоги, емоційної нестабільності, страху за майбутнє, психологічного виснаження та відчуття втрати життєвої опори.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження рівня стресу внутрішньо переміщених осіб та проаналізовано особливості подолання ними психологічного напруження. Для реалізації дослідження використано комплекс методів, зокрема соціологічне опитування, тест Спілбергера–Ханіна та методи математичної статистики.

Емпіричну базу дослідження склали 28 внутрішньо переміщених осіб, які проживають у місті Миколаїв та перебувають на обліку соціальних служб.

Результати анкетування показали, що переважна більшість респондентів характеризується високим рівнем емоційного напруження. Найбільш поширеними чинниками стресу стали невизначеність майбутнього, фінансові труднощі, переживання наслідків воєнних подій, складність адаптації та відсутність відчуття стабільності. Значна частина опитаних повідомила про труднощі соціально-психологічної адаптації, емоційне виснаження та психологічну ізоляцію.

Результати методики Спілбергера–Ханіна засвідчили переважання високого рівня ситуативної та особистісної тривожності серед внутрішньо переміщених осіб. Особливо вираженою виявилася ситуативна тривожність, що свідчить про значний вплив актуальних життєвих обставин та воєнного стресу на психологічний стан респондентів. Встановлено, що тривале перебування у стані емоційного напруження негативно впливає на процес адаптації людини та її психологічну стійкість.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність взаємозв’язку між рівнем тривожності та особливостями подолання стресу. Було

визначено, що високий рівень ситуативної тривожності пов’язаний із труднощами адаптації до нових умов життя, а підвищена особистісна тривожність – зі схильністю до психологічної ізоляції та уникнення активної соціальної взаємодії. Водночас встановлено, що наявність соціальної підтримки позитивно впливає на використання конструктивних способів подолання стресу та сприяє стабілізації емоційного стану внутрішньо переміщених осіб.

Особливу увагу у роботі було приділено аналізу соціально-психологічних засобів подолання стресу. Встановлено, що найбільш ефективними формами підтримки є індивідуальне психологічне консультування, групова психологічна допомога, арттерапевтичні методи, тренінги емоційної стійкості, онлайн-консультування та соціальний супровід.

Доведено, що комплексна підтримка дозволяє не лише знизити рівень тривожності, а й сприяє відновленню внутрішніх ресурсів людини, покращенню емоційного стану та формуванню відчуття психологічної безпеки.

Практичним результатом дослідження стала розробка програми групової соціально-психологічної підтримки «Відновлення внутрішньої опори», спрямованої на зниження рівня стресу та підвищення психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб.

Програма включає п’ять тренінгових занять та базується на принципах психологічної безпеки, підтримки, емпатії та поступового відновлення емоційних ресурсів людини. Особливістю програми є її практична спрямованість та орієнтація на реальні потреби внутрішньо переміщених осіб.

У процесі дослідження було встановлено, що важливу роль у подоланні стресу відіграє не лише професійна психологічна допомога, а й людська підтримка, відчуття прийняття, можливість бути почутим та включеним у соціальне середовище. Для багатьох внутрішньо переміщених осіб саме

відновлення соціальних контактів та підтримувальних взаємин стає важливим чинником психологічної стабілізації.

Отримані результати підтвердили, що проблема стресу серед внутрішньо переміщених осіб потребує системного підходу та подальшого вдосконалення соціально-психологічної допомоги. Особливого значення набуває розвиток доступних форм психологічної підтримки, впровадження групових програм емоційного відновлення, посилення діяльності соціальних служб та підготовка фахівців до роботи з людьми, які пережили травматичний досвід війни.

Таким чином, поставлену мету дослідження було досягнуто, а визначені завдання – реалізовано.

Проведене дослідження дозволило поглибити розуміння соціально-психологічних особливостей подолання стресу внутрішньо переміщеними особами та підтвердило важливість комплексної підтримки людей в умовах воєнного стану.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів та розробленої програми у діяльності соціальних служб, психологів, центрів підтримки внутрішньо переміщених осіб та інших фахівців соціальної сфери.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аналітика. ВПО. Інформаційно-обчислювальний центр Мінсоцполітики України: вебсайт. URL: https://www.ioc.gov.ua/dashboardVpo/ (дата звернення: 01.03.2026).

2. Блинова О. Психологічне здоров'я мігрантів: результати емпіричного дослідження. *Український психологічний журнал.* 2013. № 2. С. 244–255.

3. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. Наука і освіта : *Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України.* 2010. № 3/LXXXX, квітень. С. 12-16.

4. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка».* 2021. No1 (01). С.125-128. URL: http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3 (дата звернення: 01.03.2026).

5. Бондарева Т. С. Життєстійкість особистості в контексті способів долання складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології: консультативна психологія і психотерапія.* 2018. Вип. 14. С. 233-254

6. Боровинська І. Є. Готовність внутрішньо переміщених осіб до оволодіння соціально-психологічними стратегіями життєвої успішності. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/br20190826.pdf (дата звернення: 01.03.2026).

7. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис... д-ра філософії: 053 (05). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2022.301с

8. Бутузова Л. П. Життєстійкість особистості у площині її психологічної безпеки. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools.* 2015. № 6 (12). С. 186-202

9. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції : наук. доп. за ред. канд. соціол. наук

О.М.Балакірєвої; НАН України, ДУ «Ін-т економ. та прогнозув. НАН України». К., 2016. 140с.

10. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: Матеріали II Міжнародної наукової конференції (м. Тернопіль, 21–22 квітня 2022 р.). Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 13–15.

11. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* 2019. № 9. С. 73–76.

12. Волков Д. С., Абатурова О. А. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. *Science of XXI century: development, main theories and achievements.* 2022. С. 12-15.

13. Герасимова І.В. Механізми адаптаційних процесів. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.* 2017. № 7. С. 15-24.

14. Гордієнко Н.В., Навошицький М.Т. До проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах та організації соціальної роботи з ними. The 10th International scientific and practical conference «Science, innovations and education: problems and prospects» (May 4-6, 2022) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2022. P. 323-333

15. Громова Г. М.Толерантність до невизначеності та ставлення до часу як медіатори посттравматичного відновлення особистості. *Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського науковопрактичного семінару* (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року); Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С. 30-34.

16. Гундертайло Ю. Д. Організація соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. *Наукові студії із соціальної та політичної*

психології. 2019. Вип. 44. С. 52–58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ Nsspp_ 2019_44_7 (дата звернення: 01.03.2026).

17. Динаміка внутрішніх переміщень в Україні. УВКБ ООН в Україні. United Nations High Commissioner for Refugees. URL: https://www.unhcr.org/ua/idps-ua (дата звернення: 01.03.2026).

18. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія,* 2021. Вип. 49. С. 61–71.

19. Ель-Башра Дж., Фіш К. Біженці та внутрішньо переміщені особи : Доповідь Управлінню Верховного Комісаріату ООН у справах біженців від 11.09.2004. URL: https://www.unhcr.org/ru/wp-content/uploads/sites/73/2019/ (дата звернення: 01.03.2026).

20. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* Київ. 2015. № 4. С. 47–53.

21. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка. 2016. 219 с

22. Камбур А.В. Соціальна адаптація особистості : монографія. Чернівці : Вид-во «Золоті литаври», 2012. 252 с.

23. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. *Економічна психологія.* 2022. No 2. (26). С. 62–74.

24. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2016. № 34. С. 170–186.

25. Кісарчук З. Г., Психологічна допомога постраждалим унаслідок травмівних подій. *Актуальні проблеми психології.* Вип. 11. Т. 3. Київ : Логос, 2015. С. 7–20.

26. Коллі-Шамне А., Старцева В. Google-форма як інструмент дослідження соціально-психологічних проблем українців – вимушених мігрантів у перші місяці війни 2022 року. *Трансформаційні процеси в умовах війни та післявоєнного періоду. Збірник матеріалів Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції* (м. Чернігів, 10 червня 2022 року). Чернігів: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2022. С.234-237.

27. Кульчицький, Т. Р. Поняття та ознаки внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Адміністративне право і процес*, 1(19), 2017, С. 51–57.

28. Лібанова Е., Цимбал О. Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України внаслідок збройної агресії російської федерації. *Demography and social economy.* 2022. № 48.2. С. 37–57.

29. Мазіна Н. Е., Скок Н. С. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Філософія, культурологія, соціологія.* 2016. Вип. 12. С. 131-138

30. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. Грані. 2000. № 8. с. 67-71

31. Малиновська О.А. Шляхи вирішення проблеми внутрішніх переміщених осіб: деякі уроки із зарубіжного досвіду. *Соціальна політика.* 2015. №9. С. 45-54.

32. Міхеєва О. 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, 2021. С. 9– 48.

33. Могильова Н.М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2023. №2. С.81-85.

34. Надрага В. І. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику». *Український соціум.* 2015. № 1 (52). С. 135–140.

35. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка».* 2021. No 1(01). С.200-202. URL: http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3 (дата звернення: 01.03.2026).

36. Ніконова О. Шлях переселенця: від адаптації до інтеграції. Дзеркало тижня. 30 червня 2017 р. URL: https://zn.ua/macrolevel/put-pereselenca-otadaptacii-k-integracii-253025_.html (дата звернення: 01.03.2026).

37. Новікова О.Ф., Панькова О.В. Вимушена міграція внутрішньо переміщених осіб України: стан, проблеми, шляхи розв'язання. *Проблеми економіки.* 2018. № 3. С. 217-225.

38. Оріщенко О. А., Березовська Ю. В. Переживання психологічного благополуччя осіб з різним типом емпатії. *Проблеми сучасної психології особистості. Вип. IX: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів* (17-18 травня 2017 р., м. Одеса). 2018. С. 74-78

39. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) URL: https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkalatrivogisplbergera-STAI (дата звернення: 01.03.2026).

40. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. 2022. *Social Work and Education,* Vol. 9, No. 1. P. 91-100.

41. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2020. №1. С. 74- 99

42. Путінцев А. В., Пащенко Ю.Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. *Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики.* 2018. № 9. С. 110-121.

43. Сірант М. М. Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять. *Митна справа.* 2019. № 2. С. 154-159

44. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник НАПН України.* 2022. No4(1). С. 1-11.

45. Смаль В., Позняк О. Внутрішньо переміщені особи: соціальна та економічна інтеграція в приймаючих громадах. За матеріалами Вінницької, Запорізької, Івано-Франківської та Полтавської областей, м. Київ, 2016 р. – 93 с.

46. Соціальний захист внутрішньо переміщених осіб. Офіційний сайт Національної соціальної сервісної служби. URL: https://nssu.gov.ua/vpo (дата звернення: 01.03.2026).

47. Соціологія: словник термінів і понять / Біленький Є.А., Дебой В.М., Козловець М.А., Котвицький А.А. та ін. Київ : Кондор, 2006. 372 с.

48. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та механізмів психологічного захисту у переселенців. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ.* конф., 3-4 червня 2021 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С.206- 210.

49. Сурмін Ю.П., Туленков М.В. Методологія і методи соціологічних досліджень. Київ : МАУП, 2002. 304 с.

50. Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д.Дослідження соціальнопсихологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2022. Том 33 (72). No 2. С. 116-122

51. Сушик І., Карпінчук Л. Міграція: проблеми адаптації і світової безпеки. *Together united: науковці проти війни: збірник тез доповідей I Міжнародної благодійної науково-практичної конференції* (Луцьк, 20 травня 2022 р.). Луцьк : Вежа-Друк, 2022. С. 274-278.

52. Тітар І. О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови зняття статусу переселенця. *Український соціум*. 2016. № 4. С. 57-68.

53. Трибрат Т. А., Шуть С. В, Сакевич В. Д. Біженці, мігранти та переміщені особи під час війни: виклики для систем охорони здоров'я та громадського здоров'я. Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія; за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2022. С. 23-31.

54. Чуйко О. Соціальна підтримка в структурі особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія».* Київ, 2017. №1(6), 2(7). С. 146-150

55. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота».* 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472

56. Шапошникова І. В., & Пристай І. Р. Стратегії та виклики інтеграції внутрішньо переміщених осіб у територіальних громадах в умовах воєнного стану. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: право, публічне управління та адміністрування,* 2024. № (11). URL: https://reicst.com.ua/pmtl/article/view/2024-11-02-04/2024-11-02-04 (дата звернення: 01.03.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для дослідження рівня стресу внутрішньо переміщених осіб

Шановний(а) учаснику(це)!

Просимо Вас взяти участь у дослідженні, метою якого є вивчення рівня стресу та особливостей його подолання у внутрішньо переміщених осіб. Опитування є анонімним, а отримані результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукового дослідження.

Будь ласка, уважно прочитайте запитання та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому стану або ситуації.

Соціально-демографічний блок

1. Ваша стать:
   □ Жіноча
   □ Чоловіча
2. Ваш вік:
   □ 18–25 років
   □ 26–35 років
   □ 36–45 років
   □ 46–55 років
   □ 56 років і старше
3. Звідки Ви прибули?
4. Скільки часу Ви перебуваєте у статусі внутрішньо переміщеної особи?
   □ До 6 місяців
   □ Від 6 місяців до 1 року
   □ Від 1 до 2 років
   □ Понад 2 роки
5. Чи проживаєте Ви зараз із сім’єю?
   □ Так
   □ Ні

Основний блок анкети

6. Як Ви оцінюєте свій емоційний стан останнім часом?
   □ Спокійний
   □ Відносно стабільний
   □ Напружений
   □ Дуже тривожний
7. Чи часто Ви відчуваєте тривогу або страх?
   □ Майже ніколи
   □ Іноді
   □ Часто
   □ Постійно
8. Що найбільше викликає у Вас стрес?
   □ Невизначеність майбутнього
   □ Фінансові труднощі
   □ Військові події
   □ Відсутність житла

□ Розлука з близькими
□ Інше _____

9. Чи відчуваєте Ви труднощі адаптації до нового місця проживання?
□ Так
□ Частково
□ Ні
10. Чи маєте Ви підтримку з боку рідних або друзів?
□ Так, постійну
□ Часткову
□ Майже не маю
□ Не маю зовсім
11. Чи зверталися Ви по психологічну допомогу?
□ Так
□ Ні
12. Які способи допомагають Вам зменшити стрес?
□ Спілкування з близькими
□ Робота або навчання
□ Прогулянки, фізична активність
□ Психологічна допомога
□ Перегляд фільмів, читання
□ Уникаю спілкування
□ Інше _____
13. Чи відчуваєте Ви емоційне виснаження?
□ Так, постійно
□ Часто
□ Іноді
□ Ні
14. Чи виникає у Вас відчуття самотності або ізоляції?
□ Часто
□ Іноді
□ Рідко
□ Ніколи
15. Якої підтримки Ви найбільше потребуєте?
□ Психологічної
□ Соціальної
□ Матеріальної
□ Інформаційної
□ Юридичної
□ Інше _____
16. Як Ви оцінюєте допомогу соціальних служб?
□ Високо
□ Достатньо добре
□ Недостатньо
□ Незадовільно

17. Що, на Вашу думку, могло б покращити психологічний стан внутрішньо переміщених осіб?

Дякуємо за участь у дослідженні!

Додаток Б

Методика визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна

Методика Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна призначена для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності людини.

Інструкція для респондентів

Прочитайте уважно кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому самопочуттю.

Шкала ситуативної тривожності

Оцініть, як Ви почуваєтеся саме зараз.

№	Твердження	Ні	Скоріше ні	Скоріше так	Так
1	Я спокійний(а)	□	□	□	□
2	Мені нічого не загрожує	□	□	□	□
3	Я перебуваю в напруженні	□	□	□	□
4	Я відчуваю тривогу	□	□	□	□
5	Я почуваюся вільно	□	□	□	□
6	Я засмучений(а)	□	□	□	□
7	Мене хвилюють можливі невдачі	□	□	□	□
8	Я відчуваю душевний спокій	□	□	□	□
9	Я стривожений(а)	□	□	□	□
10	Я відчуваю внутрішнє напруження	□	□	□	□

Шкала особистісної тривожності

Оцініть, як Ви почуваєтеся зазвичай.

№	Твердження	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Я швидко втомлююсь	□	□	□	□
2	Я хвилююсь через дрібниці	□	□	□	□
3	Я почуваюся щасливою людиною	□	□	□	□
4	Я все близько беру до серця	□	□	□	□
5	Мені бракує впевненості у собі	□	□	□	□
6	Я відчуваю себе захищеним(ою)	□	□	□	□
7	Я уникаю складних	□	□	□	□

	ситуацій				
8	Я часто переживаю тривогу	□	□	□	□
9	Я намагаюся зберігати спокій	□	□	□	□
10	Невдачі сильно засмучують мене	□	□	□	□

Обробка результатів

Після підрахунку сумарної кількості балів визначають рівень тривожності:

– до 30 балів – низький рівень тривожності;

– 31–45 балів – помірний рівень тривожності;

– понад 45 балів – високий рівень тривожності.

Методика дозволяє визначити особливості емоційного стану особистості, рівень психологічного напруження та схильність до переживання тривоги в умовах стресових ситуацій.