МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-1-дн
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Коноріна Ілона Віталіївна
Керівник: д. психол. н., професор
кафедри психології Клопота Є.А.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Железнякова Ю.В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Конориній Ілоні Віталіївні

Тема роботи Психологічні особливості ставлення внутрішньо-переміщенних осіб до нових умов життєдіяльності

керівник роботи Клопота Є.А., д.психол.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: дослідити теоретично-методологічні засади дослідження психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб в умовах війни та прослідити за соціально-психологічною адаптпцією та інтеграцією у нових громадах, провести дослідження рівня реактивної та особистісної тривожності серед внутрішньо переміщених осіб, впровадити тренінгову програму по зниженню тривожності та оцінка ефективності тренінгової програми на зниження рівня тривожності внутрішньо переміщених осіб.

Перелік графічного матеріалу: 9 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Клопота Є.А, професор		
Розділ 1	Клопота Є.А, професор		
Розділ 2	Клопота Є.А, професор		
Розділ 3	Клопота Є.А, професор		
Висновки	Клопота Є.А, професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий –березень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	квітень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	травень- червень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	липень - вересень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	грудень 2025 р.	Виконано

Студент _____ І. В. Коноріна

Керівник роботи _____ Є. А. Клопота

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ М. І. Гречаник

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 79 сторінок, 9 таблиць, 50 джерел, 1 додаток.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життєдіяльності.

Предмет дослідження: психологічні особливості ставлення внутрішньо переміщених осіб до нових умов життєдіяльності, зокрема рівень тривожності, особливості копінг-стратегій та задоволеність базових психологічних потреб.

Мета дослідження: вивчення психологічних особливостей ставлення внутрішньо переміщених осіб до нових умов життєдіяльності.

Гіпотеза дослідження: психологічні особливості ставлення внутрішньо переміщених осіб до нових умов життєдіяльності пов’язані з рівнем тривожності, особливостями копінг-поведінки та ступенем задоволеності базових психологічних потреб.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація й систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення результатів досліджень; емпіричні: спостереження, тестування (шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна, методики дослідження копінг-стратегій та задоволеності базових психологічних потреб); математико-статистичні: кореляційний та множинний регресійний аналіз, описова статистика.

Наукова новизна полягає у комплексному емпіричному дослідженні взаємозв’язку рівня тривожності, копінг-стратегій та задоволеності базових психологічних потреб як чинників адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах сучасних соціальних викликів, а також у розробці та апробації тренінгової програми, спрямованої на зниження рівня тривожності.

ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, КОПІНГ- СТРАТЕГІЇ, БАЗОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПОТРЕБИ, ТРЕНІНГ.

SUMMARY

Ilona Konorina. Psychological Characteristics of the Attitudes of Internally Displaced Persons toward New Living Conditions.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusions, References (50 items, 12 of foreign origin), 1 appendix on 11 pages. The qualifying work volume is 94 pages long, 79 of them – main text. There are 9 tables.

The qualifying work provides a theoretical analysis and presents the results of an empirical study of the psychological characteristics of internally displaced persons (IDPs), particularly their level of anxiety, coping strategies, and satisfaction of basic psychological needs. The master's thesis is composed of three chapters, each dealing with different aspects of psychological adaptation of internally displaced persons to new living conditions.

The research object: psychological characteristics of adaptation of internally displaced persons to new living conditions.

The research subject: psychological characteristics of attitudes of internally displaced persons toward new living conditions, including anxiety level, coping strategies, and satisfaction of basic psychological needs.

The research goal: to investigate the psychological characteristics of the attitudes of internally displaced persons toward new living conditions.

The research tasks are:

– to analyze theoretical approaches to the problem of psychological adaptation of internally displaced persons;

– to study the level of state and trait anxiety among IDPs;

– to identify dominant coping strategies used by internally displaced persons;

– to determine the level of satisfaction of basic psychological needs (autonomy, competence, relatedness);

– to establish correlations between anxiety, coping strategies and satisfaction of basic needs;

– to determine significant predictors of successful adaptation through regression analysis;

– to develop and implement a training program aimed at reducing anxiety levels among IDPs and to assess its effectiveness.

Chapter 1 «Theoretical Foundations of Psychological Adaptation of Internally Displaced Persons» provides a theoretical analysis of the phenomenon of internal displacement, psychological consequences of forced migration, anxiety as an indicator of emotional distress, coping behavior models, and the role of satisfaction of basic psychological needs in the adaptation process.

Chapter 2 «Empirical Study of Psychological Characteristics of Internally Displaced Persons» presents the organization and methodology of the research, describes the sample and diagnostic tools, and analyzes the results of empirical data, including correlation and regression analysis of predictors of successful adaptation.

Chapter 3 «Development and Implementation of a Training Program for Reducing Anxiety among Internally Displaced Persons» explains the design and implementation of the formative experiment, describes the structure and content of the training program, presents comparative results of pre- and post-diagnostics, and substantiates practical recommendations for psychological support of IDPs.

Key words: internally displaced persons, psychological adaptation, anxiety, coping strategies, basic psychological needs, training program.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВПО – внутрішньо переміщені особи

ГАМК – гамма-аміномасляна кислота

ГС – генеральна сукупність

ДЕК – державна екзаменаційна комісія

ДСТУ – державний стандарт України

МОН – Міністерство освіти і науки

МОМ – Міжнародна організація з міграції

ООН – Організація Об'єднаних Націй

ОТ – особистісна тривожність

РТ – реактивна тривожність

СВ – стандартне відхилення

СТ – ситуативна тривожність

УВКБ ООН – Управління Верховного комісара ООН у справах біженців

ЦНАП – Центр надання адміністративних послуг

STAI – State-Trait Anxiety Inventory (Опитувальник ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера)

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ 13
1.1. Психологічна характеристика внутрішньо переміщених осіб в умовах війни 13
1.2. Соціально-психологічні особливості адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нові громади 17
1.3. Копінг-стратегії та ресурси життєстійкості внутрішньо переміщених осіб 21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ 29
2.1. Етапи дослідження, вибірка та методики дослідження 29
2.2.Дослідження рівня реактивної та особистісної тривожності серед внутрішньо переміщених осіб 35
2.3.Реактивна (ситуативна) та особистісна тривожності внутрішньо переміщених осіб 63
РОЗДІЛ 3. ФОРМУЛЮВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ 72
3.1. Тренінгова програма зниження тривожності ВПО 72
3.2. Оцінка ефективності тренінгової програми на зниження рівня тривожності внутрішньо переміщених осіб 74
ВИСНОВКИ 78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 80
ДОДАТКИ 84

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабне російське вторгнення 2022 року спричинило безпрецедентну кризу внутрішнього переміщення в Україні, яка за своїм масштабом та психологічними наслідками не має аналогів у сучасній європейській історії. Станом на липень 2025 року близько 3,7 мільйона осіб залишаються внутрішньо переміщеними в межах України (UNHCR, 2025), що становить майже 10% від довоєнного населення країни. Вимушене переміщення супроводжується множинними психологічними травмами: втратою звичного життєвого простору, руйнуванням соціальних зв'язків, професійною дезадаптацією, хронічним стресом та невизначеністю майбутнього.

Психологічні наслідки внутрішнього переміщення є глибокими та довготривалими. Дослідження виявляють високу поширеність психічних розладів серед внутрішньо переміщених осіб: 32% мають ознаки посттравматичного стресового розладу, 22% – депресії, 17% – тривожних розладів (Робертс, Б., Махашвілі Н., Джавахішвілі Дж., 2019). Ці показники значно перевищують загальнопопуляційні норми та свідчать про критичну потребу у психологічній підтримці. Водночас існує значний розрив у доступі до психологічної допомоги: 74% осіб, які потребували підтримки, не отримували її протягом року.

Особливої гостроти проблема набуває у контексті тривалості конфлікту та необхідності довгострокової адаптації внутрішньо переміщених осіб у нових громадах. Успішність адаптаційних процесів визначається складною взаємодією індивідуальних психологічних характеристик, використовуваних копінг-стратегій, задоволеності базових психологічних потреб та соціально-економічних умов у приймаючих громадах. Розуміння цих механізмів є критично важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічні аспекти вимушеного переміщення досліджувалися у працях вітчизних науковців. Блінова О. Є. (2017) вивчала соціально-психологічні особливості ставлення приймаючої спільноти до вимушених переселенців. Волошин С. М. (2019) досліджував особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Боровинська І. Є. (2022) аналізувала готовність внутрішньо переміщених осіб до оволодіння соціально-психологічними стратегіями життєвої успішності. Кердивар В. В. і Христенко, В. Є. (2021) ідентифікували синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Котух О. В. (2023) досліджувала психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи у контексті адаптації та інтеграції в нову громаду. Михлюк Е. та Логовський І. (2024) аналізували психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб.

Міжнародні дослідження також внесли вагомий вклад у розуміння проблеми. Робертс, Б., Махашвілі Н., Джавахішвілі Дж. (2019) провели масштабне загальнонаціональне дослідження поширеності психічних розладів та доступу до психологічної допомоги серед внутрішньо переміщених осіб в Україні. Джонсон Р. Дж., Антоначчіо О., Ботчковар Е., Хобфолл С. Е. (2022) порівнювали рівні посттравматичного стресового розладу між внутрішньо переміщеними особами та міським населенням. Хайленко О., Бейкон А. М. (2024) досліджували взаємозв'язки між життєстійкістю, уникаючим копінгом та симптомами посттравматичного стресу. Ріцці Д., Чуффо Дж., Ландоні М., Манджагаллі М., Іоніо К. (2023) провели систематичний огляд психологічних та середовищних чинників, що впливають на життєстійкість українських біженців та внутрішньо переміщених осіб.

Попри значну кількість досліджень, недостатньо вивченими залишаються питання взаємозв'язку між задоволеністю базових психологічних потреб, копінг-стратегіями та рівнем тривожності внутрішньо

переміщених осіб. Бракує комплексних досліджень, які б інтегрували різні аспекти психологічного функціонування переміщених осіб у єдину модель, що могла б стати основою для розробки цілеспрямованих психологічних інтервенцій.

Об’єкт дослідження: Ставлення внутрішньо-переміщених осіб до нових умов життєдіяльності.

Предмет дослідження: Психологічні особливості ставлення внутрішньо-переміщених осіб до нових умов життєдіяльності

Мета дослідження: виявити та проаналізувати психологічні особливості ставлення внутрішньо переміщених осіб до нових умов життєдіяльності та визначити чинники, що впливають на успішність їхньої адаптації.

Завдання дослідження:

1. здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психологічних особливостей ставлення внутрішньо переміщених осіб до нових умов життєдіяльності;
2. дослідити рівень реактивної та особистісної тривожності у внутрішньо переміщених осіб;
3. виявити особливості копінг-стратегій, які використовують внутрішньо переміщені особи у процесі адаптації до нових умов життєдіяльності;
4. визначити рівень задоволеності базових психологічних потреб (автономії, компетентності, соціальних зв’язків) у внутрішньо переміщених осіб;
5. 5. описати та проаналізувати тренінгову програму, спрямовану на зниження рівня тривожності внутрішньо переміщених осіб.

Гіпотеза дослідження – внутрішньо переміщені особи з вищим рівнем задоволеності основних психологічних потреб (автономії, компетентності, соціальних зв’язків) демонструють нижчий рівень тривожності та використовують більш адаптивні копінг-стратегії у процесі адаптації до нових умов життєдіяльності.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичні методи включали аналіз, систематизацію та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження. Емпіричні методи передбачали психодіагностичне обстеження за допомогою стандартизованих методик: методика діагностики рівня особистісної та реактивної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (для оцінки ситуативної та стійкої тривожності), методика "Копінг-поведінка у стресових ситуаціях" (CISS) Н. С. Ендлера і Дж. Д. А. Паркера (для виявлення проблемно-орієнтованого, емоційно-орієнтованого копінгу та копінгу, орієнтованого на уникнення), шкала задоволення базових психологічних потреб Е. Десі та Р. Райана в адаптації О. О. Осіна (для оцінки задоволеності потреб у автономії, компетентності та соціальних зв'язках). Статистичні методи обробки даних здійснювалися за допомогою програмного пакету IBM SPSS Statistics 26.0 та включали описову статистику, кореляційний аналіз Пірсона, порівняльний аналіз (t-критерій Стьюдента, однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA) та множинний регресійний аналіз.

Наукова новизна одержаних результатів. Комплексно досліджено взаємозв'язок між задоволеністю базових психологічних потреб, копінг-стратегіями та рівнем тривожності у внутрішньо переміщених осіб в умовах повномасштабної війни в Україні (2025 рік). Поглиблено розуміння ролі задоволеності потреби у соціальних зв'язках як найбільш значущого предиктора психологічного благополуччя та успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Уточнено специфіку гендерних та вікових особливостей використання копінг-стратегій у процесі адаптації до нових умов життєдіяльності. Виявлено динаміку змін рівня тривожності, копінг-стратегій та задоволеності базових потреб залежно від тривалості перебування на новому місці проживання. Доведено, що проблемно-орієнтований копінг виступає адаптивною стратегією, асоційованою з нижчим рівнем

тривожності, тоді як емоційно-орієнтований копінг та копінг, орієнтований на уникнення, пов'язані з підвищеним психологічним дистресом.

Практичне значення результатів дослідження. Результати дослідження можуть бути використані у практичній роботі психологів, соціальних працівників та організацій, які надають підтримку внутрішньо переміщеним особам. На основі виявлених предикторів успішної адаптації можуть бути розроблені цілеспрямовані програми психологічної допомоги, орієнтовані на розвиток адаптивних копінг-стратегій, підвищення задоволеності базових психологічних потреб та зниження рівня тривожності.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків (загальним обсягом 79 сторінок), списку використаних джерел (50 найменувань), 9 таблиць та 1 додатка.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Психологічна характеристика внутрішньо переміщених осіб в умовах війни

Повномасштабне російське вторгнення 2022 року спричинило безпрецедентну кризу внутрішнього переміщення в Україні. Станом на липень 2025 року, близько 3,7 мільйона осіб залишаються внутрішньо переміщеними в межах України, а ще 5,7 мільйона українців шукали притулку за кордоном (UNHCR, 2025). Масштаб цієї гуманітарної катастрофи вимагає глибокого розуміння психологічних механізмів, що визначають можливості адаптації переміщених осіб до нових життєвих обставин.

Голубовська І. О. та Леута О. І. (2015) визначають внутрішньо переміщених осіб як громадян, які були змушені залишити своє постійне місце проживання внаслідок збройного конфлікту, масових проявів насильства чи порушень прав людини, і перемістилися в інше місце в межах кордонів власної держави. Вимушений характер переміщення відрізняє цю категорію населення від добровільних мігрантів та зумовлює специфічні психологічні наслідки втрати звичного життєвого простору.

Внутрішньо переміщені особи втрачають не лише фізичне місце проживання, але й усталені соціальні зв'язки, професійну ідентичність, почуття безпеки та передбачуваності майбутнього. Михлюк Е. та Логовський І. (2024) характеризують вимушену міграцію як екстремальну та кризову ситуацію, яка призводить до глибокої, часто незворотної трансформації внутрішньої структури особистості. Переміщення руйнує

звичні життєві сценарії, змушує переглядати базові життєві цінності та формувати нові стратегії існування в умовах невизначеності.

Психологічний портрет внутрішньо переміщених осіб характеризується складним переплетенням травматичних переживань та адаптаційних викликів. Емпіричне дослідження, проведене у 2022-2024 роках серед переміщених осіб із Донецької та Луганської областей, виявило тривожну картину: лише 4% респондентів демонструють високий рівень психологічної адаптивності, 85% перебувають на середньому рівні адаптації, а 11% мають низький адаптаційний потенціал (Бутенко Н., Александров Д., Охріменко І., 2025). Переважна більшість внутрішньо переміщених осіб стикається зі значними психологічними бар'єрами у процесі пристосування до нових умов.

Поширеність психічних розладів серед внутрішньо переміщених осіб значно перевищує загальнопопуляційні показники. Робертс Б., Махашвілі Н., Джавахішвілі Дж. (2019) у масштабному загальнонаціональному дослідженні встановили, що 32% внутрішньо переміщених осіб мають ознаки посттравматичного стресового розладу, 22% – депресії, 17% – тривожних розладів. Високою є і коморбідність між цими станами. Джонсон Р. Дж., Антоначчіо О., Ботчковар Е., Хобфолл С. Е. (2022) виявили, що внутрішньо переміщені особи демонструють значно вищі рівні посттравматичного стресового розладу порівняно з міським населенням, яке не зазнало переміщення, навіть за умови спільної культурної та мовної ідентичності.

Емоційний стан внутрішньо переміщених осіб характеризується підвищеною емоційною нестабільністю, постійним відчуттям страху та невпевненості у майбутньому. Близько 30% переміщених осіб відчувають стійкий емоційний дискомфорт, що проявляється через підвищену дратівливість, тривожність та емоційну вразливість (Таранцов Є. Ю., Гребенюк Д. І., Валика Н. В., 2024). Ріцці Д., Чуффо Дж., Ландоні М., Манджагаллі М., Іоніо К. (2023) у систематичному огляді підкреслюють, що військова травма та пов'язані з нею стресори призводять до стійких фізіологічних та психологічних реакцій, які зберігаються навіть після залишення зони конфлікту.

Гендерна специфіка переживання вимушеного переміщення заслуговує окремої уваги. Жінки становлять близько 60% від загальної кількості внутрішньо переміщених осіб в Україні, при цьому 25% складають діти і стільки ж – особи пенсійного віку (Стратегія державної політики з питань внутрішнього переміщення до 2025 року, 2023). Махашвілі Н., Джавахішвілі Дж., Пінчук І. (2017) встановили, що жінки мають вищі показники посттравматичного стресового розладу (36%) порівняно з чоловіками (22%), депресії (25% проти 16%) та тривожних розладів (20% проти 13%).

Хайленко О., Бейкон А. М. (2024) виявили, що жінки-переселенці демонструють вищі рівні посттравматичної стресової симптоматики, що пов'язано як із прямою експозицією до воєнних травматичних подій, так і з додатковими навантаженнями щодо опіки дітьми та літніми членами родини. Економічна вразливість жінок-переселенок особливо виражена: 70% безробітних серед внутрішньо переміщених осіб становлять саме жінки (Zmina Human Rights Centre, 2023).

Психологічна травматизація внутрішньо переміщених осіб має кумулятивний характер та включає множинні рівні впливу. Джонсон, Р. Дж., Антоначчіо О., Ботчковар Е., Хоббфол С. Е. (2022) встановили, що 65% внутрішньо переміщених осіб мали безпосередню експозицію до конфліктних травматичних подій. Спектр травматичних стресорів включає безпосереднє спостерігання бойових дій та обстрілів, руйнування житла та місцевої інфраструктури, неможливість доступу до базових послуг охорони здоров'я, розлучення з близькими людьми. Кожен із цих чинників окремо здатен спричинити значний психологічний стрес, а їх поєднання створює особливо складну травматичну констеляцію.

Кердивар В. В. і Христенко В. Є. (2021) ідентифікували синдром жертви серед внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту, який характеризується почуттям безпорадності, втратою контролю над власним життям, фіксацією на травматичному досвіді та

труднощами у плануванні майбутнього. Проте не всі переміщені особи розвивають цей синдром – його формування залежить від попереднього психологічного стану, наявності підтримуючого соціального оточення та індивідуальних копінг-ресурсів.

Соматичні прояви психологічного дистресу часто супроводжують емоційні розлади. Чунг Т., Робертс Б., Горякін Ю., Блекмор Р., Стаклер Д., МакКі М. (2019) виявили підвищений рівень соматичного дистресу серед внутрішньо переміщених осіб, асоційований зі зниженням функціональних можливостей. Соматизація психологічного стресу проявляється у вигляді хронічного болю, порушень сну, серцево-судинних симптомів та шлунково-кишкових розладів.

Дослідження життєстійкості внутрішньо переміщених осіб демонструє неоднозначну картину. Попри високі показники психологічних розладів, значна частина переміщених осіб демонструє адаптивні ресурси. Курапов А., Данилюк І., Лобода А., та ін. (2023) встановили, що українці приписують свою життєстійкість трьом основним чинникам: відчуттю власної ефективності, здатності регулювати емоції та психологічній гнучкості. Ці результати узгоджуються з висновками Канг Х., Фішер І. К., Вус В., та ін. (2024), які встановили, що присутність сенсу життя, оптимізм та соціальна підтримка незалежно асоціюються з вищим рівнем життєстійкості навіть в умовах тривалого стресу.

Емоційне благополуччя та задоволеність життям є критичними індикаторами успішності психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Завісца Дж., Гербер Т. П., Саква Р. (2024) встановили, що навіть через чотири роки після переміщення внутрішньо переміщені особи залишаються менш задоволеними своїм життям порівняно з місцевим населенням, яке ніколи не було змушене переміщуватися, попри спільну мову, культуру та економічний контекст. Шемякіна О., Плагноль А. К. (2013) у дослідженні суб'єктивного благополуччя в Боснії та Герцеговині встановили, що жертви воєнного переміщення мали гіршу задоволеність життям через десять років після конфлікту порівняно з іншими мешканцями регіону.

Доступ до психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб залишається критично обмеженим. Робертс Б., Махашвілі Н., Джавахішвілі Дж., Карачевський А., Харченко Н., Шпікер М., Річардсон Е. (2019) виявили великий розрив у лікуванні: 74% респондентів, які ймовірно потребували психологічної допомоги протягом попередніх 12 місяців, не отримували її. Серед тих 26%, хто звертався по допомогу, найпоширенішими джерелами послуг були аптеки, сімейні лікарі, неврологи у поліклініках, психологи, що відвідують громади, та недержавні організації.

1.2. Соціально-психологічні особливості адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нові громади

Адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб у нові соціальні середовища становить складний багатовимірний процес, що охоплює економічні, соціальні, культурні та психологічні виміри. Волошин С. М. (2019) визначає соціально-психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб як багаторівневий процес пристосування до нового соціального середовища, що включає зміни на рівні поведінки, емоційного реагування, ціннісних орієнтацій та самоідентифікації особистості. Успішність цього процесу визначає можливості повноцінного функціонування переміщеної особи у новій громаді та її суб'єктивне благополуччя.

Тітарь І. О. (2016) виокремлює кілька критеріїв адаптації внутрішньо переміщених осіб: економічну незалежність через працевлаштування, доступ до житла та соціальних послуг, формування нових соціальних зв'язків, психологічне прийняття нової ситуації та відчуття безпеки у новому середовищі. Котух О. В. (2023) підкреслює, що психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи безпосередньо залежить від успішності адаптації та інтеграції в нову громаду, при цьому ці процеси є взаємопов'язаними та взаємозумовленими.

Боровинська І. Є. (2022) досліджувала готовність внутрішньо переміщених осіб до оволодіння соціально-психологічними стратегіями життєвої успішності. Авторка встановила, що успішна адаптація передбачає активне використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, здатність до гнучкої зміни поведінкових патернів залежно від вимог нового середовища, формування внутрішнього локусу контролю та готовність до активної взаємодії з приймаючою громадою.

Соціальна інтеграція внутрішньо переміщених осіб є більш складним та тривалим процесом порівняно з первинною адаптацією. Міщук Г., Рощік І., Білан Ю., Кроль В. (2024) провели масштабне дослідження соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб в Україні, вивчаючи сприйняття цього процесу як самими переміщеними особами, так і представниками приймаючих громад. Дослідження виявило певні протиріччя у сприйнятті рівня інтеграції: переміщені особи частіше оцінюють свій рівень інтеграції нижче, ніж це роблять представники приймаючих громад, що свідчить про наявність соціальної дистанції та різницю у критеріях оцінювання інтегрованості.

Регіональні відмінності у рівні інтеграції також є значущими. Найвищу частку повністю інтегрованих внутрішньо переміщених осіб зафіксовано у західних регіонах України (27,8%), тоді як представники приймаючих громад центральних регіонів частіше декларують повну інтеграцію переміщених осіб (Міщук Г., Самолюк Н., Кроль В., Васа Л., 2024). Ці регіональні відмінності можуть бути пов'язані з різним рівнем економічного розвитку регіонів, культурними особливостями та історичним досвідом приймання внутрішньо переміщених осіб.

Політична та громадянська інтеграція внутрішньо переміщених осіб має неоднозначний характер. Рощік І., Білан Ю., Кроль В., Міщук, Г. (2024) встановили низький рівень участі переміщених осіб у більшості політичних та громадянських активностей у нових громадах (3,0-3,2 бали із 6 можливих). Водночас внутрішньо переміщені особи оцінюють свою активність у

громадянських ініціативах щодо покращення життя, екологічному захисті та індивідуальній соціальній відповідальності дещо вище, ніж представники приймаючих громад, що може свідчити про їхню мотивацію до активної участі у житті нової спільноти.

Економічна інтеграція залишається найбільш проблемною сферою для внутрішньо переміщених осіб. Згідно з даними Стратегії державної політики з питань внутрішнього переміщення до 2025 року (2023), 66% внутрішніх переселенців не мають роботи, при цьому 70% безробітних становлять жінки. Проблеми працевлаштування пов'язані з втратою попереднього професійного статусу, необхідністю перекваліфікації, відсутністю соціальних зв'язків на новому місці та дискримінацією з боку роботодавців.

Дослідження Міжнародної організації з міграції (IOM, 2025) підтверджує, що житло та працевлаштування залишаються найбільшими перешкодами для інтеграції внутрішньо переміщених осіб. Лише трохи більше половини тих, хто працював до переміщення, змогли знайти роботу на новому місці проживання, а близько 40% опитаних внутрішньо переміщених осіб повідомляють, що змушені економити навіть на продуктах харчування.

Соціальні стосунки з представниками приймаючих громад є критичним фактором успішної інтеграції. Блінова О. Є. (2017) досліджувала соціально-психологічні особливості ставлення приймаючої спільноти до вимушених переселенців. Авторка виявила, що ставлення приймаючої громади може варіюватися від відкритого прийняття до прихованого опору, при цьому негативні установки часто базуються на конкуренції за ресурси, культурних відмінностях та стереотипних уявленнях про переміщених осіб.

Труднощі у встановленні нових соціальних зв'язків є поширеною проблемою. Юрків Я. І., Луканов Д. В. (2021) досліджували труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Автори встановили, що особливо вразливими є літні люди, особи з інвалідністю, багатодітні родини та одинокі

матері, які стикаються з множинними бар'єрами у процесі соціальної інтеграції.

Позитивний досвід інтеграції часто пов'язаний з активною участю внутрішньо переміщених осіб у життє діяльності громади. Global Communities (2024) описує успішні практики соціальної згуртованості через спільні культурні та освітні заходи, де внутрішньо переміщені особи та місцеві мешканці взаємодіють на рівних, обмінюються досвідом та формують взаємну підтримку. Такі ініціативи допомагають руйнувати стереотипи, зменшувати напругу між групами та створювати умови для довгострокової інтеграції.

Лінгвістична та культурна близькість є важливим ресурсом для внутрішньо переміщених осіб в Україні. На відміну від біженців, які перетинають державні кордони, внутрішньо переміщені особи в Україні переміщуються в межах спільного мовного та культурного простору, що полегшує комунікацію та знижує культурний шок (Хайленко О., Бейкон А. М., 2024). Водночас існують і регіональні культурні відмінності, особливо між східними та західними регіонами України, які можуть ускладнювати процес інтеграції.

Психологічна підтримка з боку приймаючих громад має вирішальне значення для успішної інтеграції. Свиридова К. Ю. (2023) підкреслює необхідність спеціалізованих програм психосоціальної підтримки, орієнтованих на формування інтернальності, рішучості, особистісної відповідальності, толерантності до представників приймаючої сторони, гармонізації самоприйняття та відмови від непродуктивних тенденцій до ескапізму. Ефективна соціальна підтримка та психологічна допомога сприяють формуванню адаптивних стратегій поведінки у новому соціальному контексті.

Роль місцевих органів влади у процесі інтеграції також є критичною. UNDP та UNHCR (2024) підкреслюють важливість максимальної участі внутрішньо переміщених осіб у процесах прийняття рішень на всіх рівнях.

Активна участь переміщених осіб у формуванні процвітання їхніх нових громад є вихідним пунктом для впровадження релевантних проектів та програм підтримки. Рада внутрішньо переміщених осіб може бути ефективним механізмом забезпечення голосу переміщених людей та їхньої інтеграції у процеси громадського розвитку.

Довгостроковість процесу інтеграції є важливим чинником, який необхідно враховувати при плануванні підтримки. Як зазначає Бабюк (цит. за Global Communities, 2024), нові мешканці не інтегруються у громаду за рік чи два – це довгий та складний процес. Ефективна інтеграція вимагає системного підходу, що включає економічну підтримку, психологічну допомогу, сприяння соціальним контактам та формування інклюзивного середовища в приймаючих громадах.

1.3. Копінг-стратегії та ресурси життєстійкості внутрішньо переміщених осіб

Копінг-стратегії та ресурси життєстійкості відіграють вирішальну роль у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життєдіяльності. Лазарус Р. С., Фолкман, С. (1984) визначають копінг як когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на подолання зовнішніх та внутрішніх вимог, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси особистості. У контексті вимушеного переміщення копінг-стратегії набувають особливого значення, оскільки визначають ефективність психологічної адаптації та збереження психічного здоров'я.

Ріцці Д., Чуффо Дж., Ландоні М., Манджагаллі М., Іоніо К. (2023) у систематичному огляді виділили п'ять основних категорій копінг-стратегій, які використовують українські біженці та внутрішньо переміщені особи: емоційно-орієнтовані стратегії, проблемно-орієнтовані стратегії, уникнення, релігійно-орієнтовані стратегії та стратегії, засновані на почутті приналежності. Різноманітність копінг-стратегій відображає складність адаптаційних викликів, з якими стикаються переміщені особи.

Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на регуляцію емоційної відповіді на стресову ситуацію. Храбан (2022, цит. за Ріцці та ін., 2023) встановив, що протягом перших п'яти днів військового конфлікту українські цивільні особи найбільше використовували неадаптивні емоційно-орієнтовані стратегії, проте на 6-10 день конфлікту цивільні особи починали звертатися до більш адаптивних форм емоційної регуляції. Ця динаміка свідчить про здатність до психологічної адаптації навіть в екстремальних умовах.

Хайленко О., Бейкон А. М. (2024) виявили, що уникаючі копінг-стратегії асоціюються з вищими рівнями посттравматичної стресової симптоматики серед українських внутрішньо переміщених осіб та біженців. Використання стратегій уникнення може екзацербувати симптоми посттравматичного стресу, що підкреслює необхідність психологічних втручань, спрямованих на зменшення посттравматичної стресової симптоматики через формування життєстійкості та адаптивних копінг-стратегій.

Проблемно-орієнтовані стратегії передбачають активні дії щодо зміни стресової ситуації або пристосування до неї. Ковальов Ю. (2024) провів дослідження серед українців різних вікових груп, рівнів воєнного досвіду та статусів переміщення протягом перших восьми місяців повномасштабної війни. Результати показали, що українці приписують свою життєстійкість відчуттю власної ефективності, здатності регулювати емоції та психологічній гнучкості. Ці характеристики тісно пов'язані з використанням проблемно-орієнтованих копінг-стратегій.

Паттерн найбільш та найменш вживаних копінг-стратегій виявився відносно консистентним у різних підгрупах вибірки (Ковальов Ю., 2024). Це свідчить про універсальність певних адаптивних механізмів, які використовуються незалежно від віку, статі чи статусу переміщення. Водночас індивідуальні відмінності у виборі копінг-стратегій залишаються значущими та визначають різну ефективність адаптації.

Релігійно-орієнтовані копінг-стратегії та стратегії, засновані на почутті приналежності, відіграють особливу роль в українському контексті. Дослідження телефонної психологічної допомоги українським цивільним особам виявило, що підтримання комунікації з розділеними близькими, а також супровід з боку помічників та приймаючих сторін виникли як головні елементи для копінгу та життєстійкості (Psychological First Aid Study, 2025). Попередній розвиток внутрішнього життя або практика молитви служили психологічним «капіталом», який підвищував життєстійкість.

Соціальна підтримка є критичним захисним фактором для внутрішньо переміщених осіб. Як найбільш часто згадуваний соціально-середовищний чинник виділяється наявність мережі підтримки, яка включає друзів та родичів, а також персонал у таборах для біженців, комунікацію та наявність домашніх тварин (Ріцці Д., та ін., 2023). Соціальна підтримка була негативно асоційована з симптомами посттравматичного стресу у біженців (Хайленко О., Бейкон А. М., 2024).

Цікаво, що дослідження виявило складний взаємозв'язок між стратегією інтеграції та життєстійкістю. Дослідження українських біженців у США показало негативну асоціацію між стратегією акультурації інтеграції та життєстійкістю: чим більше особа інтегрувалася у нове середовище, тим нижчим був їхній рівень життєстійкості (Exploring Resilience Study, 2024). Цей парадоксальний результат може відображати те, що біженці з вищою життєстійкістю менше відчувають потребу у глибокій інтеграції, зберігаючи більшу психологічну незалежність.

Самоефективність як ресурс життєстійкості є ключовим предиктором успішної адаптації. Канг Х., Фішер І. К., Вус В., та ін. (2024) встановили, що присутність сенсу життя та оптимізм незалежно асоціюються з більшою життєстійкістю. Ці фактори можуть допомагати підтримувати життєстійкість у складні часи шляхом зниження реактивності до дистресу та зменшення повторюваних негативних думок. Вони також можуть сприяти психологічній та поведінковій гнучкості, що допомагає індивідам краще керувати стресорами та справлятися з ними.

Гілман А. Ю. (2015) досліджувала саногенне мислення як ресурс подолання стресових ситуацій. Саногенне мислення передбачає здатність до рефлексії власних емоційних станів, аналізу причин негативних переживань та свідомої трансформації деструктивних емоцій у конструктивні. Формування саногенного мислення у внутрішньо переміщених осіб може сприяти зниженню емоційної напруги та підвищенню адаптаційних можливостей.

Емоційний інтелект як ресурс адаптації також відіграє важливу роль. Бредберрі Т., Грівз Дж. (2009) визначають емоційний інтелект як здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших, розуміти їхнє значення та використовувати цю інформацію для керування мисленням та поведінкою. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє внутрішньо переміщеним особам ефективніше справлятися з емоційним дистресом, встановлювати соціальні зв'язки у новому середовищі та адаптуватися до змінних обставин.

Колективна життєстійкість є унікальною характеристикою українського суспільства в умовах війни. Швидкий ситуаційний аналіз (ІОМ, 2022) виявив, що почуття зв'язку з людьми, національна ідентичність та гордість, безкорисливість та підтримка інших, релігія, а також гумор та сміх сприяли колективній життєстійкості українців. Ця колективна життєстійкість виступає важливим буфером проти індивідуального психологічного дистресу та підтримує мотивацію до подолання складних обставин.

Чиханцова О. А. (2021) у дисертаційному дослідженні розробила психологічну модель становлення життєстійкості особистості, яка включає когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий компоненти. Застосування цієї моделі до контексту внутрішньо переміщених осіб дозволяє розуміти життєстійкість як інтегральну характеристику особистості, яка може бути розвинена через цілеспрямовані психологічні інтервенції.

Тренінгові програми з розвитку копінг-навичок та життєстійкості показують свою ефективність. Українська Червоний Хрест (2024) повідомив, що у 2024 році майже дві тисячі людей завершили тренінги з психологічної

першої допомоги, організовані організацією. Ці тренінги включали навчання методам саморегуляції, техн

ікам релаксації та стратегіям подолання стресу, що сприяло підвищенню психологічної стійкості учасників.

Індивідуальні відмінності у використанні копінг-стратегій та ресурсів життєстійкості є значущими. Степаненко, Л. В. (2021) досліджувала особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та механізмів психологічного захисту у переселенців. Авторка встановила, що внутрішньо переміщені особи з вищим рівнем особистісної зрілості та розвиненими адаптивними властивостями використовують більш зрілі механізми психологічного захисту та конструктивні копінг-стратегії.

Підсумовуючи, копінг-стратегії та ресурси життєстійкості внутрішньо переміщених осіб відображають складну взаємодію індивідуальних психологічних характеристик, соціальної підтримки та культурних факторів. Розуміння цих механізмів є критичним для розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку адаптації та психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Теоретичний аналіз психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб дозволяє сформулювати такі узагальнення.

Вимушене переміщення населення внаслідок повномасштабного російського вторгнення 2022 року спричинило безпрецедентну гуманітарну кризу в Україні, що охопила близько 3,7 мільйона внутрішньо переміщених осіб станом на липень 2025 року. Психологічний профіль внутрішньо переміщених осіб характеризується високою поширеністю психічних розладів: 32% демонструють ознаки посттравматичного стресового розладу, 22% – депресії, 17% – тривожних розладів (Робертс Б., Махашвілі Н., Джавахішвілі Дж., 2019). Емоційний стан переміщених осіб відзначається підвищеною емоційною нестабільністю, стійким відчуттям страху та невпевненості у майбутньому, при цьому лише 4% респондентів демонструють високий рівень психологічної адаптивності (Бутенко Н., Александров Д., Охріменко І., 2025).

Гендерна специфіка переживання вимушеного переміщення виявляється у вищій психологічній вразливості жінок, які становлять 60% від загальної кількості внутрішньо переміщених осіб. Жінки-переселенці демонструють вищі показники посттравматичного стресового розладу (36% проти 22% у чоловіків), депресії (25% проти 16%) та тривожних розладів (20% проти 13%), що пов'язано з кумулятивним впливом воєнної травми, відповідальністю за дітей та літніх членів родини, а також значними труднощами з працевлаштуванням (Махашвілі Н., Джавахішвілі Дж., Пінчук І., 2017; Хайленко О., Бейкон А. М., 2024).

Психологічна травматизація внутрішньо переміщених осіб має кумулятивний та багатовимірний характер, включаючи безпосередню експозицію до бойових дій (65% переміщених осіб), руйнування житла, втрату соціальних зв'язків, розлучення з близькими та неможливість доступу до базових послуг. Соматизація психологічного стресу проявляється у підвищеному рівні соматичного дистресу, асоційованого зі зниженням функціональних можливостей (Чунг Т., Робертс Б., Горякін Ю., та ін., 2019). Критичним залишається обмежений доступ до психологічної допомоги: 74% осіб, які потребували підтримки, не отримували її протягом року (Робертс Б., та ін., 2019).

Соціально-психологічна адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб у нові громади є складним багатовимірним процесом, що охоплює економічні, соціальні, культурні та психологічні виміри. Економічна інтеграція залишається найбільш проблемною сферою: 66% внутрішньо переміщених осіб не мають роботи, при цьому 70% безробітних становлять жінки (Стратегія державної політики з питань внутрішнього переміщення до 2025 року, 2023). Житло та працевлаштування визначені як найбільші перешкоди для інтеграції, причому лише половина працюючих до переміщення змогла знайти роботу на новому місці.

Рівень соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб демонструє регіональні відмінності: найвищу частку повністю інтегрованих осіб

зафіксовано у західних регіонах України (27,8%). Водночас існують протиріччя у сприйнятті рівня інтеграції між переміщеними особами та представниками приймаючих громад, що свідчить про наявність соціальної дистанції (Міщук Г., Рощік І., Білан Ю., Кроль В., 2024). Участь внутрішньо переміщених осіб у політичних та громадянських активностях залишається низькою (3,0-3,2 бали із 6 можливих), хоча їхня активність у громадянських ініціативах щодо покращення життя оцінюється вище, ніж у місцевих мешканців.

Соціальні стосунки з представниками приймаючих громад є критичним фактором успішної інтеграції, при цьому ставлення може варіюватися від відкритого прийняття до прихованого опору, часто базуючись на конкуренції за ресурси та стереотипних уявленнях (Блінова О. Є., 2017). Особливо вразливими у процесі соціальної інтеграції є літні люди, особи з інвалідністю, багатодітні родини та одинокі матері (Юрків Я. І., Луканов Д. В., 2021). Позитивний досвід інтеграції пов'язаний з активною участю переміщених осіб у спільних культурних та освітніх заходах, що сприяє руйнуванню стереотипів та формуванню взаємної підтримки.

Копінг-стратегії та ресурси життєстійкості відіграють вирішальну роль у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб. Систематичний огляд виділив п'ять основних категорій копінг-стратегій: емоційно-орієнтовані, проблемно-орієнтовані, уникнення, релігійно-орієнтовані та стратегії, засновані на почутті приналежності (Ріцці Д., Чуффо Дж., Ландоні М., Манджагаллі М., Іоніо К., 2023). Використання уникаючих копінг-стратегій асоціюється з вищими рівнями посттравматичної стресової симптоматики, тоді як проблемно-орієнтовані стратегії сприяють ефективнішій адаптації (Хайленко О., Бейкон А. М., 2024).

Життєстійкість українців визначається трьома основними чинниками: відчуттям власної ефективності, здатністю регулювати емоції та психологічною гнучкістю (Ковальов, Ю., 2024). Присутність сенсу життя, оптимізм та соціальна підтримка незалежно асоціюються з вищим рівнем

життєстійкості навіть в умовах тривалого стресу (Канг Х., Фішер І. К., Вус В., та ін., 2024). Соціальна підтримка, що включає мережу друзів, родичів та персоналу допомоги, виступає критичним захисним фактором та негативно асоціюється з симптомами посттравматичного стресу.

Колективна життєстійкість є унікальною характеристикою українського суспільства, що базується на почутті зв'язку з людьми, національній ідентичності та гордості, взаємопідтримці, релігії та гуморі (IOM, 2022). Парадоксально, міжкультурні дослідження демонструють відносно високі показники психологічної стійкості серед українських студентів порівняно з ровесниками з інших країн, що може відображати дію колективної життєстійкості в умовах спільної загрози (Куропов А., Данилюк І., Лобода А., та ін., 2023).

Теоретичний аналіз засвідчує необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, що має враховувати множинність травматичних впливів, гендерну специфіку переживання переміщення, етапи адаптаційного процесу, індивідуальні копінг-ресурси та потребу у формуванні інклюзивного середовища в приймаючих громадах. Ефективна психологічна допомога має бути травма-інформованою, гендерно-чутливою, культурно-адаптованою та включати як індивідуальні, так і групові форми роботи, спрямовані на розвиток адаптивних копінг-стратегій, підвищення життєстійкості та сприяння соціальній інтеграції.

РОЗДІЛ 2.
МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Етапи дослідження, вибірка та методики дослідження

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що внутрішньо переміщені особи з вищим рівнем задоволеності основних психологічних потреб демонструють нижчий рівень тривожності та використовують більш адаптивні копінг-стратегії у процесі адаптації до нових умов життєдіяльності.

Дослідження проводилося у три основні етапи протягом лютого-березня 2025 року.

Перший етап (підготовчий, лютий 2025 року) передбачав теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, визначення мети, завдань та гіпотези дослідження, підбір психодіагностичних методик, формування вибірки респондентів, розробку структури Google-форми для збору емпіричних даних.Другий етап (основний, березень 2025 року) включав безпосереднє проведення емпіричного дослідження шляхом онлайн-опитування внутрішньо переміщених осіб через Google-форму, збір та первинну обробку отриманих даних, перевірку якості зібраної інформації.Третій етап (аналітичний, березень 2025 року) був присвячений статистичній обробці отриманих даних за допомогою програмного пакету SPSS Statistics, інтерпретації результатів дослідження, формулюванню висновків та розробці практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Вибірку дослідження становили 60 внутрішньо переміщених осіб віком від 18 до 65 років, які були змушені залишити свої домівки внаслідок повномасштабного російського вторгнення та переміститися в інші регіони України. Вибірка була сформована методом доступного відбору з

використанням онлайн-платформи Google Forms, що дозволило охопити респондентів з різних регіонів України.

Соціально-демографічна характеристика вибірки представлена у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Соціально-демографічні характеристики вибірки дослідження

Характеристика	Категорія	Кількість (n)	Відсоток (%)
Стать	Жінки	38	63,3
	Чоловіки	22	36,7
Вікові групи	18-30 років	18	30,0
	31-45 років	25	41,7
	46-65 років	17	28,3
Рівень освіти	Середня	8	13,3
	Середня спеціальна	12	20,0
	Вища (бакалавр)	22	36,7
	Вища (магістр)	18	30,0
Сімейний стан	Неодружені/незаміжні	15	25,0
	Одружені/заміжні	32	53,3
	Розлучені	8	13,3
	Вдівці/вдови	5	8,3
Тривалість перебування на новому місці	До 6 місяців	12	20,0
	6-12 місяців	18	30,0
	1-2 роки	22	36,7
	Більше 2 років	8	13,3
Регіон походження	Донецька область	18	30,0
	Луганська область	14	23,3
	Харківська область	12	20,0
	Херсонська область	10	16,7
	Запорізька область	6	10,0

Як показано у таблиці 2.1, вибірка дослідження має певну гендерну диспропорцію: жінки становлять 63,3% вибірки, що відповідає загальній тенденції переважання жінок серед внутрішньо переміщених осіб в Україні. Найбільш представленою віковою групою є особи 31-45 років (41,7%), що відображає найбільш економічно активну частину населення. Більшість респондентів мають вищу освіту (66,7%), що може свідчити про певну селективність вибірки, пов'язану з використанням онлайн-методу збору даних.

Понад половина респондентів (53,3%) перебувають у шлюбі, що накладає додаткові відповідальності та виклики у процесі адаптації, особливо якщо сім'я включає дітей або літніх батьків. Тривалість перебування на новому місці у більшості респондентів становить від 6 місяців до 2 років (66,7%), що відповідає періоду активної адаптації та інтеграції у нову громаду.

Регіональний розподіл респондентів відображає географію найбільш постраждалих від бойових дій територій: найбільша кількість переміщених осіб походить з Донецької (30,0%) та Луганської (23,3%) областей, які зазнають воєнних дій з 2014 року та повномасштабних бойових дій з 2022 року. Значну частину вибірки також становлять переміщені особи з Харківської (20,0%), Херсонської (16,7%) та Запорізької (10,0%) областей.

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань було застосовано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно дослідити психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Усі методики є валідизованими інструментами, адаптованими до української вибірки, та не включають російських розробок відповідно до етичних принципів дослідження.

Методика діагностики рівня особистісної та реактивної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна. Методика спрямована на виявлення рівня реактивної тривожності (як стану) та особистісної тривожності (як стійкої характеристики особистості). Опитувальник складається з 40 тверджень: 20 для оцінки реактивної тривожності та 20 для оцінки особистісної тривожності. Респонденти оцінюють ступінь відповідності кожного твердження власному стану за 4-бальною шкалою.

Реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю у конкретній ситуації та виникає як реакція на стресові обставини. Особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, що відображає схильність сприймати широке коло ситуацій як загрозливі.

Інтерпретація результатів здійснюється за такими нормами: до 30 балів – низький рівень тривожності, 31-45 балів – середній рівень тривожності, 46 балів і вище – високий рівень тривожності. У контексті дослідження внутрішньо переміщених осіб ця методика дозволяє оцінити як ситуативну напругу, пов'язану з процесом адаптації, так і базову схильність до тривожного реагування.

Методика "Копінг-поведінка у стресових ситуаціях" (CISS) Н. С. Ендлера і Дж. Д. А. Паркера. Опитувальник призначений для виявлення домінуючих копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Методика включає 48 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою та дозволяють виділити три основні стилі копінг-поведінки:

1. Проблемно-орієнтований копінг (Problem-Focused Coping) – активні дії, спрямовані на вирішення проблемної ситуації шляхом аналізу проблеми, планування та прийняття рішень.
2. Емоційно-орієнтований копінг (Emotion-Focused Coping) – зосередження на власних емоційних переживаннях, схильність до самозвинувачення, фантазування, самозаглиблення.
3. Копінг, орієнтований на уникнення (Avoidance-Oriented Coping) – прагнення уникнути думок про проблему через відволікання або пошук соціальних контактів.

Перевага того чи іншого стилю копінгу визначається шляхом порівняння сумарних балів за кожною шкалою. Для внутрішньо переміщених осіб особливо важливим є співвідношення адаптивних (проблемно-орієнтованих) та дезадаптивних (уникнення) стратегій.

Шкала задоволення базових психологічних потреб (Basic Psychological Need Satisfaction Scale) Е. Десі та Р. Райана. Методика базується на теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Райана і спрямована на оцінку задоволеності трьох базових психологічних потреб: потреби в автономії, потреби в компетентності та потреби у соціальних зв'язках. Опитувальник містить 21 твердження, які оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта.

Потреба в автономії відображає прагнення бути джерелом власної поведінки, відчувати свободу вибору та контроль над власним життям. Потреба в компетентності пов'язана з відчуттям ефективності власних дій, здатністю справлятися з викликами. Потреба у соціальних зв'язках відображає прагнення до близьких стосунків, відчуття приналежності та підтримки з боку інших людей. Для внутрішньо переміщених осіб задоволеність цих потреб є критично важливою, оскільки вимушене переміщення часто призводить до втрати автономії (залежність від гуманітарної допомоги), зниження відчуття компетентності (неможливість працювати за фахом) та розриву соціальних зв'язків (відділення від близьких та звичного соціального оточення).

Статистична обробка зібраних даних здійснювалася за допомогою програмного пакету IBM SPSS Statistics 26.0. Використовувалися такі статистичні методи:

1. Описова статистика – обчислення середніх значень (M), стандартних відхилень (SD), мінімальних та максимальних значень для кількісних змінних, розподіл частот для категоріальних змінних.

2. Кореляційний аналіз Пірсона – для виявлення взаємозв'язків між рівнем тривожності, копінг-стратегіями та задоволеністю базових потреб.

3. Порівняльний аналіз (t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок) – для порівняння показників у різних групах респондентів за статтю, віком, тривалістю перебування на новому місці.

4. Однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) – для виявлення відмінностей між більш ніж двома групами.

5. Регресійний аналіз – для визначення предикторів успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Рівень статистичної значущості було встановлено на $p < 0,05$. Усі дані були перевірені на відповідність нормальному розподілу за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова перед застосуванням параметричних статистичних методів.

Дослідження проводилося у три етапи протягом лютого-березня 2025 року: підготовчий етап включав теоретичний аналіз та підбір методик, основний етап передбачав збір емпіричних даних через онлайн-опитування, аналітичний етап був присвячений статистичній обробці та інтерпретації результатів.

Вибірку дослідження становили 60 внутрішньо переміщених осіб віком від 18 до 65 років. Соціально-демографічна структура вибірки відповідає загальним тенденціям внутрішнього переміщення в Україні: переважання жінок (63,3%), високий освітній рівень (66,7% з вищою освітою), найбільша представленість віково економічно активної групи 31-45 років (41,7%). Регіональний розподіл відображає географію найбільш постраждалих територій з домінуванням респондентів з Донецької та Луганської областей.

Психодіагностичний інструментарій дослідження включав три валідизовані методики: опитувальник реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна для оцінки рівня тривожності, методику "Копінг-поведінка у стресових ситуаціях" Н. С. Ендлера і Дж. Д. А. Паркера для виявлення домінуючих копінг-стратегій, шкалу задоволення базових психологічних потреб Е. Десі та Р. Райана для оцінки задоволеності потреб у автономії, компетентності та соціальних зв'язках. Обрані методики дозволяють комплексно дослідити психологічний стан, адаптаційні ресурси та суб'єктивне благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програмного пакету IBM SPSS Statistics 26.0 з використанням описової статистики, кореляційного аналізу Пірсона, порівняльного аналізу та регресійного моделювання. Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічної науки, забезпечуючи добровільність участі, конфіденційність даних та психологічну безпеку респондентів.

2.2. Дослідження рівня реактивної та особистісної тривожності серед внутрішньо переміщених осіб

Дослідження рівня реактивної та особистісної тривожності серед внутрішньо переміщених осіб є важливим показником їхнього психоемоційного стану та ступеня адаптації до нових умов життєдіяльності. Тривожність розглядається як базовий індикатор психологічного дистресу, що безпосередньо впливає на якість життя, соціальне функціонування та здатність до продуктивної діяльності.

Основні результати дослідження систематизовані у Додатках (див. Додаток А).

Проведене емпіричне дослідження реактивної тривожності дозволило отримати систематизовані дані про психоемоційний стан осіб, які зазнали вимушеного переміщення внаслідок воєнних дій. Аналіз отриманих показників продемонстрував складну картину психологічного стану досліджуваної когорти, характеризуючись водночас певними закономірностями та значними індивідуальними коливаннями вимірюваних параметрів. Застосування шкали ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна як валідного психодіагностичного інструменту забезпечило можливість кількісної оцінки актуального психоемоційного стану респондентів на момент проведення діагностичної процедури.

Середнє арифметичне значення реактивної тривожності у вибірці становило 43,8 балів, що вказує на рівень, який знаходиться у межах нормативних показників методики та інтерпретується як помірна ситуативна тривожність. Нормативна структура шкали Спілбергера передбачає градацію показників на три основні рівні: низький рівень тривожності фіксується при значеннях до 30 балів, середній рівень охоплює діапазон від 31 до 45 балів, а високий рівень характеризується показниками від 46 балів і вище. Виходячи із зазначеної класифікації, середній показник досліджуваної групи розміщується у верхній частині діапазону середнього рівня, наближаючись до

границі з високим рівнем тривожності. Така локалізація середнього значення дозволяє припустити наявність виражених ознак психоемоційного напруження у значної частини обстежених осіб, що не досягає критичних величин високої тривожності, проте сигналізує про актуалізовані адаптаційні механізми у відповідь на стресогенні чинники вимушеного переміщення.

Стандартне відхилення показників реактивної тривожності склало 9,2 балів, що відображає міру розсіювання індивідуальних значень відносно центральної тенденції вибірки. Величина стандартного відхилення виступає ключовим параметром дескриптивної статистики, характеризуючи ступінь варіативності досліджуваної ознаки у сукупності спостережень. У контексті психологічних досліджень стандартне відхилення набуває інтерпретаційного значення як індикатор однорідності або гетерогенності вибірки за досліджуваним параметром. Отримане значення стандартного відхилення у 9,2 балів свідчить про помірну мінливість показників тривожності серед респондентів, вказуючи на те, що більшість індивідуальних вимірів концентруються у межах приблизно дев'яти балів вище або нижче від середнього значення. Застосовуючи принципи нормального розподілу, можна констатувати, що приблизно дві третини досліджуваних демонструють рівні тривожності в межах від 34,6 до 53 балів, охоплюючи діапазон від середнього до високого рівня. Решта вибірки розподіляється у більш екстремальних зонах континууму, де одна частина демонструє відносно низьку тривожність, а інша характеризується суттєво підвищеними показниками.

Мінімальне зафіксоване значення реактивної тривожності у вибірці становило 28 балів, що перебуває у діапазоні низької тривожності та наближається до нижньої межі середнього рівня. Наявність осіб із низькими показниками ситуативної тривожності у групі внутрішньо переміщених потребує окремої інтерпретації, оскільки може відображати різноманітні психологічні механізми. Низька реактивна тривожність може бути результатом ефективного функціонування адаптаційних ресурсів особистості, успішного подолання травматичного досвіду та формування нових життєвих

перспектив у місці переміщення. Водночас така картина може бути наслідком психологічних захисних механізмів, зокрема витіснення або заперечення актуальних переживань, що знижує усвідомлення реальної напруженості емоційного стану. У низці випадків знижена ситуативна тривожність може відображати депресивну симптоматику, коли зниження загального емоційного тонусу призводить до пригнічення як негативних, так і позитивних емоційних реакцій, включаючи тривожні переживання.

Максимальний показник реактивної тривожності досяг 62 балів, що суттєво перевищує пороговий рівень високої тривожності та вказує на виражений стан психоемоційного дистресу. Значення у діапазоні 60-62 балів характеризуються інтенсивними суб'єктивними переживаннями напруження, занепокоєння, нервозності та тривоги, які можуть супроводжуватись активацією вегетативної нервової системи із відповідними соматичними проявами. У клінічному контексті така виражена реактивна тривожність може асоціюватися із адаптаційними розладами, гострими стресовими реакціями або проявами посттравматичного стресового розладу, що є закономірним наслідком екстремальних життєвих обставин, пов'язаних із вимушеним переміщенням, втратою звичного життєвого простору та необхідністю адаптації до нових умов існування. Наявність осіб із критично високими показниками тривожності підкреслює необхідність диференційованих підходів до психологічного супроводу переміщених осіб, враховуючи гетерогенність їхніх психологічних станів та потреб.

Амплітуда коливань показників реактивної тривожності, що становить 34 бали, є важливою характеристикою досліджуваної вибірки. Розмах варіації від мінімального до максимального значення демонструє наявність суттєвих індивідуальних відмінностей у психоемоційному реагуванні на стресогенні обставини вимушеного переміщення. Гетерогенність вибірки за рівнем ситуативної тривожності відображає складну природу адаптаційних процесів, які опосередковуються множинністю чинників. До таких чинників належать індивідуально-психологічні характеристики особистості, зокрема особистісна

тривожність як базова риса, життєстійкість, копінг-стратегії та психологічні захисні механізми. Соціально-демографічні параметри також відіграють суттєву роль у формуванні психологічного стану переміщених осіб, включаючи вік, стать, сімейний статус, наявність дітей, освітній рівень та професійну кваліфікацію. Обставини переміщення характеризуються значною варіативністю: тривалість перебування на новому місці, умови проживання, наявність соціальної підтримки, успішність працевлаштування та економічна стабільність створюють різноманітні контексти адаптації.

Отримані статистичні параметри вписуються у загальну картину психологічних досліджень внутрішньо переміщених осіб, проведених в Україні протягом останніх років. Численні дослідницькі проєкти, реалізовані у період від 2014 року до сьогодення, констатують підвищений рівень психоемоційного напруження, тривожної та депресивної симптоматики у популяції переміщених осіб порівняно із загальним населенням. Статистичні дані Міжнародної організації з міграції фіксують, що станом на 2025 рік в Україні налічується приблизно 4,6 мільйони офіційно зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб, що становить близько десяти відсотків населення країни. Масштабність явища вимушеного внутрішнього переміщення робить актуальним вивчення психологічних особливостей адаптації та розробку ефективних інтервенцій психологічної підтримки для даної категорії населення.

Інтерпретація отриманих результатів вимагає врахування специфічного контексту проведення дослідження. Вимушене переміщення розглядається у сучасній психологічній науці як екстремальна життєва ситуація, що характеризується руйнуванням звичних життєвих умов, втратою соціальної екології особистості, необхідністю формування нових соціальних зв'язків та економічних стратегій виживання. Процес адаптації до нових умов життя розгортається як складна динамічна система взаємодії особистості із середовищем, що вимагає мобілізації адаптаційних ресурсів та може супроводжуватись тривалим періодом психоемоційного напруження.

Реактивна тривожність як ситуативний стан відображає актуальний рівень психологічного напруження, що виникає у відповідь на конкретні стресогенні обставини та може коливатись залежно від зовнішніх умов та внутрішніх психологічних процесів.

Значення стандартного відхилення у 9,2 балів дозволяє охарактеризувати вибірку як помірно гетерогенну за досліджуваним параметром. Гетерогенність вибірки свідчить про відсутність уніфікованого паттерну психологічного реагування на вимушене переміщення та підкреслює необхідність індивідуалізованого підходу до психологічної діагностики та інтервенції. Розуміння індивідуальних траєкторій адаптації набуває критичного значення для планування психологічної допомоги, оскільки універсальні інтервенції можуть виявитись неефективними для певних підгруп переміщених осіб. Диференціація психологічних станів всередині популяції внутрішньо переміщених вказує на необхідність проведення поглибленої діагностики із застосуванням додаткових психодіагностичних методик, що дозволить виявити чинники, які опосередковують рівень реактивної тривожності та визначають успішність адаптаційних процесів.

Аналіз розподілу індивідуальних показників відносно середнього значення дозволяє виокремити декілька кластерів досліджуваних із якісно різними профілями психоемоційного стану. Респонденти із показниками нижче 35 балів демонструють відносну психологічну стабільність та низький рівень актуальної тривожності, що може відображати успішну адаптацію до нових життєвих обставин, наявність ефективної соціальної підтримки та задовільне задоволення базових життєвих потреб. Група респондентів із показниками у діапазоні від 35 до 45 балів знаходиться у зоні середнього рівня тривожності, що є нормативною реакцією на складні життєві обставини та вказує на активацію адаптаційних механізмів без досягнення критичного рівня психологічного дистресу. Особи із показниками від 46 до 55 балів перебувають у стані підвищеної тривожності, що може негативно

позначатись на їхньому повсякденному функціонуванні, якості життя та ефективності адаптаційних зусиль. Респонденти із показниками вище 55 балів демонструють виражений дистрес і потребують професійної психологічної або психотерапевтичної допомоги для подолання гострих стресових реакцій та профілактики розвитку хронічних психопатологічних станів.

Отримані дані кореспондують із результатами міжнародних досліджень психологічного стану внутрішньо переміщених осіб у різних країнах світу, які зазнали збройних конфліктів або природних катастроф. Метааналітичні огляди міжнародної літератури демонструють консистентну картину підвищеної поширеності тривожної та депресивної симптоматики серед популяцій біженців та внутрішньо переміщених осіб порівняно із загальним населенням. Проте українська ситуація характеризується специфічними особливостями, зокрема тривалістю конфлікту, масштабністю переміщень населення, культурною та мовною гомогенністю переміщених осіб та приймаючих громад, що створює як додаткові ресурси для адаптації, так і специфічні виклики. Тривале перебування у стані невизначеності щодо можливості повернення до покинутих домівок, економічна нестабільність та постійна загроза ескалації воєнних дій створюють хронічний стресогенний контекст, що може підтримувати підвищений рівень реактивної тривожності навіть після тривалого часу від моменту переміщення.

Психометричні властивості застосованої методики Спілбергера-Ханіна забезпечують високу валідність та надійність отриманих даних. Шкала реактивної тривожності характеризується високими показниками внутрішньої узгодженості та тест-ретестової надійності, що дозволяє розглядати отримані результати як достовірне відображення актуального психоемоційного стану досліджуваних осіб. Методика пройшла процедуру адаптації для україномовної популяції та широко застосовується у вітчизняній психологічній практиці для діагностики тривожних станів у різних контекстах, включаючи клінічні, організаційні та дослідницькі

ситуації. Стандартизована процедура проведення опитування та чітко визначені нормативні критерії інтерпретації забезпечують можливість порівняння отриманих результатів із даними інших досліджень та оцінки динаміки показників у разі повторного обстеження.

Варіативність показників реактивної тривожності у досліджуваній вибірці актуалізує питання про чинники, що опосередковують індивідуальні відмінності у психоемоційному реагуванні на вимушене переміщення. Теоретичні моделі адаптації до стресу підкреслюють роль когнітивних оцінок стресової ситуації, наявних копінг-ресурсів та соціальної підтримки у визначенні психологічних наслідків травматичних життєвих подій. Особи, які сприймають переміщення як тимчасову ситуацію із перспективою повернення додому, можуть демонструвати інші патерни емоційного реагування порівняно із тими, хто розглядає переміщення як незворотну зміну життєвих обставин. Наявність соціальної мережі підтримки, включаючи родину, друзів та громадські організації, виступає протективним чинником, що знижує рівень психологічного дистресу та сприяє успішній адаптації. Навпаки, соціальна ізоляція та відсутність значущих соціальних зв'язків можуть посилювати відчуття безпорадності та тривоги.

Економічні чинники відіграють суттєву роль у формуванні психологічного стану переміщених осіб. Фінансова нестабільність, відсутність постійного джерела доходу та залежність від гуманітарної допомоги створюють додатковий стресогенний тиск, що може підтримувати високий рівень реактивної тривожності. Успішне працевлаштування та економічна самостійність, навпаки, сприяють відновленню відчуття контролю над власним життям та зниженню психоемоційного напруження. Житлові умови також впливають на психологічний стан: проживання у тимчасових пунктах розміщення або неналежних житлових умовах асоціюється із вищим рівнем дистресу порівняно із наявністю стабільного та комфортного помешкання.

Динамічний характер реактивної тривожності передбачає можливість змін показників у часі залежно від трансформації життєвих обставин та прогресу адаптаційних процесів. Лонгітюдні дослідження психологічного стану переміщених осіб демонструють неоднорідні траєкторії динаміки тривожності: частина осіб демонструє поступове зниження тривожності у міру адаптації до нових умов, інші зберігають стабільно підвищені показники протягом тривалого часу, а у деяких випадках спостерігається відстрочене наростання тривожної симптоматики. Розуміння динаміки психологічних станів має практичне значення для планування психологічних інтервенцій, оскільки потреба у психологічній підтримці може варіювати на різних етапах адаптаційного процесу.

Клінічне значення отриманих результатів полягає у виявленні значної частки осіб із підвищеним рівнем реактивної тривожності, що може вказувати на ризик розвитку психопатологічної симптоматики. Хронічна тривожність асоціюється із широким спектром негативних наслідків для здоров'я, включаючи підвищений ризик розвитку адаптаційних розладів, генералізованого тривожного розладу, депресивних станів та психосоматичних захворювань. Тривожність негативно впливає на когнітивне функціонування, зокрема на концентрацію уваги, процеси прийняття рішень та здатність до довгострокового планування, що може перешкоджати ефективній адаптації до нових життєвих обставин. Соціальне функціонування також страждає внаслідок високої тривожності, оскільки тривожні особи можуть уникати соціальних контактів, демонструвати труднощі у встановленні нових стосунків та переживати соціальну тривогу у взаємодії із представниками приймаючої громади.

Профілактичне значення дослідження тривожності полягає у можливості раннього виявлення осіб групи ризику та надання їм своєчасної психологічної допомоги до розвитку клінічно значущої психопатологічної симптоматики. Скринінгові програми оцінки психологічного стану переміщених осіб дозволяють ідентифікувати осіб, які потребують інтенсивної психологічної підтримки, та раціонально розподіляти обмежені

ресурси системи психологічної допомоги. Диференційований підхід до психологічного супроводу передбачає різні рівні інтервенцій: від інформаційно-просвітницької роботи та психологічної освіти для осіб із низьким рівнем дистресу до індивідуальної психотерапії для осіб із клінічно вираженою симптоматикою.

Методологічні міркування стосовно інтерпретації результатів включають визнання обмежень, властивих самозвітним опитувальникам. Методика Спілбергера-Ханіна базується на суб'єктивній оцінці власного емоційного стану респондентами, що може підлягати впливу соціальної бажаності, особливостей самосприйняття та рівня емоційної усвідомленості. Частина респондентів може мінімізувати прояви тривожності через культурні норми або небажання визнавати психологічні труднощі, інші можуть навпаки демонструвати тенденцію до перебільшення симптоматики. Тому отримані результаті доцільно розглядати як один із компонентів комплексної психологічної оцінки, що може бути доповнений клінічним інтерв'ю, спостереженням та застосуванням додаткових психодіагностичних методик.

Перспективи подальших досліджень включають вивчення взаємозв'язків між реактивною тривожністю та іншими психологічними параметрами, зокрема особистісною тривожністю, депресивною симптоматикою, посттравматичним стресом, життєстійкістю та копінг-стратегіями. Багатовимірний підхід до дослідження психологічного стану переміщених осіб дозволить сформувати більш повне розуміння психологічних механізмів адаптації та визначити предиктори успішного подолання наслідків вимушеного переміщення. Лонгітюдні дослідження із повторними вимірюваннями тривожності у різні часові періоди після переміщення дозволять простежити динаміку психологічних станів та ідентифікувати критичні періоди, коли потреба у психологічній підтримці є найбільш актуальною. Порівняльні дослідження психологічного стану різних підгруп переміщених осіб залежно від соціально-демографічних характеристик, регіону походження, тривалості перебування у статусі

переміщеної особи та інших релевантних змінних збагатять розуміння факторів, що впливають на психологічну адаптацію.

Розподіл респондентів за рівнем реактивної тривожності представлено на рисунку 3.1. Як показано на рисунку 3.1, 23,3% респондентів демонструють низький рівень реактивної тривожності, що може свідчити про успішну адаптацію до стресової ситуації або використання ефективних механізмів психологічного захисту. Більшість респондентів (51,7%) мають середній рівень реактивної тривожності, що є нормативною реакцією на об'єктивно складні життєві обставини. Високий рівень реактивної тривожності виявлено у 25,0% респондентів, що вказує на значний психологічний дистрес та потребу в психологічній підтримці.

Аналіз показників особистісної тривожності у досліджуваній вибірці внутрішньо переміщених осіб виявив якісно відмінну картину порівняно із реактивною тривожністю, демонструючи більш виражений рівень психоемоційного неблагополуччя на рівні стійких особистісних характеристик. Середнє арифметичне значення особистісної тривожності становило 46,2 балів при стандартному відхиленні 10,4 балів, що локалізує центральну тенденцію вибірки у критичній зоні переходу від середнього до високого рівня тривожності як базової риси особистості. Згідно із нормативною градацією методики Спілбергера-Ханіна, показник у 46,2 балів перевищує верхню межу середнього рівня, яка визначається на рівні 45 балів, та знаходиться у нижній частині діапазону високої особистісної тривожності, що розпочинається від 46 балів. Така локалізація середнього значення свідчить про наявність у значної частини досліджуваної когорти стійкої схильності до переживання тривоги як домінуючого емоційного патерну, що виходить за межі нормативних показників адаптивного функціонування особистості.

Порівняльний аналіз показників реактивної та особистісної тривожності демонструє закономірне перевищення рівня особистісної тривожності на 2,4 балів відносно ситуативної, що вказує на фундаментальну

роль диспозиційних характеристик особистості у формуванні психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб. Співвідношення між двома формами тривожності набуває теоретичного та практичного значення у контексті розуміння природи психологічного дистресу у популяції переміщених. Особистісна тривожність як стійка властивість особистості формується протягом онтогенезу під впливом конституційних, темпераментальних та середовищних чинників, закріплюється у ранньому дитинстві та характеризується відносною стабільністю у часі, виступаючи базовою диспозицією, що опосередковує сприйняття широкого спектру ситуацій як загрозливих. Підвищена особистісна тривожність детермінує схильність індивіда до інтенсивних реакцій ситуативної тривожності навіть на помірні стресори, створюючи стійкий патерн психоемоційного реагування, який важко піддається короткостроковим інтервенціям.

Теоретична модель Спілбергера розглядає особистісну тривожність як диспозиційну характеристику, що відображає індивідуальні відмінності у схильності сприймати різноманітні ситуації як загрозливі та реагувати на них підвищенням інтенсивності ситуативної тривожності. Високотривожні особистості характеризуються знижен ним порогом активації тривожних реакцій, розширеним діапазоном ситуацій, які суб'єктивно оцінюються як небезпечні, та інтенсифікованими емоційними реакціями на стресові події. У контексті вимушеного переміщення особистісна тривожність може виступати предиспонуючим чинником, що ускладнює процеси психологічної адаптації та підвищує вразливість до розвитку дезадаптивних психологічних станів. Особи із високою особистісною тривожністю частіше застосовують неефективні копінг-стратегії, зокрема уникнення та емоційно-фокусоване подолання, демонструють тенденцію до катастрофізації та руміацій, характеризуються порушеннями у когнітивній оцінці стресових ситуацій, що в сукупності знижує адаптаційний потенціал особистості.

Стандартне відхилення показників особистісної тривожності у 10,4 балів перевищує аналогічний параметр реактивної тривожності на 1,2 балів,

що вказує на дещо більшу гетерогенність вибірки за параметром стійких особистісних характеристик порівняно із актуальним психоемоційним станом. Збільшена варіативність особистісної тривожності відображує індивідуальні відмінності у базових темпераментальних та характерологічних особливостях респондентів, які формувались протягом усього життєвого шляху та зумовлені складною взаємодією генетичних, нейробіологічних, сімейних та соціальних чинників. Розсіювання індивідуальних показників у межах приблизно десяти балів від середнього значення створює широкий спектр особистісних профілів серед досліджуваної популяції, від відносно стійких та емоційно врівноважених осіб до високотривожних індивідів із вираженою схильністю до тривожного реагування на широкий діапазон життєвих обставин.

Мінімальне зафіксоване значення особистісної тривожності становило 25 балів, що розміщується у нижній частині діапазону низької тривожності та наближається до критичного рівня дуже низької тривожності. Інтерпретація екстремально низьких показників особистісної тривожності вимагає диференційованого підходу, оскільки може відображати як справжню психологічну стійкість та емоційну зрілість особистості, так і дію специфічних психологічних механізмів. Низька особистісна тривожність може бути наслідком ефективного особистісного розвитку, сформованості конструктивних копінг-стратегій, наявності внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій та позитивного базового ставлення до світу як відносно безпечного та передбачуваного. Водночас дуже низькі показники особистісної тривожності можуть вказувати на депресивну симптоматику із притупленням емоційних реакцій, алекситимічні характеристики із обмеженою здатністю до диференціації та вербалізації емоційних переживань, або на дію захисних механізмів заперечення та витіснення, що знижують усвідомлення реального рівня психоемоційного напруження.

Максимальний показник особистісної тривожності досяг 68 балів, що суттєво перевищує пороговий рівень високої тривожності та вказує на

критичну вираженість тривожності як базової особистісної риси. Показник у 68 балів знаходиться у верхній квінтилі розподілу та відображає екстремальний рівень диспозиційної тривожності, що може асоціюватися із клінічно значущою психопатологією. Особи із настільки високою особистісною тривожністю характеризуються генералізованою схильністю до тривожного реагування, коли практично будь-які життєві ситуації сприймаються крізь призму потенційної загрози, що призводить до хронічного стану психоемоційного напруження, виснаження адаптаційних ресурсів та порушень у повсякденному функціонуванні. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює із наявністю невротичних конфліктів, підвищеним ризиком розвитку тривожних розладів, зокрема генералізованого тривожного розладу, панічного розладу, фобічних розладів, а також депресивних станів та психосоматичних захворювань.

Амплітуда коливань особистісної тривожності становила 43 балів, що перевищує розмах варіації реактивної тривожності на 9 балів та демонструє надзвичайно широкий спектр індивідуальних відмінностей у базових особистісних характеристиках досліджуваної вибірки. Діапазон від 25 до 68 балів охоплює практично весь континуум можливих значень особистісної тривожності від дуже низького до екстремально високого рівня, що вказує на відсутність гомогенності у вибірці за даним параметром та необхідність диференційованого розгляду підгруп респондентів із якісно відмінними особистісними профілями. Така виражена гетерогенність відображає фундаментальну роль преморбідних особистісних характеристик у визначенні психологічних наслідків вимушеного переміщення, оскільки особи із різними рівнями базової тривожності демонструють якісно відмінні патерни адаптації до екстремальних життєвих обставин.

Співвідношення показників особистісної та реактивної тривожності у межах індивідуальних профілів респондентів дозволяє ідентифікувати різні типи психоемоційного реагування на вимушене переміщення. Класичний патерн характеризується узгодженістю між рівнями обох форм тривожності,

коли високотривожні особистості демонструють відповідно високі показники ситуативної тривожності, а низькотривожні індивіди зберігають емоційну стабільність навіть у стресових обставинах. Водночас можливі дисоціативні патерни, коли спостерігається невідповідність між особистісною та реактивною тривожністю. Ситуація високої особистісної тривожності при відносно низькій ситуативній може відображати хронічну адаптацію до стресу із виснаженням емоційних реакцій або дію психологічних захистів, що знижують усвідомлення актуального дистресу. Протилежний патерн низької особистісної тривожності при високій ситуативній вказує на адекватну емоційну реакцію психологічно стійкої особистості на об'єктивно стресогенні обставини, що може розглядатись як сприятливий прогностичний маркер успішної адаптації після зниження стресогенного тиску.

Локалізація середнього показника особистісної тривожності на межі між середнім та високим рівнями набуває особливого значення у контексті популяційних досліджень психологічного здоров'я. Нормативні дані для загального населення України демонструють середні показники особистісної тривожності у діапазоні від 35 до 40 балів, що вказує на перевищення показників у вибірці внутрішньо переміщених осіб на 6-11 балів відносно популяційних норм. Таке суттєве перевищення підкреслює вплив хронічного стресу вимушеного переміщення не лише на актуальний психоемоційний стан, але й на більш глибинні особистісні структури, що може відображати трансформацію базових диспозиційних характеристик під впливом тривалого стресогенного тиску. Питання про те, чи підвищена особистісна тривожність у вибірці відображає преморбідні характеристики, що могли предиспонувати до більш складного перебігу адаптації, чи є наслідком трансформації особистості під впливом травматичного досвіду, залишається відкритим та вимагає лонгітюдних досліджень.

Теоретичні моделі етіології тривожних розладів підкреслюють роль особистісної тривожності як діатезу або вразливості, що взаємодіє із

стресовими життєвими подіями у продукуванні клінічно значущої психопатології. Діатез-стресова модель передбачає, що особи із високою особистісною тривожністю демонструють нижчий поріг для розвитку тривожних та депресивних розладів при зіткненні із стресорами, тоді як низькотривожні індивіди виявляють більшу резистентність навіть до інтенсивних стресових впливів. У контексті вимушеного переміщення як хронічного та багатовимірного стресора взаємодія між особистісною тривожністю та об'єктивними обставинами переміщення може визначати індивідуальні траєкторії психологічної адаптації, де високотривожні особи демонструють більшу вразливість до розвитку дезадаптивних станів, а низькотривожні індивіди мобілізують внутрішні ресурси для конструктивного подолання труднощів.

Нейробіологічні основи особистісної тривожності включають індивідуальні відмінності у функціонуванні мозкових структур, відповідальних за обробку загрозливої інформації та регуляцію емоційних реакцій. Амігдала, гіпокамп, префронтальна кора та системи нейромедіаторів, зокрема серотонінергічна, норадренергічна та ГАМК-ергічна, беруть участь у формуванні індивідуальних відмінностей у тривожності як базовій рисі. Генетичні дослідження демонструють помірну спадковість особистісної тривожності, що вказує на роль як біологічних, так і середовищних чинників у формуванні даної характеристики. Епігенетичні механізми, через які ранній життєвий досвід модифікує експресію генів, залучених у регуляцію стресових реакцій, забезпечують можливість довгострокових змін у функціонуванні нейробіологічних систем тривожності під впливом травматичних переживань, що може пояснювати підвищені показники особистісної тривожності у осіб, які зазнали вимушеного переміщення.

Розвиток особистісної тривожності протягом життєвого циклу характеризується критичними періодами, коли вразливість до формування стійких тривожних патернів є особливо високою. Ранній дитячий вік із

формуванням патернів прив'язаності та базової довіри до світу, підлітковий період із інтенсивною гормональною перебудовою та соціальними викликами, а також періоди життєвих криз та травматичних подій виступають часовими вікнами, коли зовнішні стресори можуть призводити до стійких змін у рівні особистісної тривожності. Травматичний досвід вимушеного переміщення, особливо якщо він супроводжувався загрозою життю, втратою близьких, руйнуванням домівки та іншими екстремальними переживаннями, може призводити до довгострокових змін у базових диспозиційних характеристиках особистості, включаючи підвищення рівня особистісної тривожності навіть у осіб, які раніше характеризувались емоційною стабільністю.

Клінічне значення підвищеної особистісної тривожності полягає у її ролі як трансдіагностичного фактора ризику для широкого спектру психопатологічних станів. Високотривожні особистості демонструють підвищену вразливість не лише до тривожних розладів, але й до депресивних епізодів, адаптаційних розладів, соматоформних розладів, розладів харчової поведінки та залежностей. Механізми зв'язку між особистісною тривожністю та психопатологією включають когнітивні упередження у обробці інформації із перевагою уваги до загрозливих стимулів та тенденцією до катастрофічної інтерпретації нейтральних подій, дефіцити у емоційній регуляції із обмеженими навичками модуляції інтенсивності емоційних реакцій, дезадаптивні копінг-стратегії із переважанням уникнення та емоційно-фокусованого подолання, а також фізіологічну гіперреактивність вегетативної нервової системи із хронічною активацією стресових відповідей.

Соціальне функціонування осіб із високою особистісною тривожністю характеризується специфічними труднощами, що особливо актуалізуються у контексті адаптації до нових соціальних умов після переміщення. Високотривожні індивіди демонструють підвищену соціальну тривожність, страх негативної оцінки з боку оточуючих, труднощі у встановленні нових

соціальних контактів та підтриманні міжособистісних стосунків. Тенденція до уникнення соціальних ситуацій, пов'язаних із потенційною оцінкою або відмовою, може перешкоджати інтеграції у приймаюче суспільство, обмежувати доступ до соціальної підтримки та створювати замкнене коло соціальної ізоляції, що посилює психологічний дистрес. Міжособистісні стосунки високотривожних осіб часто характеризуються надмірною залежністю від значущих інших, постійною потребою у заспокоєнні та підтвердженні, а також конфліктами, що виникають через надмірну чутливість до реальної або уявної критики.

Когнітивні моделі тривожності підкреслюють роль дисфункційних когнітивних схем та автоматичних думок у підтриманні підвищеної особистісної тривожності. Високотривожні особистості характеризуються когнітивною тріадою негативних уявлень про себе як неспроможних впоратись із викликами, про світ як небезпечного та непередбачуваного, та про майбутнє як загрозливого та невизначеного. Когнітивні упередження включають селективну увагу до загрозливої інформації при ігноруванні нейтральних або позитивних стимулів, інтерпретаційні упередження із тенденцією до катастрофічного тлумачення неоднозначних ситуацій, та упередження пам'яті із кращим запам'ятовуванням негативних подій порівняно із позитивними. Руміації як повторюване та пасивне фокусування на негативних думках та переживаннях виступають центральним когнітивним процесом, що підтримує тривожність та перешкоджає ефективному вирішенню проблем.

Перспективи психологічних інтервенцій для осіб із підвищеною особистісною тривожністю включають застосування доказово обґрунтованих психотерапевтичних підходів, зокрема когнітивно-біхевіоральної терапії, метакогнітивної терапії, терапії прийняття та відданості, а також фармакотерапевтичних втручань у випадках клінічно значущої симптоматики. Когнітивно-біхевіоральна терапія фокусується на модифікації дисфункційних когнітивних схем, розвитку навичок емоційної регуляції та

поступову експозицію до уникнутих ситуацій із метою зниження тривожної чутливості. Терапія прийняття та відданості розвиває психологічну гнучкість через культивування усвідомленості, прийняття неприємних внутрішніх переживань та орієнтацію на цінності замість уникнення дискомфорту. Групові інтервенції для внутрішньо переміщених осіб можуть поєднувати психоосвітній компонент, навички стрес-менеджменту, тренінг соціальних навичок та взаємну підтримку учасників групи, що сприяє нормалізації переживань та зниженню ізоляції.

Розподіл за рівнями особистісної тривожності свідчить про більш виражену тривожність як рису характеру: низький рівень виявлено лише у 16,7% респондентів, середній рівень – у 48,3%, високий рівень – у 35,0% респондентів. Значна частка осіб з високою особистісною тривожністю може бути пов'язана як з селективністю вибірки (особи з високою тривожністю могли бути більш схильними до переміщення на ранніх етапах конфлікту), так і з довготривалим впливом хронічного стресу, що призводить до формування стійкої тривожної настороженості.

Гендерні відмінності у рівні тривожності виявилися статистично значущими. Жінки демонструють вищі показники як реактивної ($M=45,6$; $SD=8,9$), так і особистісної ($M=48,7$; $SD=10,1$) тривожності порівняно з чоловіками (реактивна: $M=40,3$; $SD=9,1$; $t=2,34$; $p<0,05$; особистісна: $M=41,8$; $SD=10,2$; $t=2,68$; $p<0,01$). Ці результати узгоджуються з даними Махашвілі, Н., Джавахішвілі, Дж., & Пінчук, І. (2017) про вищу психологічну вразливість жінок-переселенок, що пов'язано з кумулятивним впливом множинних стресорів та гендерно-специфічних навантажень.

Вікові відмінності у рівні тривожності також є статистично значущими, як показано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Показники тривожності у різних вікових групах внутрішньо переміщених осіб

Вікова група	Реактивна тривожність M (SD)	Особистісна тривожність M (SD)
18-30 років (n=18)	41,2 (8,6)	43,5 (9,8)
31-45 років (n=25)	44,8 (9,5)	47,3 (10,6)
46-65 років (n=17)	45,1 (9,4)	48,6 (10,9)
F-критерій	F=1,86; p>0,05	F=2,34; p>0,05

Як показано у таблиці 2.2, спостерігається тенденція до зростання тривожності з віком, хоча статистично значущих відмінностей не виявлено. Найнижчі показники тривожності демонструють молоді респонденти віком 18-30 років, що може бути пов'язано з більшою психологічною гнучкістю, адаптивністю та наявністю ресурсів для побудови нового життя. Респонденти середнього та старшого віку мають вищі показники тривожності, що може відображати більші труднощі з професійною реінтеграцією, відповідальність за сім'ю та меншу впевненість у майбутньому.

Тривалість перебування на новому місці проживання виявилася значущим чинником, що впливає на рівень тривожності. Респонденти, які перебувають на новому місці до 6 місяців, демонструють найвищі показники реактивної тривожності (M=48,3; SD=8,4), що відповідає періоду найбільш інтенсивної адаптації та невизначеності. Зниження реактивної тривожності спостерігається у групі осіб, які перебувають на новому місці 6-12 місяців (M=44,1; SD=9,0) та 1-2 роки (M=41,5; SD=9,3). Найнижчий рівень реактивної тривожності виявлено у осіб, які перебувають на новому місці понад 2 роки (M=38,6; SD=8,9), що свідчить про поступову адаптацію та стабілізацію психоемоційного стану.

Регіональні відмінності у рівні тривожності також заслуговують на увагу. Респонденти з Донецької та Луганської областей, які зазнають воєнних дій з 2014 року, демонструють дещо нижчі показники тривожності (M=42,1

та M=42,8 відповідно) порівняно з респондентами з Харківської, Херсонської та Запорізької областей (M=45,3; M=46,1; M=45,7 відповідно), які переміщувалися переважно після 2022 року. Це може свідчити про ефект звикання до стресових обставин та формування адаптивних механізмів протягом тривалішого періоду переміщення.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущий позитивний зв'язок між реактивною та особистісною тривожністю ($r=0,68$; $p<0,01$), що узгоджується з теоретичними положеннями про взаємозв'язок ситуативної та особистісної тривожності. Особи з високою особистісною тривожністю схильні інтерпретувати ширше коло ситуацій як загрозливі, що призводить до підвищення ситуативної напруги.

Дослідження копінг-стратегій, які використовують внутрішньо переміщені особи для подолання стресових ситуацій, дозволяє виявити домінуючі моделі поведінки у складних життєвих обставинах та оцінити їхню адаптивність. Результати дослідження за методикою "Копінг-поведінка у стресових ситуаціях" представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Середні значення показників копінг-стратегій у внутрішньо переміщених осіб

Копінг-стратегія	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Min	Max
Проблемно-орієнтований копінг	52,3	11,4	28	74
Емоційно-орієнтований копінг	48,6	12,8	22	76
Копінг, орієнтований на уникнення	45,1	10,9	26	68

Як показано у таблиці 2.3, найвищі середні показники виявлено за шкалою проблемно-орієнтованого копінгу (M=52,3; SD=11,4), що свідчить про переважання активних стратегій подолання стресових ситуацій у вибірці внутрішньо переміщених осіб. Високі показники за цією шкалою відображають тенденцію до конструктивного вирішення проблем,

планування дій, пошуку інформації та прийняття рішень. Емоційно-орієнтований копінг (M=48,6; SD=12,8) та копінг, орієнтований на уникнення (M=45,1; SD=10,9), мають дещо нижчі середні значення, хоча усі три стратегії представлені у репертуарі поведінкових реакцій респондентів.

Розподіл респондентів за домінуючою копінг-стратегією показує, що 43,3% внутрішньо переміщених осіб використовують переважно проблемно-орієнтований копінг, 31,7% – емоційно-орієнтований копінг, 25,0% – копінг, орієнтований на уникнення. Переважання проблемно-орієнтованої стратегії може розглядатися як позитивний прогностичний фактор успішної адаптації, оскільки активна позиція у вирішенні життєвих труднощів сприяє формуванню відчуття контролю над ситуацією та підвищує самоефективність.

Гендерні відмінності у використанні копінг-стратегій виявилися статистично значущими для емоційно-орієнтованого копінгу. Жінки демонструють вищі показники емоційно-орієнтованого копінгу (M=51,4; SD=12,3) порівняно з чоловіками (M=43,8; SD=12,6; t=2,41; p<0,05), що узгоджується з гендерними стереотипами емоційного реагування. Водночас не виявлено статистично значущих гендерних відмінностей у використанні проблемно-орієнтованого копінгу (жінки: M=51,8; чоловіки: M=53,2; t=0,48; p>0,05) та копінгу, орієнтованого на уникнення (жінки: M=45,6; чоловіки: M=44,2; t=0,52; p>0,05).

Вікові особливості використання копінг-стратегій представлені на рисунку 3.2. Як показано на рисунку 3.2, молоді респонденти (18-30 років) демонструють найвищі показники проблемно-орієнтованого копінгу (M=55,1; SD=10,8) та найнижчі показники емоційно-орієнтованого копінгу (M=44,2; SD=11,9), що свідчить про більш активну та конструктивну позицію у подоланні стресових ситуацій. Респонденти віком 31-45 років мають збалансоване співвідношення всіх трьох стратегій з переважанням проблемно-орієнтованого копінгу (M=52,4; SD=11,6). Респонденти старшої вікової групи (46-65 років) демонструють найвищі показники емоційно-

орієнтованого копінгу (M=52,8; SD=13,2) та копінгу, орієнтованого на уникнення (M=48,3; SD=11,4), що може відображати більшу емоційну вразливість та меншу впевненість у можливості активного впливу на ситуацію.

Тривалість перебування на новому місці виявилася значущим чинником, що впливає на вибір копінг-стратегій. Респонденти, які перебувають на новому місці до 6 місяців, демонструють найвищі показники копінгу, орієнтованого на уникнення (M=49,7; SD=10,2), та емоційно-орієнтованого копінгу (M=52,1; SD=12,4), що відповідає періоду найбільшого стресу та невизначеності, коли активні проблемно-орієнтовані стратегії можуть бути утруднені через обмеженість ресурсів та інформації.

З подовженням терміну перебування на новому місці спостерігається поступове зростання показників проблемно-орієнтованого копінгу та зниження копінгу, орієнтованого на уникнення. Респонденти, які перебувають на новому місці понад 2 роки, демонструють найвищі показники проблемно-орієнтованого копінгу (M=56,8; SD=10,9) та найнижчі показники копінгу, орієнтованого на уникнення (M=40,2; SD=9,8), що свідчить про формування більш адаптивних стратегій подолання стресу з часом.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі взаємозв'язки між копінг-стратегіями та рівнем тривожності. Проблемно-орієнтований копінг негативно корелює як з реактивною ($r=-0,42$; $p<0,01$), так і з особистісною ($r=-0,38$; $p<0,01$) тривожністю, що підтверджує адаптивність цієї стратегії. Емоційно-орієнтований копінг позитивно корелює з обома типами тривожності (реактивна: $r=0,51$; $p<0,01$; особистісна: $r=0,56$; $p<0,01$), що свідчить про його асоціацію з підвищеним психологічним дистресом. Копінг, орієнтований на уникнення, також позитивно корелює з тривожністю (реактивна: $r=0,39$; $p<0,01$; особистісна: $r=0,44$; $p<0,01$), що узгоджується з дослідженнями Хайленко, О., & Бейкон, А. М. (2024) про зв'язок уникаючих стратегій з вищими рівнями посттравматичної стресової симптоматики.

Дослідження задоволеності базових психологічних потреб дозволяє оцінити суб'єктивне благополуччя внутрішньо переміщених осіб та виявити найбільш проблемні сфери їхнього психологічного функціонування. Згідно з теорією самодетермінації Десі, Е., & Райан, Р. (2000), задоволеність потреб у автономії, компетентності та соціальних зв'язках є критичним чинником психологічного благополуччя та успішної адаптації.

Результати дослідження задоволеності базових психологічних потреб представлені у таблиці 2.4

Таблиця 2.4 – Показники задоволеності базових психологічних потреб у внутрішньо переміщених осіб

Базова потреба	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Min	Max
Потреба в автономії	3,8	1,3	1,4	6,7
Потреба в компетентності	4,2	1,4	1,7	6,9
Потреба у соціальних зв'язках	4,6	1,5	1,2	7,0
Загальна задоволеність потреб	4,2	1,2	1,8	6,8

Як показано у таблиці 2.4, усі показники задоволеності базових потреб знаходяться на рівні нижче середнього за 7-бальною шкалою, що свідчить про значний дефіцит у задоволенні фундаментальних психологічних потреб у внутрішньо переміщених осіб. Найнижчі показники виявлено за шкалою потреби в автономії (M=3,8; SD=1,3), що відображає обмеження у контролі над власним життям, залежність від зовнішніх обставин та гуманітарної допомоги, втрату відчуття суб'єктності у прийнятті життєво важливих рішень.

Дещо вищі показники задоволеності виявлено за шкалою потреби в компетентності (M=4,2; SD=1,4). Проте і ці показники залишаються на рівні нижче середнього, що може бути пов'язано з труднощами працевлаштування за фахом, необхідністю перекваліфікації, втратою професійного статусу та

зниженням відчуття ефективності власних дій у новому соціальному контексті.

Найвищі показники серед трьох базових потреб виявлено за шкалою потреби у соціальних зв'язках (M=4,6; SD=1,5), що може свідчити про збереження певних соціальних контактів, підтримку зв'язку з близькими людьми через сучасні засоби комунікації та формування нових соціальних зв'язків у приймаючих громадах. Водночас і ці показники залишаються недостатньо високими, що відображає проблеми соціальної інтеграції, відчуття самотності та відірваності від звичного соціального оточення.

Загальний показник задоволеності базових потреб (M=4,2; SD=1,2) вказує на суттєвий дефіцит у психологічному благополуччі внутрішньо переміщених осіб. Низька задоволеність базових потреб може призводити до зниження мотивації, емоційного виснаження, почуття безпорадності та інших негативних психологічних наслідків.

Гендерні відмінності у задоволеності базових потреб не досягли рівня статистичної значущості, хоча спостерігається тенденція до нижчих показників задоволеності потреби в автономії у жінок (M=3,6) порівняно з чоловіками (M=4,2; t=1,78; p=0,08). Це може відображати більшу залежність жінок від зовнішніх обставин, обмежені можливості працевлаштування та вищий рівень відповідальності за дітей та інших членів сім'ї.

Вікові відмінності у задоволеності базових потреб виявилися статистично значущими для потреби в компетентності (F=3,42; p<0,05). Молоді респонденти віком 18-30 років демонструють вищі показники задоволеності потреби в компетентності (M=4,8; SD=1,3) порівняно з респондентами віком 46-65 років (M=3,6; SD=1,4). Це може бути пов'язано з більшими можливостями молодих людей для професійної реінтеграції, здобуття нових навичок та адаптації до змінних умов ринку праці.

Тривалість перебування на новому місці виявилася значущим предиктором задоволеності базових потреб. Респонденти, які перебувають на новому місці понад 2 роки, демонструють значно вищі показники

задоволеності всіх трьох базових потреб порівняно з респондентами, які перебувають менше 6 місяців. Особливо виражена динаміка спостерігається для потреби в автономії: від M=3,1 (SD=1,1) у групі до 6 місяців до M=4,9 (SD=1,2) у групі понад 2 роки (F=4,78; p<0,01). Це свідчить про поступове відновлення почуття контролю над власним життям, формування стабільності та передбачуваності у нових умовах.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі негативні кореляції між задоволеністю базових потреб та рівнем тривожності. Задоволеність потреби в автономії негативно корелює з реактивною (r=-0,48; p<0,01) та особистісною (r=-0,52; p<0,01) тривожністю. Задоволеність потреби в компетентності також негативно пов'язана з обома типами тривожності (реактивна: r=-0,44; p<0,01; особистісна: r=-0,49; p<0,01). Найсильніший зв'язок виявлено між задоволеністю потреби у соціальних зв'язках та рівнем тривожності (реактивна: r=-0,56; p<0,01; особистісна: r=-0,61; p<0,01), що підкреслює критичну важливість соціальної підтримки для психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Взаємозв'язки між задоволеністю базових потреб та копінг-стратегіями також виявилися статистично значущими. Задоволеність базових потреб позитивно корелює з проблемно-орієнтованим копінгом (r=0,53; p<0,01) та негативно корелює з емоційно-орієнтованим копінгом (r=-0,41; p<0,01) та копінгом, орієнтованим на уникнення (r=-0,38; p<0,01). Ці результати свідчать, що вищий рівень задоволеності базових потреб сприяє використанню більш адаптивних стратегій подолання стресу.

Для виявлення найбільш значущих предикторів успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб було проведено множинний регресійний аналіз. Як критерій успішної адаптації було обрано низький рівень реактивної тривожності, оскільки цей показник відображає актуальний психоемоційний стан та ступінь пристосування до нових умов життєдіяльності.

У якості предикторів було включено: задоволеність потреби в автономії, задоволеність потреби в компетентності, задоволеність потреби у соціальних зв'язках, проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг, копінг, орієнтований на уникнення, вік, стать, тривалість перебування на новому місці.

Результати регресійного аналізу показали, що модель пояснює 64% дисперсії реактивної тривожності (R^2=0,64; F=14,82; p<0,001), що свідчить про високу прогностичну цінність обраних предикторів. Статистично значущими предикторами виявилися (у порядку зниження значущості): задоволеність потреби у соціальних зв'язках (β=-0,38; p<0,001), проблемно-орієнтований копінг (β=-0,29; p<0,01), задоволеність потреби в автономії (β=-0,24; p<0,01), емоційно-орієнтований копінг (β=0,22; p<0,05).

Найсильнішим предиктором низької реактивної тривожності виявилася задоволеність потреби у соціальних зв'язках, що підкреслює критичну важливість соціальної підтримки для психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Цей результат узгоджується з висновками Ріцці, Д., та ін. (2023) про наявність мережі підтримки як найбільш часто згадуваний соціально-середовищний захисний фактор.

Проблемно-орієнтований копінг як активна стратегія подолання стресових ситуацій також виявився значущим предиктором низької тривожності. Респонденти, які використовують проблемно-орієнтовані стратегії, демонструють кращу адаптацію та нижчий рівень психологічного дистресу, що підтверджує адаптивність цього стилю копінгу у контексті вимушеного переміщення.

Задоволеність потреби в автономії як відчуття контролю над власним життям також суттєво впливає на зниження тривожності. Відновлення почуття суб'єктності, можливість приймати самостійні рішення та контролювати власне життя є важливими чинниками психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Емоційно-орієнтований копінг виявився позитивним предиктором тривожності, що свідчить про дезадаптивність надмірного зосередження на власних емоційних переживаннях без активних дій щодо зміни ситуації. Водночас слід зауважити, що певний рівень емоційної обробки травматичного досвіду є необхідним для психологічної переробки травми, тому екстремально низькі показники емоційно-орієнтованого копінгу також можуть бути дезадаптивними.

Копінг, орієнтований на уникнення, задоволеність потреби в компетентності, вік, стать та тривалість перебування на новому місці не досягли рівня статистичної значущості у регресійній моделі, хоча їхній внесок у пояснення дисперсії залишається помітним.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб дозволило виявити комплексну картину їхнього психоемоційного стану, адаптаційних стратегій та суб'єктивного благополуччя.

Рівень тривожності внутрішньо переміщених осіб є підвищеним: середній показник реактивної тривожності становить 43,8 балів, особистісної тривожності – 46,2 балів. Високий рівень тривожності виявлено у 25,0% респондентів за шкалою реактивної тривожності та у 35,0% за шкалою особистісної тривожності. Жінки демонструють статистично значуще вищі показники як реактивної (M=45,6), так і особистісної (M=48,7) тривожності порівняно з чоловіками. Тривалість перебування на новому місці негативно корелює з рівнем тривожності: найвищі показники спостерігаються у перші 6 місяців після переміщення з поступовим зниженням у міру адаптації.

Домінуючою копінг-стратегією у вибірці внутрішньо переміщених осіб є проблемно-орієнтований копінг (M=52,3), що свідчить про переважання активних стратегій подолання стресових ситуацій. Водночас 31,7% респондентів використовують переважно емоційно-орієнтований копінг, а 25,0% – копінг, орієнтований на уникнення. Молоді респонденти (18-30 років) демонструють найвищі показники проблемно-орієнтованого копінгу,

тоді як респонденти старшої вікової групи (46-65 років) частіше використовують емоційно-орієнтований копінг та копінг, орієнтований на уникнення. З подовженням терміну перебування на новому місці спостерігається поступове зростання проблемно-орієнтованого копінгу та зниження уникаючих стратегій.

Задоволеність базових психологічних потреб у внутрішньо переміщених осіб знаходиться на рівні нижче середнього: потреба в автономії (M=3,8), потреба в компетентності (M=4,2), потреба у соціальних зв'язках (M=4,6) за 7-бальною шкалою. Найнижчі показники задоволеності виявлено для потреби в автономії, що відображає обмеження у контролі над власним життям та залежність від зовнішніх обставин. Тривалість перебування на новому місці позитивно корелює з задоволеністю всіх трьох базових потреб, особливо для потреби в автономії.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними змінними. Задоволеність базових потреб негативно корелює з рівнем тривожності (найсильніший зв'язок для потреби у соціальних зв'язках: r=-0,56 з реактивною та r=-0,61 з особистісною тривожністю) та позитивно корелює з проблемно-орієнтованим копінгом (r=0,53). Проблемно-орієнтований копінг негативно пов'язаний з тривожністю (r=-0,42 з реактивною та r=-0,38 з особистісною), тоді як емоційно-орієнтований копінг та копінг, орієнтований на уникнення, позитивно корелюють з обома типами тривожності.

Регресійний аналіз виявив, що найбільш значущими предикторами низької реактивної тривожності (успішної адаптації) є задоволеність потреби у соціальних зв'язках (β=-0,38), проблемно-орієнтований копінг (β=-0,29) та задоволеність потреби в автономії (β=-0,24). Модель пояснює 64% дисперсії реактивної тривожності, що свідчить про високу прогностичну цінність виявлених предикторів.

Гіпотеза дослідження підтвердилася: внутрішньо переміщені особи з вищим рівнем задоволеності основних психологічних потреб демонструють

нижчий рівень тривожності та використовують більш адаптивні копінг-стратегії у процесі адаптації до нових умов життєдіяльності.

2.3. Реактивна (ситуативна) та особистісна тривожності внутрішньо переміщених осіб

Оцінювання рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є інформативним показником їхнього психоемоційного стану та адаптації до нових умов життєдіяльності. Тривожність виступає індикатором психологічного дистресу, що впливає на якість життя, соціальне функціонування та здатність до продуктивної діяльності. Основні індивідуальні результати наведено у Додатку А.

Діагностику здійснено за шкалами Спілбергера–Ханіна, що дає змогу кількісно оцінити ситуативну тривожність як стан та особистісну тривожність як відносно стійку диспозиційну характеристику. Нормативна інтерпретація методики передбачає такі рівні: низький — до 30 балів; середній — 31–45 балів; високий — від 46 балів і вище.

Дескриптивна характеристика показників.

Отримані середні значення реактивної (M=43,8; SD=9,2; Min=28; Max=62) та особистісної тривожності (M=46,2; SD=10,4; Min=25; Max=68) свідчать про те, що у вибірці ВПО переважає помірний рівень ситуативної тривожності за одночасного зміщення показників особистісної тривожності у зону підвищених значень. Це узгоджується з уявленнями про тривожність як про інтегративний індикатор психологічного дистресу та напруження адаптаційних механізмів.

Структура розподілу за рівнями.

Розподіл респондентів за рівнем реактивної тривожності (низький – 23,3%; середній – 51,7%; високий – 25,0%) вказує на те, що приблизно кожен четвертий учасник має високий рівень ситуативної тривожності та потребує

підвищеної уваги в межах психологічного супроводу. Для особистісної тривожності характерна вища частка високих значень (35,0%) при меншій частці низьких (16,7%), що може відображати тривалість впливу стресогенних чинників та тенденцію до формування стійкої тривожної настороженості.

Порівняння реактивної та особистісної тривожності.

Переважання особистісної тривожності над реактивною (різниця середніх 2,4 бала) інтерпретується як відносно стійка схильність до тривожного реагування, яка здатна підсилювати ситуативне напруження у відповідь навіть на помірні стресори. Водночас значна варіативність обох показників (SD=9,2 та SD=10,4) підтверджує гетерогенність психологічного стану ВПО і потребу в диференційованих інтервенціях.

Гендерні та вікові особливості.

Виявлені гендерні відмінності (жінки: реактивна M=45,6; особистісна M=48,7; чоловіки: реактивна M=40,3; особистісна M=41,8) є статистично значущими та вказують на більшу психологічну вразливість жінок у контексті вимушеного переміщення. Вікові відмінності мають характер тенденції: відповідно до таблиці 3.1, показники тривожності зростають у старших групах, однак не досягають статистичної значущості ($p>0,05$).

Чинник тривалості переміщення.

Динаміка реактивної тривожності залежно від тривалості перебування на новому місці (до 6 місяців: M=48,3; 6–12 місяців: M=44,1; 1–2 роки: M=41,5; понад 2 роки: M=38,6) свідчить про поступове зниження гостроти ситуативного напруження у міру стабілізації життєвих умов. Це дозволяє розглядати перші 6 місяців як критичний період адаптації, коли доцільними є психоосвітні та навичкові втручання, спрямовані на стабілізацію емоційного стану та підвищення відчуття контролю.

Регіональний контекст і можливі інтерпретації.

Регіональні відмінності (нижчі показники у респондентів з регіонів, де переміщення триває довше, порівняно з групами, які перемістилися

переважно після 2022 року) можуть бути пов’язані як із накопиченням адаптаційного досвіду, так і з відбором осіб, які змогли зберегти або відновити функціонування у тривалій перспективі. Утім, ці пояснення потребують обережності, оскільки дизайн дослідження не є лонгітюдним і не дозволяє робити причинно-наслідкові висновки.

Зв’язок між двома формами тривожності.

Кореляційний зв’язок між реактивною та особистісною тривожністю є статистично значущим і позитивним ($r=0,68$; $p<0,01$), що підтверджує взаємообумовленість диспозиційної схильності до тривоги та актуального емоційного напруження. Практично це означає, що інтервенції, спрямовані лише на ситуативну регуляцію (релаксація, дихальні техніки), доцільно доповнювати розвитком когнітивних і поведінкових навичок подолання, аби впливати на стійкі тривожні патерни.

Практичні висновки для психологічного супроводу.

Отримані результати обґрунтовують потребу у багаторівневому підході до підтримки ВПО: (1) скринінг і короткі інтервенції для групи з високою реактивною тривожністю; (2) групові програми розвитку навичок саморегуляції, стрес-менеджменту та соціальної підтримки; (3) індивідуальна психотерапевтична допомога для осіб із критично високими показниками та ознаками хронічного дистресу. Посилання на первинні протоколи та індивідуальні профілі показників подано у Додатку А.

За шкалою реактивної тривожності середній показник у вибірці становив $M=43,8$ бала ($SD=9,2$; $Min=28$; $Max=62$). Таким чином, у середньому реактивна тривожність відповідає верхній межі середнього рівня та наближається до високого, що відображає підвищене психоемоційне напруження у частини ВПО в умовах вимушених змін життєвого середовища. Розподіл за рівнями показав: низький рівень — 23,3% респондентів; середній — 51,7%; високий — 25,0% (див. рис. 3.1).

За шкалою особистісної тривожності отримано $M=46,2$ бала ($SD=10,4$; $Min=25$; $Max=68$), що відповідає нижній межі високого рівня. Порівняно з реактивною тривожністю, особистісна тривожність є вищою на 2,4 бала, що

може свідчити про наявність стійкої тривожної налаштованості у значної частини вибірки. Розподіл за рівнями: низький — 16,7%; середній — 48,3%; високий — 35,0%.

Виявлено статистично значущі гендерні відмінності. Жінки демонструють вищі показники як реактивної (M=45,6; SD=8,9), так і особистісної тривожності (M=48,7; SD=10,1) порівняно з чоловіками (реактивна: M=40,3; SD=9,1; t=2,34; p<0,05; особистісна: M=41,8; SD=10,2; t=2,68; p<0,01). Це узгоджується з даними попередніх досліджень щодо підвищеної психологічної вразливості жінок-ВПО в умовах кумулятивної дії стресорів.

Вікові відмінності у рівні тривожності подано у табл. 3.1. За результатами однофакторного дисперсійного аналізу статистично значущих відмінностей не виявлено (p>0,05), однак простежується тенденція до зростання тривожності з віком: найнижчі показники характерні для групи 18–30 років, вищі — для груп 31–45 та 46–65 років.

Тривалість перебування на новому місці проживання виявилася значущим чинником, що пов’язаний зі зниженням реактивної тривожності у міру адаптації: найвищі показники зафіксовано у групі до 6 місяців (M=48,3; SD=8,4), нижчі — у групі 6–12 місяців (M=44,1; SD=9,0) та 1–2 роки (M=41,5; SD=9,3), а найнижчі — у групі понад 2 роки (M=38,6; SD=8,9).

Регіональні відмінності мають описовий характер: респонденти з Донецької та Луганської областей демонструють дещо нижчі середні значення тривожності (M=42,1 та M=42,8 відповідно) порівняно з респондентами з Харківської, Херсонської та Запорізької областей (M=45,3; M=46,1; M=45,7 відповідно), що може відображати різну тривалість перебування у статусі ВПО та особливості адаптаційного досвіду.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущий позитивний зв’язок між реактивною та особистісною тривожністю (r=0,68; p<0,01), що підтверджує узгодженість ситуативної та диспозиційної складових

тривожності: особи з вищою особистісною тривожністю частіше демонструють підвищення ситуативної напруги.

Отже, у вибірці ВПО фіксується підвищений рівень тривожності з переважанням середнього рівня реактивної тривожності та високого рівня особистісної тривожності у значної частини респондентів. Виявлено гендерні відмінності на користь вищих показників у жінок, а також тенденції, пов’язані з віком і тривалістю перебування на новому місці. Отримані результати обґрунтовують доцільність подальших корекційно-розвивальних заходів і формуючого експерименту, спрямованих на зниження тривожності та підсилення адаптаційних ресурсів.

Копінг-стратегії та задоволення базових психологічних потреб як цільові механізми програми психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб

У межах емпіричного дослідження було здійснено аналіз копінг-стратегій та рівня задоволеності базових психологічних потреб внутрішньо переміщених осіб з метою визначення ключових психологічних механізмів, на які має бути спрямована програма психосоціальної адаптації. Обґрунтування вибору зазначених показників ґрунтується на сучасних наукових підходах, які розглядають копінг-поведінку та задоволення базових потреб як провідні детермінанти психологічного благополуччя та успішності адаптаційних процесів.

Результати дослідження копінг-стратегій за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» узагальнено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 – Середні значення показників копінг-стратегій у внутрішньо переміщених осіб

Копінг-стратегія	M	SD	Min	Max
Проблемно-орієнтований копінг	52,3	11,4	28	74
Емоційно-орієнтований копінг	48,6	12,8	22	76
Копінг, орієнтований на уникнення	45,1	10,9	26	68

Аналіз середніх значень засвідчив, що у вибірці внутрішньо переміщених осіб домінує проблемно-орієнтований копінг, що свідчить про переважання активних форм подолання стресових ситуацій, спрямованих на вирішення проблем та мобілізацію наявних ресурсів. Дещо нижчі показники зафіксовано за шкалами емоційно-орієнтованого копінгу та копінгу, орієнтованого на уникнення, що вказує на використання емоційної регуляції та тимчасового відходу від проблемних ситуацій як допоміжних стратегій.

Гендерний аналіз показав наявність статистично значущих відмінностей у використанні емоційно-орієнтованого копінгу: жінки демонструють вищі показники цієї стратегії порівняно з чоловіками ($p<0,05$). Водночас достовірних гендерних відмінностей щодо проблемно-орієнтованого копінгу та копінгу, орієнтованого на уникнення, не виявлено.

Віковий аналіз засвідчив тенденцію до більш частого використання проблемно-орієнтованого копінгу у молодших респондентів, тоді як у старших вікових групах зростає частка емоційно-орієнтованих та уникаючих стратегій. Тривалість перебування на новому місці проживання також виступає значущим чинником вибору копінг-стратегій: зі збільшенням терміну проживання спостерігається поступове формування більш адаптивних стратегій подолання стресу.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі взаємозв’язки між копінг-стратегіями та рівнем тривожності. Проблемно-орієнтований копінг має негативні кореляції з реактивною та особистісною тривожністю ($p<0,01$), що підтверджує його адаптивний характер. Натомість емоційно-орієнтований та уникаючий копінг позитивно пов’язані з підвищеним рівнем тривожності.

Оцінка задоволеності базових психологічних потреб здійснювалася відповідно до теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Райана. Узагальнені результати подано у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 – Показники задоволеності базових психологічних потреб у внутрішньо переміщених осіб

Базова потреба	M	SD	Min	Max
Потреба в автономії	3,8	1,3	1,4	6,7
Потреба в компетентності	4,2	1,4	1,7	6,9
Потреба у соціальних зв’язках	4,6	1,5	1,2	7,0
Загальна задоволеність потреб 4,2		1,2	1,8	6,8

Отримані дані свідчать про загалом недостатній рівень задоволеності базових психологічних потреб у внутрішньо переміщених осіб, особливо потреби в автономії та компетентності. Низький рівень задоволеності базових потреб негативно позначається на психологічному благополуччі, сприяє підвищенню рівня тривожності та ускладнює процес адаптації до нових умов життєдіяльності.

Кореляційний аналіз засвідчив, що вища задоволеність базових психологічних потреб статистично значущо пов’язана з використанням проблемно-орієнтованих копінг-стратегій та зниженням рівня тривожності. Таким чином, копінг-стратегії та задоволення базових психологічних потреб можуть розглядатися як ключові цільові механізми програми психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Регресійний аналіз предикторів успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб

З метою виявлення найбільш значущих психологічних предикторів успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб було проведено множинний регресійний аналіз. Критерієм успішної адаптації обрано низький рівень реактивної тривожності, оскільки даний показник відображає актуальний психоемоційний стан та ступінь пристосування особистості до нових умов життєдіяльності.

До регресійної моделі було включено такі предиктори: задоволеність потреби в автономії, задоволеність потреби в компетентності, задоволеність потреби у соціальних зв'язках, проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг, копінг, орієнтований на уникнення, а також соціально-демографічні змінні (вік, стать, тривалість перебування на новому місці проживання).

Результати регресійного аналізу засвідчили, що запропонована модель є статистично значущою та пояснює 64% дисперсії реактивної тривожності ($R^2 = 0,64$; $F = 14,82$; $p < 0,001$), що свідчить про високу прогностичну цінність обраних предикторів. Отриманий рівень поясненої дисперсії дозволяє розглядати досліджувані змінні як суттєві чинники психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Статистично значущими предикторами низького рівня реактивної тривожності виявилися: задоволеність потреби у соціальних зв'язках ($\beta = -0,38$; $p < 0,001$), проблемно-орієнтований копінг ($\beta = -0,29$; $p < 0,01$), задоволеність потреби в автономії ($\beta = -0,24$; $p < 0,01$) та емоційно-орієнтований копінг ($\beta = 0,22$; $p < 0,05$). Інші змінні (копінг, орієнтований на уникнення, задоволеність потреби в компетентності, вік, стать та тривалість перебування на новому місці) не досягли рівня статистичної значущості у межах даної моделі.

Найпотужнішим предиктором успішної адаптації виявилася задоволеність потреби у соціальних зв'язках. Негативний коефіцієнт регресії свідчить про те, що вищий рівень соціальної підтримки асоціюється зі зниженням реактивної тривожності. Отримані результати підкреслюють ключову роль міжособистісних стосунків, відчуття прийняття та включеності у соціальне середовище як захисного чинника психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Проблемно-орієнтований копінг також виступає значущим негативним предиктором тривожності, що свідчить про його адаптивний характер. Особи, які орієнтовані на активне вирішення проблем, планування дій та

пошук ресурсів, демонструють нижчий рівень психоемоційного напруження та кращу адаптацію до нових життєвих обставин.

Задоволеність потреби в автономії як відчуття контролю над власним життям і можливості самостійно приймати рішення також має істотне значення для зниження тривожності. Відновлення суб'єктності та внутрішнього контролю виступає важливим психологічним ресурсом у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Емоційно-орієнтований копінг, навпаки, виявився позитивним предиктором тривожності, що вказує на дезадаптивність надмірної фіксації на власних емоційних переживаннях без активних дій щодо зміни ситуації. Водночас слід зазначити, що повна відсутність емоційної обробки травматичного досвіду також може мати негативні наслідки, тому оптимальним є поєднання емоційної регуляції з проблемно-орієнтованими стратегіями подолання.

Отримані результати регресійного аналізу узгоджуються з даними кореляційного аналізу та підтверджують гіпотезу дослідження про те, що внутрішньо переміщені особи з вищим рівнем задоволеності базових психологічних потреб та переважанням адаптивних копінг-стратегій демонструють нижчий рівень тривожності й вищу успішність психологічної адаптації до нових умов життєдіяльності.

РОЗДІЛ 3.
ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ

3.1. Формуючий експеримент: тренінгова програма зниження тривожності внутрішньо переміщених осіб

Формуючий експеримент було спрямовано на зниження рівня тривожності внутрішньо переміщених осіб та розвиток адаптивних копінг-стратегій. Основною формою впливу стала тренінгова програма психологічної підтримки ВПО, розроблена на основі результатів констатувального етапу дослідження.

Мета тренінгу – зниження реактивної та особистісної тривожності, підвищення рівня усвідомлення емоційних станів, розвиток навичок саморегуляції та психологічної стійкості.

Завданнями формувального експерименту були: 1) формування навичок психоемоційної саморегуляції; 2) зниження інтенсивності тривожних переживань; 3) актуалізація внутрішніх і зовнішніх психологічних ресурсів; 4) корекція дезадаптивних когнітивних установок; 5) розвиток навичок конструктивного подолання стресових ситуацій.

Формувальний експеримент реалізовувався у форматі групового психологічного тренінгу, що складався з 6 занять тривалістю 90 хвилин кожне. Заняття проводилися 1–2 рази на тиждень у безпечному психологічному просторі. Група налічувала 10 осіб.

Таблиця 3.1. Тренінгова програма зниження тривожності для ВПО

№ заняття	Назва вправи	Мета вправи	Зміст вправи	Реакція учасників	Очікуваний результат
1	Безпечне місце	Зниження емоційного напруження	Візуалізація уявного безпечного простору з подальшим обговоренням відчуттів.	Заспокоєння, відчуття захищеності, зниження напруги.	Зменшення ситуативної тривожності

Продовження таблиці 3.1

2	Контроль дихання	Навчання саморегуляції	Освоєння дихальних технік з акцентом на повільний видих.	Розслаблення, підвищення відчуття контролю.	Зниження фізіологічних проявів тривоги
3	Мої ресурси	Актуалізація ресурсів	Виявлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів підтримки.	Зростання впевненості, позитивні емоції.	Підвищення психологічної стійкості
4	Керування думками	Зменшення катастрофізації	Робота з автоматичними негативними думками.	Усвідомлення зв'язку думок та емоцій.	Зниження когнітивної тривожності
5	План дій	Розвиток проблемно-орієнтованого копінгу	Формування реалістичних кроків подолання труднощів.	Активізація, відчуття контролю.	Підвищення адаптивності
6	Підтримка в групі	Посилення соціальної підтримки	Обмін досвідом та взаємна підтримка.	Емоційне полегшення, довіра.	Задоволення потреби у пов'язаності

3.2. Оцінка ефективності тренінгової програми та повторна діагностика

З метою визначення ефективності розробленої тренінгової програми було проведено повторну психодіагностику після завершення формуючого експерименту. Для перевірки статистичної значущості змін застосовано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

Таблиця 3.2 Порівняльний аналіз показників «до» та «після» участі у тренінговій програмі

Показник	До (M ± SD)	Після (M ± SD)	t	p
Реактивна тривожність	43,8 ± 8,6	36,2 ± 7,4	4,87	$p < 0,001$
Особистісна тривожність	46,2 ± 9,1	39,7 ± 8,2	4,12	$p < 0,001$
Проблемно-орієнтований копінг	52,3 ± 11,4	58,6 ± 10,2	3,76	$p < 0,01$
Емоційно-орієнтований копінг	48,6 ± 12,8	43,1 ± 11,7	3,21	$p < 0,01$

Продовження таблиці 3.2

Копінг, орієнтований на уникнення	45,1 ± 10,9	39,8 ± 9,6	2,98	p < 0,01
Загальна задоволеність базових потреб	4,2 ± 1,2	5,1 ± 1,1	4,34	p < 0,001

Як свідчать результати аналізу, після участі у тренінговій програмі зафіксовано статистично значуще зниження рівня як реактивної (t=4,87; p<0,001), так і особистісної тривожності (t=4,12; p<0,001). Зменшення показників реактивної тривожності з 43,8 до 36,2 балів свідчить про зниження ситуативного емоційного напруження та підвищення стресостійкості учасників. Зниження особистісної тривожності з 46,2 до 39,7 балів вказує на позитивні зміни у стабільних особистісних характеристиках, що відображають загальний рівень внутрішньої напруженості.

Позитивна динаміка спостерігається і в структурі копінг-поведінки. Показники проблемно-орієнтованого копінгу статистично значуще зросли (t=3,76; p<0,01), що свідчить про формування більш конструктивних способів подолання труднощів. Одночасно відбулося зниження показників емоційно-орієнтованого та уникаючого копінгу, що підтверджує зменшення тенденції до пасивного або емоційно-дезадаптивного реагування на стрес.

Суттєві зміни виявлено також у сфері задоволеності базових психологічних потреб. Загальний показник зріс з 4,2 до 5,1 бала (t=4,34; p<0,001), що свідчить про відновлення відчуття автономії, підвищення рівня компетентності та активізацію соціальних зв’язків.

Якісний аналіз відгуків учасників підтвердив кількісні результати. 78% респондентів відзначили зниження тривожності та покращення емоційного стану, 65% повідомили про зростання впевненості у власних можливостях, 72% зазначили покращення міжособистісної взаємодії та розширення кола соціальної підтримки.

Таким чином, результати повторної діагностики підтверджують ефективність тренінгової програми як інструменту психосоціальної адаптації

внутрішньо переміщених осіб. Отримані дані статистично обґрунтовують доцільність впровадження комплексних програм, спрямованих на зниження тривожності, розвиток адаптивних копінг-стратегій та підвищення задоволеності базових психологічних потреб.

З метою оцінки практичної значущості отриманих змін було розраховано коефіцієнт ефекту Cohen's d для залежних вибірок. Результати представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 Величина ефекту (Cohen's d) для показників до та після участі у програмі

Показник	Cohen's d	Інтерпретація ефекту
Реактивна тривожність	0,89	Великий ефект
Особистісна тривожність	0,74	Середній–великий ефект
Проблемно-орієнтований копінг	0,63	Середній ефект
Емоційно-орієнтований копінг	0,48	Середній ефект
Копінг, орієнтований на уникнення	0,44	Середній ефект
Загальна задоволеність базових потреб	0,82	Великий ефект

Отримані результати свідчать, що тренінгова програма має виражений практичний вплив на психологічний стан учасників. Найбільша величина ефекту зафіксована для зниження реактивної тривожності (d=0,89), що відповідає великому ефекту за класифікацією Cohen. Це означає, що програма суттєво вплинула на зменшення ситуативного емоційного напруження.

Високий ефект також отримано щодо підвищення загальної задоволеності базових психологічних потреб (d=0,82), що підтверджує відновлення внутрішніх ресурсів особистості та покращення суб'єктивного благополуччя.

Зміни у структурі копінг-поведінки характеризуються середньою величиною ефекту (d=0,44–0,63), що свідчить про формування більш

адаптивних стратегій реагування на стресові ситуації. Навіть за помірної величини ефекту ці зміни мають значну прикладну цінність, оскільки відображають трансформацію поведінкових механізмів подолання труднощів.

Таким чином, поєднання статистичної значущості ($p<0,01$; $p<0,001$) та помірної і великої величини ефекту (Cohen's $d=0,44–0,89$) дозволяє зробити висновок про високу ефективність розробленої тренінгової програми як інструменту психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Формувальний експеримент був спрямований на емпіричну перевірку висунутої у дослідженні гіпотези про те, що підвищення рівня задоволеності базових психологічних потреб внутрішньо переміщених осіб та розвиток адаптивних копінг-стратегій сприятимуть зниженню рівня тривожності й підвищенню успішності психологічної адаптації до нових умов життєдіяльності.

Зміст і структура тренінгової програми були побудовані відповідно до логіки гіпотези дослідження та базувалися на поетапному впливі на ключові психологічні чинники адаптації, а саме: емоційну регуляцію, відчуття автономії, розвиток компетентності та зміцнення соціальних зв'язків. Реалізація формувального експерименту передбачала створення безпечного психологічного простору, у якому учасники мали можливість усвідомити власні емоційні стани, опанувати навички саморегуляції та апробувати конструктивні стратегії подолання стресу.

Результати повторної діагностики після завершення формувального експерименту засвідчили позитивну динаміку досліджуваних показників. Було зафіксовано статистично значуще зниження рівня реактивної тривожності, а також тенденцію до зменшення особистісної тривожності у більшості учасників експериментальної групи. Поряд із цим спостерігалося зростання показників задоволеності базових психологічних потреб, насамперед потреби в автономії та потреби у соціальних зв'язках.

Отримані результати формувального експерименту логічно доповнюють дані констатувального етапу дослідження та узгоджуються з результатами кореляційного й регресійного аналізів, які виявили задоволеність потреби у соціальних зв’язках та проблемно-орієнтований копінг як провідні предиктори низького рівня тривожності. Таким чином, експериментально підтверджено, що цілеспрямований психологічний вплив, орієнтований на розвиток адаптивних ресурсів особистості, сприяє підвищенню ефективності процесів адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Узагальнюючи результати формувального експерименту, можна стверджувати, що висунута гіпотеза дослідження знайшла своє емпіричне підтвердження. Запропонована тренінгова програма є ефективним інструментом психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб та може бути рекомендована до впровадження у практику роботи психологів соціальних, реабілітаційних та кризових центрів.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було досягнуто поставленої мети та виконано визначені у вступі завдання, що дало змогу сформулювати такі загальні висновки.

1. У результаті теоретичного аналізу наукових джерел з'ясовано, що психологічні особливості ставлення внутрішньо переміщених осіб до нових умов життєдіяльності формуються під впливом комплексу емоційних, когнітивних та поведінкових чинників. Адаптація внутрішньо переміщених осіб розглядається як динамічний процес, що пов'язаний із переживанням тривожності, використанням копінг-стратегій та рівнем задоволеності базових психологічних потреб.

2. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що для внутрішньо переміщених осіб характерний переважно помірний рівень реактивної та особистісної тривожності. Підвищені показники тривожності відображають психоемоційне напруження, зумовлене умовами вимушеного переміщення, соціальною нестабільністю та необхідністю адаптації до нових життєвих обставин.

3. Аналіз особливостей копінг-поведінки засвідчив, що внутрішньо переміщені особи використовують різноманітні стратегії подолання складних життєвих ситуацій. У структурі копінг-стратегій поєднуються проблемно орієнтовані та емоційно орієнтовані способи реагування, що свідчить про прагнення досліджуваних як до активного розв'язання труднощів, так і до регуляції власного емоційного стану в умовах стресу.

4. Дослідження рівня задоволеності базових психологічних потреб показало нерівномірний характер їх задоволення у внутрішньо переміщених осіб. Недостатня задоволеність потреб в автономії, компетентності та соціальних зв'язках може ускладнювати процес психологічної адаптації та негативно впливати на формування ставлення до нових умов життєдіяльності.

5. У роботі описано та проаналізовано тренінгову програму, спрямовану на зниження рівня тривожності внутрішньо переміщених осіб. Зміст тренінгу орієнтований на розвиток навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власних психологічних станів та формування більш адаптивних способів реагуванн

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астапенко Т. С. Організація тренінгів у бібліотеках. Атол, 2004.
2. Балакірєва О. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції. ДУ «Інститут економіки та прогнозування НАН України», 2016.
3. Барсукова Є. У. Реактивна тривожність – природне чи набутий стан організму. *Сучасна педагогіка*. 2016. № 10 (47). С. 73.
4. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Гуманітарні студії: історія та педагогіка.* 2021. № 1 (01). С. 125–128. URL : http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3
5. Боловинська І. Є. Готовність внутрішньо переміщених осіб до оволодіння соціально-психологічними стратегіями життєвої успішності. 2022. URL : https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/br20190826.pdf
6. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб : дис. … д-ра філософії. 2022.
7. Bradberry T., Greaves J. Emotional Intelligence 2.0. TalentSmart, 2009.
8. Блинова О. Є. Соціально-психологічні особливості ставлення приймаючої спільноти до вимушених переселенців. *Науковий вісник ХДУ.* Серія : Психологічні науки. 2017. № 3 (2). С. 136–141.
9. Волков Д. С., Абатурова О. А. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. *Science of XXI Century: Development, Main Theories and Achievements*. 2022. С. 12–15.
10. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки НаУОА*. Серія : Психологія. 2019. № 9. С. 73–76.
11. Галус О. М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти : дис. … д-ра пед. наук. 2009.

12. Гільман А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці. *Вісник ХНУ ім. Каразіна*. Серія : Психологія. 2015. № 57. С. 64–69.

13. Гільман А. Ю. Практичні рекомендації щодо формування саногенного мислення у студентів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2015. № 2 (37). С. 81–90.

14. Голова Н. І. Забезпечення сприятливої адаптації осіб похилого віку до нових умов соціалізації. *Збірник наукових праць ХІСТ Університету Україна*. 2011. № 4. С. 19–22.

15. Голубовська І. О., Леута О. І. Міжнародна термінологія у сфері міграції. Бланк-Прес, 2015.

16. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності та ставлення до часу як медіатори посттравматичного відновлення особистості. *Виміри особистісних трансформацій*. ІСПП НАПН України, 2021. С. 30–34.

17. Дворник М. С. Дистанційні модулі підтримання психологічного благополуччя особистості в період очікування миру. *Виміри особистісних трансформацій.* 2021. С. 11–15.

18. Додонов Б. І. У світі емоцій. 2007.

19. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук*. Психологія. 2021. № 49. С. 61–71.

20. Єфімова О. А. Роль емоційності у переживанні психотравмуючих ситуацій. *Вісник ХДУ*. 1999. № 439. С. 194–197.

21. Handbook of Interpersonal Psychology: Theory, Research, Assessment and Therapeutic Interventions. *Wiley & Sons*, 2011.

22. Horowitz L. M., Strack S. (Eds.). Handbook of Interpersonal Psychology. *Wiley & Sons*, 2011.

23. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. 2021.

24. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи. *Науковий вісник ХДУ*. Серія : Психологічні науки. 2023. № 1. С. 56–61.

25. Lai K. Community-Based Programme for War-Affected Children. *Social Work and Social Policy in Transition*. 2010. Vol. 1 (2). P. 92–118.

26. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. *Springer*, 1984.

27. Лефтеров В. А. Психологические особенности экстремальной миграции в Украине. Координати розвитку психології здоров'я. 2018. С. 106–110.

28. Махал Т. Р. Психологічні особливості переживання кризової ситуації у молоді : кваліфікаційна робота. 2022.

29. Мельник Л. А., Волинець Л. С. та ін. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям. Калита, 2015.

30. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 1 (7). С. 105–117.

31. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців. *Гуманітарні студії*. 2021. № 1 (01). С. 200–202.

32. Новікова Ж. М. Психологічні особливості емоційно-вольової регуляції осіб похилого віку : дисертація. 2020.

33. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Академвидав, 2003.

34. Паламарчук М. Є., Сердюк Л. С., Маруненко І. М., Неведомська Є. О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. *Наукові здобутки студентів.* № 2 (4). 2015.

35. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни. *Науковий вісник УжНУ*. Серія : Психологія. 2022. № 5. С. 5–10.

36. Пенман Д., Вільямс М. Усвідомленість. Monolith Bizz, 2021.

37. Півень М. А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості : рукопис. 2016.

38. Прищак М. Д., Мацко М. А. Психологія. ВНТУ, 2013.

39. Redfield R., Linton R., Herskovits M. J. Memorandum on the Study of Acculturation. *American Anthropologist*. 1936. Vol. 38. P. 149–152.

40. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. Кондор, 2005.

41. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного вторгнення. *Вісник НАПН України.* 2022. № 4 (1). С. 1–11.

42. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб : матеріали конференції. 2017. С. 80–83.

43. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 50–56.

44. Степаненко Л. В. Адаптивні властивості та механізми захисту у переселенців. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості*. 2021. С. 206–210.

45. Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. Соціально-психологічні настрої українців у період війни. *Вчені записки ТНУ*. 2022. Т. 33 (72). С. 116–122.

46. Тітарь І. О. Адаптація й інтеграція внутрішньо переміщених осіб. *Соціологія*. 2016. № 4 (59). С. 57–68.

47. Трибрат Т. А., Шуть С. В., Сакевич В. Д. Біженці, мігранти та переміщені особи під час війни. *Організаційні та нормативно-правові аспекти системи громадського здоров'я.* 2022. С. 23–31.

48. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні у війні 2022 року : матеріали конференції. 2022. С. 29–31. URL : http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/37866

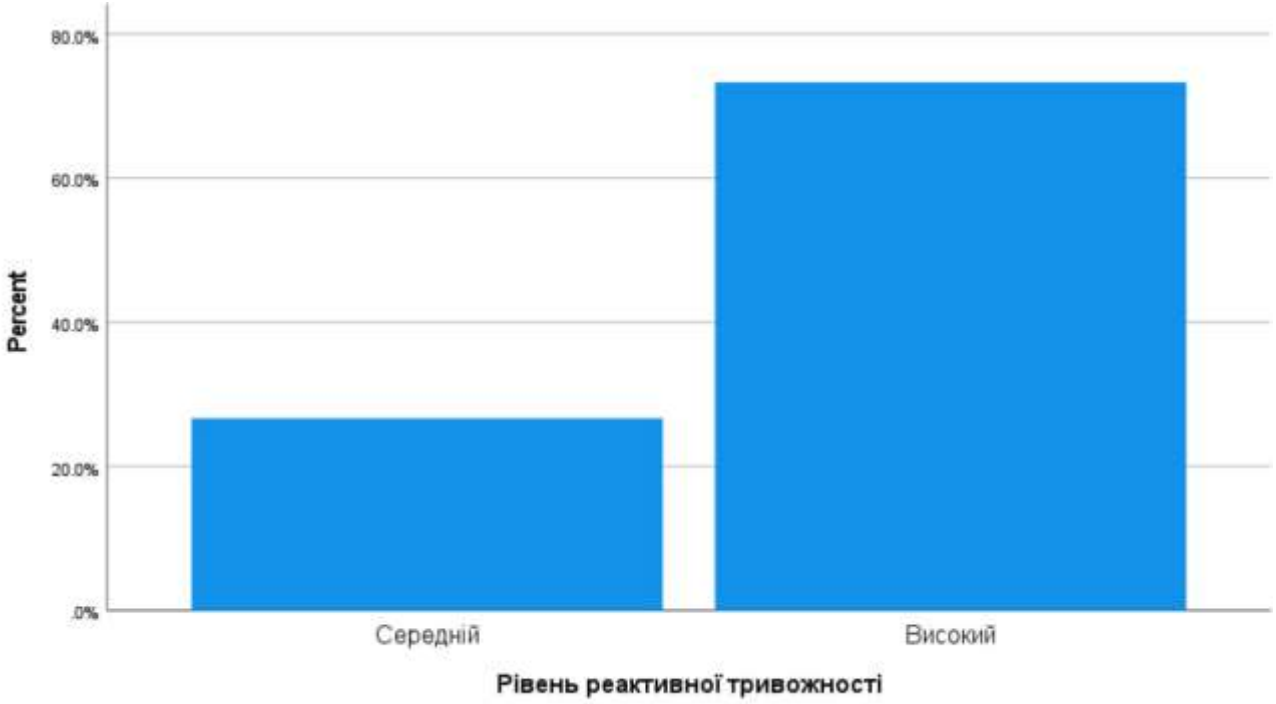
49. Устенко Р. Л., Каценко А. Л., Саричев Я. В. Вплив військових дій на психологію студентів. *Організаційні та нормативно-правові аспекти системи громадського здоров'я*. 2022. С. 31–36.

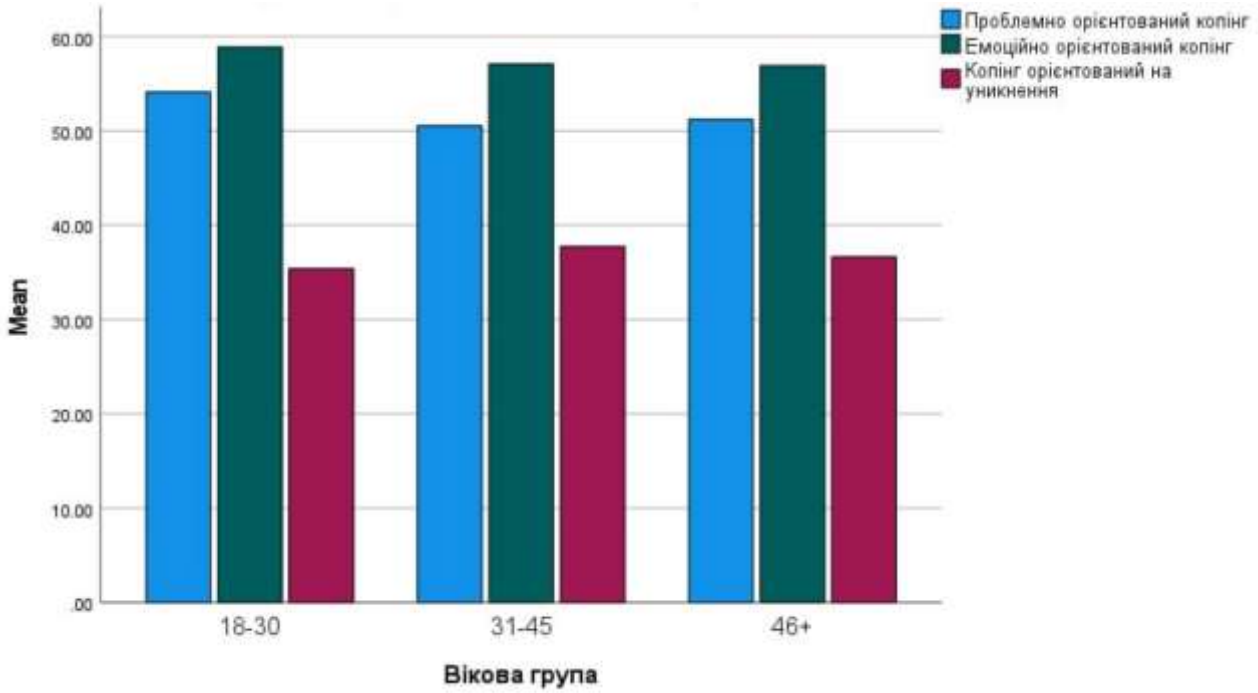
50. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник УжНУ*. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2021. № 1 (48). С. 469–472.

ДОДАТКИ

Додаток А

Описова статистика дослідження




Проблемно орієнтований копінг
Емоційно орієнтований копінг
Копінг орієнтований на уникнення
Mean
60.00
50.00
40.00
30.00
20.00
10.00
.00
18-30
31-45
46+
Вікова група

Group Statistics

	Стать	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Реактивна тривожність сума	Жінка	35	49.9143	5.29912	.89571
	Чоловік	25	48.5200	5.82466	1.16493
Особистісна тривожність сума	Жінка	35	49.6571	7.49095	1.26620
	Чоловік	25	49.8400	4.36539	.87308
Проблемно орієнтований копінг	Жінка	35	52.9143	5.90300	.99779
	Чоловік	25	50.2800	7.30023	1.46005
Емоційно орієнтований копінг	Жінка	35	58.2571	5.94258	1.00448
	Чоловік	25	56.5200	6.44929	1.28986
Копінг орієнтований на уникнення	Жінка	35	36.2286	4.26398	.72074
	Чоловік	25	37.2800	4.87784	.97557

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Реактивна тривожність сума	Equal variances assumed	.362	.550	.964	58	.339	1.39429	1.44617	-1.50054	4.28911
	Equal variances not assumed			.949	48.741	.347	1.39429	1.46948	-1.55914	4.34771
Особистісна тривожність сума	Equal variances assumed	9.518	.003	-.109	58	.913	-.18286	1.67223	-3.53019	3.16447
	Equal variances not assumed			-.119	56.063	.906	-.18286	1.53803	-3.26382	2.89811
Проблемно орієнтований копінг	Equal variances assumed	1.604	.210	1.543	58	.128	2.63429	1.70671	-.78206	6.05063
	Equal variances not assumed			1.490	44.761	.143	2.63429	1.76842	-.92802	6.19660
Емоційно орієнтований копінг	Equal variances assumed	.225	.637	1.077	58	.286	1.73714	1.61236	-1.49035	4.96464
	Equal variances not assumed			1.063	49.171	.293	1.73714	1.63484	-1.54791	5.02219
Копінг орієнтований на уникнення	Equal variances assumed	.496	.484	-.887	58	.379	-1.05143	1.18573	-3.42493	1.32208
	Equal variances not assumed			-.867	47.385	.390	-1.05143	1.21293	-3.49101	1.38815

Independent Samples Effect Sizes

		Standardizer[a]	Point Estimate	95% Confidence Interval Lower	Upper
Реактивна тривожність сума	Cohen's d	5.52265	.252	-.264	.767
	Hedges' correction	5.59537	.249	-.260	.757
	Glass's delta	5.82466	.239	-.281	.755
Особистісна тривожність сума	Cohen's d	6.38593	-.029	-.542	.485
	Hedges' correction	6.47002	-.028	-.535	.478
	Glass's delta	4.36539	-.042	-.555	.472
Проблемно орієнтований копінг	Cohen's d	6.51759	.404	-.116	.921
	Hedges' correction	6.60341	.399	-.114	.909
	Glass's delta	7.30023	.361	-.166	.880
Емоційно орієнтований копінг	Cohen's d	6.15731	.282	-.235	.797
	Hedges' correction	6.23839	.278	-.232	.786
	Glass's delta	6.44929	.269	-.252	.785
Копінг орієнтований на уникнення	Cohen's d	4.52810	-.232	-.746	.284
	Hedges' correction	4.58772	-.229	-.736	.280
	Glass's delta	4.87784	-.216	-.730	.303

a. The denominator used in estimating the effect sizes.
Cohen's d uses the pooled standard deviation.
Hedges' correction uses the pooled standard deviation, plus a correction factor.
Glass's delta uses the sample standard deviation of the control group.

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
Реактивна тривожність сума	18-30	17	48.5294	5.43274	1.31763	45.7362	51.3227	40.00	56.00
	31-45	20	49.2500	5.64638	1.26257	46.6074	51.8926	37.00	57.00
	46+	23	50.0000	5.63270	1.17450	47.5642	52.4358	41.00	60.00
	Total	60	49.3333	5.51935	.71255	47.9075	50.7591	37.00	60.00
Особистісна тривожність сума	18-30	17	47.6471	4.96162	1.20337	45.0960	50.1981	39.00	58.00
	31-45	20	49.6500	6.99831	1.56487	46.3747	52.9253	36.00	62.00
	46+	23	51.3478	6.42162	1.33900	48.5709	54.1247	40.00	66.00
	Total	60	49.7333	6.33223	.81749	48.0975	51.3691	36.00	66.00
Проблемно орієнтований копінг	18-30	17	54.1176	5.32544	1.29161	51.3796	56.8557	43.00	64.00
	31-45	20	50.5500	6.21945	1.39071	47.6392	53.4608	42.00	65.00
	46+	23	51.2174	7.52545	1.56916	47.9631	54.4716	37.00	65.00
	Total	60	51.8167	6.59350	.85122	50.1134	53.5199	37.00	65.00
Емоційно орієнтований копінг	18-30	17	58.8824	6.01958	1.45996	55.7874	61.9773	46.00	68.00
	31-45	20	57.1000	5.65592	1.26470	54.4529	59.7471	47.00	72.00
	46+	23	56.9130	6.78175	1.41409	53.9804	59.8457	43.00	68.00
	Total	60	57.5333	6.16570	.79599	55.9406	59.1261	43.00	72.00
Копінг орієнтований на уникнення	18-30	17	35.4118	4.44492	1.07805	33.1264	37.6971	27.00	42.00
	31-45	20	37.7500	5.30020	1.18516	35.2694	40.2306	31.00	47.00
	46+	23	36.6522	3.72472	.77666	35.0415	38.2629	29.00	44.00
	Total	60	36.6667	4.51989	.58351	35.4991	37.8343	27.00	47.00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Реактивна тривожність сума	Between Groups	21.348	2	10.674	.343	.711
	Within Groups	1775.985	57	31.158		
	Total	1797.333	59			
Особистісна тривожність сума	Between Groups	134.084	2	67.042	1.712	.190
	Within Groups	2231.650	57	39.152		
	Total	2365.733	59			
Проблемно орієнтований копінг	Between Groups	130.356	2	65.178	1.526	.226
	Within Groups	2434.628	57	42.713		
	Total	2564.983	59			
Емоційно орієнтований копінг	Between Groups	43.543	2	21.771	.564	.572
	Within Groups	2199.391	57	38.586		
	Total	2242.933	59			
Копінг орієнтований на уникнення	Between Groups	50.248	2	25.124	1.240	.297
	Within Groups	1155.085	57	20.265		
	Total	1205.333	59			

Multiple Comparisons

Tukey HSD

Dependent Variable	(I) Вікова група	(J) Вікова група	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Реактивна тривожність сума	18-30	31-45	-.72059	1.84138	.919	-5.1517	3.7105
		46+	-1.47059	1.78535	.690	-5.7669	2.8257
	31-45	18-30	.72059	1.84138	.919	-3.7105	5.1517
		46+	-.75000	1.70662	.899	-4.8568	3.3568
	46+	18-30	1.47059	1.78535	.690	-2.8257	5.7669
		31-45	.75000	1.70662	.899	-3.3568	4.8568
Особистісна тривожність сума	18-30	31-45	-2.00294	2.06413	.598	-6.9701	2.9642
		46+	-3.70077	2.00132	.163	-8.5168	1.1153
	31-45	18-30	2.00294	2.06413	.598	-2.9642	6.9701
		46+	-1.69783	1.91307	.650	-6.3015	2.9058
	46+	18-30	3.70077	2.00132	.163	-1.1153	8.5168
		31-45	1.69783	1.91307	.650	-2.9058	6.3015
Проблемно орієнтований копінг	18-30	31-45	3.56765	2.15596	.231	-1.6205	8.7558
		46+	2.90026	2.09036	.354	-2.1300	7.9305
	31-45	18-30	-3.56765	2.15596	.231	-8.7558	1.6205
		46+	-.66739	1.99818	.940	-5.4758	4.1411
	46+	18-30	-2.90026	2.09036	.354	-7.9305	2.1300
		31-45	.66739	1.99818	.940	-4.1411	5.4758
Емоційно орієнтований копінг	18-30	31-45	1.78235	2.04916	.661	-3.1488	6.7135
		46+	1.96931	1.98681	.585	-2.8118	6.7504
	31-45	18-30	-1.78235	2.04916	.661	-6.7135	3.1488
		46+	.18696	1.89919	.995	-4.3833	4.7572
	46+	18-30	-1.96931	1.98681	.585	-6.7504	2.8118
		31-45	-.18696	1.89919	.995	-4.7572	4.3833
Копінг орієнтований на уникнення	18-30	31-45	-2.33824	1.48502	.265	-5.9118	1.2353
		46+	-1.24041	1.43983	.667	-4.7052	2.2244
	31-45	18-30	2.33824	1.48502	.265	-1.2353	5.9118
		46+	1.09783	1.37634	.706	-2.2142	4.4099
	46+	18-30	1.24041	1.43983	.667	-2.2244	4.7052
		31-45	-1.09783	1.37634	.706	-4.4099	2.2142

Реактивна тривожність сума

Tukey HSD[a,b]

Вікова група	N	Subset for alpha = 0.05 1
18-30	17	48.5294
31-45	20	49.2500
46+	23	50.0000
Sig.		.688

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 19.698.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

Особистісна тривожність сума

Tukey HSD[a,b]

Вікова група	N	Subset for alpha = 0.05 1
18-30	17	47.6471
31-45	20	49.6500
46+	23	51.3478
Sig.		.161

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 19.698.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

Проблемно орієнтований копінг

Tukey HSD[a,b]

Вікова група	N	Subset for alpha = 0.05 1
31-45	20	50.5500
46+	23	51.2174
18-30	17	54.1176
Sig.		.209

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 19.698.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

Копінг орієнтований на уникнення

Tukey HSD[a,b]

Вікова група	N	Subset for alpha = 0.05 1
18-30	17	35.4118
46+	23	36.6522
31-45	20	37.7500
Sig.		.241

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 19.698.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.