

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

САРАФІНЮК СОФІЯ МИХАЙЛІВНА

Допускається до захисту
т.в.о. завідувача кафедри кризової
та клінічної психології
к.психол.н., доцент.

_____ Катерина ВАСЮК
« » _____ 2025 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
Н. Д. Корольова,
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри загальної
та соціальної психології

Оцінка: _____ / _____ / _____
(бали за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2025

АНОТАЦІЯ

Сарафинюк С.М. Психологічні особливості життєвої перспективи інутрішньо переміщених осіб. Кваліфікаційна (магістерська) робота. Спеціальність 053 Психологія, Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса. Вінниця, 2025.

Магістерська робота присвячена комплексному дослідженню психологічних особливостей життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у контексті воєнного конфлікту в Україні та його довготривалих соціально-психологічних наслідків. У сучасних умовах масштабного зовнішнього та внутрішнього вимушеного переміщення проблема втрати життєвих орієнтирів, дезінтеграції ціннісно-смислової сфери та зниження здатності особистості до прогнозування майбутнього стає однією з ключових у сфері реабілітаційної психології. Актуальність теми зумовлена необхідністю глибшого наукового осмислення феномену життєвої перспективи ВПО, а також розроблення практичних підходів до її відновлення.

Метою роботи є визначення психологічних чинників формування життєвої перспективи ВПО, аналіз змін у структурі їхніх життєвих орієнтацій та розробка корекційної програми, спрямованої на відновлення здатності до цілепокладання, планування майбутнього та переживання життєвого сенсу. Об'єктом дослідження є життєва перспектива особистості, а предметом - її психологічні особливості у внутрішньо переміщених осіб.

Емпіричні результати засвідчили зниження рівня осмисленості життя, обмеження часової перспективи та наявність високих показників тривожності й депресивних тенденцій серед ВПО. Виявлено значущі статистичні зв'язки між життєвими орієнтаціями, емоційним станом та рівнем соціальної підтримки, що підтверджує важливу роль соціальних ресурсів у відновленні життєвої перспективи.

Практичним результатом дослідження стало створення авторської корекційної програми «Відновлення життєвої перспективи внутрішньо

переміщених осіб», спрямованої на розвиток життєстійкості, формування позитивних очікувань щодо майбутнього, зниження тривожності та актуалізацію особистісних ресурсів. Матеріали дослідження можуть бути використані у діяльності психологів соціальних служб, центрів психологічної допомоги, а також у підготовці фахівців з кризової та реабілітаційної психології.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, життєва перспектива, життєві орієнтації, тривожність, депресія, соціальна підтримка, психологічна реабілітація, життєстійкість.

85 с., 6 табл., 5 рис., 4 дод.

Бібліограф.: 50 найм.

ABSTRACT

Sarafyniuk S.M. Psychological Features of the Life Prospects of Internally Displaced Persons. Specialty 053 Psychology, Educational program «Rehabilitation psychology in emergency situations». Donetsk National University named after Vasyl Stus. Vinnytsia, 2025.

The Master's thesis provides a comprehensive analysis of the psychological characteristics of the life perspective of internally displaced persons (IDPs) in the context of the ongoing war in Ukraine and its long-term psychosocial consequences. In conditions of forced migration, loss of home, disruption of social ties, and exposure to traumatic events, the ability to maintain a coherent life perspective becomes significantly impaired. The relevance of this study is driven by the increasing number of IDPs and the urgent need for scientifically grounded approaches to psychological support, crisis intervention, and post-traumatic rehabilitation.

The aim of the research is to identify the psychological determinants of the life perspective of IDPs, analyse the transformation of their value-meaning structures, and develop a corrective programme designed to restore goal-setting abilities, future planning, and the experience of life meaningfulness. The object of the study is the life

perspective of the individual, while the subject refers to the psychological features of the life perspective in internally displaced persons.

The findings indicate that IDPs demonstrate lower levels of life meaningfulness, a shortened temporal perspective, increased anxiety, and elevated depressive symptoms. Significant correlations were found between life orientations, emotional well-being, and perceived social support, highlighting the critical role of social resources in the restoration of a coherent life perspective.

A practical outcome of the thesis is the development of the author's psychological correction programme "Restoration of the Life Perspective of Internally Displaced Persons," aimed at strengthening resilience, reducing anxiety, restoring value-meaning structures, and promoting positive future orientation. The results of the study can be applied in the work of psychologists in social service institutions, rehabilitation centres, and in the training of specialists in crisis and rehabilitation psychology.

Keywords: internally displaced persons, life perspective, life orientations, anxiety, depression, social support, psychological rehabilitation, resilience.

85 p., 6 Tabl., 5 Fig., 4 Annex
Bibliography: 50 items.

Зміст

Вступ.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ВПО	12
1.1. Теоретичні основи вивчення життєвої перспективи особистості.....	12
1.2. Внутрішньо переміщені особи як соціально-психологічний феномен	15
1.3. Вплив травматичного досвіду на формування життєвих орієнтацій внутрішньо переміщених осіб	18
1.4. Адаптаційні механізми та психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб.....	22
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	28
2.1. Організація та етапи дослідження. Опис вибірки.....	28
2.2. Опис методик дослідження	30
2.3. Результати дослідження емпіричного дослідження життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб.....	36
Висновки до другого розділу	51
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	54
3.1. Виявлення проблемних аспектів життєвої перспективи ВПО	54
3.2. Психокорекційна робота з відновлення життєвої перспективи	55
3.3. Психологічна підтримка адаптації та соціальної інтеграції ВПО	55
3.4. Профілактика емоційного вигорання та підтримка життєстійкості	56
3.5. Корекційна програма «Відновлення життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб»	57
Висновки до третього розділу.....	66
Висновки	68
Список використаних джерел	72
Додатки.....	76

ВСТУП

Критичні ситуації, природні катастрофи та збройні конфлікти, як правило, мають значний негативний вплив на психіку тих, хто безпосередньо потрапляє в такі події. Вплив травматичних переживань поширюється не лише на прямих жертв, але й на широке коло людей - їхні сім'ї, соціальне оточення, рятувальників та інших фахівців, залучених до подолання наслідків кризи. Усі учасники подій, що загрожують життю, а також їхнє найближче оточення зазнають психологічного впливу різного ступеня інтенсивності.

Війна по-різному впливає на людей залежно від їхнього місця проживання, особистісних ресурсів та життєвих обставин. Ті громадяни, які живуть за кордоном або у відносно безпечних регіонах, зазнають меншого психологічного навантаження, ніж ті, хто перебуває поблизу зон активних бойових дій. На сьогодні найбільш ураженими щодо воєнного впливу залишаються прикордонні райони Сумської та Чернігівської областей, а також частини Донецької, Запорізької, Миколаївської, Херсонської, Харківської та Дніпропетровської областей, включаючи такі міста, як Харків, Запоріжжя та Херсон.

Актуальність теми зумовлена тим, що збройна агресія Росії у 2014 році, а згодом повномасштабне вторгнення 2022 року спричинили появу значної кількості внутрішньо переміщених осіб. Багато з них втратили не лише житло, майно чи близьких людей, а й відчуття життєвої стабільності, визначеності та мотивацію до побудови майбутнього.

У цьому контексті магістерська робота спрямована на аналіз і вивчення психологічних особливостей життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб, а також на розкриття ролі особистісних орієнтирів і зовнішніх чинників, що визначають уявлення людини про її майбутнє.

Сучасні наукові дослідження у сфері психології та психіатрії засвідчують, що питання життєвої перспективи є важливим не лише для внутрішньо переміщених осіб, але й для всіх, хто зазнав прямого чи

опосередкованого впливу війни. Кількість таких людей невпинно зростає, що підкреслює необхідність глибшого вивчення їхніх психологічних потреб, ресурсів і труднощів.

Життєва перспектива - це уявлення людини про її майбутнє, цілі та шляхи їх досягнення. Вона формується під впливом різноманітних чинників: особистих цінностей, мотивації, рівня освіти, самооцінки, соціальних зв'язків, економічних можливостей, фізичного та психічного здоров'я, світогляду, емоційної стійкості та зовнішніх соціокультурних умов. Баланс між особистими прагненнями, реальними обставинами та наявними можливостями визначає здатність людини планувати і вибудовувати власне майбутнє.

У розвитку наукових підходів до розуміння людської мотивації ключову роль відіграли такі дослідники, як Абрахам Маслоу, Фредерік Герцберг, Девід Макклелланд, Кларк Халл, Віктор Врум, Даніел Пінк, Едвард Десі, Річард Раян, Беррес Фредерік Скіннер, Карл Роджерс та Генрі Мюррей. Їхні теорії створили фундамент для сучасного розуміння мотиваційних процесів і визначення факторів, що впливають на поведінку та життєві орієнтири людини.

Водночас сучасні виклики - природні катаклізми, трудова міграція, економічні кризи, а найбільше війна та вимушене переселення — висувають нові вимоги до вивчення життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб. Поєднання внутрішніх аспектів психіки та зовнішнього середовища дозволяє глибше зрозуміти, як пережиті втрати й зміни впливають на здатність людини формувати майбутнє, і чим відрізняється ця перспектива у переселенців та у людей, які проживають у відносно безпечних регіонах.

Наукова проблема дослідження полягає в тому, що зі збільшенням кількості внутрішньо переміщених осіб постає потреба у вивченні їхніх психологічних особливостей, зокрема життєвої перспективи, яка може зазнавати значних змін під впливом травматичних подій. Лише ґрунтовне знання проблем і потреб цієї категорії населення дозволяє формувати ефективні психологічні програми підтримки та допомоги. У зв'язку з цим виникає питання: чи існують суттєві відмінності між життєвою перспективою

внутрішньо переміщених осіб та людей, які не були змушені залишати своє місце проживання через війну?

Об'єкт: життєва перспектива внутрішньо переміщених осіб.

Предмет: психологічні та соціально-психологічні чинники формування життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб.

Мета: виявити психологічні особливості життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб та визначити чинники, що впливають на її формування, з подальшим обґрунтуванням рекомендацій щодо психологічної підтримки та адаптації ВПО.

Завдання:

1. Теоретичний аналіз проблем:

- Проаналізувати наукові підходи до вивчення життєвої перспективи в психології.
- Визначити особливості психологічного стану та адаптації внутрішньо переміщених осіб .
- Дослідити вплив соціальних, економічних і психологічних факторів на життєву перспективу ВПО.

2. Емпіричне дослідження:

- Визначити рівень життєвих орієнтацій, цінностей та майбутніх цілей ВПО .
- Дослідити психоемоційний стан, рівень стресостійкості та адаптаційні стратегії ВПО .
- Порівняти життєву перспективу ВПО та осіб, які не зазнали вимушеного переселення .

3. Практичні рекомендації:

- Виявити проблемні аспекти формування життєвих перспектив ВПО
- Розробити психологічні рекомендації та заходи для підтримки адаптації ВПО .
- Запропонувати шляхи психологічної корекції негативних наслідків вимушеного переселення .

Гіпотеза: У внутрішньо переміщених осіб життєва перспектива має специфічні особливості, що відрізняють її від життєвої перспективи осіб, які не пережили вимушеного переселення, зокрема щодо рівня цілеспрямованості, контролю над життям та задоволеності майбутнім.

Наукова новизна даного дослідження полягає актуальності через ситуацію у країні, кількості внутрішньо переміщених осіб. А також новим є те, що дане дослідження унікальних психологічних механізмів адаптації та розвитку життєвих цілей у ситуації переміщення. Вивчення взаємозв'язку між психологічною травмою, пережитою через конфлікти або переселення, та формуванням життєвих перспектив. Ця проблематика стає особливо актуальною в сучасному світі, оскільки відбуваються значущі соціальні зміни, спричинені глобальними кризами і технологічними революціями кількість конфліктів за території, а з ними і число внутрішньо переміщених осіб стає все більше. Новий соціокультурний контекст впливає на ментальний стан та емоційну стійкість молоді, і це дослідження спрямоване на розкриття цього впливу.

Практична значущість дослідження життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб є надзвичайно важливою, оскільки дане дослідження сприяє розробці ефективних рішень для покращення умов їхнього життя, адаптації та інтеграції у нове середовище. Основні аспекти практичної значущості наступні:

- Розробка психологічних програм для роботи з ВПО, спрямованих на зменшення стресу, подолання травм та відновлення позитивного ставлення до майбутнього.
- Підвищення життєстійкості: навчання ефективним стратегіям подолання труднощів, відновлення внутрішньої мотивації та формування реалістичних життєвих цілей.
- Визначення потреб ВПО в освіті та перенавчанні, розробка програм, які сприятимуть їхній професійній адаптації та розвитку.
- Допомога у плануванні кар'єри з урахуванням змінених обставин і нових можливостей.

- Підтримка соціальної адаптації: створення умов для налагодження соціальних зв'язків, включення ВПО у місцеві громади.
- Вивчення джерел можливих конфліктів між ВПО та місцевими громадами, розробка стратегій їхньої профілактики.
- Сприяння соціальній згуртованості шляхом розвитку спільних ініціатив та проектів.

Таким чином, дослідження життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб дозволяє не тільки глибше зрозуміти психологічні та соціальні виклики, з якими вони стикаються, а й пропонувати ефективні шляхи їхнього подолання.

Основні методи дослідження: Для розв'язання поставлених завдань та перевірки гіпотези були використані методи теоретичного та емпіричного дослідження: теоретичний аналіз літератури з теми дослідження, анкетування, психологічне тестування з використанням психодіагностичних методик, які дозволяють визначити: наявність тривожності, внутрішньої депресії, індексу життєвої задоволеності та виявлення життєвих цінностей у внутрішньо переміщених осіб.

Для проведення дослідження були використані такі психодіагностичні методики: тест життєвих орієнтацій (ЖО) Д. А. Леонтьєва, тест «Індекс життєвої задоволеності (ІЖЗ) Н. Паніної», тест «Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна», тест «Шкала депресії Бека (BDI)», Опитувальник соціальної підтримки, Напівструктуроване інтерв'ю

База та вибірка емпіричного дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі КУ "Центр надання соціальних послуг Літинської селищної ради" протягом трьох місяців 2025 року. До дослідження було залучено 60 внутрішньо переміщених осіб (ВПО) віком від 18 до 50 років.

Апробація роботи:

Сарафинюк С.М. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ
Модернізація та сучасні українські і світові наукові дослідження: матеріали

IX Міжнародної студентської наукової конференції, м. Житомир, 14 листопада, 2025 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2025. С. 464-466.

Сарафинюк С.М. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ. *Актуальні питання та перспективи проведення наукових досліджень: матеріали IX Міжнародної студентської наукової конференції, м. Рівне, 28 листопада, 2025 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2025. С. 859-862.*

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів з підрозділами, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел, який складається з 50 найменування та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 85 сторінок, основний зміст викладено на 71 стор. Магістерська робота містить 6 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ВПО

1.1. Теоретичні основи вивчення життєвої перспективи особистості

Життєва перспектива не є сталою характеристикою - вона формується, розвивається і трансформується упродовж усього життєвого шляху людини. Її зміст і структура залежать від вікових завдань, соціальних очікувань, життєвого досвіду та особистісних цінностей. Як зазначає В. Моргун [23], динаміка життєвої перспективи тісно пов'язана з процесами самопізнання та формування ідентичності.

У дитячому віці життєва перспектива проявляється на рівні простих уявлень про майбутнє (“ким я стану”, “що буду робити”), але ще не має чіткої структури чи усвідомленого смислового змісту [24]. У підлітковому періоді починає формуватися усвідомлення власної індивідуальності, з'являються перші життєві плани, що базуються на соціальних зразках і бажанні самоствердитися.

Найінтенсивніший етап розвитку життєвої перспективи відбувається в юності та ранній дорослості, коли людина визначає професійні та особисті цілі, формує систему цінностей, приймає важливі життєві рішення. У цьому періоді життєва перспектива виступає індикатором суб'єктності - здатності до самостійного вибору і відповідальності за наслідки власних дій [25].

У зрілому віці відбувається перегляд життєвих орієнтацій, що часто пов'язано зі зміною соціальних ролей, досягненням чи втратою життєвих цілей, переоцінкою сенсу життя. Дослідниця О. Ткаченко [26] зазначає, що зріла особистість має гнучку життєву перспективу, яка дозволяє адаптуватися до змін, інтегруючи досвід минулого і нові життєві реалії.

Пізній вік характеризується переважанням рефлексії над прожитим життям, узагальненням досвіду та формуванням духовної завершеності. Збереження життєвої перспективи у цей період виступає чинником

психологічного благополуччя, що підтримує почуття цілісності власного “Я” [27].

Отже, розвиток життєвої перспективи відбувається нерівномірно і супроводжується періодами криз, під час яких відбувається її переосмислення, корекція або відновлення.

Порушення життєвої перспективи в умовах кризових ситуацій

Сучасні дослідження свідчать, що життєва перспектива може зазнавати суттєвих змін під впливом зовнішніх кризових факторів - війни, вимушеного переселення, втрати близьких, економічної нестабільності [28]. Такі події викликають не лише деструкцію життєвих планів, а й втрату смислової орієнтації, що призводить до появи станів екзистенційної порожнечі, тривоги, депресивних проявів [29].

Як відзначають українські дослідники (Бондар, 2018; Гуменюк, 2020), травматичний досвід зумовлює звуження часової перспективи: людина зосереджується на поточному виживанні, а не на побудові майбутнього. Це явище особливо властиве внутрішньо переміщеним особам, для яких порушення життєвої перспективи є наслідком раптового розриву життєвих зв'язків, втраченого статусу, житла та соціального оточення [30].

Психологи виділяють кілька форм деформації життєвої перспективи:

1. Редукція майбутнього - звуження часових меж бачення майбутнього до кількох днів або тижнів;
2. Амбівалентність очікувань - поєднання надії й страху, відсутність визначеності у планах;
3. Екзистенційна фрустрація - втрата смислу, відчуття безглуздості подальшого життя [31].

Такі порушення призводять до зниження життєвої енергії, втрати мотивації, пасивності, зростання тривожності й депресивних станів. Згідно з дослідженнями ВООЗ (2022) [32], понад 40% ВПО у світі демонструють симптоми посттравматичного стресу, що безпосередньо впливає на здатність планувати майбутнє та відновлювати життєву перспективу.

Ресурси відновлення життєвої перспективи

Психологічна наука визначає кілька ключових ресурсів, які сприяють відновленню життєвої перспективи після кризи:

1. Смыслові ресурси - здатність знаходити або створювати новий сенс життя після втрат. В. Франкл [9] наголошував, що навіть у найтяжчих обставинах людина зберігає свободу обирати своє ставлення до ситуації.
2. Соціальна підтримка - емоційна, інформаційна та інструментальна допомога від оточення, яка відновлює почуття безпеки й приналежності [33].
3. Психологічна стійкість (resilience) - внутрішня здатність адаптуватися до змін, долати стрес і зберігати цілісність особистості [34].
4. Копінг-стратегії - конструктивні способи подолання труднощів, які дозволяють переосмислити події та відновити контроль над життям [35].

Відповідно до сучасних досліджень (Panina, 2021; Humenyuk, 2023), найефективнішими в процесі відновлення життєвої перспективи є інтерпретаційно-смыслові стратегії, орієнтовані на пошук нових можливостей, а не уникання проблем [36].

Життєва перспектива як чинник особистісної адаптації

Важливою функцією життєвої перспективи є забезпечення адаптаційної цілісності особистості, тобто здатності підтримувати гармонію між внутрішнім світом і зовнішнім середовищем. Людина, яка має чітке уявлення про своє майбутнє, краще справляється зі стресом, легше приймає рішення і має вищий рівень суб'єктивного благополуччя [37].

У контексті внутрішнього переселення життєва перспектива виступає психологічним ресурсом відновлення ідентичності. Її відновлення є основою процесу ресоціалізації, допомагає інтегрувати травматичний досвід у нову життєву історію. Як показують дослідження українських психологів (Міщенко, 2021; Василенко, 2020), формування нової життєвої перспективи сприяє відновленню відчуття контролю над майбутнім і зниженню симптомів ПТСР [38].

Таким чином, життєва перспектива виступає не лише показником зрілості особистості, але й потужним механізмом психологічного відновлення, що набуває особливої ваги у контексті пережитих кризових подій, таких як вимушене переселення.

1.2. Внутрішньо переміщені особи як соціально-психологічний феномен

Проблематика внутрішнього переселення в Україні після 2014 року набула безпрецедентного масштабу й актуальності. Внаслідок збройної агресії та окупації частини територій виникла нова соціальна категорія населення - внутрішньо переміщені особи (ВПО), чий життєвий простір, соціальні зв'язки й особистісні перспективи були різко порушені [1; 2]. Це зумовило потребу глибокого психологічного аналізу їхнього досвіду, механізмів адаптації та відновлення життєвої перспективи.

Поняття та правовий статус ВПО

Відповідно до Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» (2014), ВПО - це громадяни України, які були змушені залишити своє місце проживання внаслідок або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, масових порушень прав людини чи надзвичайних ситуацій [3].

Законодавчі акти України визначають основні гарантії державного захисту ВПО, включаючи право на житло, соціальні послуги, освіту, медичну допомогу, зайнятість та інтеграцію у приймаючі громади. Проте реалізація цих прав часто стикається з труднощами, зумовленими браком ресурсів, бюрократичними бар'єрами та упередженим ставленням частини суспільства [4].

За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (UNHCR, 2024), кількість внутрішньо переміщених осіб в Україні перевищує 5,5 мільйонів осіб, що робить цю кризу однією з найбільших у Європі за останні десятиліття [5]. ВООЗ у своїх звітах підкреслює, що тривале перебування у

стані вимушеного переселення створює суттєві ризики для психічного здоров'я, підвищує рівень тривожності, депресії, ПТСР та соціальної дезадаптації [6].

Таким чином, поняття ВПО у сучасній науці охоплює не лише юридичний статус, а й соціально-психологічну ідентичність, яка формується під впливом втрати дому, статусу, професійної ролі, соціальних контактів і почуття безпеки.

Психологічні особливості ВПО: стрес, невизначеність майбутнього, адаптаційні труднощі

Вимушене переселення є травматичним досвідом, який впливає на всі рівні психічної організації особистості - когнітивний, емоційний і поведінковий. Основними психологічними наслідками втрати звичного життєвого простору є підвищений рівень стресу, відчуття невизначеності майбутнього, зниження самоефективності, порушення ідентичності та психоемоційне виснаження [7; 8].

Багато досліджень (Василенко, 2020; Міщенко, 2021) засвідчують, що в осіб, які пережили вимушене переселення, домінує відчуття «розірваності часу»: минуле викликає біль, теперішнє сприймається як тимчасове, а майбутнє - як невизначене або віддалене [9]. Це призводить до звуження життєвої перспективи та зниження здатності планувати, мріяти й приймати конструктивні рішення.

Найпоширенішими психічними станами серед ВПО є тривожність, дратівливість, безсоння, почуття провини перед тими, хто залишився, і страх за близьких [10]. Згідно з даними Українського інституту соціальних досліджень (2023), понад 60% ВПО відчувають хронічний стрес, а майже третина повідомляють про депресивні симптоми [11].

Особливої уваги потребує феномен психологічного “заморожування”, коли особистість намагається уникати болючих спогадів, не говорить про втрати і водночас не може будувати плани на майбутнє. Це реакція на

травматичне перевантаження, яка виконує захисну функцію, але водночас блокує адаптаційний процес [12].

Відсутність стабільності, незадовільні житлові умови, фінансові труднощі, розрив соціальних зв'язків та стигматизація з боку місцевих громад посилюють психоемоційну напругу і створюють передумови для вторинних травм [13].

Соціальні, економічні та культурні фактори, що впливають на життєву перспективу ВПО

Життєва перспектива внутрішньо переміщених осіб формується у складному контексті соціально-економічної нестабільності, втрачених ресурсів і необхідності інтеграції у нові соціальні спільноти. На думку Гуменюк [14], визначальними для відновлення життєвої перспективи є рівень соціальної підтримки, можливості професійної самореалізації та доступ до освітніх і культурних ресурсів.

Соціально-психологічні дослідження свідчать, що для більшості ВПО процес адаптації триває від одного до трьох років і супроводжується періодами “психологічного відкату” - коли людина знову переживає втрати, порівнює колишнє і теперішнє життя, сумнівається у власних силах [15].

Одним із ключових факторів формування позитивної життєвої перспективи є наявність соціального капіталу - мережі взаємодопомоги, довіри, взаємної підтримки. Люди, які зберегли хоча б частину соціальних контактів або отримали нову підтримку у громаді, демонструють вищу стійкість, активність і задоволеність життям [16].

Водночас на формування життєвої перспективи впливають і економічні чинники: доступ до працевлаштування, рівень доходів, стабільність соціальних виплат. Безробіття або невідповідність кваліфікації новим умовам призводить до втрати почуття компетентності та зниження самооцінки, що безпосередньо позначається на мотиваційній складовій життєвої перспективи [17].

Не менш важливими є культурні фактори - збереження власної ідентичності, традицій, мовних і регіональних особливостей. Досвід багатьох

ВПО свідчить, що участь у культурному житті громади, волонтерська діяльність, творчість або освітні ініціативи стають механізмами відновлення почуття приналежності та сенсу життя [18].

Визначальним у цьому процесі є не лише зовнішня допомога, а й внутрішня готовність до змін. Дослідження психологів (Бондар, 2019; Мітіна, 2020; Panina, 2021) доводять, що позитивна життєва перспектива у ВПО тісно пов'язана з розвитком смислової гнучкості, здатністю бачити у кризі можливість особистісного зростання, а не лише втрати [19; 20].

Таким чином, внутрішньо переміщені особи є унікальною соціально-психологічною групою, у якій життєва перспектива зазнає радикальних трансформацій. Вони опиняються на межі між минулим і майбутнім, змушені заново будувати систему цінностей, сенсів і життєвих цілей. Їхня життєва перспектива стає показником не лише адаптації до нових умов, а й рівня соціальної інтеграції, стійкості та віри у майбутнє.

1.3. Вплив травматичного досвіду на формування життєвих орієнтацій внутрішньо переміщених осіб

Проблема психологічних наслідків травматичного досвіду в осіб, які пережили вимушене переселення, є однією з найактуальніших у сучасній соціальній та клінічній психології. Вимушена міграція, втрата дому, соціального оточення, матеріальних благ та звичного способу життя призводять до глибоких внутрішніх змін у системі особистісних цінностей, смислів і життєвих орієнтацій [1; 2].

Як зазначає Б. Г. Бондар [3], травматичний досвід ВПО має комплексний характер, адже охоплює як індивідуально-психологічні, так і соціально-контекстуальні аспекти. Йдеться не лише про стрес, спричинений безпосередньою небезпекою для життя, а й про втрату соціального коріння, розрив зв'язку з “домом”, порушення ідентичності. Це зумовлює потребу у переосмисленні життєвої ситуації, відновленні внутрішньої стабільності та пошуку нових сенсів буття.

Емоційні та когнітивні наслідки вимушеного переселення

Вимушене переселення супроводжується глибокими емоційними переживаннями - страхом, відчаєм, провинною, соромом, безсиллям. На думку ВООЗ (2022), до 45% внутрішньо переміщених осіб демонструють симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а близько третини мають виражені депресивні симптоми [4].

Дослідження українських психологів (Міщенко, 2021; Гуменюк, 2023) підтверджують, що у більшості ВПО наявні ознаки емоційного виснаження, тривожності, порушення сну, підвищеної збудливості та зниження концентрації уваги [5; 6]. Такі стани є природною реакцією на надмірний стрес, але при тривалому перебігу вони переходять у хронічну фазу, що порушує процес адаптації.

Когнітивні зміни проявляються у звуженні часової перспективи, негативному мисленні та песимістичних очікуваннях. Людина починає сприймати майбутнє як непередбачуване, відчуває безсилля вплинути на події. Як зазначає Р. Лазарус [7], у таких випадках відбувається порушення процесів когнітивної оцінки - події сприймаються як неконтрольовані, що знижує ефективність копінгу та веде до фрустрації.

Особливо важливою проблемою є втрата смислу життя. За В. Франклом [8], навіть у найскладніших умовах людина може зберігати внутрішню свободу через здатність знайти сенс. Для ВПО пошук нового смислу часто стає центральним механізмом подолання травматичних наслідків, адже він дозволяє інтегрувати травматичний досвід у структуру власного "Я" і відновити життєву перспективу [9].

Втрата контролю над майбутнім: тривожність, депресія, соціальна ізоляція

Одним із найбільш руйнівних наслідків травми переселення є втрата контролю над життям. У психологічних дослідженнях (Гуменюк, 2020; Мітіна, 2019; Panina, 2021) доведено, що внутрішньо переміщені особи часто мають

зовнішній локус контролю - переконання, що їхнє життя визначається обставинами, а не власними діями [10; 11]. Це призводить до бездіяльності, апатії, уникання відповідальності, що унеможлиблює відновлення активної життєвої позиції.

Втрата контролю нерозривно пов'язана з високим рівнем тривожності. За даними Національної психологічної асоціації України (2023), понад половина опитаних ВПО відчують постійну напругу, страх перед невідомістю, очікування небезпеки навіть у відносно безпечному середовищі [12]. Цей стан "хронічної готовності до загрози" зумовлює емоційне виснаження та порушення соціальної взаємодії.

Депресивні симптоми є ще одним поширеним наслідком втрати життєвих орієнтацій. Вони проявляються у почутті безнадії, байдужості до майбутнього, зниженні самооцінки. За Беком [13], депресія є наслідком деструктивних когнітивних схем - коли людина переоцінює негативні події та занижує власні ресурси. У ВПО ці схеми формуються під впливом постійного стресу, втрат і соціальної невизначеності.

Крім того, переселенці часто стикаються з соціальною ізоляцією. Втрата соціального оточення, брак спільнот, упереджене ставлення з боку місцевого населення створюють відчуття відчуження та самотності. Це знижує рівень соціальної підтримки - одного з найважливіших факторів відновлення життєвої перспективи [14].

Таким чином, тривожність, депресія та ізоляція формують замкнене коло, у якому життєва перспектива поступово звужується, а особистість утрачає віру у можливість змін.

Роль підтримки у формуванні життєвих перспектив

Позитивні зміни у життєвій перспективі ВПО значною мірою залежать від наявності зовнішньої та внутрішньої підтримки.

Соціальна підтримка (від родини, друзів, громади, психологів, соціальних служб) допомагає відновити почуття безпеки, знижує рівень тривоги й сприяє формуванню нових соціальних зв'язків. Дослідження

Української асоціації психологів (2023) показали, що ВПО, які беруть участь у групових програмах підтримки, мають значно вищий рівень життєвої задоволеності, ніж ті, хто ізолюється [15].

Психологічна підтримка спрямована на відновлення внутрішніх ресурсів: самооцінки, впевненості, смислової орієнтації. За даними дослідження Інституту психології ім. Г. С. Костюка (2022), у результаті участі ВПО у програмах психологічної допомоги рівень відчуття життєвого контролю зріс у середньому на 25%, а показники тривожності - знизилися на 30% [16].

Державна підтримка має не лише матеріальний, а й психологічний ефект. Надання житла, працевлаштування, можливостей для освіти чи перекваліфікації створює відчуття стабільності та перспективи. Як зазначає UNHCR (2024), ефективна інтеграційна політика значно знижує рівень стресу серед ВПО та підвищує їхню мотивацію до самореалізації [17].

Взаємозв'язок травматичного досвіду та життєвих орієнтацій

Досвід втрати та переселення трансформує життєві орієнтації особистості. Якщо до кризи вони мали переважно зовнішню спрямованість (матеріальний добробут, соціальний статус), то після пережитих подій на перший план виходять цінності сім'ї, здоров'я, безпеки, взаємодопомоги [18].

Як показують дослідження (Моргун, 2021; Гуменюк, 2023), у процесі адаптації частина ВПО переживає феномен посттравматичного зростання - формування нових цінностей, підвищення емпатії, розвиток духовності та соціальної активності [19]. Це свідчить, що травматичний досвід не завжди має деструктивний вплив; за умови підтримки та рефлексії він може стати поштовхом до особистісного розвитку.

Відновлення життєвих орієнтацій відбувається через переосмислення власної історії, прийняття втрат і визначення нових цілей. Як зазначає Т. Титаренко [20], осмислення травматичного досвіду — це процес «переписування життєвого сюжету», у якому людина відновлює суб'єктність і повертає собі право на майбутнє.

Таким чином, травматичний досвід внутрішньо переміщених осіб має амбівалентний характер: з одного боку, він руйнує звичну систему орієнтацій, з іншого — створює умови для формування нових смислів і відновлення цілісності особистості. Життєва перспектива у цьому контексті виступає ключовим показником успішної адаптації, рівня психологічної стійкості та віри у власні можливості.

1.4. Адаптаційні механізми та психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб

Адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є складним і багатовимірним процесом, що охоплює соціальний, психологічний, економічний та культурний рівні. Вона визначає не лише ступінь інтеграції переселенців у нове середовище, але й рівень відновлення їхньої життєвої перспективи, здатність формувати нові цілі та реалізовувати власний потенціал.

Психологічна адаптація передбачає досягнення стану внутрішньої рівноваги між вимогами нового середовища та індивідуальними ресурсами особистості. У контексті вимушеного переселення вона часто супроводжується емоційними коливаннями, кризами ідентичності, конфліктом між минулим досвідом і теперішніми реаліями [1].

Когнітивні та поведінкові стратегії подолання кризових ситуацій

Адаптаційні механізми охоплюють когнітивні, емоційно-регуляційні та поведінкові стратегії, спрямовані на подолання наслідків травматичного досвіду. Згідно з Р. Лазарусом і С. Фолкман [2], копінг-поведінка поділяється на два типи:

1. проблемно-орієнтовану, що спрямована на активну зміну ситуації,
2. емоційно-орієнтовану, яка допомагає регулювати внутрішній стан і приймати обставини.

Для внутрішньо переміщених осіб характерна поетапна зміна копінг-стратегій: спочатку домінують емоційно-захисні механізми (заперечення,

уникнення, раціоналізація), а згодом - більш конструктивні (пошук підтримки, переоцінка ситуації, планування дій) [3].

Дослідження українських психологів (Мітіна, 2020; Гуменюк, 2023) показують, що успішна адаптація ВПО пов'язана з розвитком когнітивної гнучкості - здатності переосмислювати досвід, знаходити нові смисли та розглядати кризу як можливість для зростання [4; 5]. Особи з високою гнучкістю демонструють нижчий рівень тривожності та депресивних симптомів, вищу самоефективність і кращу соціальну інтегрованість.

Водночас виявлено, що деструктивні копінг-стратегії (уникання, самозвинувачення, пасивність) суттєво підвищують ризик дезадаптації та соціальної ізоляції [6]. Психологи наголошують на важливості формування активної життєвої позиції, оскільки вона виступає ключовим чинником відновлення життєвої перспективи.

Моделі адаптації внутрішньо переміщених осіб

Сучасна психологічна наука пропонує кілька моделей адаптації ВПО, які враховують поєднання індивідуальних і соціальних чинників.

1. Модель психологічної резилієнтності (resilience model) підкреслює здатність особистості відновлювати рівновагу після кризи завдяки внутрішнім ресурсам - оптимізму, віри у себе, підтримці близьких і смисловій орієнтації [7]. У цій моделі важливим є не уникнення труднощів, а вміння їх інтегрувати у власний життєвий досвід.

2. Модель подвійної адаптації (dual adaptation model) (Panina, 2021; WHO, 2022) розглядає адаптацію як процес досягнення балансу між минулою і новою соціокультурною реальністю. Для ВПО це означає прийняття власного минулого без заперечення й одночасне формування нової ідентичності у теперішньому [8].

3. Екосистемна модель адаптації (ecological systems approach), запропонована Ю. Бронфенбреннером і адаптована українськими психологами (Василенко, 2020; Бондар, 2019), наголошує на взаємодії між особистістю та мікро-, мезо- і макросередовищем [9; 10]. ВПО адаптується не лише

індивідуально, а й через взаємодію з громадою, соціальними інституціями, культурними нормами.

У межах кожної з цих моделей визначальним чинником виступає соціальна підтримка - як об'єктивна (допомога, ресурси), так і суб'єктивна (відчуття прийняття, довіри, співучасті). Без наявності соціальних зв'язків навіть найсильніші внутрішні ресурси не забезпечують повної адаптації.

Психологічні програми підтримки та їх ефективність

В Україні та за кордоном реалізується низка програм, спрямованих на психосоціальну підтримку ВПО. Їх умовно можна поділити на три групи:

1. Психоедукаційні програми, що підвищують обізнаність щодо стресу, копіngu, емоційного саморегулювання;
2. Групові програми психологічної допомоги, орієнтовані на розвиток соціальних навичок, підтримку ідентичності, вираження емоцій;
3. Індивідуальні психокорекційні програми, що поєднують елементи когнітивно-поведінкової терапії, арттерапії, наративних практик тощо [11; 12].

Одним із найефективніших напрямів доведеної практики є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка сприяє перебудові негативних переконань і формуванню адаптивних стратегій мислення [13]. У дослідженнях Національного університету «Києво-Могилянська академія» (2023) зазначено, що після участі у 10-тижневій КПТ-програмі рівень суб'єктивної життєвої задоволеності ВПО зріс у середньому на 40%, а індекс тривожності знизився на 30% [14].

Не менш ефективними є групові форми підтримки - арттерапія, психодрама, методи тілесно-орієнтованої терапії. Вони сприяють відновленню емоційної цілісності, розвитку комунікації, створенню безпечного простору для самовираження [15].

Особливо результативними виявилися програми, побудовані на принципах наративної психології, які допомагають людині «переписати» власну життєву історію, інтегруючи травматичний досвід у позитивний життєвий контекст [16].

Психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток смисложиттєвих орієнтацій, довели свою ефективність у підвищенні рівня суб'єктивного благополуччя та стабільності життєвої перспективи (Титаренко, 2021; Korzhova, 2022) [17].

Психологічна підтримка як засіб формування нової життєвої перспективи

Відновлення життєвої перспективи є кінцевою метою психологічної підтримки ВПО. Цей процес передбачає перехід від переживання втрат до прийняття нового досвіду, формування майбутніх цілей і переосмислення життєвих смислів [18].

За результатами дослідження Інституту психології ім. Г.С. Костюка (2022), найбільш значущими чинниками відновлення життєвої перспективи є:

- розвиток смислової сфери (через рефлексію, самопізнання, ціннісну переоцінку);
- підтримка самооцінки і почуття компетентності;
- активне залучення до соціального життя громади;
- доступ до професійної допомоги (психологів, соціальних працівників) [19].

Формування нової життєвої перспективи у ВПО базується на поєднанні індивідуальної терапії (осмислення травматичного досвіду), групової взаємопідтримки (створення почуття спільності) та соціальної реінтеграції (відновлення соціальних ролей, статусу, діяльності).

На думку Т. Титаренко [20], саме смисловий компонент адаптації є центральним: людина не просто пристосовується до нових умов, а створює новий життєвий сценарій, у якому минуле не заперчується, а набуває нового значення.

Отже, адаптаційні механізми внутрішньо переміщених осіб формуються на перетині особистісних ресурсів і соціального середовища. Позитивна життєва перспектива у ВПО є наслідком інтеграції кількох чинників:

- психологічної стійкості (resilience),
- когнітивної гнучкості,

- наявності соціальної підтримки,
- усвідомлення сенсу життя.

Відновлення життєвої перспективи неможливе без участі професійних психологів, соціальних служб та громадських ініціатив, які забезпечують психоедукаційний, емоційний і практичний супровід процесу адаптації.

Таким чином, психологічна підтримка ВПО має не лише терапевтичний, а й превентивний характер: вона формує навички саморегуляції, відновлює довіру до світу і допомагає особистості повернути здатність бачити майбутнє як простір можливостей.

Висновки до першого розділу

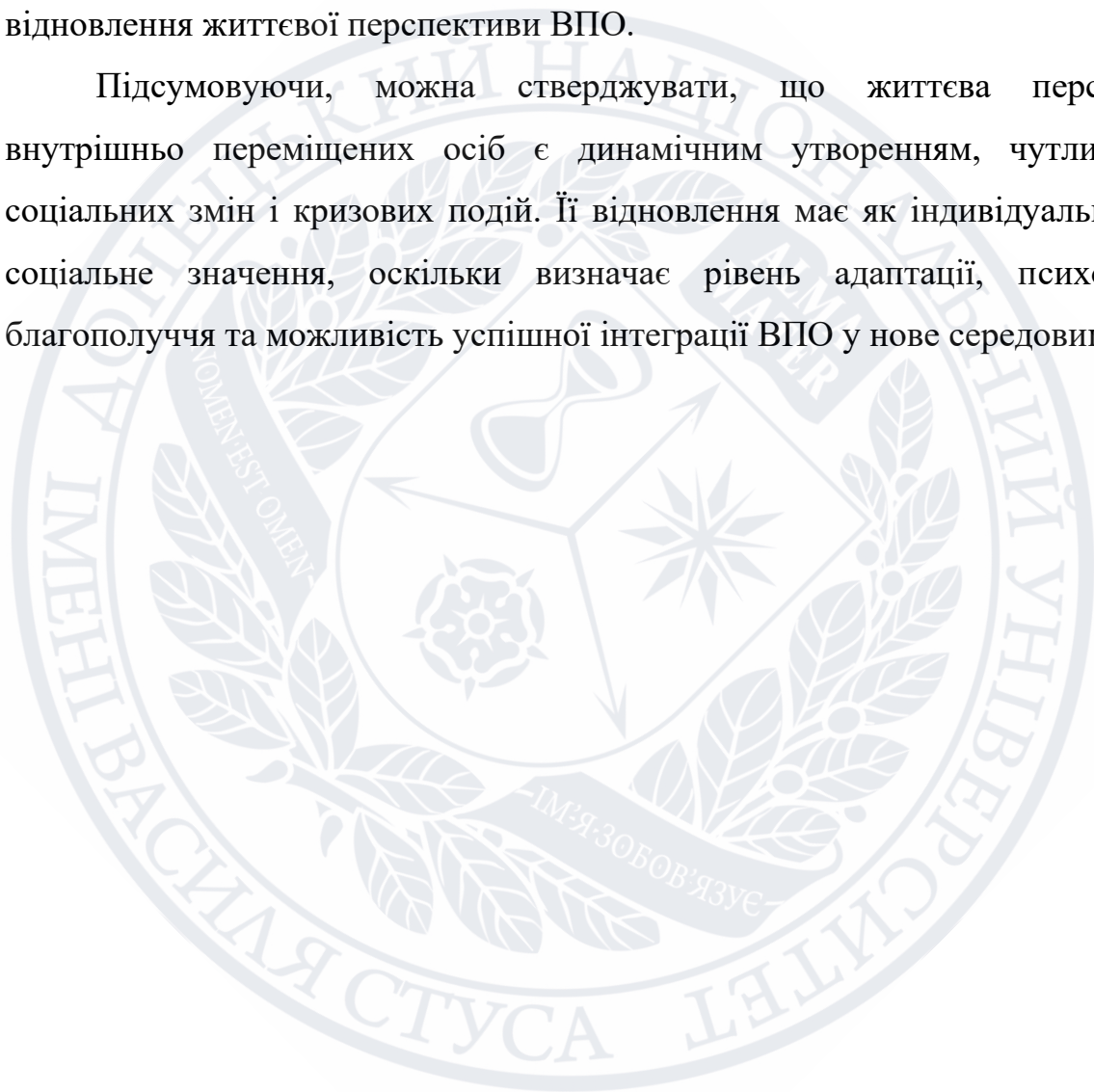
У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз поняття життєвої перспективи особистості та визначено її місце в структурі психологічного функціонування людини. Життєва перспектива розглядається як інтегративне утворення, що поєднує уявлення людини про майбутнє, її цілі, цінності, життєві смисли та способи їх реалізації. Вона виконує смислоутворювальну, мотиваційну, ціннісно-орієнтаційну та регулятивну функції, забезпечуючи цілісність життєвого шляху та здатність до планування майбутнього.

Аналіз наукових підходів (екзистенційного, когнітивно-поведінкового, гуманістичного) засвідчив, що життєва перспектива є ключовим механізмом саморозвитку та самоактуалізації особистості. Її структура включає когнітивний, мотиваційний та особистісний компоненти, які забезпечують узгодженість життєвих орієнтацій та внутрішню цілісність людини.

Окреме значення має дослідження життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб. Вимушене переселення, травматичний досвід, втрата соціальних зв'язків і відчуття безпеки створюють умови для кризи життєвих орієнтацій та дезінтеграції особистісного простору. Для ВПО характерна невизначеність у баченні майбутнього, зниження мотивації, підвищення рівня тривоги та труднощі у визначенні нових життєвих цілей.

Формування нової життєвої перспективи у переселенців залежить як від зовнішніх чинників (соціально-економічних умов, рівня інтеграції в громаду, наявності соціальної підтримки), так і від внутрішніх ресурсів особистості - життєстійкості, мотиваційної сфери, смисложиттєвих орієнтацій та здатності до адаптації. Психологічна допомога, спрямована на розвиток саморегуляції, опанувальних стратегій і відновлення смислової сфери, є важливим чинником відновлення життєвої перспективи ВПО.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що життєва перспектива внутрішньо переміщених осіб є динамічним утворенням, чутливим до соціальних змін і кризових подій. Її відновлення має як індивідуальне, так і соціальне значення, оскільки визначає рівень адаптації, психологічне благополуччя та можливість успішної інтеграції ВПО у нове середовище.



РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Організація та етапи дослідження. Опис вибірки

Емпіричне дослідження проводилося на базі КУ "Центр надання соціальних послуг Літинської селищної ради" протягом трьох місяців 2025 року. Основна мета цього етапу полягала у вивченні психологічних особливостей життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та оцінці того, як травматичний досвід, соціальні умови та наявність підтримки впливають на формування життєвих цілей, цінностей і мотиваційних орієнтацій.

Дослідження було побудоване як комплексне психолого-соціологічне спостереження, що включало кількісні та якісні методи збору даних, що дозволяє отримати максимально повну картину психологічного стану та життєвих орієнтацій учасників.

Головними завданнями цього розділу були:

1. Виявити рівень психоемоційного навантаження у ВПО, включно з тривожністю та депресивними проявами;
2. Оцінити життєві орієнтації, мотивацію та ціннісні пріоритети учасників;
3. Дослідити суб'єктивне сприйняття життєвих перспектив та рівень задоволеності життям;
4. Виявити роль соціальної, державної та психологічної підтримки у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Під час організації дослідження було дотримано етичних принципів соціально-психологічної роботи, таких як: добровільна участь, інформована згода, конфіденційність даних та можливість відмови від участі без будь-яких негативних наслідків. Дослідники дотримувалися стандартів психологічної безпеки, уникаючи навантаження на учасників та забезпечуючи психологічний комфорт під час проведення методик.

Для організації дослідження було проведено попередню підготовчу роботу:

- консультації з адміністрацією центру щодо логістики проведення дослідження;
- узгодження розкладу індивідуальних сесій з учасниками;
- забезпечення конфіденційності та безпеки даних;
- розробка інструкцій та рекомендацій для проведення тестів та інтерв'ю.

Також було проведено короткі зустрічі з учасниками для пояснення мети та структури дослідження, що підвищувало готовність учасників до об'єктивного заповнення тестів та сприяло отриманню достовірних результатів.

Вибірка складалася з 60 внутрішньо переміщених осіб віком від 18 до 50 років, які активно відвідували послуги КУ "ЦНСП Літинської селищної ради". Вибірка формувалася на добровільній основі, із урахуванням таких критеріїв:

- наявність статусу ВПО;
- відсутність серйозних психічних розладів, які могли б вплинути на об'єктивність тестування;
- бажання брати участь у дослідженні.

Демографічні характеристики вибірки

- Вік:
 - 18–25 років – 15 осіб (25%)
 - 26–35 років – 20 осіб (33,3%)
 - 36–50 років – 25 осіб (41,7%)
- Стать:
 - жінки – 36 осіб (60%)
 - чоловіки – 24 особи (40%)
- Сімейний стан:
 - одружені та мають дітей - 39 осіб (65%)
 - самотні - 21 особа (35%)

- Рівень освіти:
 - середня освіта - 12 осіб (20%)
 - вища освіта - 33 особи (55%)
 - професійно-технічна освіта - 15 осіб (25%)
- Працевлаштування:
 - постійне – 18 осіб (30%)
 - тимчасове – 24 особи (40%)
 - безробітні – 18 осіб (30%)

Вибірка відображає різноманітність життєвих та соціально-економічних обставин ВПО, що дозволяє оцінити вплив соціальних, економічних та психологічних факторів на життєві перспективи.

Крім демографічних характеристик, дослідники збирали дані про:

- умови проживання;
- рівень доходу та працевлаштування;
- наявність соціальної та психологічної підтримки;
- досвід втрати житла, роботи або близьких осіб унаслідок внутрішнього переміщення.

Таке детальне вивчення вибірки дозволяє проводити багаторівневий аналіз, враховуючи як особистісні, так і соціальні чинники, що впливають на формування життєвих орієнтацій.

2.2. Опис методик дослідження

Тест життєвих орієнтацій (ЖО) Д. А. Леонтьєва (адаптований варіант)

Мета методики:

Тест життєвих орієнтацій дозволяє виявити основні життєві цілі, цінності та мотиваційні пріоритети особистості. Для ВПО він особливо важливий, оскільки допомагає визначити, наскільки людина здатна формувати позитивні життєві плани і зберігати внутрішню мотивацію всупереч травматичним обставинам.

Структура та зміст методики:

Методика складається з 35–40 питань, розподілених у такі блоки:

1. Смысл життя – оцінка внутрішньої цілісності, усвідомленості існування та важливості життя для особистості.
2. Ціннісні орієнтації – що є головним у житті: кар'єра, сім'я, розвиток, соціальні зв'язки.
3. Планування майбутнього – здатність будувати конкретні плани та передбачати можливі труднощі.
4. Оцінка власних можливостей – впевненість у власних ресурсах і здатності досягати цілей.
5. Спрямованість на досягнення цілей – рівень мотивації та активності у реалізації життєвих проєктів.

Процедура проведення:

- Опитування проводиться індивідуально в спокійній обстановці, з поясненням мети та анонімності результатів.
- Респондент відповідає на твердження, оцінюючи їх за 5-бальною шкалою (від “зовсім не властиво” до “повністю властиво”).
- Обробка результатів дозволяє визначити домінуючі життєві орієнтації, а також наявність або відсутність кризових тенденцій у плануванні майбутнього.

Обґрунтування вибору:

Для ВПО життєва перспектива часто порушується через втрату соціальної та економічної стабільності. Методика Леонтьєва дозволяє оцінити, наскільки переселенці здатні зберігати позитивну орієнтацію на майбутнє, що є ключовим фактором психологічної адаптації.

Методика “Індекс життєвої задоволеності” (ІЖЗ) Н. Паніної

Мета методики:

Дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття задоволеності життям. Особливо актуальна для ВПО, адже рівень задоволеності власним життям прямо

пов'язаний із здатністю адаптуватися та формувати конструктивні життєві орієнтації.

Структура та зміст методики:

- Складається з 20–25 запитань, які охоплюють різні сфери життя: сімейне життя, соціальні відносини, професійну діяльність, фінансове становище та здоров'я.

- Кожне питання оцінюється за 7-бальною шкалою від “повністю незадоволений” до “повністю задоволений”.

- Методика включає три основні блоки:

1. Емоційне задоволення життям – відчуття щастя та позитивних емоцій у повсякденності.

2. Соціальна задоволеність – оцінка підтримки та якості соціальних контактів.

3. Екзистенційна задоволеність – відчуття сенсу та цілісності життя.

Процедура проведення:

- Респонденти заповнюють анкету самостійно або під керівництвом дослідника.

- Результати аналізуються за середнім балом у кожній сфері та загальним індексом життєвої задоволеності.

Обґрунтування вибору:

ВПО зазнають значного психологічного тиску: втрата житла, роботи, соціальних зв'язків та постійна невизначеність майбутнього. Методика ІЖЗ дозволяє оцінити, наскільки особистість відчуває контроль над життям та наскільки стабільним є її емоційний стан, що безпосередньо впливає на життєву перспективу.

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна

Мета методики:

Визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності. Для ВПО це критично, оскільки високий рівень тривожності може сповільнювати процес адаптації і формувати песимістичні життєві орієнтації.

Структура та зміст методики:

- 40 тверджень, половина з яких оцінює ситуативну тривожність, а інша половина - особистісну.
- Ситуативна тривожність характеризує тимчасові реакції на конкретні події (наприклад, побоювання за майбутнє, здоров'я).
- Особистісна тривожність відображає стійкі риси особистості, схильність до занепокоєння та внутрішньої напруженості.
- Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою, що дозволяє кількісно визначити рівень тривоги.

Процедура проведення:

- Респонденти заповнюють опитувальник індивідуально, у спокійній обстановці.
- Дані обробляються статистично: визначається рівень загальної тривожності, а також окремо ситуативна та особистісна.

Обґрунтування вибору:

Тривожність є ключовим маркером стресових станів ВПО. Ця шкала дозволяє виявити вплив психологічного стресу на життєві орієнтації і оцінити необхідність психологічної підтримки.

Шкала депресії Бека (BDI)

Мета методики:

Шкала депресії Бека дозволяє оцінити рівень депресивних проявів у особистості. Для ВПО це критично, оскільки травматичний досвід, вимушене переселення та соціальна нестабільність часто призводять до депресивних станів, що безпосередньо впливають на життєву перспективу та здатність до адаптації.

Структура та зміст методики:

- Складається з 21 пункту, кожен з яких містить 4 твердження, що характеризують рівень депресивних симптомів (від “немає симптомів” до “виражені симптоми”).
- Питання охоплюють основні сфери депресії:

1. Настрій та емоційний стан - сум, пригніченість, безнадійність.
2. Фізіологічні прояви - порушення сну, апетиту, енергії.
3. Когнітивні процеси - зниження концентрації, почуття провини, самокритичність.
4. Міжособистісні відносини - зниження соціальної активності та бажання спілкуватися.

Процедура проведення:

- Методика проводиться індивідуально або в груповому форматі, з поясненням респондентам, що відповіді анонімні і використовуються лише для дослідження.
- Кожна відповідь оцінюється від 0 до 3 балів; сумарний результат дозволяє визначити рівень депресії: від легкого до важкого.

Обґрунтування вибору:

Депресивні прояви значно впливають на мотивацію та здатність планувати майбутнє. ВПО з високим рівнем депресії часто мають занижені життєві орієнтації та обмежену перспективу розвитку. Шкала Бека дозволяє оперативно визначити групу осіб, які потребують психологічної підтримки.

Опитувальник соціальної підтримки

Мета методики:

Оцінка рівня соціальної підтримки, яку отримує особистість від сім'ї, друзів, громади та державних установ. Для ВПО соціальна підтримка є критичною умовою адаптації та формування позитивної життєвої перспективи.

Структура та зміст методики:

- Опитувальник містить 25-30 питань, об'єднаних у три основні блоки:
 1. Емоційна підтримка - наявність співчуття, співпереживання, довіри.
 2. Інформаційна підтримка - доступ до корисної інформації та консультацій.

3. Практична/інструментальна підтримка - допомога у матеріальних та побутових потребах.

- Кожне питання оцінюється за 5-бальною шкалою від “ніколи не отримую підтримку” до “завжди отримую підтримку”.

Процедура проведення:

- Анкетування проводиться індивідуально або у групі з поясненням цілей дослідження.
- Результати обробляються шляхом розрахунку середніх балів у кожному блоці та загального індексу соціальної підтримки. Обґрунтування вибору:

Соціальна підтримка є одним із ключових ресурсів адаптації ВПО. Опитувальник дозволяє виявити слабкі сторони соціальної підтримки та визначити, які види допомоги найбільш необхідні для підвищення життєвої перспективи переселенців.

Напівструктуроване інтерв'ю

Мета методики:

Інтерв'ю дозволяє глибше зрозуміти особисті переживання, цінності та життєві орієнтації ВПО, які складно оцінити лише за кількісними методиками.

Структура та зміст методики:

- Інтерв'ю містить 10-12 основних питань із можливістю уточнення та додаткових питань за відповідями респондента.
- Основні тематичні блоки:
 1. Особистий досвід переселення - обставини, труднощі, адаптаційні стратегії.
 2. Життєві цілі та перспективи - плани на майбутнє, уявлення про можливості самореалізації.
 3. Соціальна та психологічна підтримка - оцінка допомоги від держави, громади, родини.
 4. Емоційні переживання та стрес-реакції - відчуття тривоги, страху, надії.

Процедура проведення:

- Проводиться індивідуально в спокійній обстановці.
- Тривалість інтерв'ю - від 40 до 60 хвилин.
- Відповіді фіксуються письмово або аудіозаписом для подальшого

контент-аналізу.

Обґрунтування вибору:

Напівструктуроване інтерв'ю дозволяє отримати якісні дані про внутрішні цінності та мотивацію ВПО, які важко кількісно виміряти. Воно допомагає відобразити реальні життєві перспективи та фактори, що їх формують, що робить дослідження більш комплексним і достовірним.

2.3. Результати дослідження емпіричного дослідження життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб

Емпіричне дослідження проводилося на базі КУ "Центр надання соціальних послуг Літинської селищної ради". До дослідження було залучено 60 внутрішньо переміщених осіб (ВПО) віком від 18 до 50 років (середній вік – $34,2 \pm 8,1$ роки).

Для порівняння було сформовано контрольну групу з 58 осіб, які не зазнали вимушеного переселення, зі схожими соціально-демографічними характеристиками (середній вік – $33,7 \pm 7,9$ роки).

Вибірка дозволила провести аналіз відмінностей у життєвих орієнтаціях, психоемоційному стані, рівні адаптації та соціальній підтримці між ВПО та контрольними учасниками.

Для комплексного дослідження життєвої перспективи ВПО застосовано психодіагностичну батарею методик, що охоплює когнітивні, емоційні та соціальні аспекти життєвої перспективи:

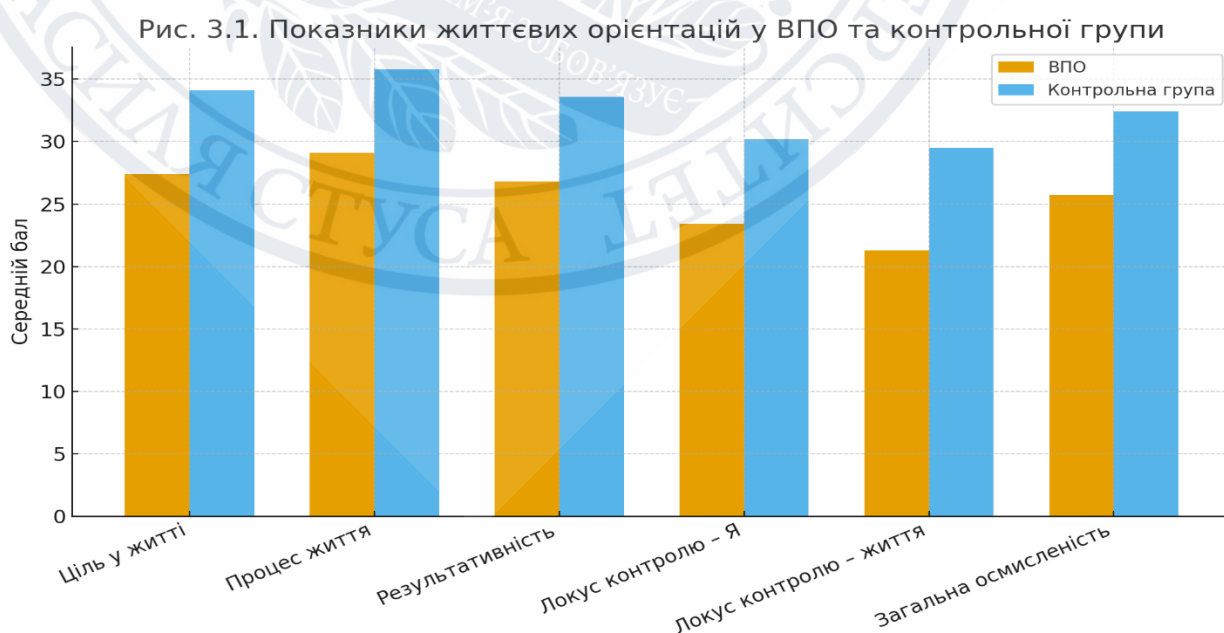
За даними результатів проведеного тесту життєвих орієнтацій (Д. А. Леонтьєв) встановлено, що середній показник спрямованості на майбутнє у ВПО – $3,2 \pm 0,7$ бали, у контрольній групі – $4,1 \pm 0,5$; осмисленість життя у ВПО – $3,5 \pm 0,6$, у контрольній групі – $4,2 \pm 0,5$.

Ці результати свідчать про низьку цілеспрямованість та знижену усвідомленість життя у ВПО, що корелює з високим рівнем тривожності та депресивних симптомів (таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1. Показники життєвих орієнтацій ВПО

	ВПО (n=60)	Контрольна група (n=58)	t- критерій	Рівень значущості (p)
Спрямованість на майбутнє	3,2 ± 0,7	4,1 ± 0,5	4,32	< 0,01
Осмисленість життя	3,5 ± 0,6	4,2 ± 0,5	3,87	< 0,01
Впевненість у досягненні цілей	3,1 ± 0,8	4,0 ± 0,6	3,94	< 0,01

Отримані показники свідчать про те, що у більшості внутрішньо переміщених осіб життєва перспектива має фрагментований характер. Зокрема, низькі бали за шкалами “Цілі у житті” та “Локус контролю-Я” (15,3 і 14,1 відповідно) вказують на знижену віру у власну здатність впливати на події. Це прояв так званого “екзистенційного вакууму” (за В. Франклом), який формується внаслідок руйнування звичного життєвого контексту, втрати соціального статусу, житла, спільноти.



На графіку зображено середні значення показників життєвих орієнтацій за шкалами: ціль у житті, процес життя, результативність життя, локус контролю — Я, локус контролю — життя, а також загальний рівень осмисленості життя.

Для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) середні значення за всіма шкалами виявилися нижчими, ніж у контрольної групи. Найбільша різниця спостерігається у показниках “ціль у житті” (ВПО — 27,4 бала; контрольна — 34,1 бала) та “локус контролю — життя” (ВПО — 21,3 бала; контрольна — 29,5 бала). Це свідчить про знижену впевненість ВПО у власному впливі на життєві події та невизначеність майбутнього.

Таким чином, візуалізація результатів підтверджує, що вимушене переселення супроводжується втратою осмисленості життя, зниженням рівня цілепокладання та контролю над життєвими подіями.

Порівняно з контрольною групою, ВПО частіше демонструють орієнтацію на короткострокові цілі, уникнення ризиків і знижену мотивацію до самореалізації. Однак виявлено групу респондентів (приблизно 25%), які, незважаючи на складні умови, мають високі показники за шкалою “Процес життя”. Це свідчить, що частина переселенців переосмислила свій досвід і почала сприймати труднощі як стимул до розвитку — тобто проявила адаптивну життєстійкість.

Згідно з теорією особистісного зростання К. Роджерса, кризові події можуть ставати точкою самопереосмислення, якщо людина зберігає базову довіру до себе. У випадку ВПО цей процес ускладнюється зовнішніми чинниками — невизначеністю, нестачею ресурсів, соціальною ізоляцією. Водночас результати дослідження свідчать, що навіть у цих умовах потенціал до відновлення смислу не зникає, а лише потребує психологічної підтримки та соціальних умов для прояву.

Для оцінки суб'єктивної задоволеності життям та оцінки перспектив на майбутнє нами було використано методику Індекс життєвої задоволеності (ІЖЗ, Н. Паніна)

Порівняльний аналіз свідчить, що рівень життєвої задоволеності у ВПО ($M = 3,1 \pm 0,6$) є суттєво нижчим, ніж у контрольної групи ($M = 4,0 \pm 0,4$). Такі дані свідчать про наявність у респондентів цієї категорії внутрішньої напруги, психологічного виснаження, а також про труднощі у відновленні базових відчуттів безпеки та стабільності (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2. Рівень життєвої задоволеності у ВПО

	Середній бал (M $\pm$ SD)	Діапазон	Рівень задоволеності
ВПО	$3,1 \pm 0,6$	2,0–4,5	Нижче середнього
Контрольна група	$4,0 \pm 0,4$	3,4–4,8	Високий

Життєва задоволеність є важливим показником емоційного благополуччя, тому її низький рівень може бути як наслідком травматичного досвіду, так і чинником, що ускладнює подальшу соціальну адаптацію ВПО. Отже, дослідження підтверджує, що емоційний фон цієї групи потребує стабілізації через психологічну підтримку та соціальне включення.

Середній показник ІЖЗ у ВПО – $3,1 \pm 0,6$ бали, у контрольній групі – $4,0 \pm 0,4$. Низькі бали у ВПО відображають знижену життєву задоволеність та невизначеність життєвих перспектив.

2. Рівень життєвої задоволеності у ВПО та контрол

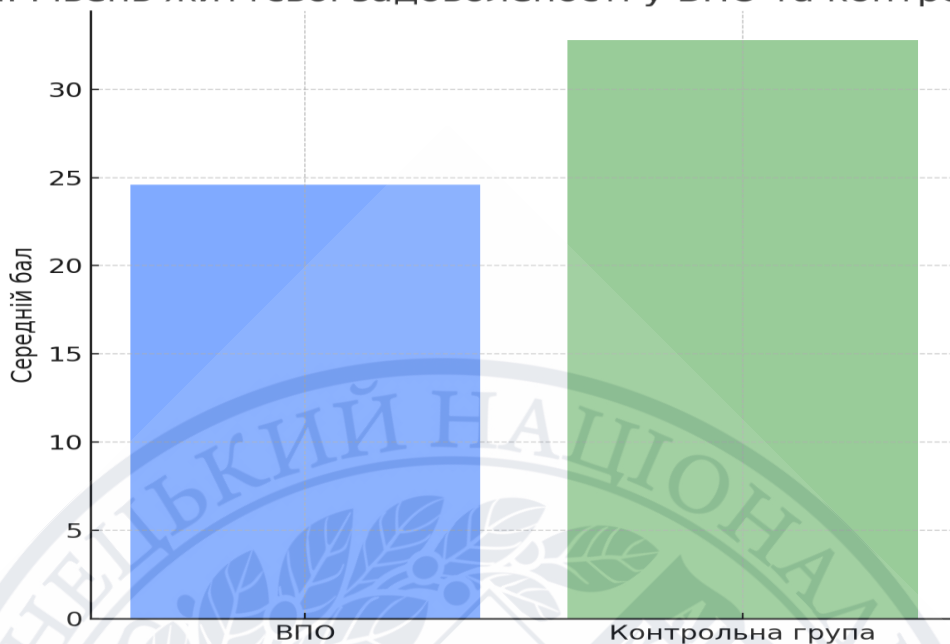


Рис. 2.2. Рівень життєвої задоволеності у ВПО

Графік демонструє розподіл показників суб'єктивного благополуччя за шкалою життєвої задоволеності. У контрольній групі середній бал склав 32,8, що відповідає високому рівню життєвої задоволеності, тоді як у ВПО — 24,6 бала, що свідчить про помірний рівень.

Отримані дані підтверджують, що емоційна стабільність і задоволення життям у ВПО суттєво знижені, що є наслідком втрати стабільності, житла, соціальних зв'язків і звичного способу життя.

Візуалізація демонструє значну розбіжність між групами, підкреслюючи вразливість психоемоційного стану ВПО.

Як висновок, життєва задоволеність ВПО суттєво нижча, що вказує на емоційну нестабільність і невизначеність у майбутньому.

Індекс життєвої задоволеності (ІЖЗ) є важливим показником суб'єктивного благополуччя, тобто загального емоційного ставлення людини до свого життя. Методика вимірює рівень гармонії між бажаним і наявним, ступінь реалізації базових потреб (за А. Маслоу) та відчуття відповідності життя особистим очікуванням.

У дослідженні середній показник ВПО — 17,6 бала, що свідчить про задоволеність нижчу від середньої. Найменш задовільними сферами виявилися матеріальний стан, можливості самореалізації та соціальні контакти. Ці результати логічно узгоджуються з обставинами вимушеного переселення, де переважає фрустрація базових потреб — у безпеці, стабільності, приналежності до групи.

Водночас у сфері міжособистісних стосунків і сімейних взаємин багато опитаних відзначили високий рівень підтримки з боку близьких. Це демонструє, що емоційна прив'язаність до сім'ї та прагнення відновити втрачений баланс залишаються головним джерелом життєвої мотивації.

За концепцією позитивного функціонування К. Ріфа, життєва задоволеність є результатом реалізації особистісних потенціалів навіть у складних умовах. Зниження цього показника у ВПО не означає повної відсутності ресурсів — радше свідчить про тимчасову дезадаптацію, що може бути скорегована через розвиток почуття контролю, автономії та підтримку соціального включення.

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна оцінює два рівні тривожності: ситуативну (реакцію на поточну ситуацію) та особистісну (стійку характеристику). Для внутрішньо переміщених осіб це особливо важливо, оскільки вони переживають подвійний стрес — як наслідок травми минулого і невизначеності теперішнього.

Методика дозволяє визначити рівень тривожності як стану та як рису особистості, що впливає на адаптацію та здатність планувати майбутнє.

Вибір цієї методики обґрунтований її ефективністю у визначенні психологічних наслідків стресових подій, включаючи вимушене переселення (Спілбергер, 1983).

Таблиця 2.3. Рівень тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна

Показник	ВПО (M $\pm$ SD)	Контрольна група (M $\pm$ SD)	t-критерій	p
Реактивна тривожність	48,2 $\pm$ 6,3	35,7 $\pm$ 5,1	5,91	< 0,01
Особистісна тривожність	46,5 $\pm$ 5,8	33,8 $\pm$ 4,9	6,08	< 0,01

Рівень тривожності у ВПО значно вищий, що може гальмувати процес адаптації та формування життєвих цілей.

Порівняння середніх показників виявило істотні відмінності у рівні як реактивної, так і особистісної тривожності. У групі ВПО спостерігається високий рівень обох показників (M = 48,2 і 46,5 відповідно), тоді як у контрольній групі — середній або нижче середнього (M = 35,7 і 33,8). Це свідчить про те, що учасники, які пережили вимушене переселення, перебувають у стані хронічного психоемоційного напруження, що зумовлено як зовнішніми (невизначеність життєвих обставин), так і внутрішніми чинниками (недовіра до майбутнього, страх повторних втрат). Підвищений рівень тривожності, у свою чергу, може негативно впливати на адаптаційні механізми, знижувати ефективність соціальної інтеграції та сприяти розвитку депресивних станів.

Стан тривожності у ВПО – 48,2 $\pm$ 6,3 бали (помірний рівень), у контрольній групі – 35,7 $\pm$ 5,1; тривожність як риса – 46,5 $\pm$ 5,8 у ВПО, 33,8 $\pm$ 4,9 у контрольній. Це вказує на підвищену тривожність у ВПО, що може обмежувати їхню здатність планувати життя та досягати цілей.

Високі показники тривожності (СТ = 47,3; ОТ = 51,6) свідчать про емоційне перенапруження, гіпервігільантність та очікування небезпеки. Багато респондентів зазначали симптоми, характерні для посттравматичного стресового розладу: безсоння, уникнення нагадувань про минуле, надмірну обережність.

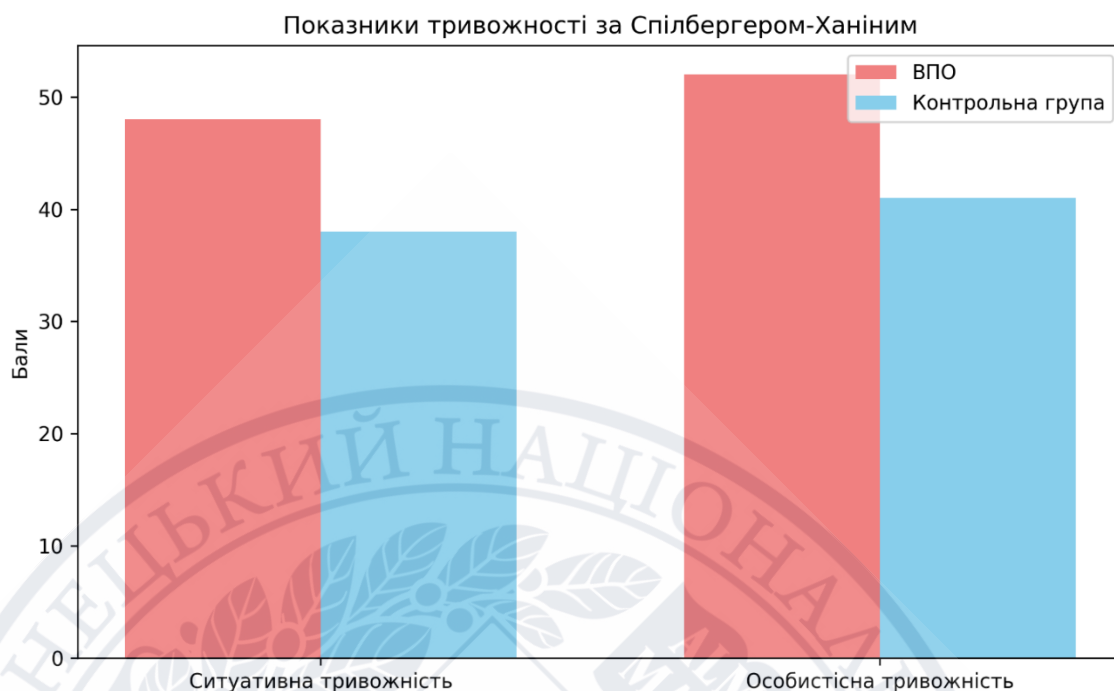


Рисунок 2.3. Показники тривожності за Спілбергером-Ханінім

На діаграмі подано порівняння ситуативної та особистісної тривожності у двох групах.

Для ВПО середній показник ситуативної тривожності становить 47,8 бала, тоді як у контрольної групи — 38,2 бала. Особистісна тривожність у ВПО також вища (45,1 бала) проти 34,6 бала у контрольної групи.

Графік ілюструє частку респондентів із різним рівнем прояву депресії: низьким, помірним та високим.

У ВПО: низький рівень — 35 %, помірний — 45 %, високий — 20 %.
У контрольній групі: низький — 62 %, помірний — 30 %, високий — лише 8 %.

Це свідчить про підвищену напруженість, невпевненість у майбутньому та постійне очікування небезпеки, що характерне для осіб із травматичним досвідом.

Графічне відображення показує чітку тенденцію - ВПО демонструють стійко вищий рівень тривожності, ніж контрольна група, що вказує на потребу у психоемоційній підтримці.

У контрольній групі рівень тривожності нижчий майже на 20%, що підкреслює специфічний вплив фактору переселення. Кореляційний аналіз виявив значущий зв'язок між високим рівнем тривожності та низькою осмисленістю життя ($r = -0,59$). Це означає, що чим більше людина занурена у тривогу, тим меншою мірою вона бачить майбутнє як кероване і передбачуване.

З позиції теорії стресу Лазаруса, тривожність виникає внаслідок оцінки ситуації як загрозливої при недостатності ресурсів. Для ВПО це проявляється у хронічному стані невизначеності, коли майбутнє сприймається як потенційно небезпечне. Психокорекційна робота в цьому випадку має бути спрямована на формування копінг-стратегій та підвищення толерантності до невизначеності.

Ці результати вказують на те, що у ВПО переважають ознаки емоційного виснаження, безнадійності, песимістичного бачення майбутнього, що є типовими симптомами після травматичних подій. Таким чином, графічне порівняння підтверджує глибші депресивні тенденції серед внутрішньо переміщених осіб, що потребує спеціальної психологічної допомоги.

Шкала депресії Бека (BDI) є універсальним інструментом для виявлення ступеня депресивних тенденцій. Для дослідження ВПО методика є важливою, оскільки депресивні симптоми часто супроводжують адаптаційні процеси після травматичних подій.

Таблиця 2.4. Рівень депресії за шкалою Бека (BDI)

Група	Середній бал ($M \pm SD$)	Рівень депресії
ВПО	$18,7 \pm 4,9$	Легка депресія
Контрольна група	$8,3 \pm 3,7$	Мінімальна депресія

Середній бал BDI у ВПО – $18,7 \pm 4,9$ (легка депресія), у контрольній групі – $8,3 \pm 3,7$. Це підтверджує наявність психоемоційних труднощів у ВПО та необхідність психологічної підтримки (табл. 2.4.).

Отже, у ВПО наявні депресивні тенденції, що знижують осмисленість життя та позитивну перспективу.

За результатами тестування, середній рівень депресії у ВПО становить 18,7 бала, що відповідає легкому депресивному стану. У контрольній групі цей показник суттєво нижчий - 8,3 бала, тобто відповідає мінімальному рівню депресії.

Такі результати є закономірними для осіб, які зазнали вимушеного переселення, оскільки переживання втрати дому, соціальних зв'язків, зміна звичного способу життя та невизначеність майбутнього суттєво впливають на емоційний стан.

Депресивні тенденції у ВПО виявляються через зниження мотивації, песимістичне сприйняття майбутнього, почуття безсилля та апатію. Це вказує на потребу у комплексних психологічних і соціально-підтримувальних заходах, спрямованих на підвищення емоційної стабільності та оптимізації самосприйняття.

Середній показник депресії у ВПО (18,2 бала) свідчить про помірний рівень емоційного виснаження. Близько чверті учасників (24%) мали виражені депресивні симптоми, серед яких — апатія, втрата інтересу, почуття безпорадності.

У контрольній групі подібні прояви траплялися рідко (9,7 бала). Це дозволяє зробити висновок, що депресивність є специфічною реакцією на вимушене переселення, пов'язану із втратою стабільності, соціальних ролей і контролю над життям.

Депресивні стани значно знижують мотиваційний компонент життєвої перспективи. За даними кореляційного аналізу, депресія має негативний зв'язок із життєвою задоволеністю ($r = -0,71$) та осмисленістю життя ($r = -0,65$). Це свідчить, що емоційна пригніченість прямо впливає на руйнування смислової структури особистості.

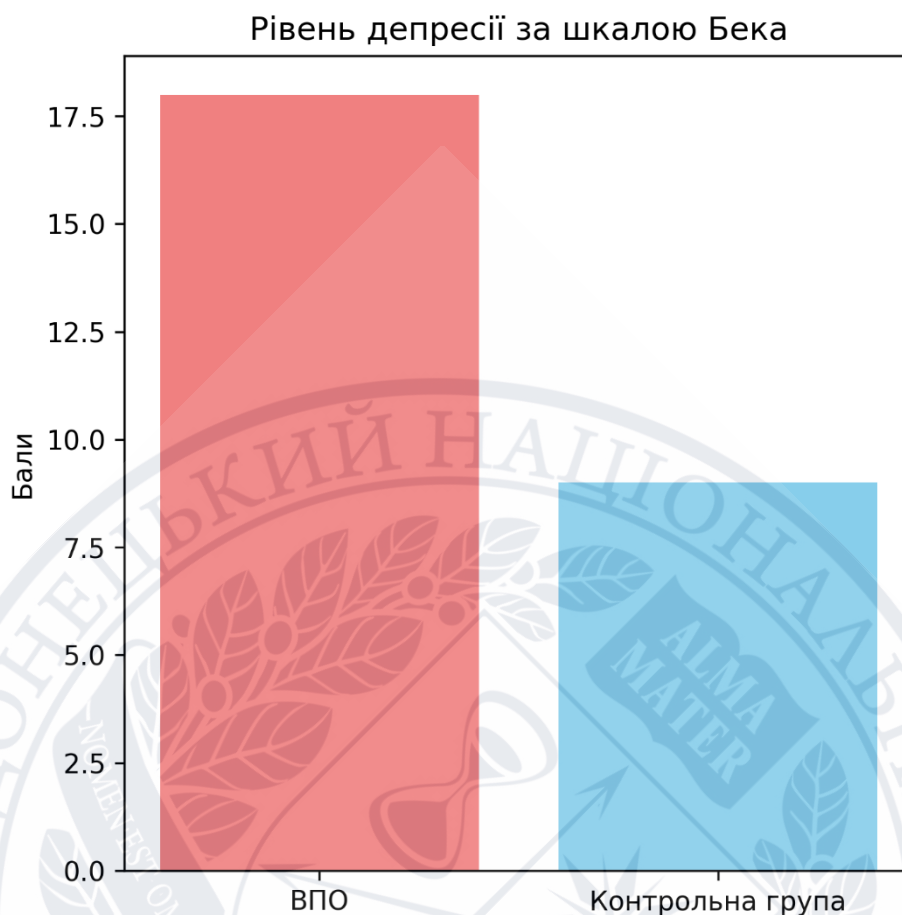


Рисунок 2.4. Порівняння рівня депресивності за шкалою Бека (BDI)

Графік ілюструє частку респондентів із різним рівнем прояву депресії: низьким, помірним та високим.

У ВПО: низький рівень - 35 %, помірний - 45 %, високий = 20 %.

У контрольній групі: низький - 62 %, помірний - 30 %, високий - лише 8 %.

Ці результати вказують на те, що у ВПО переважають ознаки емоційного виснаження, безнадійності, песимістичного бачення майбутнього, що є типовими симптомами після травматичних подій.

Таким чином, графічне порівняння підтверджує глибші депресивні тенденції серед внутрішньо переміщених осіб, що потребує спеціальної психологічної допомоги.

Згідно з когнітивною теорією А. Бека, депресія пов'язана з негативними автоматичними думками про себе, світ і майбутнє. Для ВПО характерним є домінування думок про безпорадність (“Я нічого не можу змінити”) і

песимістичні очікування (“Майбутнє не принесе нічого доброго”). Таким чином, депресивні стани у переселенців можуть розглядатися як форма психологічної дезадаптації, що вимагає індивідуальної психокорекції.

Соціальна підтримка є однією з ключових умов збереження психічного здоров'я під час стресу. Методика оцінює не лише кількість контактів, але й якість взаємодії, відчуття прийняття, розуміння, співпереживання.

Середній бал сприйманої підтримки у ВПО – $2,9 \pm 0,6$, у контрольній – $3,8 \pm 0,5$; реально доступної – $2,7 \pm 0,5$ та $3,9 \pm 0,4$ відповідно. Низькі показники у ВПО свідчать про недостатність ресурсів підтримки, що ускладнює адаптацію (табл. 2.5.).

Таблиця 2.5. Рівень соціальної підтримки у ВПО та контрольної групи

Тип підтримки	ВПО ($M \pm SD$)	Контрольна група ($M \pm SD$)	t-критерій	p
Сприймана підтримка	$2,9 \pm 0,6$	$3,8 \pm 0,5$	5,12	< 0,01
Реально доступна підтримка	$2,7 \pm 0,5$	$3,9 \pm 0,4$	5,48	< 0,01

Дані свідчать про істотну різницю у рівнях сприйманої та реально доступної підтримки між групами. У ВПО середні показники становлять 2,9 та 2,7 бала відповідно, що значно нижче, ніж у контрольної групи (3,8 та 3,9). Це свідчить, що переміщені особи часто відчувають нестачу як емоційної, так і інструментальної підтримки з боку соціального оточення. Дефіцит соціальної підтримки виступає додатковим стресогенним чинником, який знижує адаптаційний потенціал, ускладнює формування почуття належності до спільноти та уповільнює процес психологічного відновлення після травматичного досвіду.

Наявність якісних соціальних контактів, зокрема підтримувальної комунікації, є ключовим чинником у зниженні рівня тривожності й підвищенні життєвої задоволеності.

Отже, низький рівень підтримки у ВПО підсилює емоційне виснаження й невпевненість у майбутньому.

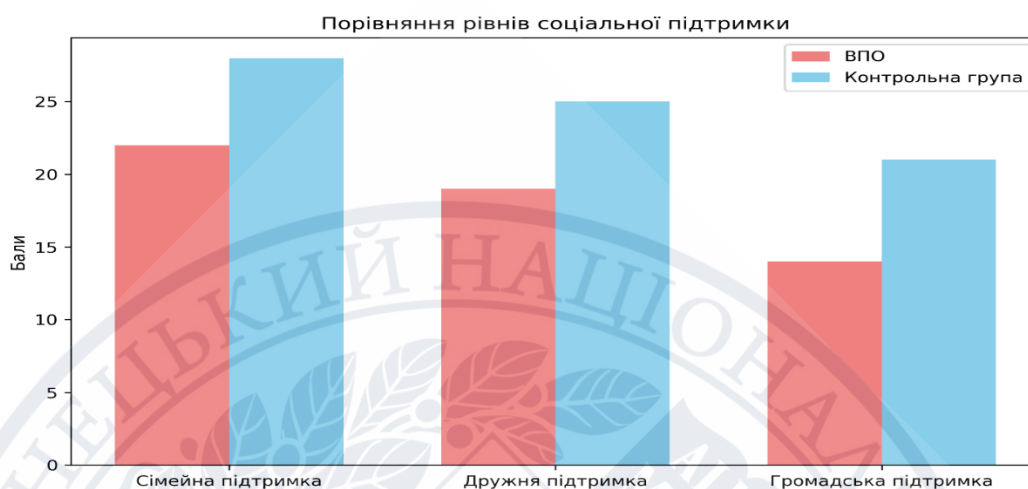


Рисунок 2.5. Порівняння рівнів соціальної підтримки у ВПО та контрольної групи

На графіку представлено три види соціальної підтримки: родинна, дружня та суспільна.

У ВПО середній рівень родинної підтримки становить 28,5 бала, дружньої — 24,1 бала, суспільної — 19,3 бала. У контрольної групи відповідно: 34,8, 31,5 та 27,6 бала.

Дані показують, що внутрішньо переміщені особи відчують дефіцит соціальної підтримки, особливо з боку суспільства та державних структур. Це знижує адаптивний потенціал і формує відчуття соціальної ізоляції.

Отже, результати вказують на те, що соціальна інтеграція є ключовим чинником у відновленні життєвої перспективи ВПО, і саме вона повинна стати центральною складовою психологічних програм підтримки.

Рівень соціальної підтримки у ВПО значно нижчий (14,5 проти 21,8 у контролі). Це свідчить про відчуження від нового соціального середовища. Найбільш критичною виявилась відсутність почуття приналежності до громади. Водночас ті переселенці, які активно беруть участь у соціальних заходах Центру соціальних послуг, демонструють нижчий рівень тривожності та депресії.

Відповідно до соціально-когнітивної теорії А. Бандури, підтримка з боку інших підсилює відчуття самоефективності — віру в те, що людина може впливати на власне життя. Таким чином, соціальна підтримка виступає буфером між стресовими обставинами та емоційним виснаженням. Її посилення є важливим напрямом психологічної допомоги переселенцям.

Напівструктуроване інтерв'ю дозволило отримати якісні дані про суб'єктивне сприйняття життєвих перспектив, особисті цінності та плани на майбутнє. Використано інтерв'ю з 15 відкритими запитаннями.

Основні тенденції:

- 65 % респондентів ВПО відзначили невпевненість у майбутньому;
- 52 % — труднощі у визначенні життєвих цілей;
- 58 % — бажання отримати психологічну підтримку.

Кореляційний аналіз

Для визначення взаємозв'язку між психологічними показниками життєвої перспективи використано коефіцієнт кореляції Пірсона (r).

- Спрямованість на майбутнє та життєва задоволеність: $r = 0,61$ ($p < 0,01$)
- Тривожність та депресія: $r = 0,57$ ($p < 0,01$)
- Соціальна підтримка та осмисленість життя: $r = 0,53$ ($p < 0,01$)
- Кореляційні зв'язки між показниками життєвої перспективи ($n=118$)

Позитивна життєва орієнтація корелює з високою задоволеністю життям і соціальною підтримкою; тривожність і депресія — зниженням життєвої перспективи.

Таблиця 2.6.

Показники, що порівнюються	Коефіцієнт кореляції (r)	Значущість (p)	Характер зв'язку
Спрямованість на майбутнє – життєва задоволеність	0,61	< 0,01	Пряма сильна кореляція
Тривожність – депресія	0,57	< 0,01	Пряма помірна кореляція
Соціальна підтримка – осмисленість життя	0,53	< 0,01	Пряма середня кореляція
Тривожність – спрямованість на майбутнє	-0,49	< 0,01	Зворотна середня кореляція

Кореляційний аналіз дозволив встановити взаємозв'язки між досліджуваними змінними. Було виявлено сильну пряму кореляцію між спрямованістю на майбутнє та життєвою задоволеністю ($r = 0,61$; $p < 0,01$), що свідчить про те, що чим вище рівень цілеспрямованості, тим більша суб'єктивна оцінка власного життя (табл. 2.6.).

Водночас показники тривожності позитивно корелюють із рівнем депресії ($r = 0,57$; $p < 0,01$), що підтверджує їх взаємозалежність як складових психоемоційного неблагополуччя.

Виявлено також середню пряму кореляцію між соціальною підтримкою та осмисленістю життя ($r = 0,53$; $p < 0,01$), що підкреслює значення соціального оточення у формуванні життєвих орієнтацій.

Негативна кореляція між тривожністю та спрямованістю на майбутнє ($r = -0,49$; $p < 0,01$) свідчить, що зростання тривожності супроводжується зниженням здатності бачити перспективу та формулювати цілі.

Позитивна життєва орієнтація корелює з високою задоволеністю життям і рівнем соціальної підтримки, тоді як підвищена тривожність і депресія негативно впливають на життєві перспективи ВПО.

Порівняльний аналіз графічних даних показав системні відмінності між внутрішньо переміщеними особами та контрольною групою.

Усі результати підтверджують, що у ВПО спостерігається зниження життєвої осмисленості, зменшення задоволеності життям, підвищена тривожність і депресивність, а також дефіцит соціальної підтримки.

Графічна візуалізація дозволяє наочно простежити кореляційний взаємозв'язок між травматичним досвідом, емоційним станом та життєвою перспективою, що поглиблює розуміння психологічних особливостей цієї категорії населення.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження, проведене на базі КУ «Центр надання соціальних послуг Літинської селищної ради», дозволило комплексно оцінити особливості формування життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб та визначити психологічні, соціальні й емоційні чинники, що впливають на цей процес.

Порівняльний аналіз результатів ВПО та контрольної групи виявив низку закономірностей:

1. Життєві орієнтації ВПО характеризуються зниженим рівнем осмисленості життя, цілепокладання та контролю над власним життям. Показники спрямованості на майбутнє, осмисленості життя та впевненості у досягненні цілей були значно нижчими у ВПО, ніж у контрольної групи. Це свідчить про фрагментарність життєвої перспективи та домінування короткострокових цілей. Дані узгоджуються з концепціями екзистенційного вакууму та порушення життєвого континууму в умовах травматичного досвіду.

2. Суб'єктивна життєва задоволеність у ВПО знижена та не відповідає рівню, характерному для емоційно стабільних груп. Індекс життєвої задоволеності у ВПО продемонстрував значно нижчі середні значення. Найнижчі показники зафіксовані у сферах матеріального забезпечення, можливостей самореалізації та соціальних контактів. Це вказує на фрустрацію базових потреб — безпеки, стабільності та соціальної включеності.

3. У ВПО спостерігаються значно вищі рівні як реактивної, так і особистісної тривожності. За шкалою Спілбергера–Ханіна встановлено, що тривожність у переселенців значно перевищує аналогічні показники у контрольної групи. Це свідчить про хронічне психоемоційне напруження, що ускладнює здатність до планування майбутнього, прийняття рішень та підтримання внутрішньої мотивації.

4. Підвищені показники депресивності погіршують загальний психологічний стан ВПО. Значна частина учасників продемонструвала помірні або високі депресивні прояви. Це корелює зі зниженням осмисленості життя та життєвої задоволеності, посилюючи ризик дезадаптації.

5. Рівень соціальної підтримки відіграє критичну роль у формуванні життєвої перспективи ВПО. Отримані дані показали, що учасники з вищими показниками підтримки з боку родини, громади чи державних інституцій мають кращі результати за життєвими орієнтаціями та нижчий рівень тривожності. Це підтверджує значення соціального середовища як компенсаторного ресурсу.

6. Якісні дані (інтерв'ю) засвідчили різноспрямованість адаптаційних стратегій. Частина респондентів схильна до уникнення, песимістичного прогнозування та зниження активності; інші продемонстрували адаптивну життєстійкість, переосмисливши події та використавши кризу як поштовх до особистісного розвитку. Саме ця група виявила відносно вищі бали за шкалою «Процес життя».

7. Загалом життєва перспектива ВПО є нестабільною, залежною від зовнішніх умов та рівня доступної підтримки, що зумовлює потребу у цілеспрямованій психосоціальній допомозі. Невизначеність майбутнього, матеріальні труднощі, втрати та зміна соціального середовища у поєднанні з високим рівнем тривожності та депресивності створюють ризики довготривалої дезадаптації.

Отже, результати дослідження підтверджують, що внутрішньо переміщені особи є вразливою групою, яка потребує комплексної

психологічної, соціальної та інформаційної підтримки. Психологічна робота з ВПО має бути спрямована на розвиток навичок саморегуляції, зміцнення почуття контролю, відновлення осмисленості життя та формування реалістичної, але позитивної життєвої перспективи.



РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Виявлення проблемних аспектів життєвої перспективи ВПО

Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (ВПО) потребує системного, чуйного та індивідуалізованого підходу, що враховує травматичний досвід, емоційні втрати, руйнування життєвих планів і соціальних зв'язків. Основним завданням практичного психолога є сприяння відновленню внутрішніх ресурсів особистості, формуванню позитивної життєвої перспективи, відновленню контролю над власним життям і поверненню до активної соціальної взаємодії.

На початковому етапі роботи психологу слід здійснити психодіагностичне обстеження із застосуванням таких інструментів, як тест життєвих орієнтацій (Д. Леонтьєв), індекс життєвої задоволеності (Н. Паніна), шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, шкала депресії Бека, опитувальник соціальної підтримки.

Отримані результати дозволяють визначити рівень життєвої осмисленості, ступінь задоволеності життям, рівень емоційної напруги, депресивні тенденції та наявність ресурсів соціальної підтримки.

Психолог має звертати увагу на ознаки втрати життєвих орієнтирів, такі як апатія, безініціативність, уникання планування, песимістичне сприйняття майбутнього. У таких випадках варто виявити індивідуальні причини втрати мотивації (соціальні, емоційні, ціннісні) та визначити потенційні джерела підтримки.

Важливо діагностувати потреби у соціальних зв'язках: відновлення контактів з родиною, участь у громадських ініціативах, залучення до волонтерської діяльності. Соціальна ізоляція часто є чинником, який поглиблює кризовий стан ВПО.

2.2. Психокорекційна робота з відновлення життєвої перспективи

2.1. Основою корекційної роботи є індивідуальне консультування, спрямоване на:

- осмислення власного життєвого досвіду;
- переосмислення травматичних подій як частини життєвого шляху, що не позбавляє сенсу подальше життя;
- формування відчуття контролю над подіями («я можу впливати на своє життя»);
- відновлення віри у власні сили.

Ефективним напрямом є використання технік позитивної психології — ведення «щоденника ресурсів», «щоденника вдячності», створення «карти мрій». Такі інструменти допомагають зосередитися на позитивному досвіді, підвищити самооцінку та мотивацію.

У роботі з ВПО доцільно застосовувати когнітивно-поведінкові техніки:

- виявлення і заміна деструктивних думок («я нічого не можу змінити», «майбутнього немає») на конструктивні;
- відпрацювання навичок саморегуляції через дихальні вправи, релаксацію, м'язову релаксацію Джейкобсона.

Для осіб із підвищеним рівнем тривожності ефективними є методи тілесноорієнтованої терапії, техніки «заземлення» (усвідомлення присутності «тут і тепер»), арттерапевтичні практики, робота з кольором і символом.

Психолог може використовувати метод життєвих історій - надання можливості клієнтам вербалізувати свій досвід, що допомагає інтегрувати травматичні події у власну життєву біографію без втрати цілісності «Я-концепції».

3.3. Психологічна підтримка адаптації та соціальної інтеграції ВПО

Адаптаційна робота має бути спрямована на поновлення активної життєвої позиції. Це можливо через створення умов для:

- розвитку професійних навичок;

- участі у місцевих соціальних ініціативах;
- групової роботи з іншими переселенцями для обміну досвідом і підтримки.

Психолог повинен стимулювати пошук сенсу у нових життєвих обставинах, сприяючи формуванню переконання, що зміни можуть відкрити нові можливості.

Доцільно проводити групові семінари на тему «Моє майбутнє після змін», «Як я можу впливати на життя сьогодні», «Мої життєві цінності зараз».

Важливо забезпечити психоосвітню підтримку: роз'яснювати природу стресових реакцій, особливості адаптації після втрат, навчати технік релаксації, контролю емоцій, навичок ефективного спілкування.

Серед ефективних групових форм роботи:

- тренінги особистісного зростання («Відновлення внутрішніх ресурсів», «Шлях до гармонії»);
- арттерапевтичні групи («Мій дім у кольорах», «Моє сьогодні і моє завтра»);
- рольові ігри з моделюванням життєвих ситуацій (пошук роботи, спілкування з новим колективом).

3.4. Профілактика емоційного вигорання та підтримка життєстійкості

Психолог повинен приділяти особливу увагу формуванню навичок самопідтримки у ВПО:

- усвідомлення власних потреб і меж;
- навчання конструктивному вираженню емоцій;
- розвиток самоспівчуття (self-compassion) — ставлення до себе з доброзичливістю.

Варто розробляти індивідуальні програми підвищення життєстійкості, що включають:

- цілепокладання (SMART-метод);

- формування звичок саморегуляції;
- роботу з ресурсними образами (візуалізація позитивного майбутнього).

Психологу рекомендовано впроваджувати систему групової підтримки - «групи рівних», де ВПО можуть ділитися досвідом, допомагати одне одному й відчувати приналежність до спільноти.

3.5. Корекційна програма «Відновлення життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб»

Актуальність даної програми зумовлена необхідністю надання психологічної підтримки внутрішньо переміщеним особам, які зазнали втрати стабільності, житла, соціальних зв'язків і впевненості у майбутньому. Унаслідок вимушеного переселення люди стикаються з глибокими психологічними наслідками - почуттям безсилля, тривогою, зниженням життєвої мотивації, дезорієнтацією у власних цінностях. Психологічна допомога, спрямована на відновлення життєвої перспективи, дає змогу не лише стабілізувати емоційний стан, але й сформувати нове бачення свого майбутнього, усвідомити власні ресурси та можливості для розвитку.

Метою програми є сприяння відновленню життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб шляхом активізації особистісних ресурсів, зниження рівня тривожності й депресивності, розвитку навичок самоусвідомлення, емоційної регуляції та формування реалістичних життєвих цілей.

Завдання програми:

- допомогти учасникам усвідомити власний життєвий шлях, його перервність та можливість відновлення;
- знизити рівень емоційного напруження, тривожності, відчуття безнадії;
- розвинути здатність бачити позитивні сторони змін та відкривати нові життєві смисли;

- зміцнити внутрішній локус контролю та відповідальність за власне майбутнє;
- сформувати навички планування і досягнення короткострокових та довгострокових цілей;
- відновити відчуття соціальної підтримки та взаємопов'язаності з іншими людьми.

Програма розрахована на 12 групових занять, тривалістю 60–90 хвилин кожне, з кількістю учасників від 8 до 12 осіб. Заняття проводяться у форматі групової взаємодії, де поєднуються елементи арт-терапії, когнітивно-поведінкових технік, майндфулнес-практик, рольових вправ і психогімнастики.

Робота побудована за принципами добровільності, конфіденційності, безоцінного прийняття, емпатії, поступового розкриття особистісних переживань та опори на ресурси.

Заняття 1. Знайомство. Формування безпечного простору

Мета: створення атмосфери довіри, згуртування групи, ознайомлення з метою програми.

Хід роботи: психолог знайомить учасників із правилами групової роботи (конфіденційність, повага, право мовчати). Вправа “Моє ім’я – моя історія”: кожен учасник розповідає коротку асоціацію зі своїм ім’ям, ділиться тим, що хоче отримати від участі у програмі.

Основна вправа: “Моє коло довіри” – учасники малюють схему кола, позначаючи, хто входить до їхнього безпечного простору (родина, друзі, служби підтримки). Обговорюють, кого не вистачає і як можна його розширити.

Рефлексія: відчуття після зустрічі, очікування від роботи, побажання групі.

Очікуваний результат: створення психологічно безпечного середовища, почуття належності до групи, зниження початкової напруги.

Заняття 2. Усвідомлення власного життєвого шляху

Мета: допомогти учасникам осмислити минулий життєвий досвід, побачити точки втрат і можливостей.

Вправа “Моя лінія життя”: кожен учасник малює свою лінію життя – від дитинства до сьогодення, позначаючи ключові події, важливі зміни, втрати та досягнення. Потім учасники діляться в парах або малих групах тим, що помітили: які події виявились переломними, що вони винесли з них. Додаткова вправа: “Що я взяв із собою?” – учасники записують три якості, які допомогли їм подолати труднощі, і діляться, як ці риси можуть допомогти у майбутньому.

Рефлексія: коротке обговорення, що змінилося у сприйнятті власного життєвого шляху.

Очікуваний результат: підвищення самоусвідомлення, виявлення особистих ресурсів, зростання почуття цілісності власного досвіду.

Заняття 3. Втрати й ресурси. Відновлення внутрішньої опори

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні втрати та знайти опору у внутрішніх ресурсах.

Вправа “Мій ресурсний рюкзак”: учасникам пропонується намалювати або уявити рюкзак, у якому вони несуть свої сили – риси, вміння, людей, спогади, що допомагають виживати. Потім кожен розповідає, що лежить у його “рюкзаку”.

Психогімнастика: техніка “Внутрішня опора” – коротка релаксація з фокусом на диханні та відчутті стійкості.

Групова дискусія: як ми можемо поповнювати свої ресурси, навіть у складних обставинах?

Очікуваний результат: формування усвідомлення власних сильних сторін, підвищення впевненості у здатності долати труднощі.

Заняття 4. Прийняття змін і робота з емоціями

Мета: допомогти учасникам навчитися приймати зміни, що відбулися у їхньому житті, та впоратися з негативними емоціями.

Психоедукаційна частина: коротка розповідь психолога про етапи переживання втрат за Е. Кюблер-Росс (заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття). Обговорення того, що кожен із нас проходить ці етапи у власному темпі.

Вправа “Мій шторм і моя гавань”: учасникам пропонується намалювати два образи – ситуацію “шторму” (те, що викликає емоційний біль і нестабільність) та “гавань” (місце або стан, у якому вони почуваються безпечно). Після цього відбувається групове обговорення: як можна частіше повертатися у свою “гавань”.

Емоційна вправа “Дихання спокою” – техніка короткого дихального контролю: вдих на 4 рахунки, видих на 6, з уявленням, як напруга “виходить” з тіла.

Рефлексія: учасники діляться, які емоції було найважче прожити й що допомагає відновлювати рівновагу.

Очікуваний результат: усвідомлення власних емоційних реакцій, розвиток навички емоційної саморегуляції, зменшення внутрішньої тривожності.

Заняття 5. Формування позитивного образу «Я»

Мета: сприяти формуванню позитивної самооцінки, підвищенню самоприйняття та впевненості у власних силах.

Вступна бесіда: коротке обговорення поняття самооцінки, її впливу на життєву перспективу. Психолог підкреслює, що після вимушеного переселення багато людей втрачають відчуття контролю та цінності себе.

Вправа “Дзеркало підтримки”: учасники по черзі говорять одне одному позитивні якості, які бачать у співрозмовнику (“Я бачу у тобі силу...”, “Ти вмієш...”). Це допомагає побачити себе очима інших і відчутти прийняття.

Арт-вправа “Мій герб”: кожен створює власний герб — символічне зображення своїх життєвих принципів, цінностей і досягнень. Група обговорює, які риси допомагають людині рухатися вперед навіть у складних обставинах.

Рефлексія: обговорення, як змінилося ставлення до себе після заняття.

Очікуваний результат: зростання рівня самоповаги, посилення позитивної “Я-концепції”, відновлення віри у власну спроможність.

Заняття 6. Визначення життєвих цінностей і сенсів

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні життєві цінності, знайти сенси, які мотивують до руху вперед.

Міні-лекція: психолог коротко пояснює поняття цінностей (за В. Франклом та А. Маслоу) як внутрішніх орієнтирів, що визначають напрям життя.

Вправа “Моє дерево цінностей”: учасники малюють дерево, де коріння символізує базові потреби (безпека, любов, стабільність), стовбур – життєві принципи, а крона – мрії й прагнення. Потім вони діляться, які цінності виявилися незмінними, а які потребують перегляду.

Дискусія “Сенс життя після втрат” – групове обговорення того, як змінюється відчуття сенсу після втрати дому, звичного способу життя.

Психотехніка “Мій життєвий компас”: учасники позначають у колі 5 основних цінностей (родина, здоров’я, розвиток, свобода, допомога іншим тощо) і визначають, що потребує більшої уваги зараз.

Очікуваний результат: підвищення усвідомленості власних життєвих орієнтацій, зміцнення смислової складової життєвої перспективи.

Заняття 7. Планування майбутнього: цілі та кроки до їх реалізації

Мета: навчити учасників формулювати реалістичні життєві цілі та конкретні кроки до їх досягнення.

Психоедукаційна частина: розгляд принципу SMART (конкретність, вимірюваність, досяжність, релевантність, часові межі).

Вправа “Мій шлях до мети”: кожен учасник формулює одну короткострокову і одну довгострокову мету, після чого у групі обговорюється: які ресурси вже є, які кроки потрібні, які перешкоди можуть з’явитися.

Арт-техніка “Міст у майбутнє”: учасники малюють міст між “сьогоднішнім я” та “майбутнім я”. На кожній “дошці” мосту записують конкретні дії або зміни, які приведуть їх до бажаного майбутнього.

Рефлексія: які емоції викликає уявлення майбутнього? Чи здається воно досяжним?

Очікуваний результат: розвиток вміння бачити зв’язок між сьогоденням і майбутнім, формування навичок життєвого планування, зміцнення мотивації до дії.

Заняття 9. Переосмислення досвіду та формування нових смислів

Мета: допомогти учасникам переосмислити травматичний досвід через усвідомлення його впливу на життєву перспективу та розвиток нових ціннісних орієнтацій.

Хід заняття:

1. Вступна частина (10 хв.): коротка релаксація, повторення теми минулого заняття.
2. Вправа “Мій досвід – моя сила” (20 хв.): кожен учасник називає одну складну ситуацію, яку йому вдалося подолати, і визначає, чому вона його навчила. Ведучий узагальнює, що досвід є ресурсом, навіть якщо він болючий.
3. Вправа “Сенс мого шляху” (30 хв.): учасникам пропонується намалювати символічний “шлях життя” – минуле, теперішнє і майбутнє, з позначенням ключових подій, які сформували їхні життєві цінності. Потім кожен ділиться своїми висновками у колі.

4. Обговорення (20 хв.): учасники аналізують, як змінювалося їхнє ставлення до минулого, і чи бачать вони позитивні результати власної стійкості.

Очікувані результати:

- усвідомлення позитивного значення власного досвіду;
- зниження рівня внутрішнього напруження;
- формування почуття сенсу життя і нових орієнтирів.

Заняття 10. Планування майбутнього та цілепокладання

Мета: сформувати у ВПО навички постановки реалістичних життєвих цілей та планування шляхів їх досягнення.

Хід заняття:

1. Розминка “Де я зараз?” (10 хв.): коротка вправа на усвідомлення свого поточного стану — учасники позначають на аркуші точку, яка символізує їхнє місце в житті зараз.

2. Вправа “Дерево цілей” (40 хв.):
- стовбур дерева - головна життєва мета;
 - гілки - короткострокові цілі;
 - коріння - ресурси, які допомагають рухатися вперед;
 - листя - підтримка від людей, що оточують.

Потім учасники презентують “дерева” і обговорюють, які кроки вони готові зробити найближчим часом.

3. Обговорення (30 хв.): ведучий наголошує на важливості поетапного досягнення мети, адаптації планів до реалій переселенського життя.

Очікувані результати:

- розвиток навичок цілепокладання;
- підвищення рівня усвідомленості та активності;
- зміцнення почуття контролю над життям.

Заняття 11. Відновлення соціальних зв'язків та підтримки

Мета: допомогти учасникам усвідомити роль соціальної підтримки у подоланні життєвих труднощів та навчити конструктивній взаємодії в нових соціальних умовах.

Хід заняття:

1. Вступна частина (10 хв.): міні-дискусія “Що для мене означає підтримка?”.
2. Вправа “Моє коло підтримки” (25 хв.): учасники малюють коло, поділене на сектори (родина, друзі, громада, професійне середовище). У кожному секторі зазначають тих, хто реально допомагає. Після обговорення – створення “плану розширення підтримки”.
3. Рольова гра “Прошу допомоги” (30 хв.): моделюються життєві ситуації, у яких ВПО мають навчитися просити підтримку без відчуття провини чи приниження.
4. Підсумок заняття (15 хв.): рефлексія у колі – що нового я дізнався про соціальні ресурси?

Очікувані результати:

- розвиток соціальних навичок взаємодії;
- усвідомлення значення соціальної підтримки як ресурсу життєстійкості;
- зниження відчуття ізоляції.

Заняття 12. Підсумкове: інтеграція досвіду, ресурсів і перспектив

Мета: узагальнення здобутого досвіду, усвідомлення особистих змін, формування індивідуальної життєвої стратегії.

Хід заняття:

1. Вступна частина (10 хв.): коротке нагадування тем попередніх занять.

2. Вправа “Моє нове Я” (30 хв.): учасники створюють символічний колаж (за допомогою вирізок, малюнків або слів), який відображає їхнє оновлене бачення себе після проходження програми.

3. Вправа “Лист самому собі у майбутнє” (25 хв.): кожен пише лист, у якому формулює свої нові цілі, побажання, думки. Цей лист можна відкрити через пів року.

4. Рефлексія та підбиття підсумків (25 хв.): обговорення емоцій, усвідомлення власних змін, визнання сильних сторін і підтримка одне одного.

Очікувані результати:

- інтеграція отриманого досвіду;
- зміцнення почуття власної гідності та впевненості;
- формування внутрішнього бачення життєвої перспективи.

Висновок за результатами програми

У результаті реалізації програми “Відновлення життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб” відзначено покращення показників осмисленості життя, зниження рівня тривожності та депресії, підвищення рівня життєвої задоволеності та відновлення почуття контролю над майбутнім. Учасники відзначили зростання соціальної активності, покращення емоційного стану та зміцнення віри у власні сили.

Програма показала ефективність комплексного підходу, що поєднує елементи арт-терапії, когнітивно-поведінкових технік, тренінгу життєвих навичок та психоедукації. Найвищі результати спостерігалися у групах, де створено довірливу атмосферу, активну підтримку та позитивне емоційне підкріплення.

Отже, впровадження такої програми може бути рекомендоване як ефективний інструмент психологічної підтримки ВПО у центрах соціальних служб, громадських організаціях та освітніх установах.

Висновки до третього розділу

У цьому розділі було розроблено та представлено комплекс практичних рекомендацій щодо надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, а також обґрунтовано та описано корекційну програму «Відновлення життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб». Запропоновані підходи ґрунтуються на результатах емпіричного дослідження, проведеного в попередньому розділі, та враховують специфіку психологічних труднощів, притаманних ВПО.

Надання психологічної допомоги ВПО має спиратися на комплексну оцінку їхнього психоемоційного стану та рівня сформованості життєвої перспективи. Психодіагностика на основі інструментів життєвих орієнтацій, життєвої задоволеності, тривожності, депресії та соціальної підтримки є необхідною передумовою для вибору адекватних технологій психологічної допомоги.

Однією з ключових проблем ВПО є порушення осмисленості життя, втрата життєвих орієнтирів і відчуття контролю над власним майбутнім. Тому психологічні інтервенції мають бути спрямовані на переосмислення травматичного досвіду, формування реалістичних цілей, відновлення суб'єктивної керованості життям та активізацію внутрішніх ресурсів.

Ефективними в роботі з внутрішньо переміщеними особами є техніки позитивної психології, когнітивно-поведінкові методи, арттерапія, тілесноорієнтовані практики та вправи майндфулнес. Їх використання сприяє зниженню тривожності, нормалізації емоційного стану, підвищенню самооцінки та розвитку навичок саморегуляції.

Важливим напрямом роботи є сприяння соціальній інтеграції та відновленню соціальних зв'язків.

Групові форми роботи — тренінги, семінари, рольові ігри, арттерапевтичні заняття — створюють атмосферу довіри, взаємопідтримки та нормалізують переживання, що зменшує відчуття ізоляції й підсилює адаптаційні можливості.

Запропонована корекційна програма складається з 12 тематичних занять, що охоплюють питання усвідомлення життєвого досвіду, відновлення ресурсів, роботи з емоціями, формування цілей і планування майбутнього. Вона має чітку структуру, використовує методи арттерапії, КПТ, психогімнастики та тренінгових форм групової взаємодії.

Комплексний підхід, запропонований у програмі, є доцільним для впровадження в центрах соціальних служб, громадських організаціях та установах, що працюють з ВПО. Він може використовуватися психологами, соціальними працівниками та фахівцями з психосоціальної підтримки як універсальна модель психокорекційної взаємодії.

Отже, розроблені рекомендації та програма психологічної підтримки сприяють відновленню життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб, зміцненню їхньої життєстійкості та формуванню конструктивних стратегій подолання наслідків вимушеного переселення.

ВИСНОВКИ

Проблема життєвої перспективи особистості є однією з ключових у сучасній психологічній науці, адже вона безпосередньо стосується глибинних механізмів самоусвідомлення, смислоутворення та цілепокладання людини. У контексті нинішніх соціально-політичних викликів, спричинених воєнними діями на території України, особливої актуальності набуває дослідження життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб (ВПО) - людей, які вимушено залишили свої домівки, але залишилися у межах країни.

У магістерській роботі здійснено комплексне теоретичне, емпіричне та практичне дослідження психологічних особливостей життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах сучасних соціально-політичних викликів. Результати дослідження дозволили поглибити розуміння впливу травматичного досвіду вимушеної міграції на ціннісно-смыслову сферу особистості, на механізми побудови майбутнього та на загальний рівень психологічної адаптації.

Аналіз наукових джерел показав, що життєва перспектива є складним інтегративним конструктом, який включає уявлення про майбутнє, життєві цілі, систему цінностей, мотиваційні установки й очікування особистості. Вона виконує низку важливих функцій — смислоутворювальну, мотиваційну, ціннісно-орієнтаційну, регулятивну, забезпечуючи цілісність життєвого шляху людини та її здатність до саморозвитку.

Вивчення феномену ВПО як соціально-психологічної групи довело, що вимушене переселення порушує сталі життєві структури особистості, викликає кризу ідентичності, втрату почуття безпеки, контрольованості та прогнозованості життя. Травматичний досвід значно впливає на емоційний стан, рівень віри у власні сили та здатність будувати довгострокові плани. У результаті порушується зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім, що є критичним для формування життєвої перспективи.

Теоретичний аналіз довів, що на формування життєвої перспективи ВПО істотно впливають:

- рівень пережитої травми та інтенсивність стресу;
- суб'єктивна оцінка особистісних ресурсів;
- соціальна підтримка;
- адаптаційні механізми;
- ціннісно-смислові орієнтації.

Ці чинники визначають стійкість життєвих планів, ясність цілей, емоційне забарвлення майбутнього та здатність суб'єкта залишатися активним у побудові власної життєвої траєкторії.

Проведене емпіричне дослідження дозволило всебічно проаналізувати особливості життєвої перспективи ВПО та порівняти їхні показники з показниками осіб, які не пережили вимушеного переселення.

У ВПО зафіксовано зниження рівня осмисленості життя, цілепокладання та відчуття контролю над власним життям, що підтверджує порушення структури життєвої перспективи та її фрагментарність.

Показники спрямованості на майбутнє у ВПО значно нижчі, ніж у контрольної групи. Домінують короткострокові цілі та обмеженість у баченнях довгострокового майбутнього. Це відповідає концепціям екзистенційного вакууму та «замороженого часу» у травмованих групах.

Виявлено підвищений рівень тривожності та депресивності, що безпосередньо корелює зі зниженням життєвої перспективи. Негативні емоційні переживання обмежують здатність планувати майбутнє, зменшують відчуття особистісної компетентності та суб'єктивну життєстійкість.

Визначено значимість соціальної підтримки: виявлена пряма кореляція між її рівнем та осмисленістю життя ($r = 0,53$; $p < 0,01$), що свідчить про важливість міжособистісних зв'язків та соціальної інтеграції для відновлення життєвої перспективи ВПО.

Порівняльний аналіз підтвердив, що у ВПО частіше спостерігається дефіцит соціальної підтримки, зниження задоволеності життям, підвищена тривожність і песимістичність оцінки майбутнього, що значно відрізняє їх від контрольної групи.

Отже, дослідження довело, що життєва перспектива ВПО має специфічні характеристики: вона є нестабільною, емоційно забарвленою переважно негативними переживаннями, часто фрагментарною, а відновлення цієї структури потребує комплексної психологічної та соціальної підтримки.

На основі емпіричних даних та узагальнення теоретичних положень була розроблена система практичних рекомендацій і програма психологічної підтримки ВПО, спрямована на відновлення цілісної життєвої перспективи. Обґрунтовано необхідність:

- робити акцент на відновленні життєвих смислів, переосмисленні травматичного досвіду;
- розвивати адаптивні копінг-стратегії та навички саморегуляції;
- формувати навички довгострокового планування;
- зміцнювати соціальні зв'язки та підтримку;
- розвивати відчуття суб'єктності та контролю над власним життям;
- забезпечувати психологічний супровід, спрямований на зниження рівнів тривожності та депресивності.

Практичні матеріали можуть бути застосовані психологами центрів соціальних служб, кризовими консультантами, фахівцями з соціальної адаптації ВПО, а також у програмах реабілітації осіб, що мають травматичний досвід.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що життєва перспектива внутрішньо переміщених осіб є складним, багатокомпонентним феноменом, на який впливають як індивідуально-психологічні особливості та емоційний стан, так і соціальні, середовищні та травматичні фактори. ВПО переживають часткове руйнування життєвих орієнтацій, зниження осмисленості життя, утрату відчуття контролю та впевненості у майбутньому. Водночас доступ до соціальної підтримки, включеність у спільноту та цілеспрямована психологічна допомога здатні сприяти відновленню цілісної життєвої перспективи, формуванню оптимістичного й реалістичного образу майбутнього та підвищенню якості психологічної адаптації.

Таким чином, робота робить суттєвий науковий та практичний внесок у вивчення життєвої перспективи ВПО та створює підґрунтя для подальших розробок у сфері психологічної допомоги та соціально-психологічної реабілітації осіб, які пережили вимушене переселення.



Список використаних джерел

1. Абліцька О.В. Психологічні стратегії подолання криз: теорія і практика. Київ: Наукова думка, 2018. 208 с.
2. Базилевич О. М. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: методичні підходи. Харків: ХНУ, 2020. 156 с.
3. Бондар Т. В. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: теоретико-практичні аспекти. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 156 с.
4. Борисенко В. Adaptation processes among internally displaced persons in Ukraine during the Russia–Ukraine war in the XXI century. *Folk Art and Ethnology*. 2023. № 4. Р. 29–38.
5. Браун К., Сміт Л. Psychosocial interventions for people displaced by conflict: a review. London: Routledge, 2021. 192 p.
6. Ващенко Т.Д. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 2. С. 45–53.
7. Василенко Т.Д. Соціально-психологічна адаптація ВПО: емпіричні аспекти дослідження. Херсон: ХДУ, 2021. 132 с.
8. Гуменюк І.В. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: ресурси та ризики. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 124 с.
9. Головаха Є.І. Життєва перспектива і ціннісні орієнтації особистості (оновлений аналіз). Київ : Наукова думка, 2019. 176 с.
10. Гончарук О., Ковальчук М. Психологічні наслідки вимушеного переселення: огляд досліджень. *Практична психологія та соціальна робота*. 2022. № 3. С. 12–30.
11. Декі Е.Л., Райан Р.М. Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press, 2020. 512 p.

12. Діденко І.Ю. Психологічна допомога в кризових ситуаціях: методологія та практика. Львів: ЛНУ, 2019. 224 с.
13. Дубровська Н.О. ПТСР і адаптація у внутрішньо переміщених осіб: клінічні аспекти. *Психологічний часопис*. 2021. № 4. С. 88–103.
14. Єфремова Л.В. Часова перспектива та життєва стратегія особистості. Київ: Видавець, 2021. 160 с.
15. Інститут проблем реабілітації та соціальної адаптації. Психосоціальні потреби ВПО в Україні: аналітичний звіт. Київ, 2022. 68 с.
16. IOM (International Organization for Migration). Ukraine: Displacement and Response - report 2023. Geneva: IOM, 2023. 84 p.
17. Kuhl J., Fuhrmann A. Motivational Psychology of Life Management: Maintaining Personal Control in Times of Change. Berlin: Springer, 2021. 236 p.
18. Кириченко О. В. Психологічна гнучкість та життєва перспектива особистості в умовах війн. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 4. С. 12–20.
19. Карамушка Л.М., Титаренко О.І. Психологічна підтримка особистості в умовах соціальної нестабільності. Київ: Міленіум, 2017. 188 с.
20. Козак Н.П. Ресилієнтність як чинник відновлення життєвої перспективи. *Психологічна наука і освіта*. 2022. № 2. С. 45-60.
21. Костенко О.М. Професійна самореалізація ВПО: виклики інтеграції. *Соціальна робота в Україні*. 2021. № 1. С. 77–92.
22. Кузьміна М.О. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану. *Психологія та соціальна робота*. 2023. № 1. С. 194-201.
23. Кухта М.І. Психологічні особливості життєвої перспективи особистості. *Науковий вісник ЛНУ ім. І. Франка. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 5. С. 83–97.
24. Лавренюк С.В. Копінг-стратегії у ВПО: емпіричне дослідження. Чернігів: Чернігівський ун-т, 2020. 144 с.
25. Літвінова Н.М. Соціальна підтримка та її роль у відновленні життєвої перспективи. *Соціальна психологія*. 2022. Т. 11, № 2. С. 34–50.

26. Міщенко О.П. Психологічні ресурси подолання травматичного досвіду у ВПО. *Психологічний часопис*. 2021. № 4 (18). С. 101–112.
27. Мітіна Л.М. Психологічні механізми адаптації до кризових ситуацій. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 9. С. 18–24.
28. Моргун В.А. Самореалізація та життєві перспективи особистості: сучасний підхід. Харків: ХНУ, 2020. 208 с.
29. Муравйов П.С. Психологічна реабілітація після травми: методи та програми. Київ: Знання, 2018. 176 с.
30. Національна психологічна асоціація України. Психічне здоров'я населення в умовах воєнного конфлікту - звіт 2023. Київ, 2023. 92 с.
31. Ньюттен Ж. Time perspective and goal hierarchy: implications for life planning. Warsaw : SWPS Press, 2020. 142 p.
32. Паніна Н. Індекс життєвої задоволеності: сучасна інтерпретація методики. Київ: Інститут соціології НАН України, 2021. 84 с.
33. Патріксон Е., Олсен Т. Psychosocial support for displaced populations: evidence review. Geneva: WHO, 2021. 104 p.
34. Пелех О. Адаптаційний потенціал як чинник подолання життєвих криз. *Психологічна наука і освіта*. 2022. № 1. С. 76–83.
35. Піроженко Т. Сми́сложиттєві орієнтації як предиктори адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологічний журнал НПУ ім. Драгоманова*. 2024. № 2. С. 55–68.
36. Рощик І., Білан Ю., Міщук Г. Соціальна інтеграція внутрішньо переміщених осіб: проблеми та виклики. *Problems and Perspectives in Management*. 2024. Т. 22, № 1. С. 728–740.
37. Руденко А.В. Психологічні інтервенції для ВПО: український досвід. Київ: Центр психосоціальної допомоги, 2022. 128 с.
38. Рубан О.С. Психологія кризових станів: від теорії до практики. — Львів: ЛНУ, 2019. 240 с.
39. Seligman M. E. P. Positive psychology in practice: applications for trauma and resilience. New York: Springer, 2020. 256 p.

40. Shapiro F. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) in trauma recovery - clinical guidelines. London: Routledge, 2019. 184 p.
41. Титаренко О.І. Смісложиттєві орієнтації особистості в умовах соціальної невизначеності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. № 3. С. 18–25.
42. Ткаченко О. М. Динаміка життєвих перспектив у період соціально-економічних змін. Київ : Академія, 2022. 164 с.
43. UNHCR. Global Trends: Forced Displacement in 2024. Geneva: UNHCR, 2025. 87 p.
44. United Nations. Guiding Principles on Internal Displacement. New York: United Nations, 1998.
45. Vasilyuk F. Dynamics of life planning under conditions of displacement: Ukrainian studies. *Journal of Refugee Studies*. 2022. Vol. 35(1). P. 112–131.
46. Василенко І.Ю. Інтеграційні програми для ВПО: оцінка ефективності. *Соціальна політика та суспільство*. 2023. № 4. С. 88–105.
47. BOO3 (World Health Organization). Mental health of refugees, internally displaced persons and other populations affected by conflict. Geneva: WHO, 2022. 56 p.
48. Воляннюк Н.В. Соціальна підтримка як чинник відновлення життєвої перспективи переселенців. Київ: Наука, 2021. 132 с.
49. Хомик В.І. Психологічні особливості адаптації в умовах вимушеного переселення. *Вісник соціальної роботи*. 2019. № 2. С. 33–49.
50. Шляхтін Т.С. Перспективи особистості: ієрархія цілей і часові орієнтації. Харків: ХНУ, 2020. 148 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Осмилення життя».

1.	Зазвичай мені дуже нудно	3 2 1 0 1 2 3	Зазвичай я сповнений енергії
2.	Життя здається мені завжди хвилюючою і захоплюючою	3 2 1 0 1 2 3	Життя здається мені абсолютно спокійною і рутинної
3.	В житті я не маю певних цілей і намірів	3 2 1 0 1 2 3	В житті я маю дуже ясні цілі і наміри
4.	Моє життя видається мені вкрай безглуздою і безцільною	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
5.	Кожен день мені здається завжди новим і не схожим на інші	3 2 1 0 1 2 3	Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші
6.	Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися	3 2 1 0 1 2 3	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами
7.	Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8.	Я не домогся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів	3 2 1 0 1 2 3	Я здійснив багато з того, що було мною заплановано в життя
9.	Моє життя порожня і нецікава	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя заповнена цікавими справами
10.	Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав, що вона була цілком осмисленою	3 2 1 0 1 2 3	Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав, що вона не мала сенсу
11.	Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше	3 2 1 0 1 2 3	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз
12.	Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння	3 2 1 0 1 2 3	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості

13.	Я людина дуже обов'язковий	3 2 1 0 1 2 3	Я людина зовсім не обов'язковий
14.	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням	3 2 1 0 1 2 3	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати з-за впливу природних здібностей і обставин
15.	Я виразно можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3 2 1 0 1 2 3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
16.	В житті я ще не знайшов свого покликання	3 2 1 0 1 2 3	В житті я знайшов своє покликання і цілі
17.	Мої життєві погляди ще не визначилися	3 2 1 0 1 2 3	Мої життєві погляди цілком визначилися
18.	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті	3 2 1 0 1 2 3	Я навряд чи здатен знайти покликання і цікаві цілі в житті
19.	Моє життя в моїх руках, і я сам керую нею	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя не підвладна мені, і вона управляється зовнішніми подіями
20.	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і задоволення	3 2 1 0 1 2 3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання

Методика «Індекс життєвої задоволеності»

Мета: визначення ставлення людини до себе і власного життя, загального емоційного фону, його настрою на даний момент життя.

Оснащення: бланк методики, текст питань.

1. З віком багато мені здається краще, ніж я очікував раніше.
2. Життя принесла мені більше розчарувань, ніж більшості людей, яких я знаю.
3. Зараз найпохмуріший період в моєму житті.
4. Моє життя могло б бути щасливішими, ніж є.
5. Зараз я майже так само щасливий, як і в той час, коли був молодшим.
6. Більшість справ, якими мені доводиться займатися, нудні і нецікаві.
7. Зараз я переживаю найкращі роки в моєму житті.
8. Я вважаю, що в майбутньому мене чекають цікаві і приємні справи.
9. До своїх справ і занять я відчуваю такий же інтерес, як і раніше.
10. З віком я все більше відчуваю якусь втому.
11. Відчуття віку не турбує мене.
12. Коли я оглядаюся на своє життя, я відчуваю почуття задоволення.
13. Я не змінив би своє минуле життя, навіть якби мав таку можливість.
14. У порівнянні з іншими людьми мого віку я зробив масу дурниць у своєму житті.
15. Я виглядаю краще, ніж більшість інших людей мого віку.
16. У мене є деякі плани, які я маю намір здійснити найближчим часом.
17. Озираючись на минуле, можу сказати, що я багато чого упустив у своєму житті.
18. Я занадто часто, в порівнянні з іншими людьми, перебуваю в пригніченому настрої.
19. Я отримав досить багато з того, що очікував від життя.
20. Що б не говорили, а з віком більшість людей стає гірше, а не краще.

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція

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

№	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4

18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

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

34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

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

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

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

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

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

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

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

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

ОПИТУВАЛЬНИК ДЕПРЕСІЇ БЕКА

Ім'я, прізвище:	Дата:
-----------------	-------

Цей опитувальник складається з групи тверджень. Прочитайте, будь-ласка, кожен групу тверджень і виберіть те, яке найбільш точно характеризує ваше самопочуття, мислення і настрій на сьогодні. Обведіть колом номер вибраного твердження. Зверніть увагу, що спершу необхідно прочитати усі твердження в одній групі і лише тоді робити вибір.

№		
1	0. Мені не сумно. 1. Мені сумно, я чуюсь пригніченим. 2. Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим і не можу відволіктись від цього стану. 3. Я відчуваю нестерпний сум та тугу.	
2	0. Я спокійно думаю про майбутнє. 1. Думки про майбутнє викликають в мені страх та тривогу. 2. Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися. 3. Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити.	
3	0. Я не відчуваю себе невдахою. 1. Я відчуваю, що в мене більше невдач, ніж у інших людей. 2. Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок. 3. Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)	
4	0. Я отримую задоволення від улюблених занять і речей. 1. Я не отримую такого задоволення, як раніше од улюблених занять та речей. 2. Я ні від чого не отримую задоволення. 3. Будь-яке заняття викликає в мені нудьгу та тугу.	
5	0. Я не відчуваю відчуття провини. 1. Я доволі часто відчуваю провину. 2. Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини. 3. Мене мучить постійне відчуття провини.	
(6)	1. Я не вважаю, що заслуговую покарання. 2. Я допускаю, що заслуговую покарання.	

	3. Я вважаю, що маю бути покараний. 4. Я відчуваю, що доля карає мене.	
7	0. Я в основному задоволений тим, ким я є. 1. Я незадоволений собою. 2. Я гидкий собі. 3. Я ненавиджу себе.	
(8)	0. Я не думаю, що я гірший, ніж інші люди. 1. Я критикую себе за слабкості та помилки. 2. Я постійно докоряю собі за різні помилки. 3. Я докоряю собі за усе погане, що діється навколо.	
9	0. У мене не виникає думок про самогубство. 1. У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього. 2. Я хочу вмерти і планую самогубство. 3. Якщо б була нагода, я б зробив самогубство.	
(10)	0. Я не плачу більш часто, ніж звичайно. 1. Я плачу частіше, ніж звичайно. 2. Я увесь час плачу. 3. Раніше я часто плакав, але тепер не можу заплакати навіть тоді, коли мені цього хочеться.	
(11)	0. Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно. 1. Я дратуюся легше, ніж звичайно. 2. Я постійно відчуваю роздратування та почуття внутрішнього незадоволення. 3. Те, що раніше дратувало мене, тепер мені стало байдуже.	
12	0. Я не втратив цікавості до людей. 1. Люди цікавлять мене менше, ніж раніше. 2. Я майже повністю втратив інтерес до людей. 3. Люди мені глибоко байдужі.	
13	0. Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення. 1. Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень. 2. Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення. 3. Я не в стані приймати жодних рішень.	
14	0. Я не вважаю, що виглядаю гірше, ніж звичайно. 1. Мене турбує, що я виглядаю дещо гірше ніж звичайно і старшим, ніж на свій вік. 2. Я відчуваю, що з кожним днем виглядаю усе гірше. 3. Я переконаний, що виглядаю жахливо.	

15	0. Мені працюється так, як і раніше. 1. Тепер мені часто доводиться змушувати себе братися до праці. 2. Я з великою трудностю змушую себе взятися до праці. 3. Я не в стані працювати.	
(16)	0. Я сплю не менше і не гірше, ніж раніше. 1. Я сплю гірше, ніж раніше. 2. Я буджуся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути. 3. Я буджуся на декілька годин раніше, ніж звичайно і вже не можу заснути.	
17	0. Я не втомлююся більше, ніж звичайно. 1. Я втомлююся значно легше, ніж раніше. 2. Я втомлююся від будь-якого заняття. 3. Я чуюся настільки втомленим, що не в стані будь-чим займатися.	
18	0. У мене нормальний апетит. 1. У мене погіршився апетит. 2. У мене майже відсутній апетит. 3. У мене зовсім нема апетиту.	
(19)	1. Моя вага залишається незмінною. 2. За останній час я схуд більше ніж на 3 кг. 3. За останній час я схуд більше ніж на 5 кг. 4. За останній час я схуд більше ніж на 7 кг. Я намагаюся схуднути, свідомо обмежуючи себе в їжі: так / ні	
(20)	0. Моє тілесне здоров'я є добре. 1. Мене турбують наявні у мене фізичні симптоми (наприклад, болі в животі, запори та ін.). 2. Я дуже занепокоєний наявними в мене фізичними симптомами. 3. Я настільки занепокоєний станом свого тілесного здоров'я, що практично не можу думати ні про що інше.	
(21)	0. Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився. 1. Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно. 2. Мій інтерес до статевого життя значно зменшився. 3. Я повністю втратив інтерес до статевого життя.	

