

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.Н. КАРАЗІНА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: «Рівень тривожності та особливості соціально-психологічної адаптації у
внутрішньо переміщених осіб (ВПО)»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-61 другого (магістерського)
рівня вищої освіти освітньо-професійної програми
«Психологія» за спеціальністю 053 ПСИХОЛОГІЯ
Меняйло Н.М.

Керівник: кандидат психологічних наук, професор, професор
кафедри прикладної психології Павленко В.М.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м.Харків-2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1	8
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	8
1.1. Тривожність як психологічний феномен.....	8
1.2. Соціально-психологічна адаптація	13
1.3. Взаємозв'язок тривожності та адаптації ВПО	18
Висновки до Розділу I.....	19
РОЗДІЛ 2	22
МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ (ВПО)	22
2.1. Процедура дослідження.....	22
2.2. Опис вибірки досліджуваних	22
2.3. Опис обраних методів дослідження.....	23
Висновки до Розділу 2.....	27
РОЗДІЛ 3	29
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
3.1. Опис результатів дослідження	29
3.2. Аналіз результатів дослідження за допомогою методів математичної обробки даних.....	37
Висновки до Розділу 3	45
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
АНОТАЦІЯ	56
ABSTRACT	57
ДОДАТКИ	
Додаток А.....	

Додаток Б	
Додаток В	
Додаток Г	

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну в лютому 2022 року призвело до великої гуманітарної катастрофи та великого за кількістю переміщення громадян, як внутрішнього так і зовнішнього. В наслідок цього багато з них стикнулись з труднощами адаптації до нових умов життя. Багато громадян були вимушені змінити своє життя, покинути власне житло і почати жити з чистого аркуша, паралельно вирішуючи проблеми з пристосуванням до викликів, виникаючих на новому місці.

Невизначеність свого майбутнього, непередбачуваність соціально-економічних змін викликає в більшості осіб стан тривожності. В наслідок цього знижується впевненість у своєму майбутньому, знижується самооцінка людини, вона починає відсторонюватись від свого оточення, і, як наслідок, адаптація на новому місці відбувається досить складно.

Якщо ми звернемось до рекомендацій ООН, то знайдемо визначення внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Тут під ВПО розуміють осіб, які були змушені виїхати зі свого місця проживання в інше місце перебування в межах державного кордону щоб уникнути страшних наслідків війни [15].

Закон України визначає внутрішньо переміщеною особою (ВПО) громадянина України або іноземця, або особу без громадянства, що перебуває в Україні законно, яка була змушена залишити свою домівку, щоб уникнути наслідків війни, порушень прав людини, окупації [20].

Станом на початок 2024 року кількість офіційно зареєстрованих ВПО в Україні становить біля 4,9 мільйонів громадян [11]. Через велику кількість переміщеного населення виникає безліч проблем соціально-психологічного характеру ВПО, і ці проблеми набувають особливої актуальності. Які ж ці проблеми? Серед загальних проблем - втрата впевненості у майбутньому, невизначеність подальшого життєвого шляху [12]. Інколи, ВПО декілька разів змушені змінювати своє місце проживання, це може відбуватись у наслідок проблем

з фінансами, зміною роботи, конфлікту з оточенням, тому часто вони не відчують себе у безпеці, не відчують стабільності, і це зовсім не сприяє їх інтеграції на новому місці.

Суттєві матеріальні і моральні втрати ВПО робить цей пласт населення України дуже вразливою категорією. Вони лишаються без майна, власної домівки, матеріальної підтримки, натомість отримують безробіття, втрату звичного середовища - все це обтяжує і перешкоджає адаптації [15].

Опитування психічного здоров'я українських ВПО свідчать про високий рівень тривоги, депресії, посттравматичного розладу та соматичних розладів. Якісні дослідження в Україні виявили рівень симптомів психологічного стресу та труднощів із соціальною адаптацією серед ВПО, подібних до тих, які відчують військові ветерани [36]. Згідно із проведеними дослідженнями, ВПО мають значний рівень реактивної тривожності, мають проблеми у визнанні та самовизначенні, відчують самотність, страх того, що їх чекає у майбутньому, відчують самотність [24].

Вплив війни на ментальне здоров'я людини може бути досить тривалим, авжеж вона буде потребувати уваги спеціалістів та їх підтримки. ВПО, які пережили тяжкі моменти життя, можуть потерпати від різноманітних психологічних травм, ПТСР, тривожності, депресії, та інших проблем з ментальним здоров'ям [14]. Тому, дослідження в сфері соціально-психологічної адаптації ВПО, особливо сьогодні, дуже актуальні та важливі. Вони можуть принести велику користь, допомагаючи виявити фактори, що впливають на тривожність та адаптацію внутрішньо переміщених осіб, що, в свою чергу, допоможе розробити ефективні методи підтримки та полегшення інтеграції цієї вразливої категорії жителів країни в нове для них соціокультурне середовище.

Об'єкт дослідження:

Соціально-психологічна адаптація

Предмет дослідження:

Рівень тривожності та особливості соціально-психологічної адаптації у ВПО

Мета дослідження:

Теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження рівня тривожності та особливостей соціально-психологічної адаптації у ВПО.

Гіпотеза: вимушена внутрішня міграція підвищує тривожність та знижує адаптивні можливості ВПО .

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз впливу вимушеної внутрішньої міграції на тривожність та адаптацію ВПО;
2. Емпіричним шляхом визначити особливості соціально-психологічної адаптації у ВПО та осіб, які нікуди не виїжджали;
3. Емпіричним шляхом визначити особливості особистісної і ситуативної тривожності у ВПО та осіб, які нікуди не виїжджали;
4. Дослідити, як пов'язані між собою рівень тривожності та особливості соціально-психологічної адаптації у ВПО та осіб, які нікуди не виїжджали

Методи дослідження:

1. «Методика діагностики соціально- психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда (Методика ДСПА);
2. «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» , розроблений А. Г. Маклаковим і С. В. Чермяніним (БОО «Адаптивність»).
3. «Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності» Ч. Спілберга та Ю. Ханіна.
4. Математично-статистичні методи: дескриптивний аналіз, кореляційний аналіз; У-критерій Манна-Уїтні.

Опис вибірки:

У дослідженні приймало участь 50 осіб, 42 жінки та 8 чоловіків віком від 19 до 61 року, які на момент опитування мешкали в м. Хмельницький . Частина з цих осіб не змінювали місце свого перебування після 24.02.2022 року, а частина - ВПО, які прибули з інших регіонів України. Перша група досліджуваних(група ВПО) складається з 25-ти осіб, з яких 18 жінок та 7 чоловіків, середній вік групи складає 38,4 роки, 64% учасників цієї групи перебувають у шлюбі та 84% мають вищу освіту. Учасники цієї групи переїхали у місто Хмельницький з інших областей України, а саме: Харківської, Донецької, Київської, Полтавської, Рівненської та Чернігівської. Друга група (група не ВПО) складається з 25-ти осіб, з яких 24 жінки та 1 чоловік, середній вік групи складає 42,6 років, 72% учасників цієї групи перебувають у шлюбі, 76% мають вищу освіту. Учасники цієї групи не змінювали місце свого перебування з 24.02.2022 року. Дослідження проводилось за допомогою онлайн-опитування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Цій розділ буде присвячено теоретичним основам вивчення рівня тривожності та соціально-психологічної адаптації. А саме: визначення тривожності як психологічного феномену, її класифікації, а також факторів, що впливають на рівень тривожності. Далі ми перейдемо до визначення соціально-психологічної адаптації, її видів, а також особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб. Зрештою, ми розглянемо взаємозв'язок між тривожністю та адаптацією, вплив тривожності на процес адаптації та психологічні моделі адаптації.

1.1. Тривожність як психологічний феномен

Тривожність протягом багатьох десятиліть є важливим об'єктом вивчення в психології. Можемо говорити про наступних дослідників в Україні, які присвятили свої роботи вивченню тривожності, а саме: В. М. Крайнюк, Я. М. Омельченко, С. О. Ставицька та ін. [10;16;17; 25]. Вивчаючи літературу, видно, що перші дослідження феномену тривожності були проведені саме представниками психоаналітичної школи. Наприклад, Зигмунд Фрейд вважав, що тривога є результатом конфліктів між різними компонентами психіки і визначав тривожність як неприємне переживання, яке сигналізує про передбачувану небезпеку [31,29].

Психоаналітичний підхід розглядав тривожність як реакцію на внутрішні конфлікти та пригнічені бажання.

Слідом за психоаналітичною школою до дослідження тривожності підключилися когнітивні та поведінкові підходи, які зосередилися на ролі когнітивних процесів і поведінкових реакцій.

Гуманістичний підхід пов'язував появу тривожності з новим досвідом людини, який йде всупереч с існуючим уявленням особистості про себе.

Когнітивна психологія вважає, що тривога є результатом викривлених очікувань.

Біхевіористи при розгляді тривожності використовували таку психологічну концепцію як «стимул-реакція», де стимулом тривоги є сигнал небезпеки, який отримує організм, а реакцією виступає прояв тривоги. Людина навчається переживати стан тривожності щодо певних явищ або подій, і позбавлятися її вона може завдяки навчанню адаптивним формам поведінки.

Біопсихологія пояснює тривожність як результат дисбалансу нейрохімічних процесів у мозку.

Г. С. Салліван в межах міжособистісного підходу говорить, що феномен тривожності пов'язаний з іншими людьми. Тривожність створює в нас почуття ненадійності, коли відносини з іншими людьми руйнуються[40]. З цього випливає, що причина тривожності – це несхвалення індивідуума значущими людьми у його житті.

Перша наукова конференція, яка була присвячена виключно питанням тривожності, відбулася у 1949 р. І тільки у 1980 р., коли було розроблено та введено на ринок нові медикаменти для її лікування, тривожні розлади такі увійшли до DSM – III «Посібника з діагностики і статистичного обліку психічних розладів» Американської психіатричної асоціації, тим самим замінив фрейдівські неврози.

В. Войтюк у своєму словнику визначив тривожності як індивідуальну психологічну рису, що характеризується схильністю людини до досить інтенсивних переживань станів напруження, які часто повторюються, а також хвилюванням, занепокоєнням [21]. Тривожність є емоційним станом, що характеризується відчуттям напруги, страху, невпевненості, занепокоєння, це природня реакція організму на загрозові або невизначені ситуації. Стан тривоги можна описати як

емоційний стан, що минає та складається з нервозності та фізіологічних наслідків, таких як прискорене серцебиття або дихання, почуття страху[39]. Тут потрібно сказати про відмінність в поняттях тривога та страх. Відмінність між страхом та тривогою в тому, що тривога зазвичай спрямована на майбутні події і є більш невизначеною та довготривалою, тоді як страх виникає у відповідь на конкретну та безпосередню загрозу.

Характерні ознаки тривожності:

1. Особливе почуття неприємного.
2. Специфічні фізіологічні реакції (прискорене серцебиття).
3. Розуміння свого переживання [32].

Вивчаючи висловлювання зарубіжних дослідників (В. Девідсон та ін.), доцільно визначити, що тривога і тривожність у них позначаються одним терміном, але при цьому, мова йде про тривожність як емоційний стан – ситуативну тривогу (Р. Лазарус) або тривожність як про стійку рису, оскільки, пролонгований стан тривоги може стати особистісною властивістю людини (Ч. Спілбергер, Р. Б. Кеттел). Н.Д. Левітов визначає тривожність рисою характеру і теж поділяє її на ситуативну й особистісну. [19, с. 89–91]. Ситуативна тривожність виникає як реакція індивіда на конкретні стресові події, тоді як особистісна тривожність є стійкою характеристикою індивіда, яка відображає його схильність до відчуття тривоги в різних ситуаціях. Особистісна тривожність тим сильніше, чим частіше людина проживає тривожні стани у своєму житті.

Деякі дослідження вказують на певний невеликий рівень тривожності, який є навіть корисним. Так, наприклад, А.М. Пригожан у своїх працях описує тривожність як таку, що має позитивний характер. Вона каже, що незначна тривога буває корисною, наприклад, коли вона привертає нашу увагу до можливих проблем у досягненні якихось наших цілей, і тим самим мобілізує наш організм для їх досягнення [35]. Ще один дослідник Г. Сельє зазначав, що незначний стрес дарує людині молодість, сили, допомагає навчитись долати складні ситуації.

Певний невеликий рівень тривожності вважається необхідним для ефективної адаптації до навколишнього середовища (адаптивна тривожність) [30].

В рамках дослідження «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни», проведеним дослідницькою компанією Gradus Research, стан тривожності та напруги є найрозповсюдженішим серед опитуваних, а саме 50% опитуваних це підтвердило при анкетуванні[6].

Фактори, що впливають на тривожність бувають: психологічні, соціальні та біологічні.

Біологічні фактори складаються з генетичних особливостей людини та функціонування її нервової системи. Це і особистісна тривожність, і особливості в роботі нервової системи.

Психологічні фактори -це особистісні риси людини, а саме: попередній життєвий досвід прийняття стресових ситуацій, самооцінка.

Соціальні фактори також можуть бути причиною виникнення тривожності. Це і соціальний статус, і економічний статус людини, її стосунки із оточенням.

Наведемо проблеми, які переживають ВПО України, що можуть приводити до тривожності. Насамперед, це відсутність впевненості у майбутньому, психологічні травми жертв воєнних дій, розгубленість та страх через втрату життя, житла та невизначеність щодо фінансового забезпечення. Все це веде до зниження самооцінки, страху від почуття безпорадності, людина сприймає себе жертвою. Багато ВПО вимушені були залишити своїх чотирилапих друзів, вони відчують провину і за це теж. Чоловіки відчують провину, тому що не можуть забезпечити безпеку сім'ї, знайти роботу, деякі відчують провину в тому, що не на фронті. В них знижується самооцінка, з'являється роздратованість. Жінки відчують провину, що не можуть забезпечити спокійне та щасливе життя дітям. Діти пережили теж травми війни, багато хто чув та бачив вибухи, це все відобразилось на їх психіці. Крім того, вони теж відчують самотність, бо тепер немає поруч їх друзів. При прибутті на нове місце перебування, ВПО стикаються з труднощами

комунікації, ізолюваністю, незрозумінням, самотністю. В результаті всього цього психіка у людини не витримує і дає збій, підвищується тривожність та виникають інші проблеми [27].

Рівень тривожності можна пояснити взаємодією різних чинників, і для його зниження необхідний комплексний підхід.

Які ж наслідки та прояви підвищення рівня тривожності можуть бути ?

Когнітивні прояви - це проблеми з концентрацією уваги, пам'яттю, негативні думки.

Емоційні прояви - це відчуття страху, напруженості та дратівливості.

Фізіологічні прояви - підвищена пітливість, прискорене серцебиття, проблеми зі сном.

Соціальні наслідки - ізоляція від оточення, труднощі в спілкуванні, проблеми у сімейних відносинах.

Для діагностики та лікування різних психологічних розладів використовуються різні методи та методики, які дозволяють оцінити рівень тривожності, а саме: клінічне інтерв'ю, стандартизовані опитувальники, шкали (шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна (STAI), шкала тривожності А. Бека (BAI), шкала Гамільтона для оцінки тривоги (HAM-A), шкала депресії та тривоги (HADS), опитувальник з генералізованої тривоги (GAD-7)), фізичне обстеження, спостереження за клієнтом у невимушеній обстановці.

Найбільш поширеними опитувальниками діагностики тривожності є шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна та шкала тривожності А. Бека (BAI).

Шкала тривожності Спілберга-Ханіна дозволяє вимірювати як ситуативну, так і особистісну тривожність. Ситуативна тривожність є тимчасовою реакцією на конкретні стресові ситуації, тоді як особистісна тривожність є стійкою характеристикою особистості, що відображає схильність до відчуття тривоги в різних ситуаціях. Опитувальник складається з сорока питань. Які розділені на дві

частини порівну. Перша частина- це шкала ситуативної тривожності (S-Anxiety), яка дає оцінку, як особа почувається в даний момент, друга частина-це шкала особистісної тривожності (Т-Anxiety), яка описує як часто особа відчуває тривожність в різних ситуаціях , тобто описує тривожність як характеристику людини. Завдяки цьому тесту є можливість психологу або лікарю-психіатру спостерігати динаміку тривожності після проведення терапії, або просто спостерігати зміни у стані клієнта протягом деякого періоду та визначити, чи потрібна йому допомога.

Тест тривожності А. Бека складається з двадцяти одного питання. Він спрямований на виявлення рівня тривожності особи, яка проходить цей тест.

Тривожність , яка виникає у ВПО, є наслідком перенесених страждань, які пов'язані з їх переміщенням, а саме: втратою власної домівки, відсутністю улюбленої роботи, втратою соціальних зв'язків, відсутністю взаєморозуміння у нових місцях розташування та інше. Загалом, оцінка рівня тривожності є важливим інструментом для діагностики та лікування психологічних розладів, а також для вивчення впливу стресових ситуацій на психологічне здоров'я ВПО.

1.2. Соціально-психологічна адаптація

Загальні проблеми соціально-психологічної адаптації вивчалась багатьма науковцями, серед них Л. Виготський, Б. Ананьєв, Г. Балл, О. Леонтьєв, В. Петровський, та інші. Соціальну адаптацію внутрішньо переміщених осіб досліджували Н. Мазіна , Н. Скок та інші [18].

В енциклопедичному визначенні “Адаптація (від лат. adapto - пристосовую) - пристосування в процесі еволюції будови, функцій, поведінки організмів (особин, популяцій, видів) до певних умов існування”.

Ж. Піаже розглядає адаптацію як з точки зору біології та психології - як поєднання двох процесів акомодатії та асиміляції. Тобто з одного боку організм підлаштовується під оточуюче середовище, а з іншого- середовище змінюється під суб'єкта .

Існує різні види адаптації, зокрема фізіологічна, психологічна та соціальна.

Фізіологічна адаптація передбачає пристосування організму до змін у фізичному середовищі, таких як температура, харчування. Це є адаптаційні реакції органів та систем.

Психологічна адаптація є процесом, за допомогою якого індивід пристосовується до змін у внутрішньому психічному стані, зберігаючи емоційну стабільність та психічне здоров'я. Потрібно пам'ятати, що адаптація вимагає витрати обмежених ресурсів нашого організму, тобто потрібно розуміти, що занадто інтенсивний процес адаптації виснажує важливі життєві резерви організму [2]. Психологічні механізми адаптації: рефлексія, ідентифікація, емпатія, сприйняття соціального зворотного зв'язку тощо [7; 13, с. 26].

Соціальна адаптація є процесом інтеграції індивіда у нове соціальне середовище, прийняття нових соціальних ролей та норм, налагодження міжособистісних стосунків, організація дозвілля та інше.

З точки зору соціології адаптація це інтеграція індивіда до нового соціокультурного середовища та навпаки, заради якісного функціонування разом [5, с. 6; 2, с. 364].

Соціальна-психологічна адаптація – це процес активного пристосування індивіда до навколишнього середовища.

Адаптація ВПО - це процес їх пристосування на новому місці до нового для них середовища, до змін у соціальному оточенні та життєвих обставин. Чим краще ВПО прийме вимоги життя тієї місцевості, куди вона перемістилась, тим легше пройде процес адаптації. У разі, якщо ВПО не може прийняти вимоги та норми нового середовища та лишається при своїх звичних правилах життя, процес адаптації буде проходити важко та займе більше часу [19].

На думку Л. В. Лохвицької соціальну адаптацію можна поділити на активну та пасивну. Активна форма адаптації визначає активну взаємодію індивіда з навколишнім середовищем, подолання труднощів, позитивний вплив на процеси в суспільстві. Пасивна ж форма адаптації визначає пасивність індивіда щодо навколишнього середовища, його конформізм, недостатнє використання власних

ресурсів щодо якісного пристосування до оточуючого середовища. Якщо людина має низькі адаптивні здібності та ще й стикається з різними проблемами та життєвими викликами, в неї може розвинутиись соціальна дезадаптація [9, с. 12].

Компоненти соціально- психологічної адаптації:

1. Пізнавальний компонент - сприйняття ситуації, опанування нових форм поведінки, нових правил оточуючого середовища.
2. Психічна переорієнтація - внутрішньоособистісні зміни людини під нове оточуюче середовище.

Фактори, що впливають на процес адаптації ВПО:

1. Фактори оточуючого середовища-це кліматичні умови, наявність житла, доступ до якісної медицини.
2. Особистісні фактори ВПО -це набуті уміння й навички , вік, психоемоційний стан, ціннісні орієнтації, відкритість до спілкування, пізнання нового.
3. Соціальні фактори середовища- це наявність соціальної підтримки з боку нової громади, комунікація та інтеграція в нове середовище.

І. Трубавіна у своїй праці визначає, що проблема психологічного стану ВПО є однією з визначальних , коли мова йде про якісну адаптацію ВПО .Саме психологічний стан впливає на їх поведінку, комунікацію з оточуючими [26, с. 324].

Проблемою соціально-психологічної адаптації займалося чимало науковців у своїх працях. Наприклад, представники діяльнісного підходу (Леонтьєв, С. Рубінштейн) пов'язують адаптацію з діяльністю індивіда та виділяють чотири рівня адаптованості: надмірний, оптимальний, низький, дезадаптивний. Під діяльністю вони розуміють тут навчання, трудову діяльність, контакти з оточуючими та інше.

Когнітивний підхід (Дж. Келлі та інші) пов'язує успішну соціально - психологічну адаптацію з відсутністю будь -яких загроз для особи.

Біхевіористи (Е.Толмен, К.Халл) вважають успішною адаптацію, коли одночасно задоволені потреби індивіда та вимоги середовища .

Представники психоаналітичного напрямку вважали адаптацію успішною, коли відбувалось розв'язання внутрішньо особистісного конфлікту.

Існують різні моделі соціально-психологічної адаптації, включаючи модель стресу та копіngu, транзактну модель адаптації та екологічну модель.

Модель стресу та копіngu описує адаптацію як процес управління стресовими ситуаціями за допомогою стратегій копіngu.

Лазарус і Фолкман описують дві основні стратегії: проблемно-орієнтований копінг та емоційно-орієнтований копінг. Копінг, на думку С. Фолкмана та Р. Лазаруса, це динамічна взаємодія людини зі складною ситуацією, це певний рівень когнітивних, поведінкових зусиль людини, тобто це сам процес подолання життєвих перепон [4].

Лазарус та Фолкман описують наступні копінг-стратегії: це планування вирішення проблеми; конфронтуючий копінг, тобто активні дії для зміни ситуації; прийняття відповідальності та певних рішень; самоконтроль як вольова регуляція своїх дій та переживань ; переоцінка ситуації з пошуком позитиву; дистанціювання, тобто зменшення значимості ситуації, зміна уваги на інші речі; уникнення від проблеми, воно приводить до адитивних звичок [34, с. 4].

Транзактна модель адаптації підкреслює взаємодію між індивідом і його середовищем. Адаптація розглядається як динамічний процес постійної взаємодії та взаємозалежності між особистістю і соціальним контекстом.

Екологічна модель фокусується на впливі макро- та мікроекологічних факторів на процес адаптації. Включає аналіз соціальної, економічної, культурної та політичної ситуації.

Психологічно комфортне середовище завжди враховує особливості психологічного стану особистості та його соціальні потреби , саме воно сприяє успішній соціальній адаптації [3].

Показником успішної адаптації може бути набуття нею певної автономності. Тобто, чим краще адаптувалась людина до певного соціального середовища, тим більша незалежність її від нього [1]. Успішна адаптація може бути оцінена за допомогою різних критеріїв та показників, включаючи психологічні, соціальні та об'єктивні показники.

Психологічні показники включають рівень стресу, задоволеність життям, емоційну стабільність, психологічний комфорт. Важливими є позитивна самооцінка, оптимізм, рівень тривожності.

Соціальні показники включають інтеграцію в нове середовище, участь у соціальному житті, поінформованість про нове середовище, наявність підтримуючих соціальних мереж. Важливо оцінити якість міжособистісних стосунків, рівень соціальної активності.

Об'єктивні показники включають зайнятість, стабільність житлових умов, доступ до освіти, охорони здоров'я та інших соціальних послуг, появу творчої активності. Ці показники дозволяють оцінити рівень інтеграції ВПО у нове середовище.

Основні показники успішності адаптації:

- 1) позитивна та якісна комунікація на новому місці, задоволені потреби у навчанні, їжі, медицині, роботі;
- 2) активне та якісне соціокультурне життя на новому місці;
- 3) позитивний психічний стан;
- 4) позитивне фізичне здоров'я;
- 5) цілісність особистості [23].
- 6) почуття задоволеності, повноти життя [22, с. 27].

Загалом, розуміння ключових аспектів соціально-психологічної адаптації є критичним для аналізу процесу адаптації ВПО, зокрема в умовах, що супроводжуються високим рівнем тривожності. Таке комплексне розуміння дозволяє ефективно оцінювати та підтримувати процес їх адаптації, що є важливим для подальшого емпіричного дослідження.

Методи діагностики, які виділяють як основні при визначенні адаптації.

1. Інтерв'ю. Фахівець розмовляє з клієнтом, щоб дізнатись, як він адаптується до стресових ситуацій.
2. Спостереження за клієнтом.
3. Опитувальники: Методика ДСПА К. Роджерса і Р. Даймонда; БОО "Адаптивність", розроблений А. Г. Маклаковим і С. В. Чермяніним; шкала

соціальної адаптації (SAS); шкала адаптації та інтеграції (AIM); шкала психологічної адаптації (PAI) та інші.

4. Самозвіт (ведення щоденника клієнтом). Цей метод дуже допоможе фахівцю, який читає щоденник клієнта, з'ясувати, як він справляється з складними життєвими ситуаціями, тощо.

1.3. Взаємозв'язок тривожності та адаптації ВПО

Сама по собі тривожність дуже впливає на якість життя звичайної людини, яка живе у мирний час. Що вже казати про її вплив на життя ВПО під час війни. Як вже зазначалось вище, високий рівень тривожності йде не на користь ВПО, він знижує їх самооцінку, загрожує дезінтеграцією, впливає на психічне здоров'я, фізичне здоров'я, ускладнює їм встановлення нових соціальних зв'язків, що знижує соціальну активність, внаслідок чого людина відчуває себе не потрібною та самотньою. Вона стає замкненою, не цікавиться зовнішнім світом та втрачає можливість до якісної адаптації.

Також висока тривожність може впливати на прийняття рішень, спричиняючи прийняття необдуманих або захисних рішень, що теж робить процес адаптації для ВПО більш складним. Підвищена тривожність може спричиняти страх перед змінами, які є неминучими у житті цих осіб. Для осіб з підвищеним рівнем тривоги характерні напруження, невпевненість у собі, когнітивні викривлення, такі як песимістичний погляд щодо майбутнього, низька самооцінка [9].

Але, як було зазначено вище, повна відсутність тривоги теж не сприяє адаптації, бо заважає продуктивній діяльності [30]. Тобто, невеликий рівень тривожності є нормою для людини, тому що допомагає їй сконцентруватись на проблемі та вирішити її оптимальним способом.

На зв'язок тривожності та адаптації ВПО можуть впливати наступні чинники.

Когнітивні чинники. ВПО часто схильні перебільшувати негативні наслідки подій через стрес та розгубленість. Це може призвести до негативного

прогнозування майбутнього і формуванню негативних очікувань щодо нових ситуацій, в якій опинилась ВПО, все це є перешкода для адаптації.

Ефективні копінг- стратегії, такі як активне вирішення проблем, пошук інформації та підтримки, можуть допомогти ВПО справитись з викликами адаптації та знизити тривожність. А такі копінг-стратегії, як уникання, заперечення, навпаки можуть підвищити тривожність.

Емоційні чинники. Підвищена тривожність може супроводжується емоційною напругою. Для її зниження люди доволі часто використовують уникання, придушення емоцій, але це не йде на користь адаптації. В той же час усвідомлення та прийняття, навпаки сприяють адаптації.

Поведінкові чинники. Люди з високою тривожністю уникають нових змін. Завдяки психотерапії можна розвинути адаптивні навички поведінки, такі як активне вирішення проблем і поступове зниження тривожної поведінки.

Соціальні чинники. Долучення ВПО у соціально-культурне життя нової громади, соціальна допомога (працевлаштування, влаштування до школи та ін.)- все це сприяє інтеграції в нове середовище та подоланню відчуття ізольованості та безпорадності, з якими вони можуть стикатися в новому середовищі.

Для зниження рівня тривожності та покращення адаптації внутрішньо переміщених осіб потрібен комплексний підхід.

Напрями психологічної підтримки ВПО включають в себе:

1. Оцінку психологічного стану внутрішньо переміщеної особи.
2. Покращення загального психоемоційного стану.
3. Налагодження зв'язків з оточуючим середовищем.
4. Допомога з інтеграцією в нове середовище
5. Допомога в подоланні негативного травматичного досвіду. [26].

Висновки до Розділу I

У першому розділі розглянуто теоретичні основи вивчення рівня тривожності та соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб:

1. Тривожність є емоційним станом, що характеризується відчуттям напруги, страху, невпевненості, занепокоєння, це природня реакція організму на загрозові або невизначені ситуації. Тривожність буває особистісною та ситуативною. Ситуативна тривожність виникає як реакція на конкретні стресові події, тоді як особистісна тривожність є стійкою характеристикою індивіда. Фактори, що впливають на рівень тривожності, можуть бути біологічного, психологічного та соціального характеру. Прояви підвищення рівня тривожності бувають когнітивними, психологічними, соціальними та емоційними.

2. Адаптація з точки зору біології та психології – це об'єднання акомодатції та асиміляції. Тобто з одної сторони організм підлаштовується під оточуюче середовище, а з іншої сторони середовище змінюється відповідно до організму суб'єкта [37]. Адаптація ВПО -це процес, за допомогою якого вона пристосовується до умов нового середовища, до нових життєвих обставин. Адаптація буває фізіологічною, психологічною та соціальною. Соціальна-психологічна адаптація – це процес активного пристосування індивіда до навколишнього середовища. На процес адаптації можуть впливати різні фактори, серед яких індивідуальні, соціальні та структурні. Основні показники успішності адаптації: позитивна комунікація на новому місці, задоволені потреби у найважливіших сферах життя; активне соціокультурне життя на новому місці; позитивне психічне та фізичне здоров'я; почуття задоволеності життям [22, 23].

3. Тривожність та адаптація тісно пов'язані та впливають одна на одну. Високий рівень тривожності внутрішньо переміщеної особи може ускладнити процес її адаптації (може впливати на прийняття рішень, спричиняючи прийняття необдуманих або захисних рішень), тоді як ефективні стратегії зниження тривожності та підтримка соціальної інтеграції можуть сприяти успішній адаптації. Водночас деякий рівень тривожності вважається необхідним для ефективної адаптації до навколишнього середовища (адаптивна тривожність) [30].

4. Процес соціальної підтримки ВПО має включати в себе створювання умови для успішної інтеграції їх на новому місці та активне включення до актуальної життєвої

реалії [38]. Соціальна підтримка та соціальна інтеграція можуть бути ключовими факторами у подоланні тривожності ВПО та допомоги їм адаптуватися до нових умов життя.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ (ВПО)

2.1. Процедура дослідження

Для реалізації мети дослідження в рамках цієї роботи, було проведено підготовку до збору, збір та аналіз емпіричних даних. На першому етапі ми провели теоретичне дослідження понять рівня тривожності та особливості соціально-психологічної адаптації у внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Було проаналізовано наукові публікації щодо феномену поняття тривожності та адаптації, їх види, аналіз взаємозв'язку між ними. Було встановлено об'єкт дослідження, предмет дослідження, мету дослідження, висунуто гіпотезу, поставлено завдання, а також проаналізовано літературу за темою даної роботи.

Наступним кроком було обрано психодіагностичний інструментарій дослідження- методи дослідження, які будуть використані для отримання статистичних даних в рамках цієї роботи, та сформовано вибірку дослідження.

Завершальним етапом було проведення дослідження за обраними методами та аналіз отриманих результатів.

2.2. Опис вибірки досліджуваних

У дослідженні приймало участь 50 осіб, з них 42 жінки та 8 чоловіків віком від 19 до 61 року, які на момент опитування мешкали в м. Хмельницький (див. Рис.2.1, Рис.2.3). Частина з цих осіб не змінювали місце свого перебування після 24.02.2022 року, а частина - ВПО, які прибули з інших регіонів України.

Перша група досліджуваних(група ВПО) складається з 25-ти осіб, з яких 18 жінок та 7 чоловіків, середній вік групи складає 38,4 роки, 64% учасників цієї групи перебувають у шлюбі та 84% мають вищу освіту. Учасники цієї групи переїхали у

місто Хмельницький з інших областей України, а саме: Харківської, Донецької, Київської, Полтавської, Рівненської та Чернігівської (див. Рис.2.2, Рис.2.4).

Друга група (група не ВПО) складається з 25-ти осіб, з яких 24 жінки та 1 чоловік, середній вік групи складає 42,6 років, 72% учасників цієї групи перебувають у шлюбі, 76% мають вищу освіту. Учасники цієї групи не змінювали місце свого перебування з 24.02.2022 року. Дослідження проводилось за допомогою онлайн-опитування.

Рис.2.1. Розподіл вибірки по областях розташування до 24.02.2022 року

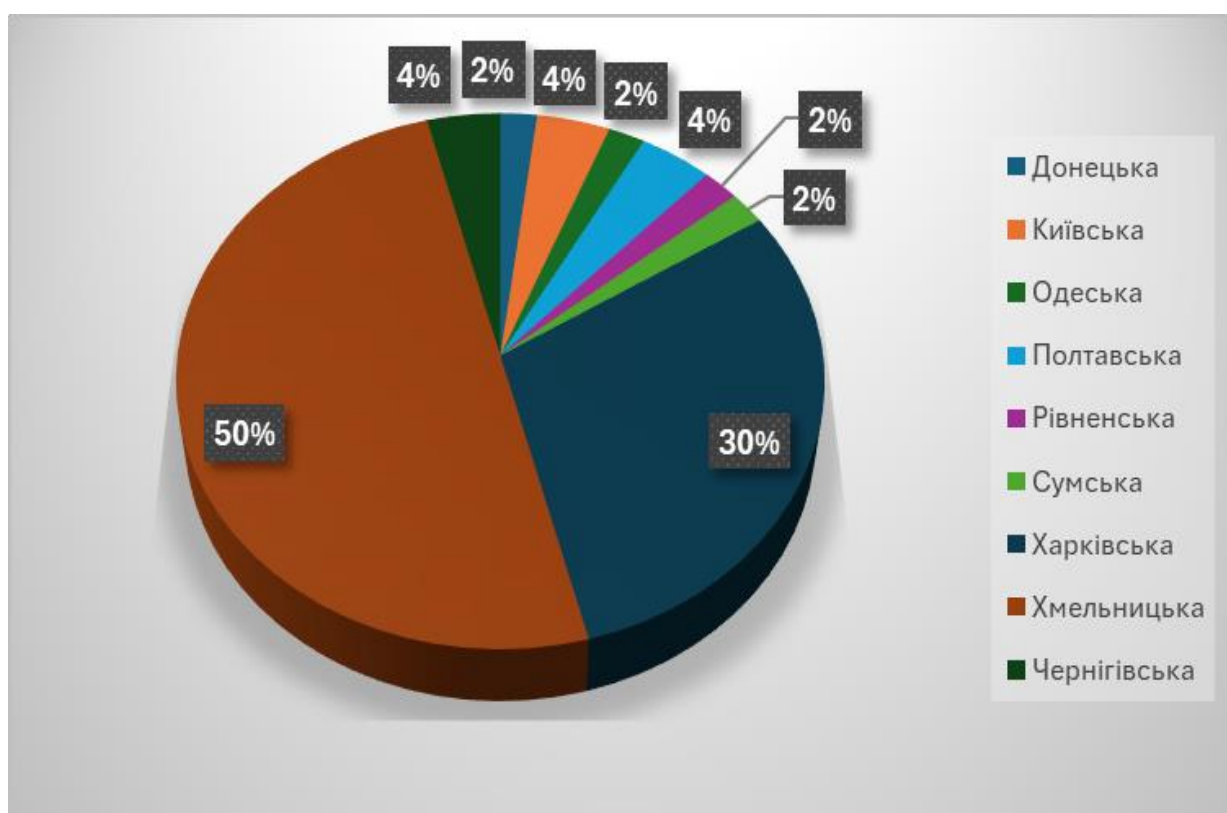


Рис.2.2. Розподіл по областях перебування до 24.02.2022 року учасників групи ВПО .

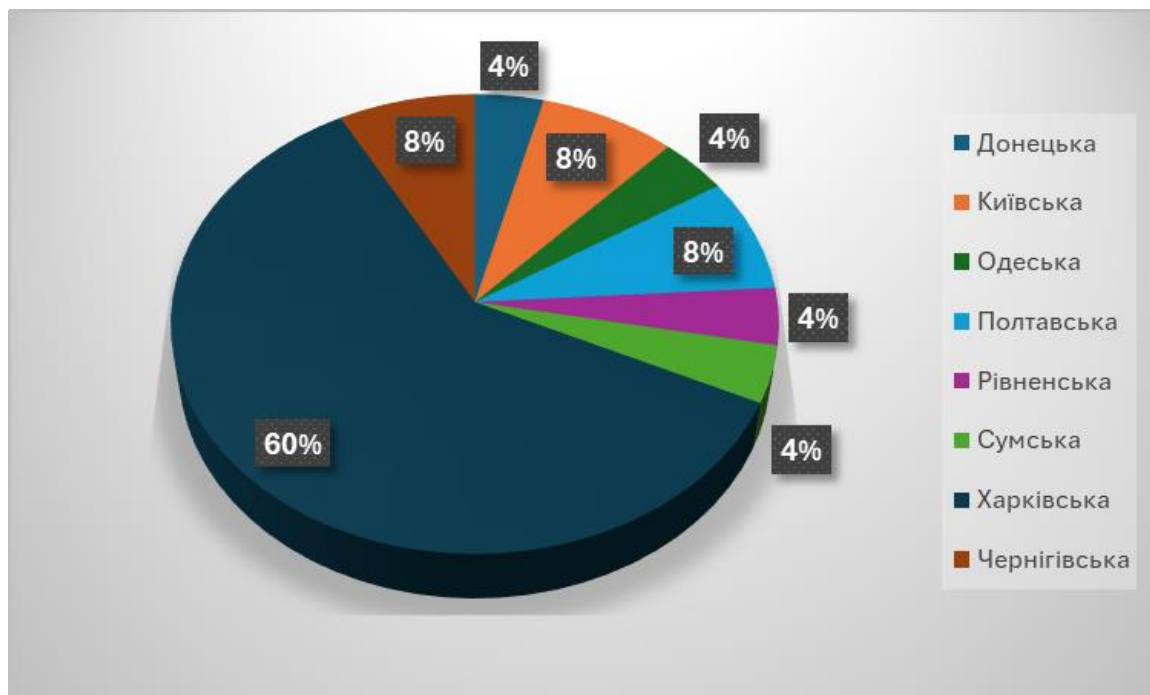


Рис.2.3. Розподіл досліджуваної вибірки за статтю.

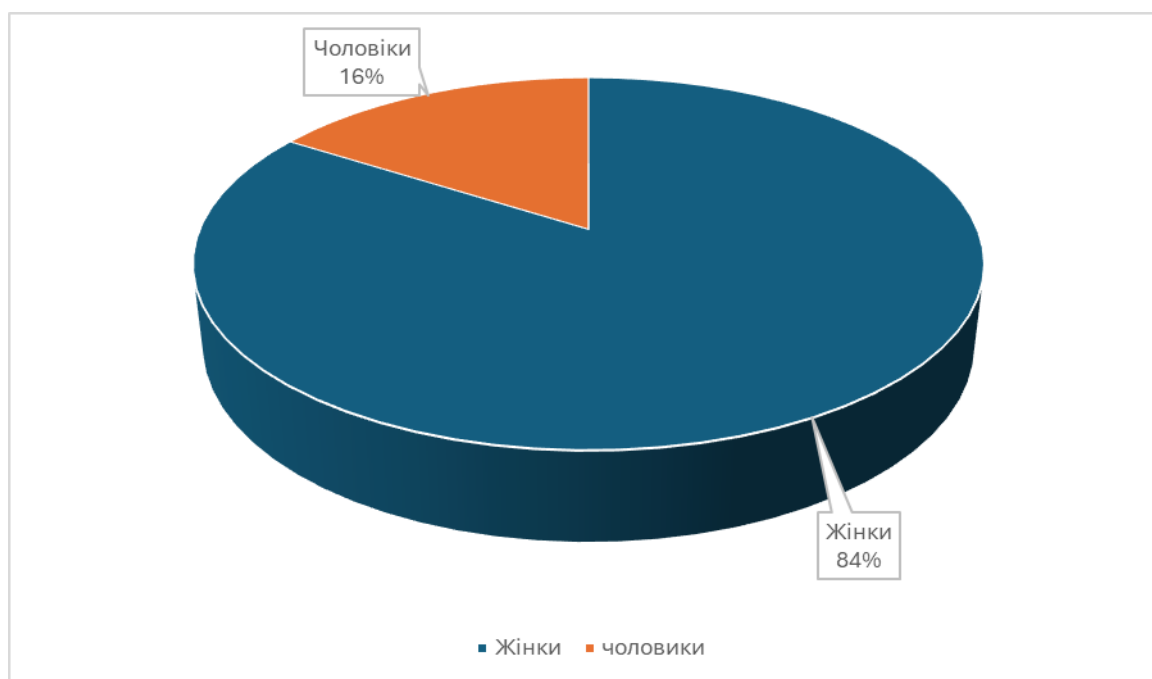
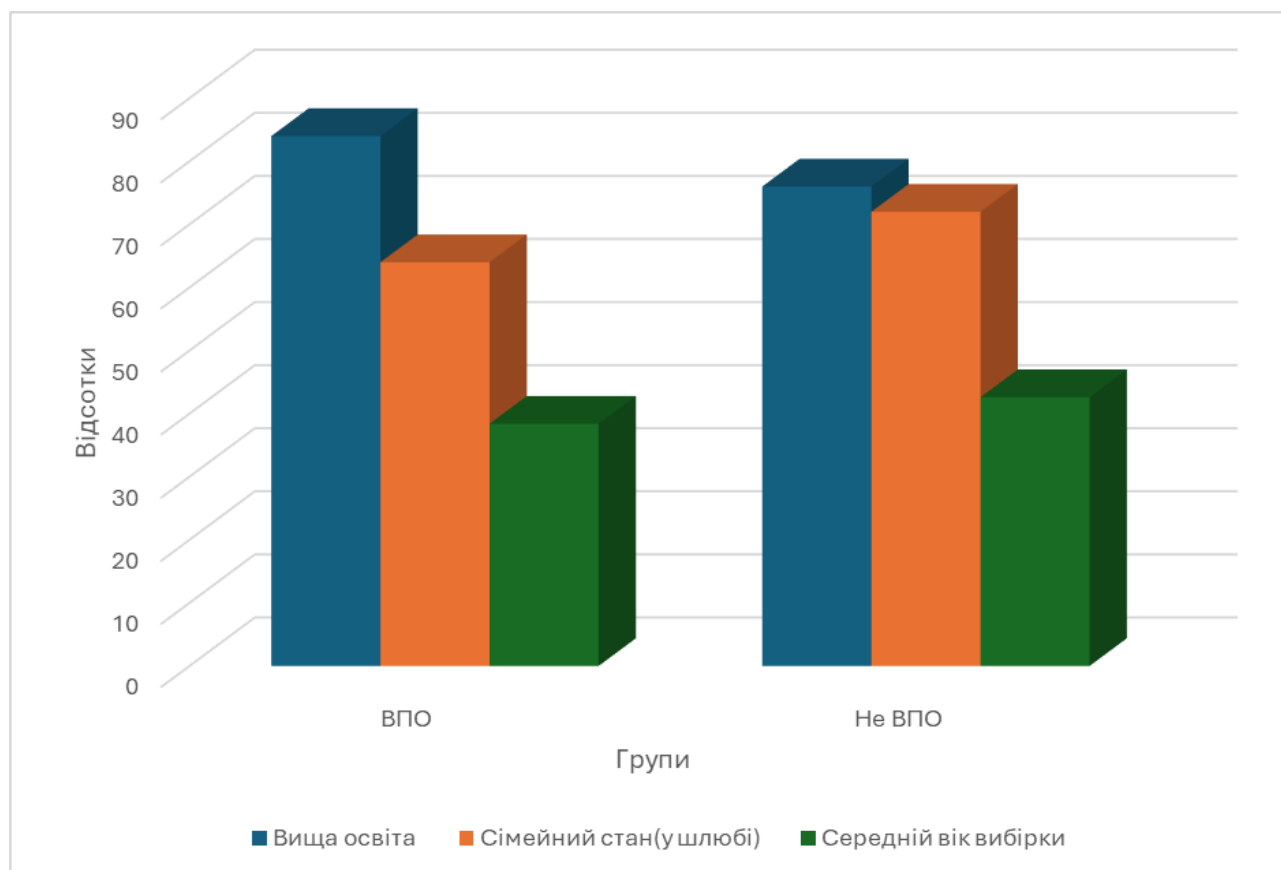


Рис.2.4. Розподіл досліджуваної вибірки за освітою.



2.3. Опис обраних методів дослідження

Діагностика досліджуваних здійснювалась за допомогою наступних методів, які їм були надані за допомогою Google Form:

1. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації (Методика ДСПА) К. Роджерса та Р. Даймонда

Ця методика була створена у тисяча дев'ятсот п'ятдесят четвертому році К. Роджерсом і Р. Даймондом та зараз використовується для встановлення особливостей соціально-психологічної адаптації. В основі цього опитувальника лежить теорія особистості Роджерса, яка була розроблена на основі досліджень ефективності психотерапії, критеріїв та розладів психічного здоров'я [33].

Бланк даного опитування містить сто одне висловлювання, на які досліджуваним потрібно відреагувати. Після цього проводиться обробка отриманих відповідей з підрахунком показників методики.

Детальний опис методики представлено у Додатку Б.

2. Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО)"Адаптивність" , Г. Маклакова і С. В. Чермяніна (Додаток В).

Даний опитувальник рекомендований для вивчення адаптивних можливостей людини , використовуючи оцінки психофізіологічних та соціально-психологічних характеристик, які відображують соціальний та психічний розвиток. В основі цього опитувальника лежить уявлення , що адаптація- це постійне активне на всіх рівнях пристосування людини до оточуючого її середовища.

Бланк даного опитування містить сто шістдесят п'ять питань, на які досліджуванним потрібно відповісти. Після цього проводиться обробка отриманих відповідей з підрахунком показників методики.

Детальний опис методики представлено у Додатку В.

3. Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілберга та Ю. Ханіна (Додаток Г).

Шкала тривоги Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна (STAI) є відомим способом самооцінки рівня реактивної та особистісної тривожності. Ч. Спілбергером та Ю. Ханіним методику було розроблено у 1970 році.

Шкала Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна широко застосовується на практиці для виявлення тривожних переживань, їх ступеня, а також оцінки стану особи, яка проходить цей тест в динаміці та ін. Більшість із відомих на сьогодні методів оцінки тривожності дозволяють зробити оцінку або тільки особистісної тривожності, або поточного її стану. Саме методика Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна включає в собі оцінку тривожності як особистісної властивості, так і як стану [34].

Два бланки даного опитування містять по двадцять речень, на які досліджуванним потрібно відреагувати. Після цього проводиться обробка отриманих відповідей з підрахунком показників методики.

Детальний опис методики представлено у Додатку Г.

Дані методики було доповнено Опитувальником щодо учасників дослідження з наступними питаннями (Додаток А):

1. Ваше ім'я?
2. Ваш вік?
3. Ваша стать?
4. Ваш сімейний статус?
5. Ваша область перебування в Україні до 24.02.2022 року?
6. Ваша область перебування в Україні зараз?
7. Ваша освіта ?

Висновки до Розділу 2

В даному розділі було описано процедуру та обрані методики проведеного дослідження. Було використано наступні методики:

1. Методика К. Роджерса і Р. Даймонда щодо діагностики соціально - психологічної адаптації;
2. БОО "Адаптивність" , розроблений А. Г. Маклаковим і С. В. Чермяніним;
3. «Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності» Ч. Спілберга та Ю. Ханіна.

Також було використано опитувальник з блоком питань щодо віку, статі, ім'я, сімейного статусу, питання щодо переміщення після початку повномасштабної війни та освіти.

На запропонований опитувальник, який включав в себе усі вищезазначені методики та питання, відповідали 50 осіб, з них 42 жінки та 8 чоловіків віком від 19 до 61 року, які на момент опитування мешкали в м. Хмельницький . Частина з цих осіб не змінювали місце свого перебування після 24.02.2022 року, а частина - ВПО, які прибули з інших регіонів України.

Перша група досліджуваних(група ВПО) складається з 25-ти осіб, з яких 18 жінок та 7 чоловіків, середній вік групи складає 38,4 роки, 64% учасників цієї групи перебувають у шлюбі та 84% мають вищу освіту. Учасники цієї групи переїхали у місто Хмельницький з інших областей України, а саме: Харківської, Донецької, Київської, Полтавської, Рівненської та Чернігівської.

Друга група (група не ВПО) складається з 25-ти осіб, з яких 24 жінки та 1 чоловік, середній вік групи складає 42,6 років, 72% учасників цієї групи перебувають у шлюбі, 76% мають вищу освіту. Учасники цієї групи не змінювали місце свого перебування з 24.02.2022 року.

Опитування проводилось за допомогою Google Form.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Опис результатів дослідження

Проаналізовано отримані результати проведеного дослідження за Методикою ДСПА К. Роджерса і Р. Даймонда.

В результаті онлайн опитування ми отримали наступні показники по 2-м групам , які складались з ВПО та не ВПО. Отримані показники подано в Таблиці 3.1, та в Таблиці 3.2.

Показник «Брехливість» по всім групам знаходиться нижче зони невизначеності, тобто відповіді всіх учасників тесту були прийняті в обробку.

Таблиця 3.1

Результати тестування двох груп за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда

Назва показників тесту	Група ВПО (кількість балів)	Група не ВПО (кількість балів)
Адаптивність	141	136
Дезадаптивність	75	88
Брехливість-	16	16
Брехливість+	16	15
Прийняття себе	47	45
Неприйняття себе	13	16
Прийняття інших	25	25

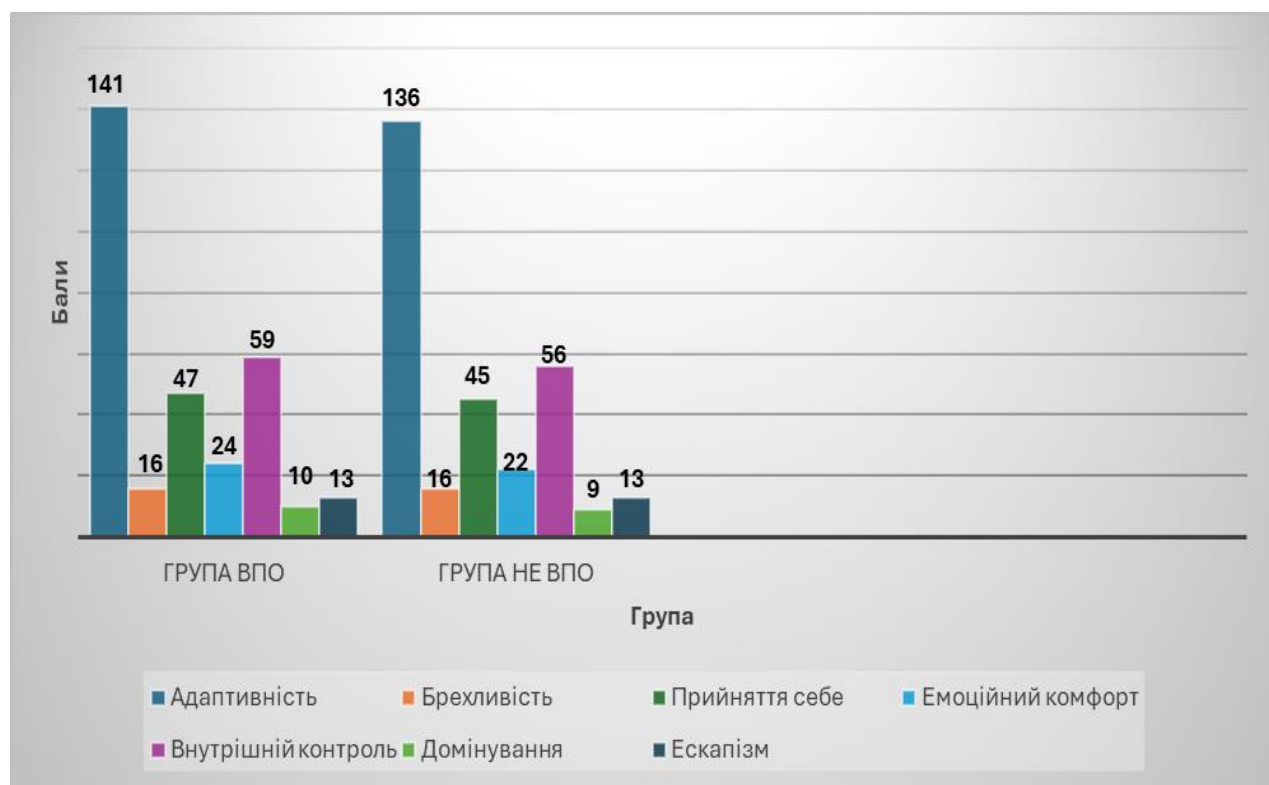
Неприйняття інших	16	19
Емоційний комфорт	24	22
Емоційний дискомфорт	16	19
Внутрішній контроль	59	56
Зовнішній контроль	19	20
Домінування	10	9
Керованість	15	21
Ескапізм (ухиляння від проблем)	13	13

Результати проведеної діагностики за Методом ДСПА К. Роджерса і Р. Даймонда у двох групах:

1. «Адаптивність» в групі ВПО має високий тестовий показник-141, в групі не ВПО «Адаптивність» має середній тестовий показник-136. Високий показник в рамках цього дослідження вказує на високу пристосованість членів групи ВПО до умов взаємодії з оточуючими у системі міжособистісних відносин. Середній показник відображає достатню пристосованість до умов навколишнього середовища;
2. «Брехливість» у двох групах має низький тестовий показник, це вказує на те, що групи правдиво відповідали на поставлені їм питання.
3. «Прийняття себе» у двох груп (ВПО-47, не ВПО-45) має високі тестові показники, що свідчить про достатньо високий рівень поваги до себе, прийняття своїх думок, дій, про високу самооцінку.
4. «Прийняття інших» у двох груп однакове і дорівнює 25 балам. Це високий тестовий показник, він вказує, що учасники двох груп відкриті до оточуючих, готови до комунікацій з іншими.

5. «Емоційний комфорт» у двох груп має середні тестові показники (у ВПО-24, у не ВПО-22). У групи не ВПО трішки нижчий за групу ВПО. Це може вказувати на можливу присутність тривоги, стурбованості, напруженості, емоційної неврівноваженість.
6. «Внутрішній контроль» у двох груп має високі тестові показники (у ВПО-59, у не ВПО-56). У групи не ВПО цей показник трішки нижчий за групу ВПО. Це вказує на переважну більшість внутрішньої мотивації над зовнішньою у обох груп та на вибагливість учасників груп щодо себе. Також можна казати про керування учасниками груп своїми діями з попереднім їх обмірковуванням. Учасники обох груп не схильні шукати винних ззовні, вони шукають причини у собі.
7. «Домінування» у двох груп має середні тестові показники (у ВПО-10 , у не ВПО-9).
У групи не ВПО показник нижчий за групу ВПО. Це може вказувати на деякі спроби представників групи мати вплив на інших, нав'язувати їм свою думку. Відстоювання своєї позиції у деяких випадках може поєднуватися з поступливістю, податливістю до зовнішнього впливу.
8. «Ескапізм» у двох груп має однакові середні тестові показники(у ВПО-13, у не ВПО-13), що може вказувати на те, що представникам цих двох груп зазвичай не властиво втікати від реальності.
Дослідження показало, что показники двох груп дуже схожі між собою, що можна побачити на Рис 3.1.

Рис.3.1. Розподіл показників ДСПА у груп ВПО та не ВПО



Таблиця 3.2

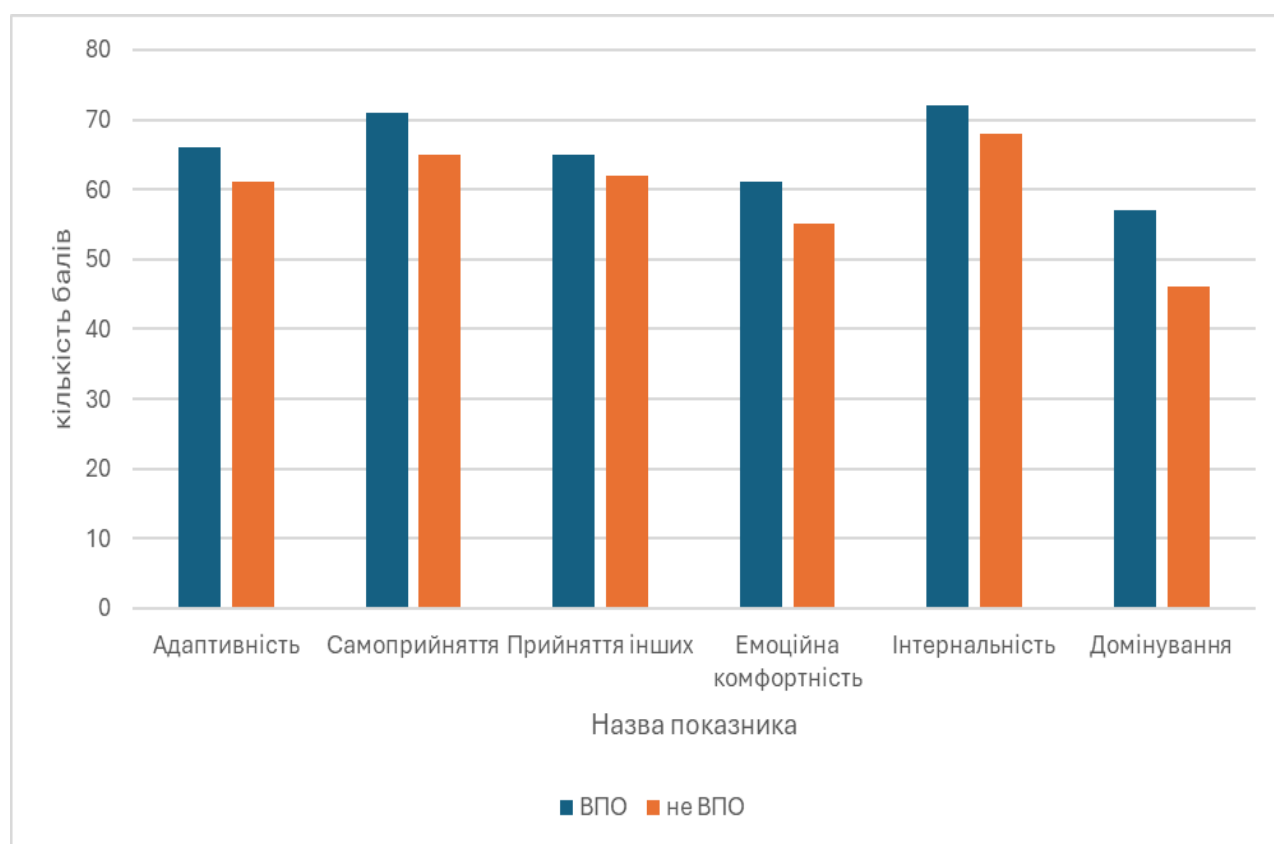
Результати тестування двох груп за методикою ДСПА К.Роджерса і Р.Даймонда
(розрахунок 6-ти інтегральних показників)

№	Назва інтегральних показників	Група ВПО (у %)	Група не ВПО (у %)
1	Адаптивність	66	61
2	Самоприйняття	71	65
3	Прийняття інших	65	62
4	Емоційна комфортність	61	55

5	Інтернальність (внутрішній контроль)	72	68
6	Домінування	57	46

Аналізуючи підраховані інтегральні показники даної методики, які відображені у Таблиці 3.2, видно, що вони мають таку саму тенденцію, як і сирі бали, відображені в Таблиці 3.1, що можна побачити на Рис 3.2.

Рис.3.2. Розподіл показників ДСПА у груп ВПО та не ВПО



Також проаналізовано результати проведеного дослідження за багаторівневим особистісним опитувальником "Адаптивність", розробленим А. Г.

Маклаковим і С. В. Чермяніним. На початку двотисячних опитувальник було адаптовано до української вибірки.

Отримані результати проведеного дослідження наведені в Таблиці 3.3.

Відповіді всіх учасників дослідження було перевірено на достовірність, всі вони виявились правдивими та прийняли участь в обробці результатів.

Таблиця 3.3

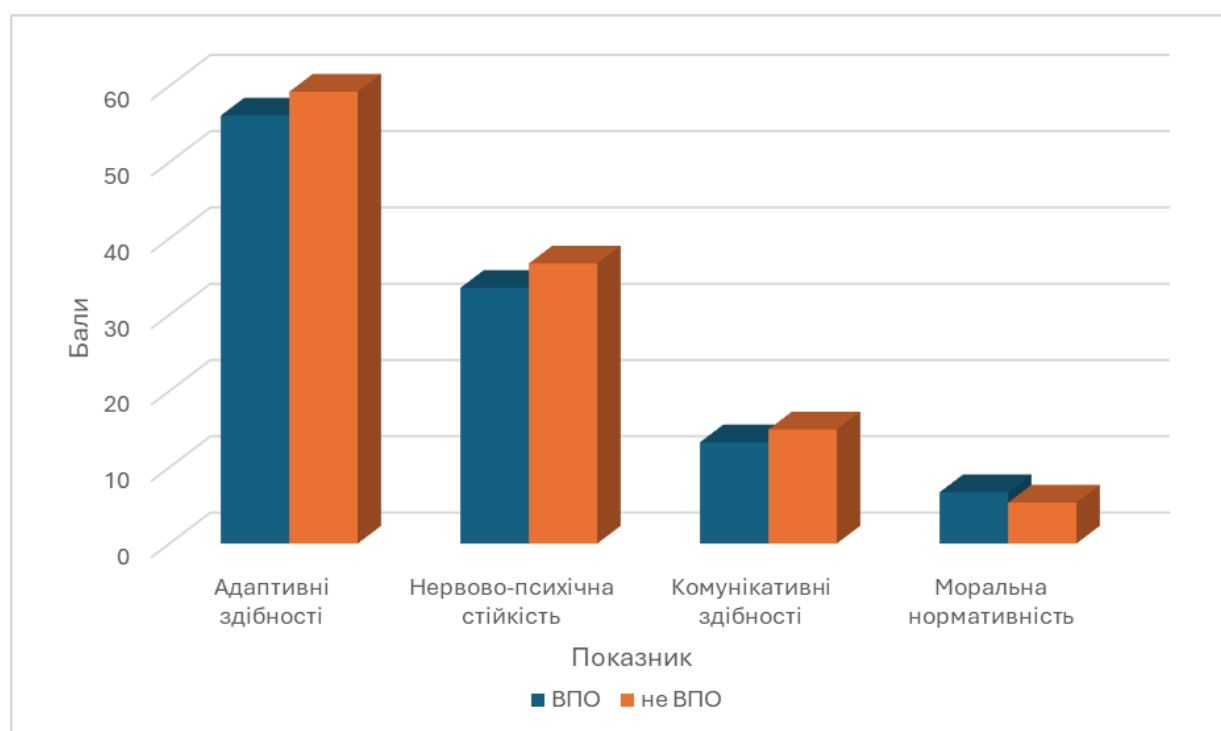
Результати тестування двох груп за багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність», розробленим А. Г. Маклаковим і С. В. Чермяніним.

№	Назва показників	Група ВПО (кількість балів)	Група не ВПО (кількість балів)	Стени ВПО	Стени не ВПО
1	АЗ (адаптивні здібності)	56,12	59,24	2	2
2	НПС (нервово-психічна стійкість)	33,52	36,72	3	3
3	КЗ (комунікативні здібності)	13,28	14,96	4	4
4	МН (моральна нормативність)	6,72	5,36	6	6

В даній методиці, в її ключі, при переведенні балів в стени, діє зворотній зв'язок, тобто, чим вище отриманий бал, тим менший стен йому призначається, тобто тим менш виражена адаптивна здібність. Тому, аналізуючи отримані показники, можна зробити майже такі ж самі висновки щодо більшої адаптованості групи ВПО(56,12) ніж групи не ВПО(59,29), більшої психічної стійкості групи

ВПО(33,52), ніж групи не ВПО(36,72) та більш високих комунікативних здібностях групи ВПО(13,28), ніж групи не ВПО(14,96). Щодо моральної нормативності, то в групі ВПО вона має менший показник(6,72), ніж в групі не ВПО(5,36). Отримані результати відображено у графіку на Рис.3.3.

Рис.3.3. Розподіл показників БОО «Адаптивність» у груп ВПО та не ВПО



Якщо аналізувати показники, можна зробити наступні висновки:

1. Як група ВПО, так і група не ВПО мають середні комунікативні здібності, тобто в них не має проблем з встановленням контактів з колегами, оточуючими;
2. Як група ВПО, так і група не ВПО мають середню моральну нормативність. Тобто можна казати, що вони адекватно оцінюють свою роль в колективі, намагаються дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки;
3. Як група ВПО, так і група не ВПО мають низьку нервово- психічної стійкість. Тут ми можемо говорити про можливу наявність високого рівня тривожності;

4. Особистісний адаптивний потенціал (ОАП) низький як в одній, так і іншій групі. Це вказує на групи з низькою адаптацією.

Проаналізовано результати проведеного дослідження за «Шкалою оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності» Ч. Спілберга та Ю. Ханіна.

Після обробки результатів отримано наступні показники РТ та ОТ, які наведені в Таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

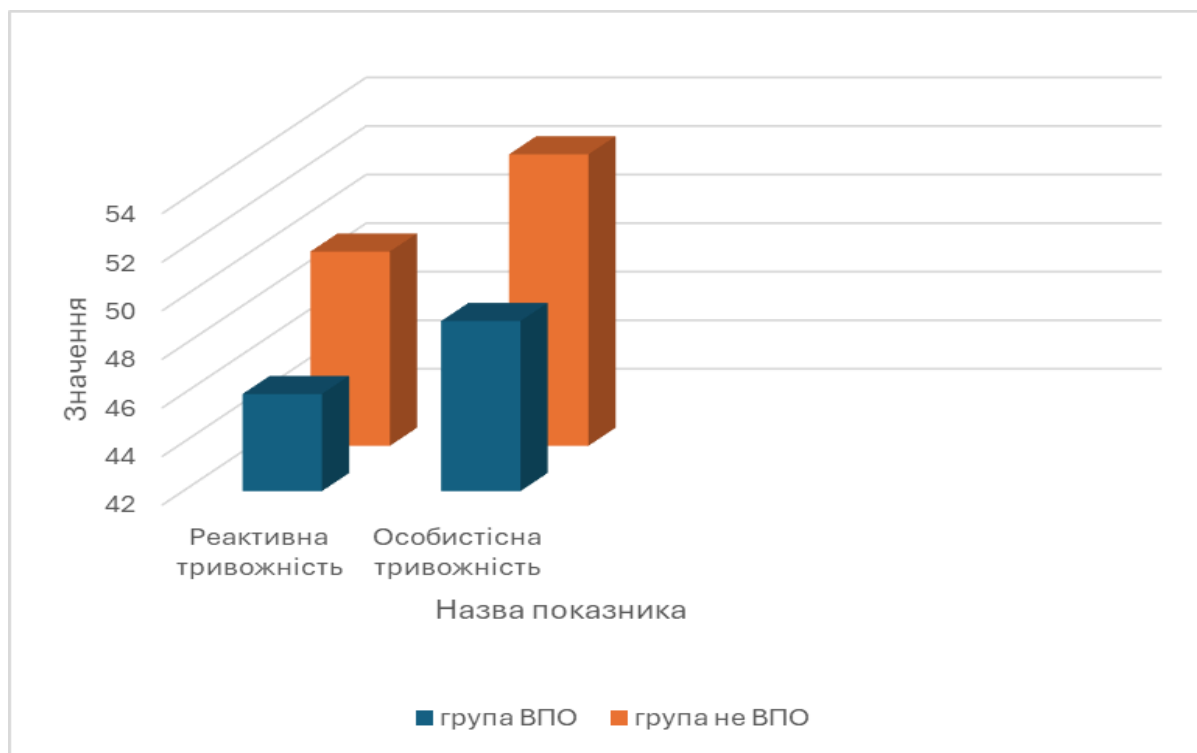
Показники РТ та ОТ

Показники	Група ВПО	Група не ВПО
Реактивна тривожність (РТ)	46	50
Особистісна тривожність (ОТ)	49	54

Перед нами групи високої особистісної та реактивної тривожності.

Видно, що група ВПО має показники РТ-46, ОТ-49 і вони нижче, ніж у групи не ВПО, у яких РТ-50, ОТ-54, що можна побачити на Рис.3.4. Таку ж закономірність підтвердили нам вище описані опитувальники «ДСПА» К. Роджерса і Р. Даймонда та БОО «Адаптивність» А. Г. Маклакова і С. В. Чермяніна.

Рис.3.4. Розподіл показників дослідження за шкалою оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності у груп ВПО та не ВПО



Отримавши результати дослідження по всім трьом методикам, проведеним з групами ВПО та не ВПО, можна зробити висновок, що група ВПО більш адаптивна, та має нижчий рівень тривожності(як реактивної так і особистісної), ніж група не ВПО.

3.2. Аналіз результатів дослідження за допомогою методів математичної обробки даних

Було проведено математичну обробку даних за допомогою статистичного пакету програм SPSS(Statistical Package for the Social Sciences) версія 23.0.

Перед початком обробки отриманих результатів було перевірено їх на нормальність за допомогою критерія Колмогорова-Смирнова. По всім даним, окрім показників «Домінування», «Ескапізм» з опитувальника К. Роджерса і Р. Даймонда та показника «Моральна нормативність» з опитувальника А. Г. Маклакова і С. В. Чермяніна, показник рівня значимості $p > 0,05$, що вказує нам на те, що розподіл нормальний. При нормальному розподілі ми можемо користуватися

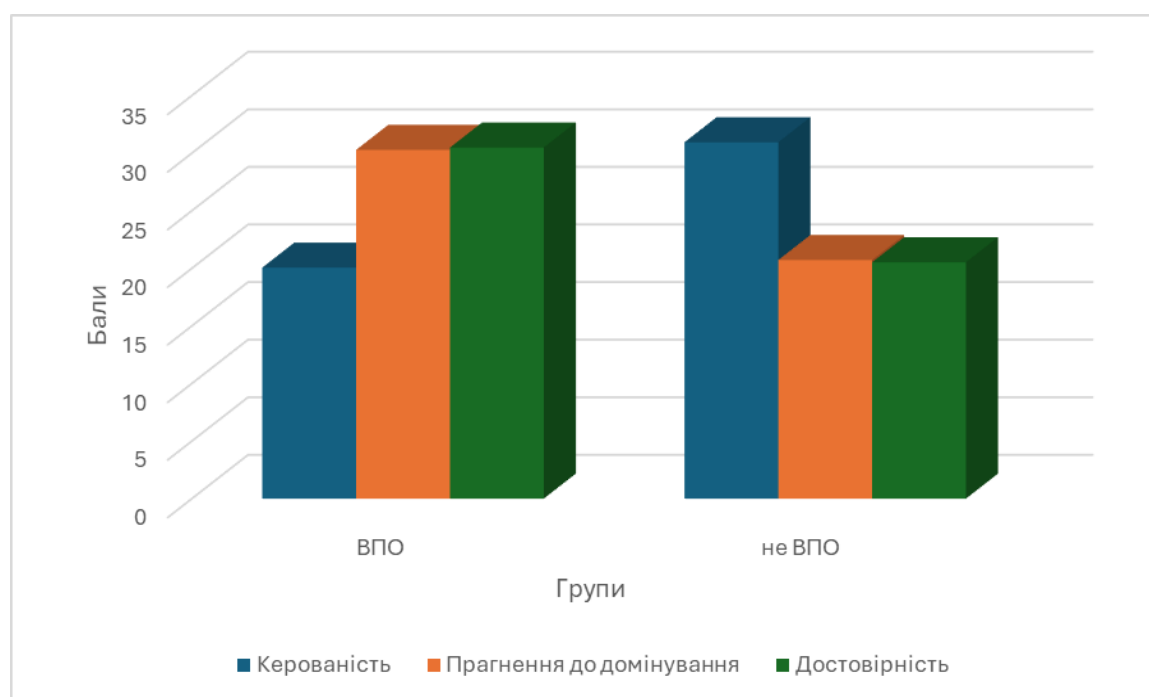
параметричними методами: якщо це кореляції, то метод Пірсона; якщо порівняння, то Т-критерій Стюдента. Якщо розподіл ненормальний, потрібно користуватися непараметричними методами: кореляційним аналізом Спірмена, і методом Манна-Уїтні порівняння груп.

Також було порівняно дві групи досліджуваних між собою за допомогою U-критерія Манна-Уїтні .

В результаті обробки даних за допомогою програми SPSS, видно, що у двох груп досліджуваних є відмінності лише по трьом показникам (при $p < 0,05$) - це показник «Керованість» ($p=0,008$) , індексний показник «Прагнення до домінування» ($p=0,020$) з опитувальника «СПА» К. Роджерса і Р. Даймонда. та показник «Достовірність» ($p=0,015$) з опитувальника БОО «Адаптивність» (див. Рис 3.5).

Показник «Керованість» у групи не ВПО(30,94) вищий, ніж у групи ВПО(20,06), індексний показник «Прагнення до домінування» групи ВПО(30,28) більший, ніж у групи не ВПО (20,72), показник «Достовірність» у групи ВПО(30,48) вищий, ніж у групи не ВПО(20,52).

Рис.3.5. Показники, по яких групи мають відмінності (U-критерій Манна-Уїтні).

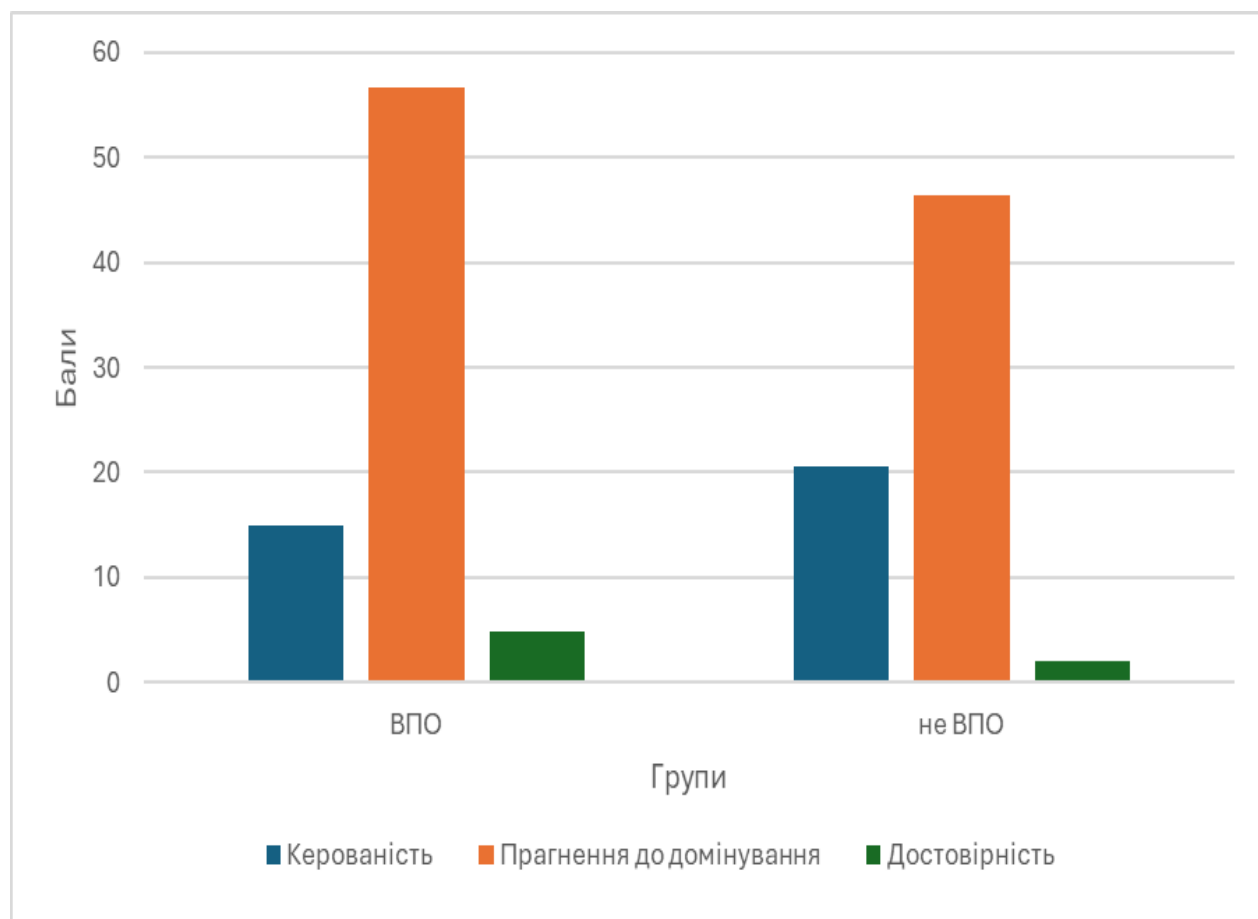


Це вказує на те, що група ВПО менш керована ззовні, чим група не ВПО, група ВПО більш незалежна в прийнятті рішень, більш прагне відстоювати свої позиції, ніж група не ВПО. Також можна казати, що група не ВПО надала більш достовірні відповіді на тест, ніж група ВПО.

Проведено порівняння двох групи ще й за допомогою Т-критерія Стьюдента, отримано такі самі результати (при $p < 0,05$): відмінності у групах лише по 3-м показникам: «Керованість», індексний показник «Прагнення до домінування» та «Достовірність», що можна побачити на Рис.3.6.

Так само показник «Керованість» у групи не ВПО(20,56) вищий, ніж у групи ВПО(14,88), показник «Достовірність» у групи ВПО(4,88) вищий, ніж у групи не ВПО(3,32), індексний показник «Прагнення до домінування» групи ВПО (56,63) вищий, ніж у групи не ВПО (46,32).

Рис.3.6. Показники, по яких групи мають відмінності (Т-критерій Стьюдента)



Для виявлення взаємозв'язку між показниками, отриманими за допомогою психодіагностичного інструментарію, було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. В проведеному дослідженні цікавим є взаємозв'язок компонентів показників адаптації та тривожності. Отримані показники кореляції для групи ВПО наведені у Таблиці 3.5, а для групи не ВПО-у Таблиці 3.6.

Таблица 3.5

Кореляції між показниками, отриманими діагностичним шляхом, в групі ВПО.

[illegible]

Ескапізм	-,092 ,662	-,748** ,000	-,553** ,004	-,442* ,027	-,621** ,001	-,727** ,000	-,692** ,000	,552** ,004	,559** ,004	,481* ,015	,356 ,080	,543** ,005
Адаптація_індекс	,281 ,174	1 ,000	,849** ,000	,698** ,000	,890** ,000	,930** ,000	,646** ,000	-,786** ,000	-,807** ,000	-,5 ,007	-,626** ,001	-,724** ,000
Самоприняття_індекс	,333 ,104	,849** ,000	1 ,000	,531** ,006	,612** ,001	,722** ,000	,635** ,001	-,634** ,001	-,655** ,000	-,341 ,095	-,362 ,076	-,494* ,012
Прийняття_інших_індекс	,202 ,333	,698** ,000	,531** ,006	1 ,000	,665** ,000	,549** ,004	,113 ,592	-,639** ,001	-,528** ,007	-,744** ,000	-,613** ,001	-,562** ,003
Емоційний комфорт_індекс	,317 ,123	,890** ,000	,612** ,001	,665** ,000	1 ,000	,847** ,000	,387 ,056	-,827** ,000	-,849** ,000	-,548** ,005	-,758** ,000	-,861** ,000
Інтернальність_індекс	,331 ,106	,930** ,000	,722** ,000	,549** ,004	,847** ,000	1 ,000	,639** ,001	-,724** ,000	-,791** ,000	-,424* ,035	-,630** ,001	-,741** ,000
Прагнення до домінування_індекс	-,085 ,687	,646** ,000	,635** ,001	,113 ,592	,387 ,056	,639** ,001	1 ,182	-,276 ,080	-,357 ,080	-,084 ,691	-,157 ,453	-,274 ,186
АЗ (Адаптивні здібності)	-,438* ,028	-,786** ,000	-,634** ,001	-,639** ,001	-,827** ,000	-,724** ,000	-,276 ,182	1 ,000	,950** ,000	,695** ,000	,617** ,001	,808** ,000
НПС(нервово-психічна стійкість)	-,482* ,015	-,807** ,000	-,655** ,000	-,528** ,007	-,849** ,000	-,791** ,000	-,357 ,080	,950** ,000	1 ,013	,488* ,000	,671** ,000	,860** ,000
КЗ (комунікативні здібності)	-,106 ,613	-,526** ,007	-,341 ,095	-,744** ,000	-,548** ,005	-,424* ,035	-,084 ,691	,695** ,000	,488* ,013	1 ,038	,417* ,038	,535** ,006
РТ(реактивна тривожність)	-,247 ,234	-,626** ,001	-,362 ,076	-,613** ,001	-,758** ,000	-,630** ,001	-,157 ,453	,617** ,001	,671** ,000	,417* ,038	1 ,038	,817** ,000
ОТ(особистісна тривожність)	-,485* ,014	-,724** ,000	-,494* ,012	-,562** ,003	-,861** ,000	-,741** ,000	-,274 ,186	,808** ,000	,860** ,000	,535** ,006	,817** ,000	1 ,000

*. Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння).

** . Кореляція значуща рівні 0,01 (двостороння).

Проаналізуємо отримані результати по групі ВПО.

Чітко прослідковується зворотній кореляційний зв'язок між показниками «Особистісної тривожності» та показником «Адаптивність» (-0,619, $p \leq 0,01$), та показником «Реактивна тривожність» та показником «Адаптивність» (-0,614, $p \leq 0,01$). Це вказує на те, що при підвищенні рівня тривожності знижується рівень соціально-психологічної адаптації і навпаки.

Показник «Адаптивність» має прямий кореляційних зв'язок з показниками «Самоприйняття»(0,698, $p \leq 0,01$), «Прийняття інших» (0,679, $p \leq 0,01$), «Емоційний

комфорт» (0,782, $p \leq 0,01$), «Інтернальність» (0,698, $p \leq 0,01$), «Прагнення до домінування» (0,470, $p = 0,018$).

Було порівняно показники «Адаптивність», «Особистісна тривожність» та «Реактивна тривожність» з показниками з опитувальника «Адаптивність» Маклакова. Важливо звернути увагу на те, що у цій методиці діє зворотній механізм підрахунку показників, а саме: при збільшенні числового значення показника, зменшується його властивість, у всіх інших проведених дослідженнях діє інше правило: при збільшенні числового значення показника, збільшується його властивість. Тому врахуємо протилежний кореляційний напрямок даної методики.

Згідно таблиці, показник «Адаптивність» має зворотній кореляційний зв'язок з показником «Нервово-психічна стійкість» (-0,686, $p \leq 0,01$), з показником «Комунікативні здібності» (-0,505, $p = 0,010$).

Показник «Реактивна тривожність» має прямий зв'язок з показником «Адаптивні здібності» (0,617, $p = 0,01$), з показником «Нервово психічна стійкість» (0,671, $p \leq 0,01$), та показником «Комунікативні здібності» (0,417, $p = 0,038$).

Показник «Особистісна тривожність» має прямий зв'язок з показником «Адаптивні здібності» (0,808, $p \leq 0,01$), з показником «Нервово психічна стійкість» (0,860, $p \leq 0,01$), та показником «Комунікативні здібності» (0,535, $p = 0,006$).

Виявлені кореляційні зв'язки по групі ВПО: існує зворотній зв'язок між показниками тривожності та соціально-психологічної адаптації. Тобто, чим вище тривожність, тим нижче соціально-психологічна адаптація. Чим вище нервово-психологічна стійкість та комунікативні навички тим вище адаптація, а їх низькі показники підвищують тривожність.

Чим вище самосприйняття, сприйняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення до домінування тим вище соціально-психологічна адаптація.

[illegible]

Самопри няття_інде кс	-,123 ,559	,830** ,000	1 ,001	,603** ,001	,650** ,000	,610** ,001	,274 ,185	-,528** ,007	-,519** ,008	-,377 ,063	-,313 ,127	-,378 ,063	-,442* ,027
Прийняття _інших_ін декс	,306 ,137	,768** ,000	,603** ,001	1 ,000	,720** ,000	,581** ,002	,058 ,782	-,545** ,005	-,472* ,017	-,728* ,000	-,145 ,489	-,349 ,088	-,474* ,017
Емоційни й комфорт_ індекс	,080 ,704	,862** ,000	,650** ,000	,720** ,000	1 ,000	,655** ,000	,421* ,036	-,689** ,000	-,669** ,000	-,633* ,001	-,224 ,281	-,640** ,001	-,819** ,000
Інтерналь ність_інде к	,262 ,205	,857** ,000	,610** ,001	,581** ,002	,655** ,000	1 ,037	,420* ,037	-,721** ,000	-,709** ,000	-,646* ,000	-,127 ,546	-,384 ,058	-,626** ,001
Прагненн я до домінуван ня_індекс	,005 ,983	,422* ,036	,274 ,185	,058 ,782	,421* ,036	,420* ,037	1 ,245	-,242 ,245	-,311 ,130	-,136 ,515	,217 ,298	-,297 ,150	-,469* ,018
АЗ (Адаптивн і здібності)	-,202 ,334	-,788** ,000	-,528** ,007	-,545** ,005	-,689** ,000	-,721** ,000	-,242 ,245	1 ,979**	-,979** ,000	-,719* ,000	,388 ,055	,684** ,000	,795** ,000
НПС(нерв ово- психічна стійкість)	-,199 ,340	-,763** ,000	-,519** ,008	-,472* ,017	-,669** ,000	-,709** ,000	-,311 ,130	,979** ,000	1 ,590*	-,590* ,002	,295 ,152	,712** ,000	,820** ,000
КЗ (комунікат ивні здібності)	-,266 ,199	-,677** ,000	-,377 ,063	-,728** ,000	-,633** ,001	-,646** ,000	-,136 ,515	,719** ,000	,590** ,002	1 ,342	,244 ,240	,342 ,095	,526** ,007
РТ(реакти вна тривожніс ть)	-,036 ,865	-,535** ,006	-,378 ,063	-,349 ,088	-,640** ,001	-,384 ,058	-,297 ,150	,684** ,000	,712** ,000	,342 ,095	,285 ,167	1 ,000	,833** ,000
ОТ(особи стісна тривожніс ть)	-,141 ,501	-,729** ,000	-,442* ,027	-,474* ,017	-,819** ,000	-,626** ,001	-,469* ,018	,795** ,000	,820** ,000	,526* ,007	,176 ,399	,833** ,000	1

*. Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння).

** . Кореляція значуща рівні 0,01 (двостороння).

Було проаналізовано отримані результати по групі не ВПО.

Тут чітко прослідковується зворотній кореляційний зв'язок між показниками «Особистісної тривожності» та показником «Адаптивність» (-0,496, $p=0,12$), та показником «Реактивна тривожність» та показником «Адаптивність» (-0,578, $p=0,02$). Це вказує на те, що при підвищенні тривожності знижується соціально-психологічна адаптація і навпаки.

Показник «Адаптивність» має прямий кореляційних зв'язок з показниками «Самоприйняття»(0,519, $p=0,008$), «Прийняття інших» (0,744, $p\leq 0,01$), «Емоційний комфорт» (0,675, $p\leq 0,01$), «Інтернальність» (0,426, $p=0,034$).

Було порівняно показник «Адаптивність» , «Особистісна тривожність» та «Реактивна тривожність» з показниками з опитувальника «Адаптивність» Маклакова. Важливо звернути увагу на те, що у цій методиці діє зворотній механізм підрахунку показників , а саме: при збільшенні числового значення показника, зменшується його властивість, у всіх інших проведених дослідженнях діє інше правило: при збільшенні числового значення показника ,збільшується його властивість. Тому врахуємо протилежний кореляційний напрямок даної методики.

Згідно таблиці показник «Адаптивність» має зворотній кореляційний зв'язок з показником «Нервово-психічна стійкість» (-0,464, $p = 0,020$), з показником «Комунікативні здібності» (-0,459, $p = 0,021$).

Показник «Реактивна тривожність» має прямий зв'язок з показником «Адаптивні здібності» (0,684, $p \leq 0,01$), з показником «Нервово психічна стійкість» (0,712, $p \leq 0,01$) .

Показник «Особистісна тривожність» має прямий зв'язок з показником «Адаптивні здібності» (0,795, $p \leq 0,01$), з показником «Нервово психічна стійкість» (0,820, $p \leq 0,01$), та показником «Комунікативні здібності» (0,526, $p = 0,007$).

Виявлені кореляційні зв'язки по групі не ВПО : існує зворотній зв'язок між тривожністю та соціально-психологічною адаптацією. Тобто, чим вище тривожність, тим нижче соціально-психологічна адаптація .Чим вище нервово-психологічна стійкість та комунікативні навички тим вище адаптація , а їх низькі показники підвищують тривожність. Чим вище самосприйняття, сприйняття інших, емоційний комфорт, інтернальність тим вище соціально-психологічна адаптація.

Висновки до Розділу 3

В третьому розділі було здійснено опис результатів проведеного дослідження як описовими методами, так і методами математичної обробки даних.

1. За результатами проведеної діагностики соціально- психологічної адаптації (ДСПА) К. Роджерса і Р. Даймонда , група ВПО має високий тестовий показник «Адаптивності», група не ВПО має середній тестовий показник «Адаптивності». Обидві групи мають високі тестові показники «Прийняття себе», «Прийняття інших», «Внутрішній контроль», але мають середні тестові показники «Емоційного комфорту», «Домінування» та «Ескапізму», що може вказувати на наявність у груп помірної тривожності, невпевненості у собі, наявності сил як вирішувати проблеми, так і можливості уникати їх вирішення. Показники «Емоційного комфорту» групи ВПО вищі, ніж у групи не ВПО, що вказує на більшу тривожність у груп не ВПО.

2. За результатами тестування двох груп за багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність» , розробленим А. Г. Маклаковим і С. В. Чермяніним група ВПО і група не ВПО мають середній тестовий показник комунікативних здібностей. Як група ВПО, так і група не ВПО мають середній тестовий показник моральної нормативності. Як група ВПО, так і група не ВПО мають низький показник нервово- психічної стійкості. Особистісний адаптивний потенціал (ОАП) має низький показник як в одній, так і іншій групі. Це вказує нам на групи з низькою адаптацією. Показники нервово- психічної стійкості групи ВПО вищі, ніж у групи не ВПО, що вказує на більшу тривожність у груп не ВПО. Показники «Адаптивності» групи ВПО вищі, ніж у групи не ВПО, що вказує на більшу адаптованість груп ВПО.

3. За результатами проведеного дослідження за Шкалою оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності» Ч. Спілберга та Ю. Ханіна перед нами групи високої особистісної та реактивної тривожності. Показники тривожності групи ВПО нижчі, ніж у групи не ВПО, що вказує на більшу тривожність у груп не ВПО. Прослідковується наступна тенденція: група ВПО має нижчий показник тривожності, та вищий показник адаптованості до життя, ніж група не ВПО. Це може бути пов'язано з більш високими комунікативними здібностями у групи ВПО та більш високим внутрішнім контролем , ніж в групі не ВПО.

4. Встановлено, що групи мають достовірні відмінності по 3-х показниках: «Керованості», індексному показнику «Прагнення до домінування» з опитувальника «СПА» К. Роджерса і Р. Даймонда. та показнику «Достовірність» з опитувальника БОО «Адаптивність». Показник «Керованість» у групи не ВПО вищий, ніж у групи ВПО, індексний показник «Прагнення до домінування» групи ВПО більший, ніж у групи не ВПО, показник «Достовірність» у групи ВПО вищий, ніж у групи не ВПО. Це може вказувати на те, що група ВПО менш керована ззовні, чим група не ВПО, група ВПО більш незалежна в прийнятті рішень, більш прагне відстоювати свої позиції, ніж група не ВПО.

5. Було встановлено наявність зворотнього кореляційного зв'язку між адаптивністю кожної з груп та їх особистісною і реактивною тривожністю, та навпаки.

ВИСНОВКИ

1. В даній роботі було розглянуто теоретичні основи вивчення рівня тривожності та соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Виявлено, що тривожність буває особистісною та ситуативною. Ситуативна тривожність виникає як реакція на конкретні стресові події, тоді як особистісна тривожність є стійкою характеристикою індивіда. Соціально-психологічна адаптація – це процес, завдяки якому особа активно досягає певного соціально-психологічного статусу. Згідно з висновками вчених, які досліджували питання взаємозв'язку тривожності та адаптації, високий рівень тривожності знижує адаптивні якості людини, тим самим перешкоджає інтеграції її на новому місці.

2. За результатами проведеної діагностики соціально-психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса і Р. Даймонда група ВПО має високий тестовий показник «Адаптивності», група не ВПО має середній тестовий показник «Адаптивності». Тобто внутрішньо переміщені особи демонструють більш високу адаптивність порівняно з мешканцями Хмельницька, які не виїжджали за межі свого міста. Обидві групи мають високі показники «Прийняття себе», «Прийняття інших», «Внутрішнього контролю», але мають середні показники «Емоційного комфорту», «Домінування» та «Ескапізму», що може вказувати на наявність у груп помірної тривожності, невпевненості у собі, наявності сил як вирішувати проблеми, так і можливості уникати їх вирішення. Показники «Емоційного комфорту» групи ВПО вищі, ніж у групи не ВПО, що вказує на більшу тривожність у груп не ВПО.

3. Обидві групи за багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність», розробленим А. Г. Маклаковим і С. В. Чермяніним мають середній тестовий показник комунікативних здібностей, тобто в них не має проблем з встановленням контактів з колегами, оточуючими. Як група ВПО, так і група не ВПО мають середній тестовий показник моральної нормативності, тобто групи адекватно оцінюють свою роль в колективі, намагаються дотримуватись загальноприйнятих норм поведінки. Як група ВПО, так і група не ВПО мають

низький показник нервово- психічної стійкості. Особистісний адаптивний потенціал має низький показник як в одній, так і іншій групі. Показник нервово- психічної стійкості групи ВПО вищий, ніж у групи не ВПО. Показник «Адаптивності» групи ВПО вищий, ніж у групи не ВПО. Таким чином видно, група внутрішньо переміщених осіб більш адаптована та менш тривожна, ніж група осіб, яка не змінювала місця свого перебування з початком війни.

4. За результатами проведеного дослідження за Шкалою оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності» Ч. Спілберга та Ю. Ханіна перед нами групи високої особистісної та реактивної тривожності. Показники тривожності групи ВПО нижчі, ніж у групи не ВПО, що вказує на більшу тривожність у груп не ВПО.

5. Встановлено, що групи мають достовірні відмінності по 3-х показниках: «Керованості», індексному показнику «Прагнення до домінування» з опитувальника «СПА» К. Роджерса і Р. Даймонда. та показнику «Достовірність» з опитувальника БОО «Адаптивність».

Показник «Керованість» у групи не ВПО вищий, ніж у групи ВПО , індексний показник «Прагнення до домінування» групи ВПО більший, ніж у групи не ВПО , показник «Достовірність» у групи ВПО вищий, ніж у групи не ВПО .

Це вказує на те , група ВПО менш керована ззовні, тобто більш незалежна в прийнятті рішень, більше прагне відстоювати свої позиції , ніж група не ВПО .

Прослідковується наступна тенденція. Група ВПО має нижчий показник тривожності, та вищий показник адаптованості до життя ніж група не ВПО. Це може бути пов'язано з більш високими комунікативними здібностями у групи ВПО та більш високим внутрішнім контролем в цій групі. Також це може пояснюватись меншим рівнем керованості ззовні групи ВПО, тобто учасникам групи більш притаманно приймати рішення самостійно, а ніж піддаватися впливу інших.

6. В ході дослідження було встановлено, що існує зворотній кореляційний зв'язок між тривожністю та адаптацією у груп ВПО та груп не ВПО. Тобто, чим вище тривожність у учасників груп, тим нижче їх адаптація. Також було встановлено, що група ВПО більш адаптована та має меншу тривожність (як

особистісну так і реактивну) ,ніж група не ВПО. Тим самим гіпотезу даної кваліфікаційної роботи щодо того, що вимушена внутрішня міграція підвищує тривожність та знижує адаптивні можливості ВПО не було підтверджено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2016. №3. С. 20–24.
2. Блажівський М.І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі / М.І. Блажівський // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2014 – 186 Вип. 1. С. 234–242.
3. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів / Блинова О.Є. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Випуск 9. К.: Талком, 2016.- С. 58–66. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/10.pdf>
4. Василенко М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг стратегій / Василенко М. Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка Академії педагогічних наук України. -2009. -Т. 11.- Ч. 7. -С. 95-107.
5. Волович В. Соціологія: короткий енциклопедичний словник / За заг. ред. В. Воловича. – К.: Укр. центр духовної культури, 1998. – 736 с.
6. Дослідження проведено дослідницькою компанією Gradus Research методом самозаповнення анкети в мобільному додатку (2022) [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research___Mental_Health_Report_full_version.pdf
7. Закон України “ Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні ” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text>
8. Інформаційний ресурс «mozok.ua» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: :
<https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI>

9. Кердивар В. В. Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту / Кердивар В. В. Христенко В. Є. монографія. Харків , 2021. -143 с
- 10.Крайнюк В. М. Психологічні особливості проявів тривожності і агресивності у юнаків призовного віку: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 / Валентина Миколаївна Крайнюк; Інститут психології ім.Г.С.Костюка АПН України. - К., 1999. – 23 с
- 11.Кудінова М.,Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми /Кудінова М.,Кожанова Д. //Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, 2024, -№ 2 (63), - с.17-24.
- 12.Лохвицька Л. В. Тлумачний словник-мінімум із соціальної педагогіки та соціальної роботи/ Лохвицька Л.В., 2-ге вид., оновл. Тернопіль : Мандрівець, 2017.- 232 с.
- 13.Маслова В.В. Соціальна педагогіка. Термінологічний словник-довідник для студентів соціально-гуманітарних спеціальностей / Маслова В. В. – Маріуполь, 2004. – 43 с.
- 14.Могильова Н.М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України /Могильова Н.М. //Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. - 2023. -№2. -С.81-85.
- 15.Новікова О. Ф. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія / Новікова О. Ф. та інш. Київ : НАН України, 2016. - 448 с.
- 16.Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.07 / Яніна Миколаївна Омельченко; Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. - К., 2006. – 20 с.
- 17.Омельченко Я. М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я. М. Омельченко, З. Кісарчук. – К.: Шк. світ, 2008. – 112с.

18. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб / Песоцька Ю. // Social Work and Education, 2022.- Vol. 9- No. 1. -Р. 91-100.
19. Прихожан А.М. Вивчення особистісної тривожності в контексті теорії / за ред. Л.А. Головей. Київ, 2019. -С. 89–98.
20. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб: Закон України від 20.10.2014 № 1706-VII // Відомості Верховної Ради. Київ: Верховна Рада України, 2015. -№ 1, стаття 1
21. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. – К.: Вища школа, 1982. – 215 с.
22. Семигіна Т. В., Гусак Н. Є., Трухан С. О. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб / Семигіна Т. В., Гусак Н. Є., Трухан С. О. // Український соціум.- 2015.- №2. -С. 53.
23. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб /Солдатова О. С. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2017.- С. 80–83.
24. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб /Спринська З. В. Теорія і практика сучасної психології. -№ 6.- 2018. -С. 50-56.
25. Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. . канд. психол. наук: спец. 19.00.07 / Світлана Олексіївна Ставицька; Національний пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. - К., 1998. – 20 с.
26. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. Гібридна війна на Сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції //Трубавіна І.М. Збірник наукових праць. Старобільськ: ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2017. -С. 324
27. Трубавіна І.М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними / Трубавіна І.М. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми, 2015, -№ 8 (52)- С. 434-446.

28. Уніят С., Камінко С. Вибір професії, або задача з багатьма невідомими / Уніят С., Камінко С. – Тернопіль: Підручники і посібники, 1997. – 87 с.
29. Фрейд, З. (1998). "Тривога і неврози" /Фрейд З. Київ: Ніка-Центр.
30. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема /Ясточкіна І.// Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. -2020. -Випуск 6. -С. 165–170
31. Allport G. Pattern and growth in personality/ Allport G., N.Y. Holt. Rinehart and Winston. -2018
32. Figley C.R. Traumatic stress the role of the family and social support system. Trauma and its wake / Figley C. R., V. 2nd. NY. -1986.
33. Korunka C. Nemeskeri N., Sauer J. Psychotherapieforschung von Carl Rogers in kritischer Hinsicht // Person. – 2001. – №2.
34. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping Monography/ Lazarus R. New York, 1984.- 445 p
35. Lysenkova I.P. Correction-Developing Environment as a Means of Emotional Development of Children with Cognitive Impairment //The Norwegian Journal of Development of the International Science. 2018.- № 20. -Vol. 2.- P. 67–69.
36. Perelli-Harris B., Zavisca J., Levchuk N. and Gerber T. P. Internal Displacement and Subjective Well-Being: The Case of Ukraine in 2018. Social Forces. 2022. Vol. 102 (3). P. 1157–1179. URL: <https://doi.org/10.1093/sf/soad124> (date of access: 05.11.2024).
37. Schwarzer R. Self-efficacy in the adaptation and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model // Self-efficacy: Thought Control of Action. – Washington, 1992. P. 217 –245.
38. Schwarzer R., Fuchs R. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs // Self-efficacy in changing societies / Ed. by A. Bandura – Cambridge, 1995. -P. 259 – 288.
39. Spielberger, C. D., Gonzalez, E. P., Taylor, C. J., Anton, W. D., Algaze, B., Ross, G. R., Westberry, L. G. Preliminary manual for the Test Anxiety Inventory //Consulting Psychologists Press. Palo Alto, CA, -1979.

40. Sullivan H.S. *The Psychiatric Interview* / Sullivan H.S. New York: Norton, 1970.

АНОТАЦІЯ

Меняйло Н.М.

Рівень тривожності та особливості соціально-психологічної адаптації у внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Спеціальність 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

ХНУ ім. В.Н. КАРАЗІНА, Харків, 2024.

Кваліфікаційна робота складається з наступних розділів: теоретичні основи вивчення рівня тривожності та соціально-психологічної адаптації у внутрішньо переміщених осіб, методологічні засади дослідження рівня тривожності та особливості соціально-психологічної адаптації у внутрішньо переміщених осіб, аналіз результатів дослідження. Встановлено присутність взаємозв'язку компонентів соціальної адаптації та рівня тривожності в групі ВПО та групі не ВПО. Гіпотеза про те, що вимушена внутрішня міграція підвищує тривожність та знижує адаптивні можливості ВПО не була підтверджена.

Ключові слова: тривожність, соціально-психологічна адаптація, внутрішньо переміщена особа, війна, стрес, адаптація, взаємозв'язок, психологічна підтримка.

ABSTRACT

Meniailo Nataliia

Anxiety Level and Features of Socio-Psychological Adaptation in Internally Displaced Persons (IDPs)

Specialty 053 "PSYCHOLOGY"

V.N. Karazin KNU, Kharkiv, 2024.

The qualification work consists of the following sections: theoretical foundations of studying the level of anxiety and social-psychological adaptation in internally displaced persons, methodological principles of researching the level of anxiety and features of social-psychological adaptation in internally displaced persons, analysis of research results. The presence of a relationship between the components of social adaptation and the level of anxiety in the group of IDPs and the group of non-IDPs was established. The hypothesis that forced internal migration increases anxiety and reduces the adaptive capacity of IDPs was not confirmed.

Key words: anxiety, socio-psychological adaptation, internally displaced person, war, stress, adaptation, relationship, psychological support.