

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КОМПАРАТИВНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231Мз групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Світлана ГЕРКО
Керівник: к. психол. н., доцентка
Руслана БІЛОУС

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	7
1.1. Поняття та основні характеристики соціальних очікувань у науково-психологічних дослідженнях	7
1.2. Соціально-психологічні параметри психоемоційного стану ВПО. . .	12
1.3. Особливості соціальних очікувань особистості в умовах війни. . . .	16
Висновки до першого розділу.	20
РОЗДІЛ 2. КОМПАРАТИВНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ ВПО.....	22
2.1. Опис методів та вибірки емпіричного дослідження соціальних очікувань ВПО.....	22
2.2. Аналізування результатів компаративного дослідження соціальних очікувань ВПО.....	24
Висновки до другого розділу.	36
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНІ ЗАХОДИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ ВПО.....	37
3.1. Роль соціальних служб і державної підтримки у корекції соціальних очікувань.....	37
3.2. Психологічні методи підтримки та корекції соціальних очікувань ВПО.....	39
3.3. Рекомендації щодо удосконалення політики підтримки ВПО на основі результатів дослідження.	40
Висновки до третього розділу.	42
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

Актуальність дослідження соціальних очікувань внутрішньо переміщених осіб (ВПО) зумовлена складною соціальною та економічною ситуацією, з якою стикається ця категорія населення, особливо в умовах сучасних глобальних викликів. Внутрішнє переміщення людей є результатом численних соціальних та політичних криз, таких як військові конфлікти, природні катастрофи, економічні або політичні нестабільності. В Україні, внаслідок військового конфлікту на Сході країни та анексії Криму, велика кількість людей була вимушена покинути свої домівки та шукати нове місце для проживання, що спричинило виникнення великої кількості ВПО, які стикаються з численними труднощами: від економічної скрути до психологічного стресу та соціальної ізоляції.

Соціальні очікування ВПО є важливою складовою їхнього психологічного стану та процесу адаптації в новому середовищі. Вони визначають, якими є сподівання внутрішньо переміщених осіб щодо свого соціального статусу, матеріального забезпечення, можливості інтеграції в нове суспільство, а також щодо взаємодії з державними установами, організаціями та іншими соціальними групами. Невиконані соціальні очікування можуть призвести до фрустрації, депресії, відчуття безвиході та погіршення соціальної ситуації ВПО.

Соціальні очікування ВПО змінюються в залежності від рівня їхніх матеріальних та психологічних потреб, а також від їхнього досвіду адаптації. Для одних основними є матеріальні та економічні очікування, пов'язані з житлом, працевлаштуванням і доступом до соціальних послуг. Для інших важливим є забезпечення психологічної підтримки та інтеграції в нове соціальне середовище, що дозволяє почуватися частиною громади, здобути нові соціальні зв'язки та можливості для розвитку.

Дослідження соціальних очікувань ВПО є важливим не лише для розробки ефективних державних програм, але й для створення умов для більш гармонійної взаємодії різних соціальних груп. Якщо державні програми підтримки і корекції соціальних очікувань не відповідають реальним потребам ВПО, що може

призвести до соціальної напруги та відчуження цієї категорії населення. У той же час, адекватне реагування на соціальні очікування може сприяти зменшенню соціальної напруженості, покращенню якості життя ВПО та їхній інтеграції в місцеві громади.

Отже, проведення компаративного дослідження соціальних очікувань ВПО є надзвичайно актуальним в умовах постійної зміни соціальної ситуації, що супроводжується великою кількістю внутрішньо переміщених осіб. Таке дослідження дозволить отримати глибше розуміння проблем, з якими стикаються ВПО, а також розробити рекомендації для поліпшення їхнього соціального становища і ефективного реагування на їхні потреби та очікування з боку держави і громади. Науковою основою стали праці Д. Бирик, А. Бойченко, Є. Вербицького, С. Волошина, Л. Гончара, С. Дерев'янка, В. Кердивара, З. Ковальчука, О. Котуха, Т. Куниці, І. Поповича, К. Рудченко, І. Савельчука та ін.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана в межах науково-дослідних тем кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891) Херсонського державного університету.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та провести емпіричне компаративне дослідження соціальних очікувань ВПО.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати поняття та основні характеристики соціальних очікувань у науково-психологічних дослідженнях.
2. Визначити соціально-психологічні параметри психоемоційного стану ВПО психоемоційного стану ВПО.
3. Зазначити особливості соціальних очікувань особистості в умовах війни.
4. Провести компаративне дослідження соціальних очікувань ВПО.
5. Розробити корекційні заходи щодо формування позитивних соціальних очікувань ВПО.

Об'єкт дослідження – соціальні очікування особистості.

Предмет дослідження – соціальні очікування ВПО.

Методи дослідження. У процесі дослідження використовувалися як теоретичні, так і емпіричні методи, що забезпечило комплексний підхід до аналізу соціальних очікувань внутрішньо переміщених осіб у різних соціально-економічних умовах. Теоретичні методи дали змогу опрацювати наукові джерела, систематизувати знання про соціальні очікування та адаптацію ВПО, а також побудувати концептуальну модель для подальшого емпіричного дослідження. Зокрема, компаративний аналіз дозволив порівняти різні підходи до вивчення цього явища та виявити чинники, що впливають на соціальні очікування у різних контекстах. Емпірична частина дослідження включала проведення методик та опитувальників (методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда; опитувальник рівня соціальних очікувань («PCO») І. Поповича; опитувальник якості життя (WHOQOL-BREF); опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» С. Баднера; методика «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка)) з ВПО у різних регіонах, що дало змогу зібрати дані про їхні соціальні очікування, проблеми адаптації та рівень задоволеності підтримкою з боку державних та громадських інституцій. Компаративний підхід у дослідженні забезпечив можливість зіставити особливості соціальних очікувань у різних соціально-економічних умовах.

Теоретичне значення дослідження полягає в поглибленні наукових уявлень про соціальні очікування внутрішньо переміщених осіб у контексті соціально-психологічної адаптації. Робота доповнює теорію соціальних очікувань, зокрема в умовах вимушеного переселення, та розширює знання про фактори, що впливають на їх формування. Компаративний аналіз дозволив виявити особливості соціальних очікувань ВПО у різних соціально-економічних умовах, що сприяє розвитку міждисциплінарних підходів до вивчення цього явища.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів для вдосконалення державних програм підтримки ВПО,

підвищення ефективності соціальних та психологічних заходів, спрямованих на їхню адаптацію. Розроблені рекомендації можуть бути використані органами державної влади, місцевого самоврядування, громадськими організаціями та соціальними службами для створення цільових програм, що враховують реальні соціальні очікування ВПО, а також для покращення комунікації між ВПО та приймаючими громадами.

Наукова новизна дослідження полягає у проведенні комплексного компаративного аналізу соціальних очікувань ВПО в різних регіонах, що дозволило виявити як спільні риси, так і регіональні відмінності цього явища; визначено сукупність чинників, що впливають на формування соціальних очікувань ВПО, та встановлено взаємозв'язок між рівнем соціальних очікувань і процесом адаптації до нових умов; запропоновано практичні рекомендації щодо вдосконалення соціально-психологічної підтримки ВПО з урахуванням їхніх очікувань і потреб.

Структура кваліфікаційної роботи: вступ, три розділи, загальні висновки дослідження, список використаних джерел (40 найменувань) і додатки. Загальний обсяг роботи становить 58 сторінок, основний текст дослідження представлено на 44 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

В умовах сучасних соціально-політичних реалій проблема внутрішнього переміщення населення набуває особливої актуальності, що обумовлює необхідність глибокого наукового аналізу соціальних очікувань внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Соціальні очікування є важливим елементом процесу адаптації ВПО до нових життєвих обставин, оскільки вони відображають уявлення, надії та прагнення цієї категорії населення щодо свого майбутнього, умов життя та інтеграції в приймаючі громади.

У наукових дослідженнях поняття «соціальні очікування» розглядається як сукупність уявлень та переконань індивіда чи соціальної групи стосовно майбутніх подій, соціальних ролей та реакцій оточення. Для ВПО ці очікування можуть охоплювати широкий спектр питань: від задоволення базових потреб у безпеці, житлі, працевлаштуванні – до соціальної підтримки, прийняття з боку громади та можливостей для самореалізації.

У цьому розділі буде розглянуто основні підходи до визначення поняття «соціальні очікування», охарактеризовано їхні особливості у контексті внутрішньо переміщених осіб, а також проаналізовано чинники, що впливають на їх формування. Особливу увагу буде приділено компаративному аналізу соціальних очікувань ВПО у різних соціально-економічних умовах, що дозволить глибше зрозуміти механізми адаптації та інтеграції цієї соціальної групи.

1.1. Поняття та основні характеристики соціальних очікувань у науково-психологічних дослідженнях

Соціальні очікування є важливою категорією у соціально-психологічних дослідженнях, що відображає уявлення індивіда або соціальної групи щодо ймовірного розвитку подій, поведінки інших людей чи реакції суспільства на

певні дії. У науковому дискурсі це поняття трактується як динамічний процес, що формується під впливом соціальних норм, цінностей, міжособистісних відносин та особистісного досвіду.

Т. Супрунець вказує: «Соціальне очікування – це суб'єктивне уявлення окремих індивідів, членів соціальної групи чи суспільства в цілому щодо ймовірного перебігу подій, яке забезпечує пізнавальну, емоційну та поведінкову готовність індивідів чи суспільства до певних процесів та явищ» [32].

У межах соціальної групи очікування відіграють важливу роль у регулюванні взаємодії між її членами, забезпечуючи узгодженість поведінкових моделей та підтримку соціального порядку. Кожен індивід, займаючи певне місце в соціальній структурі, формує власний набір норм, правил та моделей поведінки, які відповідають прийнятим у групі стандартам. Інші члени соціальної системи, у свою чергу, очікують дотримання цих норм, що створює своєрідний механізм передбачуваності й стабільності соціальних відносин [19].

Коли індивід не виправдовує покладених на нього соціальних очікувань або порушує встановлені норми, активізується система соціальних санкцій. Такі санкції можуть бути як формальними (наприклад, дисциплінарні заходи чи юридичні покарання), так і неформальними (суспільний осуд, ізоляція, втрата довіри), і спрямовані вони на відновлення рівноваги у групі та запобігання подальшим відхиленням від прийнятих стандартів. Тобто, механізм соціальних очікувань виконує функцію контролю, регулюючи поведінку індивідів та забезпечуючи стабільність і гармонійність функціонування соціальної системи в цілому [19].

Т. Куниця вказує, що соціальні очікування відіграють значну роль у формуванні навчальної та соціальної поведінки учнівської молоді, впливаючи на їхню мотивацію, самооцінку та адаптацію в освітньому середовищі. Вони створюють своєрідний орієнтир, який визначає, до яких результатів прагне молодь і як вона сприймає власні можливості. Однак ступінь впливу цих очікувань може бути як позитивним, так і негативним, залежно від їхньої

реалістичності та рівня підготовленості учнів до досягнення поставлених цілей [13].

Авторка зазначає, що коли соціальні очікування надмірно високі й не підкріплені належною підтримкою чи необхідними навичками, це може спричинити відчуття невідповідності між особистими можливостями та вимогами, що, у свою чергу, призводить до розчарування, зниження мотивації та навіть уникнення ситуацій, пов'язаних із ризиком невдачі. Натомість реалістичні очікування, що відповідають рівню підготовки та особистісним особливостям учнів, сприяють поступовому досягненню цілей, формуванню впевненості у власних силах і кращій адаптації до освітнього процесу [15].

Формування соціальних очікувань молоді значною мірою відбувається під впливом зовнішніх чинників, таких як родина, шкільне середовище, думка однолітків та суспільні стереотипи. Очікування з боку батьків і вчителів часто стають визначальними для розвитку навчальної мотивації та побудови майбутніх цілей. Існує чіткий взаємозв'язок між рівнем соціальних очікувань і прагненням до досягнень: адекватні очікування стимулюють учнів до активності й самовдосконалення, тоді як невідповідність між очікуваннями та реальністю може спричинити зниження інтересу до навчання та труднощі в соціальній адаптації [14].

І. Попович визначає, що соціальні очікування особистості можна розглядати як складний процес психічної регуляції поведінки, що ґрунтується на когнітивній, емоційній та поведінковій готовності до сприйняття й реагування на передбачуваний розвиток подій у соціальному контексті. Така готовність проявляється у здатності індивіда прогнозувати можливі сценарії взаємодії, оцінювати їх з позиції власного досвіду та системи цінностей, а також обирати відповідні стратегії поведінки [20;21].

Дослідник визначає, що когнітивна складова соціальних очікувань полягає у процесі усвідомлення та аналізу ситуації, передбаченні можливих наслідків дій та реакцій інших людей. Емоційна готовність відображає здатність індивіда емоційно налаштуватися на певні результати соціальної взаємодії, що впливає на

рівень стресостійкості та впевненості у власних силах. Поведінкова готовність визначає готовність до дії, мобілізацію ресурсів для досягнення поставлених цілей та реалізацію певних моделей поведінки відповідно до очікувань соціуму [23].

Розвиток цієї комплексної готовності забезпечує поступовий перехід індивіда від біологічних реакцій до усвідомлених соціальних дій, від спонтанної поведінки до регульованої активності, що відповідає нормам і цінностям суспільства. У процесі цього переходу формується соціальна зрілість: індивід перетворюється на суб'єкта свідомої діяльності, здатного не лише пристосовуватися до соціальних умов, але й активно впливати на них, виражаючи свою індивідуальність [22;24].

Соціальні очікування як процес мають складну структуру, що включає низку ключових компонентів, які визначають зміст цього явища. Серед основних структурних складників можна виділити такі елементи, як «очікуване середовище», «очікуваний елемент», «очікувана ситуація» та «очікувана потреба». Кожен із цих компонентів виконує важливу роль у формуванні соціальних очікувань особистості та впливає на її поведінкові стратегії в процесі соціальної взаємодії [30]:

1. «Очікуване середовище» відображає уявлення особистості про соціальний контекст, у якому, на її думку, відбуватиметься майбутня взаємодія, що може включати як конкретні соціальні групи (родина, колектив, громада), так і ширші соціальні інститути чи суспільство загалом. Уявлення про це середовище формують базу для оцінки можливих сценаріїв розвитку подій.

2. «Очікуваний елемент» стосується конкретних об'єктів або суб'єктів, від яких очікується певна реакція чи дія – це можуть бути окремі люди, соціальні групи або інституції, поведінка яких прогнозується індивідом. Даний компонент дозволяє особистості будувати уявлення про можливі соціальні ролі, наміри та потенційну реакцію інших учасників взаємодії.

3. «Очікувана ситуація» відображає ймовірний хід подій, який індивід прогнозує у певному соціальному контексті. Така складова пов'язана з умінням

передбачати можливі сценарії розвитку ситуації на основі наявних знань, досвіду та інтуїції. Очікувана ситуація допомагає особистості підготуватися до конкретних умов та адаптувати свою поведінку до передбачуваних обставин.

4. «Очікувана потреба» стосується тих внутрішніх мотивів та прагнень, які індивід сподівається задовольнити в процесі соціальної взаємодії – це можуть бути як базові потреби у безпеці чи прийнятті, так і більш складні соціальні прагнення – визнання, підтримка, самореалізація. Саме очікувані потреби часто стають рушійною силою формування соціальних очікувань і визначають напрямок поведінки особистості.

3. Ковальчук вказує, що соціальні очікування мають здатність перетворюватися на прогностичні сподівання, що стосуються можливого розвитку подій у майбутньому, як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі, що означає, що особистість, формуючи соціальні очікування, не лише прогнозує, як саме розвиватимуться ситуації, але й пристосовує свою поведінку до можливих сценаріїв, що очікуються [11].

Соціальні очікування є багатофункціональним феноменом, що відіграє важливу роль у соціальній інтеграції та взаємодії. Вони дозволяють особистості стати активним учасником суспільних процесів, адже, завдяки соціальним очікуванням, людина здатна не лише усвідомлювати вимоги, які до неї висувуються в рамках виконання соціальних ролей, але й розуміти, як ці вимоги впливають на її взаємодію з іншими членами суспільства [34].

Зазначається соціальні очікування дають змогу індивіду створювати умови для реалізації певних явищ або подій. Вони можуть стати інструментом для досягнення бажаних результатів чи, навпаки, для запобігання небажаним ситуаціям. Завдяки передбаченню можливих наслідків своєї поведінки в контексті соціальних норм і очікувань, людина може формувати стратегії дій, які сприяють її адаптації та успішному функціонуванню в соціумі [34].

Основними характеристиками соціальних очікувань є їх нормативність, прогнозованість та регулятивність. Нормативність означає узгодженість очікувань із суспільними нормами й цінностями, прогнозованість відображає

передбачуваність подій та реакцій у соціальному контексті, а регулятивність полягає у впливі очікувань на поведінку індивіда чи соціальної групи, спрямовуючи їх до досягнення певних результатів або уникнення негативних наслідків [37].

У контексті внутрішньо переміщених осіб соціальні очікування відіграють особливу роль у процесі адаптації до нових соціально-економічних умов. Вони відображають не лише прагнення до стабільності та безпеки, а й надії на соціальну підтримку, інтеграцію в нове середовище, доступ до освіти, працевлаштування та відновлення соціальних зв'язків [37].

Отже, соціальні очікування є складним багатовимірним феноменом, що відіграє ключову роль у процесі соціальної адаптації, особливо в умовах вимушених змін життєвих обставин, зокрема серед внутрішньо переміщених осіб.

1.2. Соціально-психологічні параметри психоемоційного стану ВПО

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) – це категорія людей, які зазнали вимушених змін внаслідок збройних конфліктів, природних катастроф або інших соціально-політичних факторів. Процес переміщення вимагає значних адаптаційних зусиль та супроводжується численними психоемоційними труднощами. Особливості психоемоційного стану ВПО зумовлені специфікою їхнього досвіду втрати дому, соціальних зв'язків і стабільного життя.

Н. Марута та Т. Панько вказують, що особливості психічного стану внутрішньо переміщених осіб (ВПО) можна охарактеризувати через різні рівні психологічної адаптації та емоційного благополуччя. У здорових ВПО спостерігається підвищена активність у ставленні до життєвої ситуації, високий рівень енергії та загального тону, а також середні показники емоційної стабільності і задоволення життям. Такі особи демонструють позитивну адаптацію та оптимістичний підхід до нових обставин [17].

Водночас у групі ВПО, яка знаходиться в зоні ризику, помічені підвищені рівні активного ставлення до життя, однак знижений тонус та середні показники

емоційної стійкості, що свідчить про те, що ці особи мають внутрішній потенціал для адаптації, але їм не вистачає певного рівня емоційної стабільності для подолання труднощів. У групі пацієнтів спостерігається зниження активності, інертність, емоційна нестабільність і незадоволеність життям, що вказує на більш глибокі порушення в адаптаційних процесах, що можуть проявлятися у вигляді депресивних чи тривожних станів [17].

На думку Є. Вербицького, психічне здоров'я ВПО безпосередньо пов'язане з адаптаційними механізмами, що включають активне застосування адаптивних копінг-стратегій, емоційну стабільність та активну життєву позицію. Успішна реалізація цих стратегій допомагає особам впоратися з труднощами, зменшити рівень стресу і знайти способи інтеграції в нове соціальне середовище, що є важливими цілями психокорекційного втручання, спрямованого на покращення процесу адаптації ВПО [4].

В. Кердивар вказує, що внутрішній конфлікт, який виникає через боротьбу між відсутністю бажання позитивно сприймати необхідність переїзду та неможливістю залишитися вдома через загрозу для життя, а також труднощі адаптації до нових умов, неминуче позначається на фізичному та психічному здоров'ї внутрішньо переміщених осіб. Такий конфлікт супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями, що можуть загострювати стрес і сприяти розвитку психоемоційних порушень [10].

Враховуючи такі обставини, своєчасне визначення емоційного стану ВПО є надзвичайно важливим для своєчасної профілактики психологічних наслідків, своєчасної діагностики та ефективного лікування, що дозволяє запобігти розвитку більш серйозних психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади чи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а також допомогти особам, які перебувають у складних умовах, адаптуватися до нових реалій [10].

За визначенням О. Котуха, травматичний досвід, який переживає внутрішньо переміщена особа під час екстремальних умов переїзду, викликає серйозні зміни в психоемоційному стані, що може призвести до відчуття втрати контролю над власним життям, відсутності почуття безпеки та нездатності

планувати майбутнє. Такі особи можуть відчувати себе жертвами обставин, супроводжуваними сильними емоційними переживаннями, такими як злість, сором і почуття провини. У результаті таких переживань виникає значний емоційний дискомфорт, що може проявлятися у вигляді порушень пам'яті, зниження концентрації уваги, підвищеної тривожності та навіть психосоматичних захворювань [12].

Н. Шиліна вказує, що порушення адаптації до нових умов життя часто супроводжуються агресивною поведінкою та емоційною нестабільністю. Одним із головних стресових факторів є спонтанність ситуацій, невизначеність та повна непередбачуваність майбутнього, що змушує людину відчувати себе в постійному стані напруги. Травматичність пережитих подій, пов'язаних із насильницьким переміщенням, істотно впливає на психоемоційний фон, що ускладнює адаптаційний процес і сприяє розвитку психічних розладів [35].

У численних дослідженнях психологічного стану внутрішньо переміщених осіб значна увага приділяється аналізу негативного впливу критичних та небезпечних подій, які стали основною причиною їхнього рішення залишити рідні домівки. Такі події, що часто є травматичними, справляють глибокий психологічний ефект, змушуючи людей не лише фізично покинути свої домівки, але й пережити емоційний стрес та порушення психоемоційного балансу [36].

У працях, що стосуються адаптації та психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб, наприклад А. Бойченко, особлива увага приділяється аспекту автономії, тобто здатності особистості самостійно приймати рішення та нести відповідальність за своє життя, що включає в себе процес адаптації до нових соціокультурних умов, який є важливим етапом у відновленні стабільності та нормалізації повсякденного існування. Окрім цього, значну роль відіграє можливість отримання професійної допомоги для ВПО, яка допомагає їм ефективніше справлятися з труднощами адаптації та підтримує їх у досягненні емоційної та соціальної стабільності [3].

Згідно з сучасними дослідженнями українських вчених, значна частина внутрішньо переміщених осіб (ВПО) має низький рівень стресостійкості, що

супроводжується ознаками тривожності, самотності, а також високими показниками фрустрації, агресивності та іншими серйозними психоемоційними проблемами. У таких складних умовах, як пошук безпечних місць для проживання, нестабільність і порушення соціальних і професійних зв'язків, особливо важливим є вивчення особистісних ресурсів ВПО та копінг-стратегій, які вони застосовують у надзвичайно важких життєвих ситуаціях.

С. Волошин вважає, що основними факторами, що визначають психоемоційний стан ВПО, є стрес, травматичні переживання, соціальна ізоляція, невизначеність майбутнього, а також труднощі з адаптацією до нових соціальних, економічних і культурних умов. Внутрішні переміщення часто супроводжуються психологічним напруженням, яке з часом може призвести до розвитку тривожних, депресивних станів або інших психічних розладів [5].

Переживання, пов'язані з втратами – дому, соціальних зв'язків, економічної стабільності – є основними стресовими факторами, що безпосередньо впливають на психоемоційний стан ВПО. Тривога, депресія, почуття безпорадності і невизначеності є звичними супутниками таких осіб. Додатково, несприятливі умови проживання, погане житло, обмежені можливості для працевлаштування та доступ до соціальних послуг часто підвищують рівень стресу і сприяють розвитку емоційного вигорання [39].

На думку С. Дерев'янка, важливим аспектом є також соціальна ізоляція: ВПО часто опиняються в новому середовищі без підтримки рідних та близьких, що може викликати почуття самотності та відчуження. Такі відчуття, у поєднанні з невизначеністю стосовно майбутнього, можуть посилювати емоційну напругу. Особливо важкими є адаптаційні процеси для ВПО, які стикаються з культурними чи мовними бар'єрами в новому місці проживання [7].

Психоемоційний стан ВПО може мати різні рівні виразності: від тимчасових стресових реакцій, які виникають під впливом конкретних ситуацій, до більш тривалих розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). ПТСР є одним із найпоширеніших психічних розладів серед ВПО, що виникає внаслідок травмуючих переживань, пов'язаних з війною,

переслідуваннями чи втратами. Симптоми ПТСР включають повторні спогади про травмуючі події, почуття постійної тривоги, емоційну відчуженість, а також порушення сну та концентрації [7].

Відсутність стабільності та перспективи щодо майбутнього життя також стає фактором, що негативно впливає на психоемоційний стан ВПО. Багато з них не мають чіткої уяви про своє подальше місце в суспільстві, що збільшує відчуття невизначеності та тривоги [7].

Отже, психоемоційний стан внутрішньо переміщених осіб є надзвичайно складним і багатогранним процесом. Він включає в себе як наслідки пережитих травм і стресів, так і адаптаційні труднощі до нових соціальних реалій, що вимагає не лише індивідуальної психотерапевтичної підтримки, але й організації системної соціальної допомоги для забезпечення належних умов для нормалізації емоційного стану та адаптації ВПО в нових умовах життя.

1.3. Особливості соціальних очікувань особистості в умовах війни

В умовах війни соціальні очікування особистості зазнають значних змін, оскільки війна створює надзвичайні умови, які впливають на сприйняття реальності, цінності та поведінку людей. Зміни в соціальних очікуваннях можуть бути спричинені як безпосереднім досвідом війни, так і страхом, невизначеністю та постійною загрозою.

Д. Бирик зазначає, що війна стала серйозним фактором, що змусив багатьох учнів переглянути свої життєві пріоритети та цінності. Раніше важливі матеріальні блага, кар'єрні досягнення та популярність у соціальних мережах поступилися місцем більш суттєвим аспектам життя. В умовах війни значно зростає значення безпеки, збереження життя та здоров'я рідних і близьких. Акцент зміщується на соціальну взаємодопомогу, підтримку один одного та єдність у складних обставинах. Люди стають більш чутливими до соціальних зв'язків і цінують моменти разом з родиною та близькими, а також взаємну підтримку в умовах невизначеності [2].

Т. Куниця визначає, що війна значно зміцнила патріотичні почуття серед молоді: багато учнів активно долучаються до волонтерської діяльності, надаючи допомогу українським захисникам, внутрішньо переміщеним особам та іншим постраждалим від конфлікту. Даний процес сприяє формуванню у молоді соціальних очікувань щодо важливості громадянської відповідальності, особистого внеску в розвиток і відновлення країни. Вони все більше усвідомлюють свою роль у відбудові України після перемоги та проявляють прагнення активно брати участь у цьому процесі, допомагаючи своїй державі відновитися та процвітати [15].

На думку К. Рудченко, воєнні дії спричиняють значні психологічні травми серед молоді, що суттєво змінює їхнє сприйняття майбутнього. Багато учнів відчують тривогу та невпевненість у завтрашньому дні, що призводить до нерішучості та навіть відкладання важливих життєвих планів. У таких умовах частина молоді фокусується на короткострокових цілях, таких як забезпечення безпеки та виживання, намагаючись впоратися з поточними труднощами. Водночас, деякі учні, незважаючи на складну ситуацію, залишаються сповненими оптимізму і прагнуть будувати своє майбутнє, орієнтуючись на відбудову України, плануючи свою професійну діяльність у відновленій країні [27].

Соціальні очікування молоді під час війни можуть бути дуже різноманітними і значною мірою залежать від конкретного контексту військового конфлікту, культурних особливостей і соціального середовища, в якому вони перебувають. У такий складний період, коли країна переживає військові дії, молоді люди формують нові пріоритети та сподівання, які можуть значно відрізнятись від тих, що були актуальними до війни [27].

І. Савельчук зазначає, що одним із найважливіших соціальних очікувань є прагнення до безпеки та захисту – молодь очікує від держави та різних організацій гарантій їхньої фізичної безпеки та захисту прав, зокрема прав дітей і молодих людей. В умовах війни, коли багато людей переживають фізичні, емоційні та психологічні травми, очікування молоді зводяться до забезпечення

елементарних умов для їхнього виживання. Вони сподіваються на дії з боку держави, спрямовані на захист від наслідків конфлікту, надання гуманітарної допомоги, а також гарантування того, щоб їхні права не були порушені [29].

Іншим важливим аспектом є очікування щодо можливостей для освіти та особистісного розвитку. Багато молодих людей, незважаючи на важкі умови війни, сподіваються на збереження можливості для здобуття освіти та розвитку своїх навичок. Вони очікують, що країна та суспільство забезпечать доступ до навчання навіть у період війни, адже для багатьох молодих людей це є ключовим чинником для формування свого майбутнього після завершення конфлікту. Оскільки більшість з них дивиться в майбутнє з надією на стабільність та відновлення країни, вони прагнуть отримати знання та вміння, які згодом зможуть застосувати для побудови власного життя та розвитку держави [28].

Зокрема, соціальні очікування молоді також включають активну участь у громадському житті та процесах, що відбуваються в країні під час війни. Багато молодих людей очікують, що їхній голос буде почутий, і вони зможуть брати участь у прийнятті рішень, що стосуються майбутнього держави. У часи конфлікту молодь часто прагне мати можливість впливати на важливі для країни процеси, беручи участь у волонтерських ініціативах або громадських проектах [30].

Д. Бибик вказує, що впевненість молодого людини у своїх силах і діях має значний вплив на її здатність досягати поставлених цілей та отримувати бажані соціальні результати. Саме тому важливими аспектами, що впливають на формування соціальних очікувань у молоді, є кілька чинників, які визначають інтенсивність цих очікувань [1].

Мотивація та наполегливість відіграють важливу роль у цьому процесі: впевненість у своїх силах стимулює молодь встановлювати високі амбіції і активно працювати над їх досягненням, коли молода людина вірить у свої здібності, вона переконана, що її зусилля обов'язково принесуть бажаний результат. Така віра в себе сприяє підтримці внутрішньої мотивації і формує стійкість до труднощів, що може виникнути на шляху до реалізації мети. Завдяки

цьому молода людина здатна долати перешкоди і виконувати необхідні кроки для досягнення своїх цілей [38].

Л. Гончар вважає, що ефективність і продуктивність є важливими аспектами, що визначають здатність молодої людини досягати результатів, коли молода людина впевнена у своїх силах, вона здатна діяти більш ефективно і продуктивно. Вона не сумнівається у своїх уміннях і зосереджена на результатах, що вже були досягнуті. Така впевненість допомагає зменшити вплив негативних факторів, таких як стрес чи внутрішні труднощі, і дозволяє молодій людині зберігати концентрацію на досягненні поставлених цілей, незважаючи на зовнішні труднощі [6].

Окрім того, впевненість сприяє розвитку самодостатності та готовності до ризику – молоді люди, які вірять у свої можливості, зазвичай готові до нових викликів і експериментів. Вони не бояться ставити перед собою складні завдання і приймати на себе відповідальність за їх виконання. Впевненість дає їм відчуття, що вони зможуть подолати будь-які труднощі, що з'являються на шляху до мети, що стимулює молодь брати на себе нові виклики, випробовувати нові можливості і постійно розвиватися, що сприяє їхньому особистісному зростанню та досягненню соціальних результатів [6].

Перш за все, у такі періоди соціальні очікування стають більш орієнтованими на виживання, безпеку та фізичну стабільність. Війна змінює пріоритети, і на перший план виходить не стільки досягнення матеріальних або соціальних цілей, скільки здатність зберегти життя та безпеку себе і своїх близьких. Очікування, пов'язані з кар'єрними досягненнями або сімейним благополуччям, часто відходять на другий план, поступаючись місцем базовим потребам – житлу, харчуванню, захисту [6].

Водночас, у воєнний період соціальні очікування можуть ставати більш динамічними і нестабільними, оскільки ситуація може змінюватися раптово. Люди можуть очікувати від оточуючих більшої підтримки, взаємодопомоги, а також готовності діяти в умовах невизначеності. Очікування від держави та соціальних інститутів набувають більш критичного характеру: громадяни

можуть очікувати швидкого реагування на їхні потреби, забезпечення безпеки, надання гуманітарної допомоги [6].

У той же час соціальні очікування можуть призвести до розчарувань та емоційних розладів, коли реальні умови не відповідають тим вимогам і надіям, які люди покладають на суспільство або державу. Невиконання цих очікувань може сприяти розвитку депресивних або тривожних станів, а також зниженню рівня довіри до соціальних інститутів та інших людей [31].

Л. Спіцина вважає, що в умовах війни також стають актуальними соціальні очікування щодо післявоєнної відбудови та повернення до мирного життя. Люди можуть очікувати швидкого відновлення, стабільності, відновлення звичних соціальних зв'язків, але ці очікування часто суперечать реальності, що призводить до розчарувань і стресових ситуацій [31].

Отже, соціальні очікування особистості в умовах війни є динамічними, змінними і часто суперечливими, що робить їх важливим аспектом дослідження в контексті психології та соціології війни. Вони безпосередньо впливають на психоемоційний стан особистості, рівень її адаптації до нових реалій та на здатність до виживання в екстремальних умовах.

Висновки до першого розділу

Визначено, що соціальні очікування внутрішньо переміщених осіб формуються під сильним впливом зовнішніх чинників, таких як соціальні умови, доступ до ресурсів і нестабільність у новому місці проживання. Такі чинники прямо впливають на їхні очікування щодо майбутнього, і тому важливо враховувати контекст війни та соціально-політичні умови, в яких опиняються ВПО. Внутрішньо переміщені особи часто переживають психологічний стрес через втрату дому, зміни в соціальних ролях і незабезпеченість, що змінює їхні соціальні очікування, змушуючи їх зосереджуватися на безпеці, відновленні соціальних зв'язків і стабільності.

Розглянуто, що соціальні очікування можуть бути важливим фактором мотивації для внутрішньо переміщених осіб, спонукаючи їх до активної

соціальної взаємодії, пошуку можливостей для відновлення своїх життєвих планів навіть в умовах війни. Вони мотивують до розвитку, надання допомоги іншим і участі в процесах відновлення країни.

Отже, соціальні очікування ВПО є багатогранним і складним процесом, який залежить від низки зовнішніх і внутрішніх чинників. Вони є важливим інструментом адаптації, визначаючи соціальну поведінку та психоемоційний стан ВПО. Для успішної інтеграції та відновлення після переміщення необхідна всебічна підтримка з боку інститутів та громадських структур.

РОЗДІЛ 2

КОМПАРАТИВНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ ВПО

Соціальні очікування внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є важливим об'єктом дослідження в контексті сучасних викликів, пов'язаних із вимушеним переміщенням населення. ВПО, як особлива соціальна група, стикаються з унікальними труднощами, що включають адаптацію до нового соціального середовища, пошук роботи, доступ до освіти та медичних послуг, а також інтеграцію в нову громаду. У цьому розділі розглядаються особливості соціальних очікувань ВПО з акцентом на порівняльний аналіз різних груп за таким параметром, як регіон походження.

Метою даного розділу є аналіз та порівняння соціальних очікувань ВПО в різних контекстах, що дозволяє виявити спільні риси та відмінності в їхніх уявленнях про майбутнє, соціальну підтримку та інтеграцію. Соціальні очікування в цьому дослідженні розглядаються як комплекс уявлень, переконань і сподівань, які формуються під впливом попереднього досвіду, поточних умов життя та сприйняття можливостей у новому середовищі.

Для досягнення поставленої мети використано комбінацію кількісних і якісних методів психодіагностики, що дозволяє не лише отримати статистичні дані про поширеність тих чи інших соціальних очікувань, а й глибше зрозуміти суб'єктивний досвід ВПО, їхні потреби та бар'єри на шляху до адаптації. У цьому розділі також аналізуються фактори, що впливають на формування соціальних очікувань, включаючи психоемоційний стан, рівень соціальної адаптації та задоволеності життям.

2.1. Опис методів та вибірки емпіричного дослідження соціальних очікувань ВПО

Дослідження соціальних очікувань внутрішньо переміщених осіб проводилося з використанням комплексу психодіагностичних методик,

спрямованих на оцінку соціально-психологічної адаптації, рівня соціальних очікувань, якості життя, толерантності до невизначеності та психоемоційних станів. Вибір методик ґрунтувався на їхній валідності, надійності та придатності для аналізу специфіки соціальних очікувань у контексті вимушеного переміщення.

Вибірка дослідження охопила 46 внутрішньо переміщених осіб, збалансованих за регіоном походження та періодом переміщення. Половина учасників походила з прифронтових міст, таких як Херсон, Миколаїв, Харків і Донецьк, а інша половина – з більш безпечних регіонів, зокрема Одеси, Києва, Полтави та Дніпра. За періодом переміщення більшість учасників (34 особи) перемістилися у 2022–2025 роках, тоді як решта (12 осіб) – у період з 2014 по 2022 рік. Гендерний розподіл склав 30 жінок і 16 чоловіків, що дозволило врахувати гендерні особливості у формуванні соціальних очікувань.

Для збору даних використано кілька психодіагностичних інструментів:

1. Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда досліджувала особливості адаптації та пов'язані з нею риси особистості через 101 твердження, сформульованих у третій особі однини без займенників, щоб мінімізувати вплив соціально бажаних відповідей. Респонденти оцінювали твердження за семибальною шкалою, що забезпечило детальний аналіз їхньої адаптації та взаємодії з соціальним середовищем [26].

2. Опитувальник рівня соціальних очікувань І. Поповича оцінював очікування через три ключові аспекти: обізнаність про передбачуваний перебіг подій, ставлення до учасників міжособистісної взаємодії та очікувані результати діяльності. Кожна шкала мала чітко визначені діапазони балів для низького, середнього та високого рівнів, а зведений показник рівня соціальних очікувань розраховувався як сума цих складових, дозволяючи комплексно оцінити сподівання ВПО щодо соціального середовища та власної діяльності [25].

3. Опитувальник якості життя WHOQOL-BREF аналізував загальну якість життя та окремі її сфери, такі як фізичне і психологічне благополуччя, самосприйняття, мікросоціальна підтримка та соціальний добробут.

Респондентам пропонувалося оцінити 26 питань, результати яких оброблялися для отримання як загального показника, так і оцінки окремих сфер [40].

4. Методика С. Баднера визначала ступінь толерантності до невизначеності через 16 тверджень, що відображали здатність учасників справлятися з невизначеністю в умовах переміщення [18].

5. Адаптована методика Г. Айзенка оцінювала психоемоційні стани, зокрема тривожність, фрустрацію, агресивність і ригідність, за допомогою 40 питань, що забезпечило глибше розуміння емоційного фону ВПО [18].

Дослідження передбачало компаративний аналіз за параметром регіону походження для виявлення відмінностей у соціальних очікуваннях між групами з прифронтових і безпечних регіонів. Кореляційний аналіз застосовувався для встановлення зв'язків між соціальними очікуваннями, психоемоційним станом і рівнем адаптації, що сприяло комплексному розумінню факторів, які впливають на сподівання ВПО.

2.2. Аналізування результатів компаративного дослідження соціальних очікувань ВПО

У першу чергу нами було проаналізовано результати за методикою соціально-психологічної адаптації, у ході чого було визначено рівні адаптивності та дезадаптивності респондентів, що відображено у вигляді рис. 2.1.

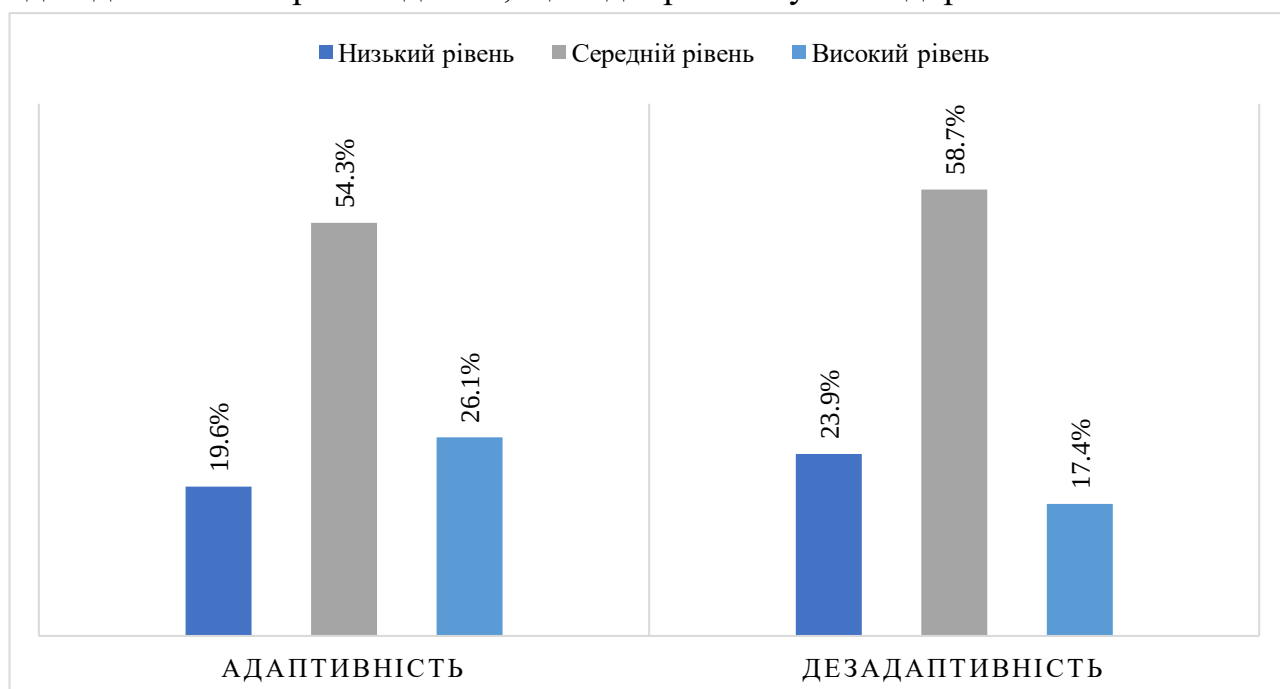


Рис. 2.1. Показники рівня адаптивності та дезадаптивності (n=46)

За показником адаптивності встановлено, що 19,6% респондентів демонструють низький рівень, що свідчить про труднощі в пристосуванні до нового соціального середовища, включаючи обмежену здатність ефективно взаємодіяти з оточенням. Більшість учасників, а саме 54,3%, показали середній рівень адаптивності, що вказує на помірну здатність справлятися з викликами, пов'язаними з переміщенням, та часткову інтеграцію в нову громаду. Високий рівень адаптивності, який характеризує впевнену адаптацію та активну взаємодію з соціумом, продемонстрували 26,1% респондентів.

Стосовно дезадаптивності, низький рівень, який відображає мінімальні прояви соціально-психологічних труднощів, зафіксовано у 23,9% учасників. Найбільша частка респондентів (58,7%) виявила середній рівень дезадаптивності, що може вказувати на наявність певних бар'єрів у соціальній інтеграції, таких як епізодична тривожність чи невпевненість у нових умовах. Високий рівень дезадаптивності, який свідчить про значні труднощі в адаптації та можливі психоемоційні проблеми, спостерігався у 17,4% респондентів.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що більшість ВПО у вибірці мають середній рівень як адаптивності, так і дезадаптивності, що відображає неоднозначний характер їхньої соціально-психологічної адаптації.

Далі нами було проаналізовано результати за опитувальником рівня соціальних очікувань, отримані показники за кожною шкалою якого відображені у вигляді рис. 2.2.

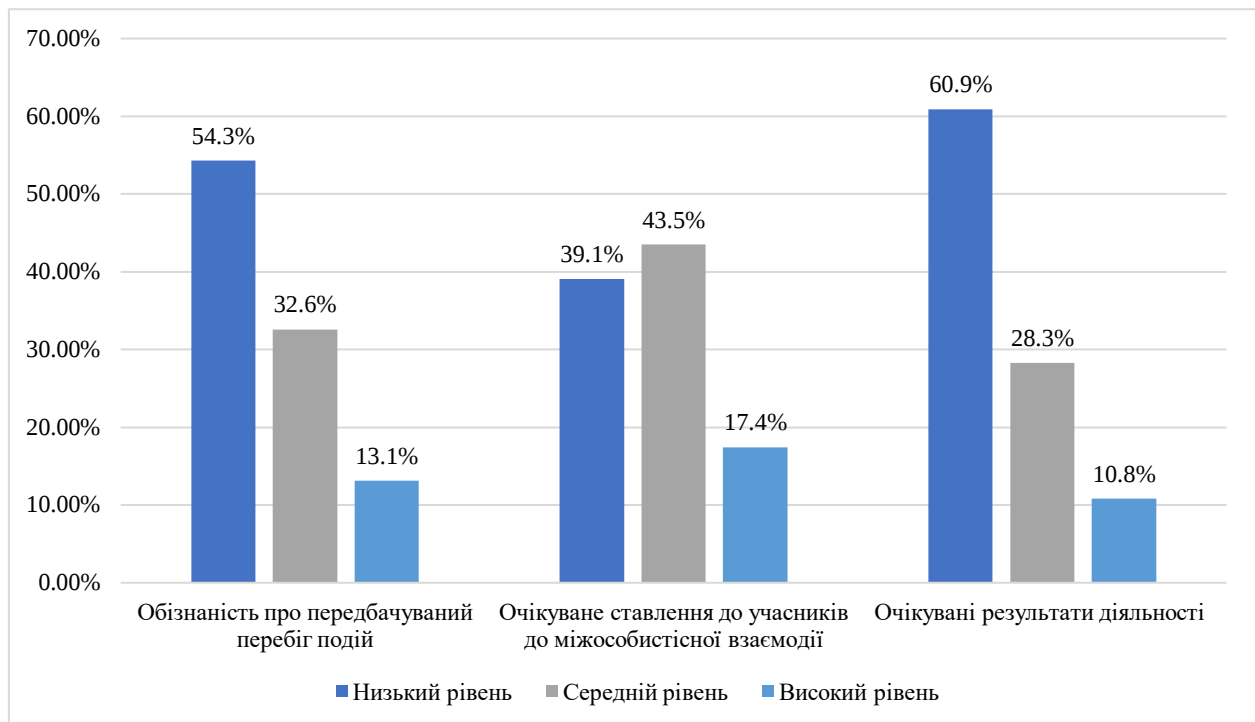


Рис. 2.2. Показники дослідження рівня соціальних очікувань (n=46)

За шкалою обізнаності про передбачуваний перебіг подій (ОПо) встановлено, що 54,3% респондентів мають низький рівень, що свідчить про обмежену впевненість у прогнозуванні майбутніх подій у новому соціальному середовищі. Середній рівень обізнаності, який відображає помірне розуміння можливого перебігу подій, продемонстрували 32,6% учасників. Високий рівень, що вказує на чітке уявлення про майбутні перспективи, зафіксовано лише у 13,1% респондентів.

Стосовно шкали очікуваного ставлення до учасників міжособистісної взаємодії (ОСо), низький рівень, який характеризує обережне або песимістичне ставлення до соціальних контактів, показали 39,1% учасників. Найбільша частка респондентів (43,5%) має середній рівень, що свідчить про помірну довіру та очікування позитивної взаємодії з оточенням. Високий рівень, який відображає впевненість у позитивному ставленні з боку інших, спостерігався у 17,4% учасників.

За шкалою очікуваних результатів діяльності (ОРo) переважна більшість респондентів (60,9%) продемонструвала низький рівень, що може вказувати на песимістичні очікування щодо власної ефективності та результатів діяльності в нових умовах. Середній рівень, який відображає помірний оптимізм щодо досягнень, зафіксовано у 28,3% учасників, тоді як високий рівень, що свідчить про впевненість у успішних результатах, показали лише 10,8% респондентів.

На основі отриманих результатів нами було визначено показники загального рівня соціальних очікувань респондентів (рис. 2.3).

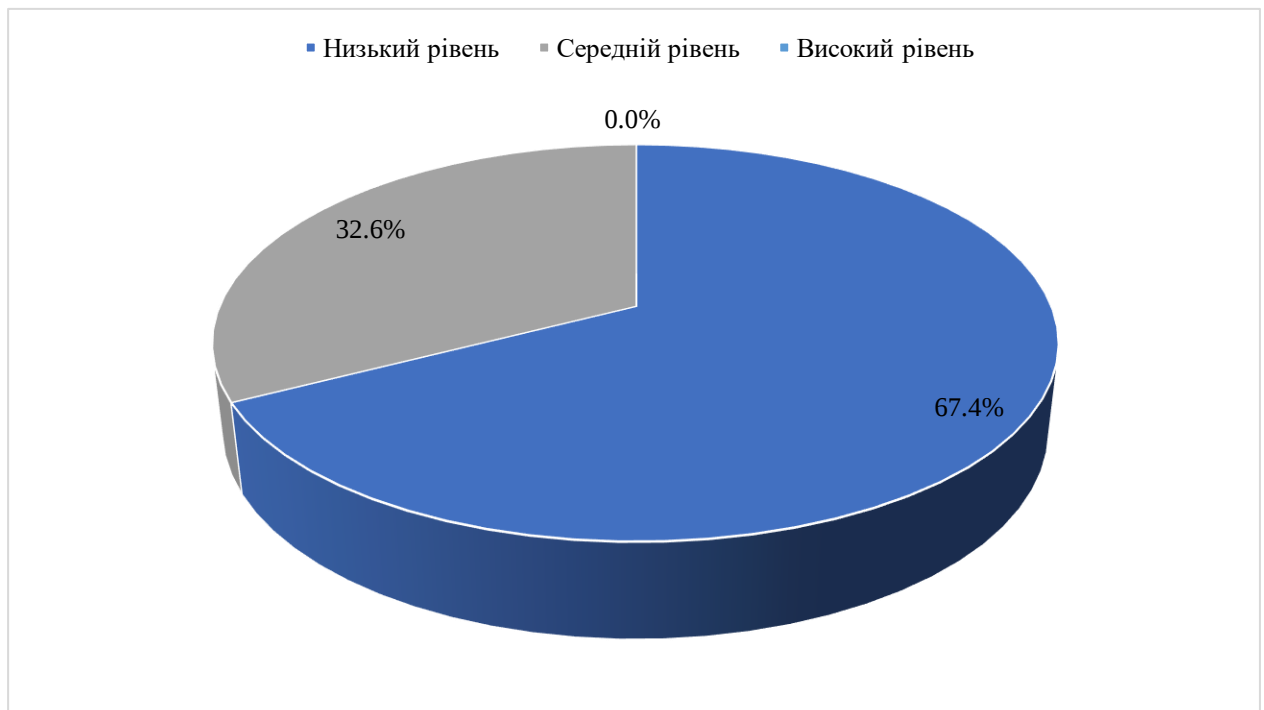


Рис. 2.3. Показники загального рівня соціальних очікувань респондентів (n=46)

Результати вказують на те, що 67,4% респондентів мають низький рівень соціальних очікувань, що може відображати загальну невпевненість у соціальних перспективах та обмежену віру в можливості інтеграції. Середній рівень соціальних очікувань зафіксовано у 32,6% учасників, що свідчить про часткову надію на позитивні зміни. Жоден із респондентів не продемонстрував високого рівня соціальних очікувань, що підкреслює складність соціально-психологічної ситуації ВПО.

Отримані результати свідчать про переважно низький рівень соціальних очікувань серед досліджуваних ВПО, що може бути пов'язано з невизначеністю, викликаною переміщенням, та обмеженим доступом до соціальних ресурсів.

Наступним кроком було аналізування результатів за опитувальником якості життя WHOQOL-BREF, отримані середньогрупові значення за компонентами якості життя серед респондентів представлені у вигляді табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Середні значення за компонентами якості життя (n=46)

	Середнє значення
Фізичне та психологічне благополуччя	16,41
Самосприйняття	16
Мікросоціальна підтримка	8,91
Соціальний добробут	19,83

Середньогрупові значення за компонентами якості життя показали, що фізичне та психологічне благополуччя респондентів становить у середньому 16,41 бала, що може вказувати на помірний рівень фізичного здоров'я та психоемоційного стану, зумовлений викликами переміщення. Самосприйняття, яке відображає оцінку власної ідентичності та самооцінки, отримало середнє значення 16, що свідчить про середній рівень самосвідомості серед учасників. Мікросоціальна підтримка, яка характеризує сприйняття підтримки від близького оточення, має найнижче середнє значення – 8,91, що може вказувати на обмеженість соціальних зв'язків або недостатню підтримку в новому середовищі. Натомість соціальний добробут, що відображає задоволеність соціальними умовами та можливостями, отримав найвище середнє значення – 19,83, що може свідчити про відносно позитивне сприйняття соціального середовища.

На основі отриманих результатів нами було визначено загальний рівень якості життя (рис. 2.4).

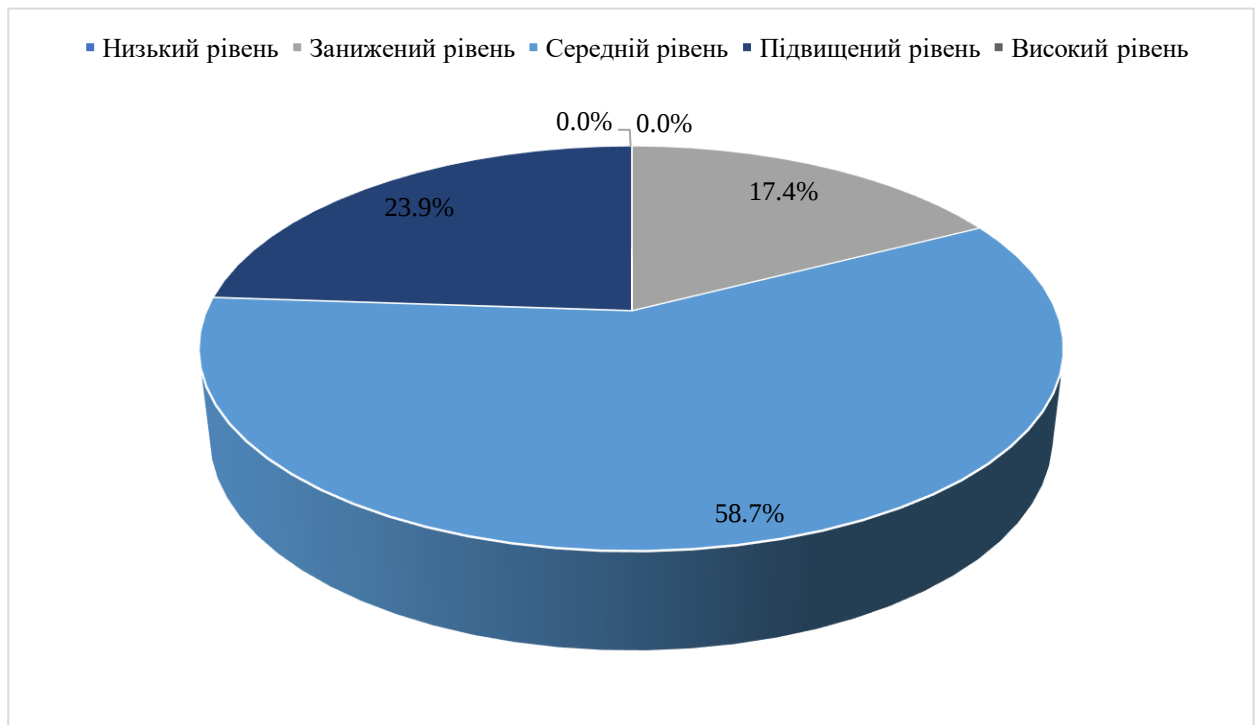


Рис. 2.4. Результати загального рівня якості життя (n=46)

Визначено, що жоден із учасників не продемонстрував низького або високого рівня якості життя, що вказує на відсутність крайніх оцінок у сприйнятті життєвих умов. Занижений рівень якості життя зафіксовано у 17,4% респондентів, що може відображати труднощі в окремих сферах, таких як психоемоційний стан чи соціальна інтеграція. Більшість учасників (58,7%) показали середній рівень якості життя, що свідчить про помірне задоволення умовами життя та здатність справлятися з викликами. Підвищений рівень якості життя, який вказує на відносно високе задоволення та позитивне сприйняття, продемонстрували 23,9% респондентів.

Отримані результати підкреслюють неоднорідність сприйняття якості життя серед ВПО, з переважанням середнього рівня, що може бути пов'язано з частковою адаптацією до нових умов. Низькі показники мікросоціальної підтримки вказують на потребу в посиленні соціальних програм для цієї групи.

Далі нами було нами проаналізовано результати за методикою визначення ступеня толерантності до невизначеності, показники якого відображені у вигляді рис. 2.5.

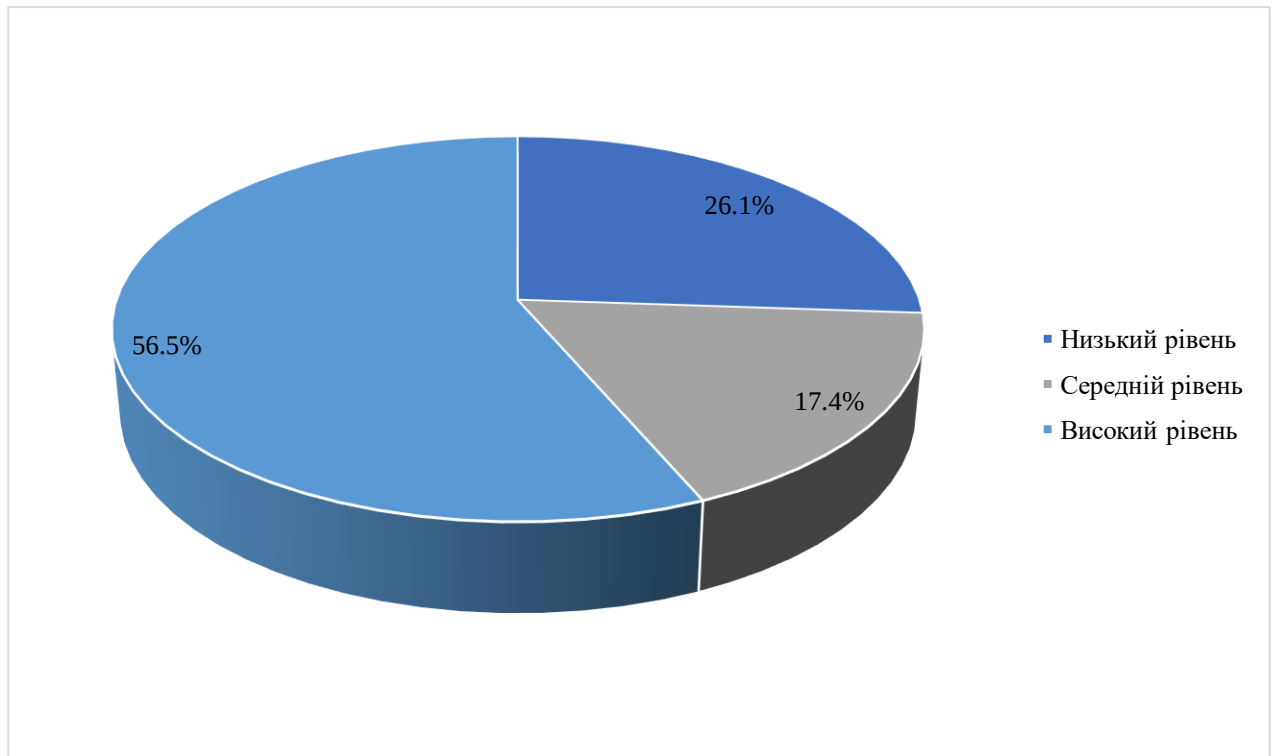


Рис. 2.5. Показники ступеня толерантності до невизначеності (n=46)

Дані показали, що 26,1% респондентів мають низький рівень толерантності до невизначеності, що може вказувати на труднощі в адаптації до непередбачуваних ситуацій, підвищену тривожність або схильність уникати невизначених обставин. Середній рівень, який відображає помірну здатність справлятися з невизначеністю, продемонстрували 17,4% учасників, що свідчить про часткову готовність приймати нестабільність як частину життя. Найбільша частка респондентів, а саме 56,5%, показала високий рівень толерантності до невизначеності, що вказує на їхню здатність ефективно функціонувати в умовах нестабільності, гнучко реагувати на зміни та зберігати психологічну стійкість.

Отримані результати підкреслюють, що значна частина ВПО у вибірці демонструє високий рівень адаптивності до невизначених умов, що може бути пов'язано з необхідністю постійно пристосовуватися до нових обставин після переміщення. Водночас наявність респондентів із низьким рівнем толерантності

до невизначеності вказує на потребу в цільовій психологічній підтримці для цієї групи.

Далі нами було проаналізовано результати за адаптованою методикою Г. Айзенка, отримані показники представлені у вигляді рис. 2.6.

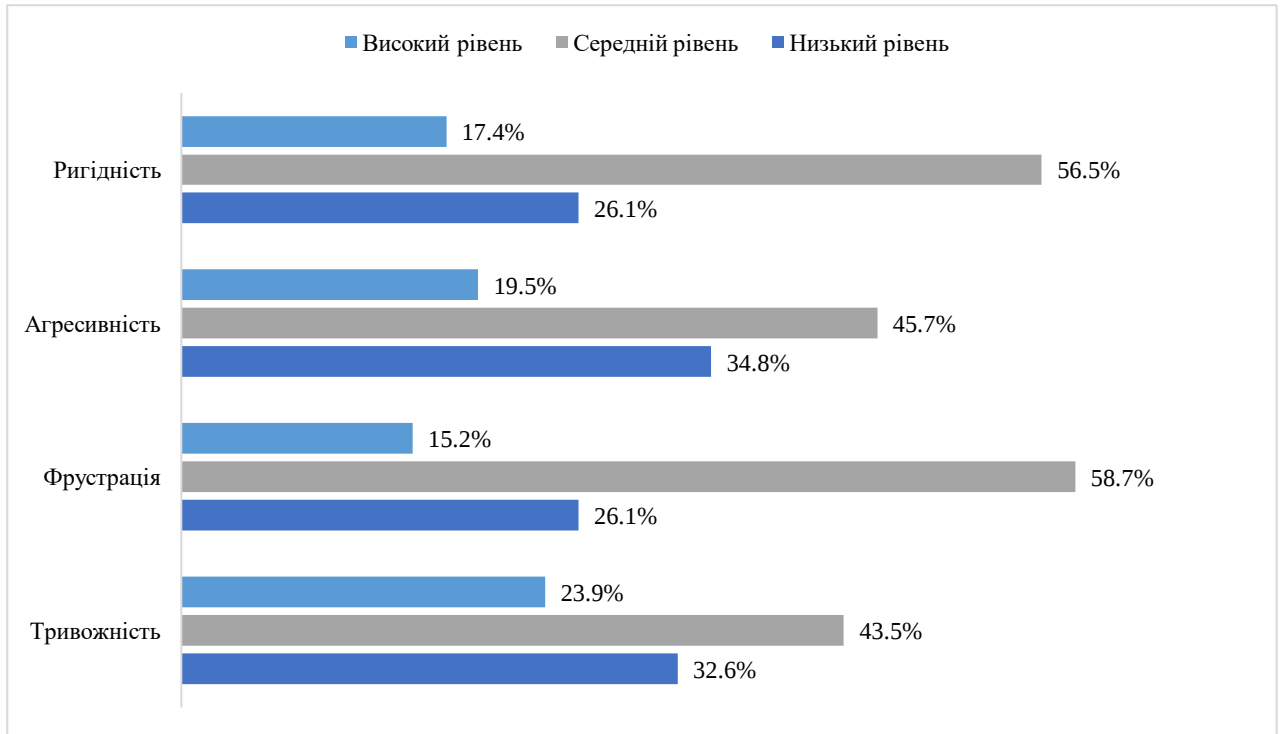


Рис. 2.6. Показники особливостей психічних станів респондентів (n=46)

За показником тривожності встановлено, що 32,6% респондентів мають низький рівень, що свідчить про відносну емоційну стабільність у цій групі. Найбільша частка учасників (43,5%) продемонструвала середній рівень тривожності, що може вказувати на помірні переживання, пов'язані з невизначеністю чи адаптаційними викликами. Високий рівень тривожності, який відображає значний емоційний дискомфорт, зафіксовано у 23,9% респондентів.

Щодо фрустрації, низький рівень, який характеризує мінімальну схильність до відчуття незадоволеності чи безпорадності, показали 26,1% учасників. Переважна більшість (58,7%) має середній рівень фрустрації, що може свідчити про періодичні труднощі у подоланні бар'єрів, пов'язаних із переміщенням. Високий рівень фрустрації, що вказує на значні перешкоди в досягненні цілей, спостерігався у 15,2% респондентів.

За шкалою агресивності низький рівень, який відображає низьку схильність до проявів роздратування чи конфліктної поведінки, продемонстрували 34,8% учасників. Середній рівень агресивності, що вказує на помірні реакції на зовнішні подразники, зафіксовано у 45,7% респондентів, тоді як високий рівень, який може свідчити про підвищену дратівливість чи конфліктність, показали 19,5% учасників.

Ригідність, що характеризує ступінь гнучкості у сприйнятті змін, на низькому рівні виявилася у 26,1% респондентів, що вказує на їхню здатність адаптуватися до нових умов. Середній рівень ригідності, який відображає помірну схильність до фіксації на звичних моделях поведінки, продемонстрували 56,5% учасників. Високий рівень ригідності, що може ускладнювати адаптацію до змін, зафіксовано у 17,4% респондентів.

Отримані результати вказують на переважання середнього рівня психоемоційних станів серед ВПО, що відображає їхню часткову адаптацію до нових умов, але з наявністю певних психологічних бар'єрів.

Наступним кроком було здійснення кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнта Пірсона, отримані результати якого відображені у вигляді табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Показники кореляційного аналізу (n=46)

	Адаптивність	Опо	Фізичне та психол. благополуччя	Самосприйняття
РСОо	0,296			
Мікросоціальна підтримка		0,342		
Толерантність до невизначеності			-0,350	
Фрустрація	0,336			
Агресивність		-0,306		0,310
Ригідність				0,305

Результати показали слабкий позитивний зв'язок між адаптивністю та загальним рівнем соціальних очікувань (РСОо) з коефіцієнтом 0,296, що свідчить

про те, що вищий рівень адаптивності частково сприяє формуванню більш позитивних соціальних очікувань, хоча зв'язок не є сильним. Аналогічно, між адаптивністю та фрустрацією виявлено слабкий позитивний зв'язок ($r = 0,336$), що може вказувати на те, що особи з вищою адаптивністю іноді зазнають фрустрації через зіткнення з адаптаційними викликами.

Обізнаність про передбачуваний перебіг подій (ОПо) має слабкий позитивний зв'язок із мікросоціальною підтримкою ($r = 0,342$), що підкреслює значення соціальних зв'язків для формування уявлень про майбутні перспективи. Негативний зв'язок між фізичним та психологічним благополуччям і толерантністю до невизначеності ($r = -0,350$) вказує на те, що особи з нижчим рівнем благополуччя можуть бути більш толерантними до невизначеності, можливо, через звикання до нестабільних умов.

Самосприйняття демонструє слабкий позитивний зв'язок з агресивністю ($r = 0,310$), що може відображати тенденцію до підвищення агресивних реакцій у осіб із вищою самооцінкою в умовах стресу. Аналогічно, самосприйняття має слабкий позитивний зв'язок із ригідністю ($r = 0,305$), що може вказувати на схильність осіб із чітким самосприйняттям до меншої гнучкості в адаптаційних процесах.

Отримані кореляції свідчать про складну взаємодію між адаптацією, соціальними очікуваннями, якістю життя та психоемоційними станами ВПО. Слабка сила зв'язків може бути зумовлена неоднорідністю вибірки та впливом зовнішніх факторів, таких як умови переміщення. Такі результати створюють основу для подальшого поглибленого аналізу та розробки програм підтримки ВПО.

На завершальному етапі дослідження було здійснено компаративний аналіз соціальних очікувань внутрішньо переміщених осіб (ВПО), з метою виявлення потенційних відмінностей між групами з різних регіонів походження. Для цього вибірку було поділено на дві групи: перша складалася з 23 осіб, які походять із прифронтових міст (Херсон, Миколаїв, Харків, Донецьк), де тривають або тривали активні бойові дії, а друга – з 23 осіб із більш безпечних

регіонів (Одеса, Київ, Полтава, Дніпро), які характеризуються відносною стабільністю. Аналіз проводився за допомогою t-критерію Ст'юдента, який є ефективним статистичним інструментом для порівняння середніх значень між двома групами. Дослідження охоплювало показники за опитувальником рівня соціальних очікувань (PCO) І. Поповича, зокрема шкали обізнаності про передбачуваний перебіг подій (ОПо), очікуваного ставлення до учасників міжособистісної взаємодії (ОСо), очікуваних результатів діяльності (ОРо) та загального рівня соціальних очікувань (PCOo) (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Показники компаративного аналізу соціальних очікувань ВПО з
різних регіонів проживання**

	Група осіб з прифронтових міст (n=23)	Група осіб з безпечних регіонів (n=23)		
	Середнє значення	Середнє значення	$t_{\text{емп.}}$	$t_{\text{кр.}}$
ОПо	16,04	15,26	0,37937	$t_{0,01} = 2.6923$ $t_{0,05} = 2.0154$
ОСо	11,91	11,52	0,24861	
ОРо	27,22	26,83	0,10318	
PCOo	55,17	53,61	0,38927	

Метою аналізу було перевірка гіпотези H_0 , яка передбачає відсутність статистично значущих відмінностей між соціальними очікуваннями ВПО з прифронтових і більш безпечних регіонів, проти альтернативної гіпотези H_1 , яка припускає наявність таких відмінностей. Для кожної шкали (ОПо, ОСо, ОРо та PCOo) було розраховано середні значення, стандартні відхилення та проведено порівняння за t-критерієм Ст'юдента. Результати показали, що для всіх досліджуваних показників значення t-критерію не досягло критичного порогу, необхідного для відхилення нульової гіпотези. Таким чином, гіпотеза H_0 була прийнята, що підтверджує відсутність статистично значущих відмінностей між групами за рівнем соціальних очікувань.

Зокрема, за шкалою ОПо, яка відображає обізнаність респондентів про передбачуваний перебіг подій, обидві групи продемонстрували схожі

результати, що може свідчити про однаково низьку впевненість у прогнозуванні майбутнього, незалежно від регіону походження. Аналогічно, за шкалою ОСо, яка оцінює очікуване ставлення до учасників міжособистісної взаємодії, не виявлено значних відмінностей, що вказує на подібне сприйняття соціальних контактів у новому середовищі. За шкалою ОРо, яка характеризує очікування щодо результатів діяльності, також не зафіксовано різниць, що може відображати спільну невпевненість у досягненні успіху в умовах переміщення. Загальний рівень соціальних очікувань (РСОо), розрахований як сума показників трьох шкал, також не показав статистично значущих відмінностей між групами.

Отримані результати можуть бути пояснені низкою факторів:

- спільний досвід вимушеного переміщення, незалежно від регіону походження, формує схожі виклики, такі як втрата соціальних зв'язків, обмежений доступ до ресурсів і невизначеність майбутнього, що нівелює регіональні відмінності у сприйнятті соціальних перспектив;
- психоемоційний стан ВПО, який часто включає тривожність і фрустрацію, може створювати уніфікований фон для формування соціальних очікувань;
- сучасні умови, зокрема доступ до інформації та державної підтримки, можуть вирівнювати сприйняття можливостей між групами.

Отримані дані підкреслюють однорідність соціальних очікувань у вибірці ВПО, що має важливі практичні імплікації. Відсутність значущих відмінностей між групами з прифронтових і більш безпечних регіонів свідчить про необхідність розробки універсальних програм підтримки, які враховуватимуть спільні потреби ВПО, такі як посилення мікросоціальної підтримки чи психологічної допомоги. Водночас результати компаративного аналізу вказують на доцільність подальшого дослідження інших факторів, таких як тривалість переміщення, гендерні характеристики чи індивідуальні психологічні особливості, які можуть впливати на формування соціальних очікувань.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження соціальних очікувань внутрішньо переміщених осіб (ВПО) виявило ключові особливості їхньої соціально-психологічної адаптації, якості життя та психоемоційних станів. Кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона показав слабкі позитивні зв'язки між адаптивністю та загальним рівнем соціальних очікувань, а також між адаптивністю та фрустрацією, що вказує на частковий вплив адаптаційних можливостей на формування очікувань і емоційні реакції. Обізнаність про передбачуваний перебіг подій корелює з мікросоціальною підтримкою, підкреслюючи значення соціальних зв'язків для прогнозування майбутнього. Негативний зв'язок між фізичним та психологічним благополуччям і толерантністю до невизначеності свідчить, що особи з нижчим благополуччям можуть бути більш адаптивними до нестабільності. Самосприйняття має слабкі зв'язки з агресивністю та ригідністю, що може відображати вплив самооцінки на емоційні реакції.

Компаративний аналіз за t-критерієм Ст'юдента не виявив статистично значущих відмінностей у соціальних очікуваннях між ВПО з прифронтових і більш безпечних регіонів за шкалами ОПо, ОСо, ОРо та РСОо, що підтверджує гіпотезу H_0 , що вказує на однорідність соціальних очікувань, зумовлену спільним досвідом переміщення та подібними викликами. Результати підкреслюють необхідність універсальних програм підтримки ВПО, з акцентом на посилення мікросоціальної підтримки та психологічної стійкості, враховуючи переважання середнього рівня адаптивності, якості життя та психоемоційних станів.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНІ ЗАХОДИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ ВПО

Соціальні очікування внутрішньо переміщених осіб (ВПО) відіграють ключову роль у їхній адаптації до нового соціального середовища, впливаючи на психологічне благополуччя, мотивацію до інтеграції та сприйняття можливостей. Результати емпіричного дослідження, проведеного в попередньому розділі, показали переважання низького та середнього рівнів соціальних очікувань, а також наявність психоемоційних бар'єрів, таких як тривожність, фрустрація та обмежена мікросоціальна підтримка.

Даний розділ присвячено опису та обґрунтуванню корекційних заходів, спрямованих на підтримку ВПО в процесі адаптації та інтеграції. З урахуванням виявлених особливостей, зокрема низької обізнаності про передбачуваний перебіг подій і слабкої мікросоціальної підтримки, запропоновані заходи охоплюють психологічні, соціальні та інформаційні аспекти.

Розробка корекційних рекомендацій ґрунтується на комплексному підході, який враховує індивідуальні потреби ВПО, їхній психоемоційний стан та соціально-економічні умови. Особлива увага приділяється групам із підвищеним рівнем тривожності та фрустрації, а також особам із низьким рівнем толерантності до невизначеності.

3.1. Роль соціальних служб і державної підтримки у корекції соціальних очікувань

Соціальні служби та державна підтримка відіграють ключову роль у формуванні позитивних соціальних очікувань внутрішньо переміщених осіб (ВПО), оскільки їхня діяльність спрямована на забезпечення базових потреб, психологічної стабільності та інтеграції в нове соціальне середовище. Враховуючи результати емпіричного дослідження, які виявили переважання низького та середнього рівнів соціальних очікувань, а також обмежену

мікросоціальну підтримку, соціальні служби та державні програми мають зосередитися на створенні умов для підвищення впевненості ВПО у майбутніх перспективах і зміцненні їхньої соціальної адаптації [16].

Соціальні служби можуть впливати на соціальні очікування через надання адресної допомоги, яка включає доступ до житла, працевлаштування, медичних послуг і освіти. Наприклад, програми професійної перепідготовки та сприяння працевлаштуванню допомагають ВПО відчувати себе більш впевнено у власних можливостях, що безпосередньо впливає на підвищення рівня очікуваних результатів діяльності (ОРо) [16].

Додатково консультаційні центри, які надають інформацію про права та можливості ВПО, сприяють покращенню обізнаності про передбачуваний перебіг подій (ОПо), знижуючи невизначеність і тривожність. Психологічна підтримка, організована соціальними службами, відіграє важливу роль у подоланні фрустрації та підвищенні толерантності до невизначеності, що є критично важливим для осіб із низьким рівнем соціальних очікувань [8].

Державна підтримка, своєю чергою, створює системну основу для реалізації цих заходів через законодавчі ініціативи та фінансування соціальних програм. Наприклад, державні програми компенсації житлових витрат або субсидій для ВПО сприяють стабілізації їхнього фінансового стану, що позитивно впливає на сприйняття соціального добробуту, як було показано в результатах за опитувальником WHOQOL-BREF.

Державні інформаційні кампанії можуть підвищувати рівень довіри до інститутів, що формує більш позитивне ставлення до учасників міжособистісної взаємодії (ОСо). Важливим аспектом є координація між державними органами та місцевими громадами для забезпечення інклюзивного середовища, де ВПО відчують підтримку та прийняття [8].

Для підвищення ефективності соціальних служб і державної підтримки необхідно враховувати індивідуальні потреби ВПО, зокрема їхній психоемоційний стан і регіональні особливості. Наприклад, особи з прифронтових регіонів можуть потребувати посиленої психологічної допомоги

через вищий рівень тривожності, тоді як ВПО з більш безпечних регіонів можуть мати більшу потребу в інтеграційних програмах [8].

Отже, комплексний підхід, який поєднує матеріальну, інформаційну та психологічну підтримку, сприятиме формуванню позитивних соціальних очікувань, підвищенню адаптивності та покращенню якості життя ВПО.

3.2. Психологічні методи підтримки та корекції соціальних очікувань ВПО

Психологічні методи підтримки відіграють ключову роль у корекції соціальних очікувань внутрішньо переміщених осіб, оскільки вони спрямовані на подолання психоемоційних бар'єрів, підвищення адаптивності та формування позитивного сприйняття соціального середовища. Результати емпіричного дослідження показали переважання низького рівня соціальних очікувань і наявність таких станів, як тривожність і фрустрація, що вказує на потребу в цільових психологічних інтервенціях для зміцнення впевненості ВПО у власних перспективах і соціальній інтеграції.

Одним із основних методів є індивідуальна психологічна консультація, яка дозволяє працювати з особистими переживаннями, пов'язаними з переміщенням. Такі консультації допомагають учасникам усвідомити власні очікування, подолати тривожність і розвинути стратегії адаптації до нових умов. До прикладу, когнітивно-поведінкова терапія може бути ефективною для корекції песимістичних уявлень про майбутнє, що відображено в низьких показниках обізнаності про передбачуваний перебіг подій. Групові психологічні тренінги, спрямовані на розвиток соціальних навичок, сприяють покращенню міжособистісної взаємодії, що є важливим для підвищення рівня очікуваного ставлення до інших [9].

Психоедукаційні програми відіграють важливу роль, надаючи ВПО знання про психологічні аспекти адаптації та способи управління стресом. Такі програми можуть включати тренінги з розвитку толерантності до невизначеності, що є актуальним для осіб із низьким рівнем цієї характеристики,

як показано в результатах дослідження. Арт-терапія та інші проєктивні методи, такі як малювання чи створення колажів, допомагають учасникам виразити свої емоції та очікування, сприяючи їх усвідомленню та переосмисленню [9].

Групова динаміка, реалізована через фасилітовані дискусії чи групи підтримки, сприяє зміцненню мікросоціальної підтримки, яка виявилася обмеженою в дослідженні. Такі заходи дозволяють ВПО обмінюватися досвідом, відчувати спільність і формувати довіру до нового соціального оточення. Особлива увага має приділятися особам із підвищеним рівнем тривожності чи ригідності, для яких можуть бути корисними релаксаційні техніки, такі як медитація чи дихальні вправи, що знижують емоційну напругу та сприяють гнучкості в адаптаційних процесах [33].

Отже, реалізація психологічних методів потребує індивідуалізованого підходу, враховуючи різноманітність психоемоційних станів ВПО, наприклад, особи з травматичним досвідом можуть потребувати глибшої терапевтичної роботи, тоді як молоді учасники можуть виграти від тренінгів із розвитку соціальних навичок. Впровадження вказаних методів має супроводжуватися співпрацею з соціальними службами для забезпечення комплексної підтримки, а також регулярною оцінкою їхньої ефективності для адаптації до потреб ВПО.

3.3. Рекомендації щодо удосконалення політики підтримки ВПО на основі результатів дослідження

Результати емпіричного дослідження соціальних очікувань внутрішньо переміщених осіб (ВПО) виявили переважання низького та середнього рівнів соціальних очікувань, обмежену мікросоціальну підтримку, а також наявність психоемоційних бар'єрів, таких як тривожність і фрустрація. Отримані дані вказують на необхідність удосконалення політики підтримки ВПО, щоб сприяти їхній соціальній інтеграції, підвищенню адаптивності та формуванню позитивних соціальних очікувань. На основі отриманих результатів нами пропонується низка рекомендацій для державних органів, соціальних служб і місцевих громад:

1. Необхідно розробити та впровадити комплексні програми підтримки, які поєднують матеріальну, інформаційну та психологічну допомогу. Для підвищення обізнаності ВПО про передбачуваний перебіг подій слід розширити інформаційні кампанії, що надають чітку та доступну інформацію про права, пільги, можливості працевлаштування та доступ до соціальних послуг. Такі кампанії мають бути адаптовані до потреб різних груп ВПО, враховуючи їхній регіон походження та період переміщення, хоча компаративний аналіз не виявив значущих відмінностей між цими групами.

2. Для зміцнення мікросоціальної підтримки, яка виявилася слабкою, рекомендується створювати платформи для взаємодії ВПО з місцевими громадами, наприклад, через спільні культурні чи соціальні заходи, що сприятиме формуванню позитивного ставлення до міжособистісної взаємодії та зниженню відчуття ізоляції. Програми менторства, де місцеві жителі допомагають ВПО адаптуватися, можуть посилити соціальні зв'язки та підвищити довіру до нового оточення.

3. Враховуючи виявлені психоемоційні бар'єри, слід розширити доступ до психологічної підтримки через державні та неурядові організації. Психоедукаційні програми та групові тренінги, спрямовані на розвиток толерантності до невизначеності та подолання тривожності, допоможуть ВПО сформувати більш оптимістичні очікування щодо власної діяльності. Особливу увагу слід приділити особам із підвищеним рівнем ригідності, пропонуючи їм тренінги з розвитку гнучкості мислення та адаптаційних стратегій.

4. Для забезпечення ефективності політики підтримки необхідно впровадити механізми моніторингу та оцінки програм, залучаючи самих ВПО до їхньої розробки, що дозволить адаптувати заходи до реальних потреб, враховуючи індивідуальні особливості, такі як психоемоційний стан чи соціально-економічні умови.

Отже, координація між державними органами, місцевими адміністраціями та неурядовими організаціями сприятиме створенню цілісної системи підтримки,

що підвищить якість життя ВПО та сприятиме їхній успішній інтеграції в суспільство.

Висновки до третього розділу

Розділ присвячено розробці корекційних заходів для формування позитивних соціальних очікувань внутрішньо переміщених осіб (ВПО) на основі результатів емпіричного дослідження. Запропоновані заходи враховують виявлені особливості, зокрема низький рівень соціальних очікувань, обмежену мікросоціальну підтримку та психоемоційні бар'єри, такі як тривожність і фрустрація. Соціальні служби та державна підтримка відіграють ключову роль у забезпеченні базових потреб ВПО, підвищенні їхньої обізнаності про можливості та зміцненні довіри до соціального середовища. Програми професійної перепідготовки, інформаційні кампанії та координація з місцевими громадами сприяють формуванню позитивного сприйняття перспектив і соціальної інтеграції.

Психологічні методи, такі як індивідуальні консультації, групові тренінги та психоедукаційні програми, спрямовані на подолання тривожності, підвищення толерантності до невизначеності та розвиток соціальних навичок, є ефективними для корекції соціальних очікувань. Арт-терапія та фасилітовані групи підтримки допомагають ВПО усвідомити власні очікування та зміцнити мікросоціальні зв'язки. Рекомендації щодо політики підтримки підкреслюють необхідність комплексного підходу, який поєднує матеріальну, інформаційну та психологічну допомогу, а також залучення ВПО до розробки програм для забезпечення їхньої відповідності реальним потребам.

Впровадження вказаних заходів потребує регулярного моніторингу ефективності та співпраці між державними органами, соціальними службами та громадами для створення інклюзивного середовища, що сприятиме адаптації та підвищенню якості життя ВПО.

ВИСНОВКИ

У ході проведення теоретичного та емпіричного дослідження нами сформовано наступні висновки:

1. Аналіз науково-психологічної літератури показав, що соціальні очікування є комплексом уявлень, переконань і сподівань особистості щодо майбутньої взаємодії з соціальним середовищем, які формуються під впливом попереднього досвіду, поточних умов і сприйняття можливостей. Вони включають три ключові компоненти: обізнаність про передбачуваний перебіг подій, очікуване ставлення до учасників міжособистісної взаємодії та очікування результатів власної діяльності. У контексті ВПО соціальні очікування тісно пов'язані з адаптаційними процесами, психоемоційним станом і рівнем соціальної підтримки, що робить їх важливим об'єктом психологічних досліджень.

2. Соціально-психологічні параметри психоемоційного стану ВПО, визначені через теоретичні моделі стресу та адаптації, вказують на значний вплив вимушеного переміщення на емоційну сферу. Тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність, як ключові параметри, формуються під впливом невизначеності, втрати соціальних зв'язків і травматичного досвіду. Теоретичний аналіз підкреслює, що такі стани ускладнюють адаптаційні процеси, знижуючи здатність ВПО формувати позитивні очікування. Обмежена мікросоціальна підтримка, як компонент соціального капіталу, посилює ці бар'єри, що узгоджується з теоріями соціальної підтримки та психологічного благополуччя.

3. Особливості соціальних очікувань особистості в умовах війни зумовлені екстремальними обставинами, які формують специфічний психологічний контекст. Теоретичні положення вказують, що війна посилює невизначеність і відчуття втрати контролю, що призводить до зниження впевненості у прогнозуванні майбутнього та песимістичного сприйняття соціальних взаємодій. Для ВПО в таких умовах характерна підвищена залежність від зовнішньої

підтримки, що узгоджується з теоріями стресу та копінг-стратегій. Обмежені очікування щодо результатів діяльності відображають вплив травматичного досвіду та нестабільного соціального середовища, що вимагає цілеспрямованих психологічних і соціальних інтервенцій для корекції.

4. Компаративне дослідження соціальних очікувань ВПО, проведене за допомогою t-критерію Ст'юдента, не виявило статистично значущих відмінностей між групами з прифронтових і більш безпечних регіонів за шкалами обізнаності про передбачуваний перебіг подій, очікуваного ставлення до міжособистісної взаємодії, очікуваних результатів діяльності та загального рівня соціальних очікувань, що свідчить про однорідність соціальних очікувань, зумовлену спільним досвідом переміщення та подібними викликами, такими як невизначеність і обмежений доступ до ресурсів.

5. Корекційні заходи щодо формування позитивних соціальних очікувань ВПО включають комплексний підхід, який поєднує матеріальну, інформаційну та психологічну підтримку. Соціальні служби та державні програми мають забезпечувати доступ до житла, працевлаштування та освіти, а також проводити інформаційні кампанії для підвищення обізнаності. Психологічні методи, такі як індивідуальні консультації, групові тренінги та психоедукація, спрямовані на подолання тривожності, розвиток толерантності до невизначеності та зміцнення соціальних навичок. Рекомендації щодо політики підтримки підкреслюють важливість залучення ВПО до розробки програм і створення інклюзивного середовища для їхньої успішної інтеграції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бибик Д. Д. Ціннісні орієнтації учнівської молоді України в умовах воєнного стану. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. праць. Київ, 2022. Вип. 26. Кн. 1. С. 43-54.
<https://doi.org/10.32405/2308-3778-2022-26-1-43-54>
2. Бибик Д. Ціннісні орієнтації в структурі соціальних очікувань учнівської молоді. Соціальні очікування учнівської молоді XXI століття : монографія. Івано-Франківськ: НАІР, 2023. С. 47-58.
3. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. №1 (01). С. 125-128.
4. Вербицький Є. Ю., Євтушенко Ю. О. Клініко-психопатологічні та патопсихологічні особливості реактивної депресії в структурі непсихотичних психічних стрес-асоційованих розладів у вимушених переселенців із зони АТО. *Архів психіатрії*. 2016. Т. 22, № 2 (85). С. 16-19.
5. Волошин С.М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія*. 2019. Вип. 9. С. 73-76.
6. Гончар Л. Моніторинг сімейно-спрямованих очікувань сучасної учнівської молоді. *Соціальні очікування учнівської молоді XXI століття* : монографія. Івано-Франківськ: НАІР, 2023. С. 59-69.
7. Дерев'янка С. Внутрішньо переміщені особи: проблеми політичної соціалізації в Галичині. *Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України*. 2017. Вип. 1. С. 199-216.
8. Длугопольська Т. І. Роль міжнародних та громадських організацій у соціальній адаптації та інтеграції ВПО у приймаючі громади в Україні. *Причорноморські економічні студії*. №27 (1). 2018. С. 39-45.

9. Жадан І. В. Громадянська компетентність: соціальні очікування і реалії : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної соціальної та політичної психології. Кропивницький, 2022. 110 с.
10. Кердивар В.В., Христенко В.Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту: монографія. Харків, 2021. 143 с.
11. Ковальчук З. Я. Соціальні очікування студентської молоді у вимірах психологічного благополуччя. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів VI Всеукраїнської науковопрактичної конференції* (22 жовтня 2021 року). Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. С. 95-100.
12. Котух О.В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. № 1. 2023. С. 56-61.
13. Куниця Т. Ю. Вплив війни між Україною та росією на формування соціальних орієнтацій учнівської молоді. *Вісник науки та освіти*. 2022. № 6(6). С. 161-172. [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-6\(6\)-161-172](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-6(6)-161-172)
14. Куниця Т. Ю. Моніторинг соціальних очікувань сучасної учнівської молоді. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2024. Т. 6. № 1. С. 1-6. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6148>
15. Куниця Т. Ю. Соціальні очікування учнівської молоді: фактори впливу на соціальну й академічну активність. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. №1.28. 2024. С. 250-260.
16. Максименко Ю.Б., Морозова-Йоханнессен О. В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*, №69(5). 2022. С. 90-97.

17. Марута Н. О., Панько Т. В., Каленська Г. Ю. Особливості порушень психічного здоров'я та механізми їх формування у внутрішньо переміщених осіб. *Український вісник психоневрології*. №27.4. 2019. С. 101.

18. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

19. Пирог Г. В., Бондаренко Т. М. Особливості зв'язку життєстійкості й копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. Одеса, 2023, №56. С. 193-197.

20. Попович І. В. Роль соціальних очікувань особистості у формуванні громадянських компетентностей. *Актуальні питання формування та розвитку громадянських компетентностей в Україні : матеріали Всеукраїнської науковопрактичної конференції з міжнародною участю «Розвиток громадянських компетентностей в Україні»* (Київ, 17-18 березня 2016 р.). К. : НАДУ, 2016. С. 227-231.

21. Попович І. С. Концептуальні положення дослідження соціальних очікувань особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-т. психол. імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія : Вип. 10. К.: Фенікс, 2016. С. 277-288.

22. Попович І. С. Науково-категорійний аналіз поняття «соціальні очікування». *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. 11 : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості : Вип. 12. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К. : Фенікс, 2015. С. 398-408.

23. Попович І. С. Роль соціальних очікувань у саморегуляції поведінки особистості. *Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології*. №28. 2015. С. 481-490.

24. Попович І. С. Соціальні очікування особистості як процес психічної регуляції поведінки. *Psychological Prospects Journal*. №27. 2016. С. 184-195.
25. Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості: монографія. Херсон: ПАТ «ХМД», 2017. 504 с.
26. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гиркуші, 2012. 616 с.
27. Рудченко К. Психологічні наслідки пролонгованої стресостійкості учнівської молоді: перспективи дослідження проблеми. *Майбутнє психології в умовах сучасної України : зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Київ, 23 травня 2024). Київ : НУБіП України, 2024. С. 250-260.
28. Савельчук І. Б. Очікування та орієнтація на майбутнє: виклики під час війни для сучасної учнівської та студентської молоді. *Післявоєнний світ: люди, проблеми, цінності: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 15.04.2022 р.). Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. С. 67-68.
29. Савельчук І. Б. Соціальні очікування молоді: від теоретичного осмислення до практичного застосування у воєнний та післявоєнний період. *Social Work and Education*. 2022. Vol. 9, №. 1. С. 113-121. <https://doi.org/10.25128/2520-6230.22.1.9>
30. Савельчук І. Теоретичні перспективи та методичні засади моніторингових досліджень соціальних очікувань дітей та молоді. *Соціальні очікування учнівської молоді XXI століття : монографія*. Івано-Франківськ: НАІР, 2023. С. 6-25.
31. Спіцина Л. В. Дослідження мотиваційних установок та соціальних очікувань абітурієнтів в системі комунікаційного менеджменту вищому навчальному закладі. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2007. № 2. С. 198-202. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_ped_2007_2_38

32. Супрунець Т. А. Особливості формування і функціонування довіри та недовіри: мисленнєвий аспект. *Український соціум*. 2015. № 3. С. 48-55. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Usoc_2015_3_7
33. Тітар І. О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови зняття статусу переселенця. *Український соціум*. №4. 2016. С. 57-68.
34. Фролов П. Д., Крамаревич О. В. Соціальні очікування як чинник інноваційної активності особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2011. № 2. 255-269. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2011_2_21
35. Шиліна Н.Є. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, Том 34 (73) №2, 2022. С. 30-36.
36. Cook J. Young people's strategies for coping with parallel imaginings of the future. *Time & Society*. 2016. №25(3). P. 700-717. <https://doi.org/10.1177/0961463X15609829>
37. Curran T, Hill A. P. Young people's perceptions of their parents' expectations and criticism are increasing over time: *Implications for perfectionism*. *Psychological Bulletin*. 2022. № 148(1-2). P. 107-128. <https://doi.org/10.1037/bul0000347>
38. Miller L. E., Grush J. E. Improving predictions in expectancy theory research: Effects of personality, expectancies, and norms. *Academy of Management Journal*. 1988. № 31. P. 107-122.
39. Shoffner M. F., Newsome D., Minton C. A. B., Morris, C. A. W. A qualitative exploration of the STEM career-related outcome expectations of young adolescents. *Journal of Career Development*. 2014. № 42(2). P. 102–116. <https://doi.org/10.1177/0894845314544033>
40. Whoqol Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological medicine*. №28.3. 1998. P. 551-558.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К.

Роджерс – Р. Даймонда

У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках: 0 - це мене зовсім не стосується; 1 - це мене не стосується; 2 - мабуть, це мене не стосується; 3 - не знаю, чи це мене стосується; 4 - це схоже на мене, але травню сумніви; 5 - це схоже на мене; 6 - це точно я.

1. Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Маю до себе високі вимоги.
5. Часто сварю себе за те, що зробив.
6. Часто відчуваю себе пригніченим.
7. Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконую завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.
11. У невдачах звинувачую себе.
12. Людина відповідальна, на яку можна покластися.
13. Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.
14. На багато що, дивлюся очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.
20. Часто змінюється настрій, настає нудьга.
21. Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, мені подобаються.
23. Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.
24. Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.
25. Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.
29. У душі - оптиміст, вірю у найкраще.
30. Людина вперта, таких називають важкими.

31. До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.

32. Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.

33. Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.

34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.

35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.

37. Приймавши рішення, виконую його.

38. Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.

39. Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.

40. Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.

41. Всім задоволений.

42. Почуваюся погано: не можу організувати себе.

43. Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.

44. Врівноважений, спокійний.

45. Роздратований, часто не можу стриматися.

46. Часто відчуваю себе ображеним.

47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.

48. Буває, що поширюю плітки.

49. Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.

50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.

52. Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.

53. Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.

54. Намагаюся не думати про свої проблеми.

55. Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.

56. Людина сором'язлива.

57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.

58. У душі відчуваю перевагу над іншими.

59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».

60. Боюся думок інших про себе.

61. Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.

62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.

63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.

64. Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65. Просто недостатньо оцінюю себе.

66. Ватажок, вмію впливати на інших.

67. Ставлюся до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.
70. Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Мені часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблюю інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але можу подобатись як людина, особистість.
76. З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.
77. Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Умію наполегливо працювати.
80. Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорю про те, про що насправді не маю уявлення.
82. Завжди кажу тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуваю невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.
91. Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнююся.
93. Відчуваю внутрішню несвободу.
94. Відрізняюся від інших.
95. Не дуже надійний, на мене не можна покластися.
96. Добре себе розумію, все в собі приймаю.
97. Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.
99. Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.
101. Всі свої звички вважаю позитивними.

Опитувальник рівня соціальних очікувань («РСО») І. Поповича

Прочитайте кожне твердження в бланку опитувальника зазначте міру погодження, обвівши відповідне значення шкали. Відповіді проставляйте по ходу читання. Намагайтеся уявити типову ситуацію, яка впливає зі змісту твердження, і дати першу відповідь без довгих та особливих роздумів. Немає ні «хороших», ні «поганих» тверджень. Всі твердження пов'язані з Вашими соціальними очікуваннями.

+3 «Абсолютно погоджуюся з твердженням»

+2 «Погоджуюся з твердженням»

+1 «Швидше погоджуюся з твердженням, ніж не погоджуюся»

0 «Не погоджуюся з твердженням і не відхиляю його»

-1 «Швидше не погоджуюся з твердженням, ніж погоджуюся»

-2 «Не погоджуюся з твердженням»

-3 «Абсолютно не погоджуюся з твердженням»

1. Мої очікування завжди спрямовані на досягнення успіху

2. Вираховувати, чого чекають і на що сподіваються учасники взаємодії – безглузда трата часу

3. Завжди прагну до максимального результату

4. Доволі часто, плануючи виконання роботи, у моїй уяві спливають позитивні варіанти перебігу подій

5. Виконуючи роботу, прагну показати все, на що я здатен

6. Перед виконанням будь-якого завдання, завжди ретельно обмірковую його, вираховую всі «за» і «проти»

7. Очікую досягнути високого результату в діяльності, якою займаюся

8. Моє найближче оточення мене не розуміє

9. Я здатен зробити все, що в моїх силах, щоб досягнути бажаного очікуваного результату

10. Очікування людини проектується на ставлення як до себе самої, так і до учасників взаємодії

11. Я схильний програмувати себе на максимальний результат

12. Детально сплановане і продумане мною виконання завдання є запорукою досягнення очікуваного результату

13. Максимальна активізація зусиль допомагає мені досягти будь-якого, бажаного результату

14. Швидше за все, мої результати проходження опитувальника будуть низькими

Опитувальник якості життя (WHOQOL-BREF)

№ пор.	Питання	Дуже погано	Погано	Не погано, і не добре	Добре	Дуже добре
1	Як ви оцінюєте якість свого життя?	1	2	3	4	5
№ пор.	Питання	Дуже незадоволений	Не задоволений	Ні те, ні інше	Задоволений	Дуже задоволений
2	Наскільки ви задоволені станом свого здоров'я?	1	2	3	4	5

У відповідях на наступні питання вкажіть, якою мірою ви відчували певні стани протягом останніх чотирьох тижнів.

№ пор.	Питання	Зовсім ні	Трохи	Помірно	Достатньо	Надмірно
3	На вашу думку, якою мірою фізичний біль заважає вам виконувати свої обов'язки?	5	4	3	2	1
4	Якою мірою ви потребуєте якоїсь медичної допомоги для нормального функціонування у своєму повсякденному житті?	5	4	3	2	1
5	Наскільки ви задоволені своїм життям?	1	2	3	4	5
6	Наскільки, на вашу думку, ваше життя наповнена змістом?	1	2	3	4	5
7	Наскільки добре ви можете концентрувати увагу?	1	2	3	4	5
8	Наскільки безпечно ви відчуваєте себе в повсякденному житті?	1	2	3	4	5
9	Наскільки здоровим є фізичне середовище навколо вас?	1	2	3	4	5

У наступних питаннях йдеться про те, наскільки повно Ви відчували або були в змозі виконувати певні функції протягом останніх чотирьох тижнів.

№ пор.	Питання	Зовсім ні	Трохи	Помірно	Здебільшого	Повністю
10	Чи достатньо у вас енергії для повсякденного життя?	1	2	3	4	5
11	Чи здатні ви змиритися зі своїм зовнішнім виглядом?	1	2	3	4	5
12	Чи достатньо у вас грошей для задоволення ваших потреб?	1	2	3	4	5
13	Наскільки доступна для вас інформація, яка необхідна у вашому повсякденному житті?	1	2	3	4	5
14	Якою мірою у вас є можливості для відпочинку і розваг?	1	2	3	4	5

№ пор.	Питання	Дуже погано	Погано	Ні погано, ні добре	Добре	Дуже добре
15	Наскільки легко ви можете дістатися до потрібних вам місць?	1	2	3	4	5
№ пор.	Питання	Зовсім не задоволений	Не задоволений	Ні те, ні інше	Задоволений	Дуже задоволений
16	Наскільки ви задоволені своїм сном?	1	2	3	4	5
17	Наскільки ви задоволені здатністю виконувати свої повсякденні обов'язки?	1	2	3	4	5
18	Наскільки ви задоволені своєю працездатністю?	1	2	3	4	5
19	Наскільки ви задоволені собою?	1	2	3	4	5
20	Наскільки ви задоволені особистими відносинами?	1	2	3	4	5
21	Наскільки ви задоволені своїм сексуальним життям?	1	2	3	4	5
22	Наскільки ви задоволені підтримкою, яку ви отримуєте від своїх друзів?	1	2	3	4	5
23	Наскільки ви задоволені умовами в місці вашого проживання?	1	2	3	4	5
24	Наскільки ви задоволені доступністю медичного обслуговування для вас?	1	2	3	4	5
25	Наскільки ви задоволені транспортом, яким ви користуєтеся?	1	2	3	4	5

Наступні питання стосуються того, наскільки часто ви відчували або переживали певні стани протягом останніх чотирьох тижнів.

№ пор.	Питання	Ніколи	Рідко	Досить часто	Дуже часто	Завжди
26	Як часто у вас бувають негативні переживання, наприклад поганий настрій, відчай, тривога, депресія?	5	4	3	2	1

**Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» С.
Баднера**

Ви маєте виразити ступінь своєї згоди чи незгоди з наведеними нижче твердженнями, керуючись запропонованою тут шкалою оцінок: 1. Категорично не згодний; 2. Майже не згодний; 3. Скоріше не згодний; 4. Невизначене ставлення; 5. Скоріше згодний; 6. Майже згодний; 7. Цілком згодний.

1. Експерт, який не може надати чіткої відповіді, скоріше за все, недостатньо компетентний.

2. Мені хотілося б пожити певний час в іншій країні.

3. Немає проблем, яких не можна розв'язати.

4. Люди, які керуються в житті якою-небудь програмою, позбавлені майже всіх радощів життя.

5. Хороша робота – це така, коли абсолютно зрозуміло, що і як робити.

6. Розв'язувати складні проблеми цікавіше, ніж вирішувати прості питання.

7. У довготривалій перспективі послідовне розв'язання низки невеликих простих проблем забезпечує більший зиск, аніж розв'язання великих та складних проблем.

8. Часто найбільш цікавими та такими, що стимулюють діяльність, людьми виявляються саме ті люди, котрі не відрізняються оригінальністю.

9. Те, що ми вже використали, завжди має більші переваги, ніж щось невідоме.

10. Люди, які наполягають на отриманні однозначних відповідей типу «так» чи «ні», не знають всієї складності реальних речей.

11. Людина, що веде виважене життя, в якому немає місця несподіванкам, заслуговує на велику повагу.

12. Багато з наших найбільш важливих рішень у житті викликані браком інформації.

13. Мені подобаються такі вечірки, де більшість учасників мені знайома, ніж ті, де всі чи більшість людей мені зовсім не знайомі.

14. Викладачі чи наставники, які не висувають великих вимог до учнів, не обмежують їх ініціативи та проявів індивідуальності.

15. Чим раніше ми прийдемо до єдності цінностей та ідеалів, тим краще.

16. Хороший учитель той, хто допомагає нам набувати власного погляду на стан речей.

Методика «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка)

Дайте, будь ласка, оцінку зазначених психічних станів, які можуть виникати у Вас під час конфліктної ситуації, та зробіть позначку у відповідній колонці таблиці бланка для відповідей. Спробуйте, будь ласка, бути відвертими, пам'ятаючи, що Ваша відповідь має відображати реальний, а не бажаний психічний стан.

Так Не знаю Ні

2 1 0

1 Не почуваюся впевненим

2 Нерідко червонію через дрібниці

3 Мій сон неспокійний

4 Легко впадаю в тугу

5 Турбуюся через неприємності, які існують поки що лише в моїй уяві

6 Мене лякають конфлікти

7 Люблю «порпатися» у власних недоліках

8 Мене легко переконати

9 Я самовразливий

10 Важко витримую час очікувань

11 Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої насправді можна знайти вихід

12 Неприємності дуже мене засмучують

13 У разі великих неприємностей я схильний до самозвинувачувань

14 Нещастя й невдачі нічого мене не навчили

15 Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною

16 Я часто почуваюся беззахисним

17 Іноді я відчуваю відчай

18 Зазнаю почуття розгубленості перед труднощами

19 Іноді, у важкі хвилини, поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли

20 Вважаю недоліки власного характеру невинними

21 Залишаю за собою останнє слово

22 Нерідко під час розмови перебиваю співрозмовника

23 Мене легко розсердити

24 Полюблю робити зауваження

25 Прагну бути авторитетом для оточуючих

26 Не задовольняюся малим, хочу набагато більше

27 Коли розгніваюся, не вмію стримуватися

28 Люблю керувати, а не підпорядковуватися

29 Маю різку, грубувату жестикуляцію

30 Я мстивий

31 Мені важко змінювати звички

32 Важко переключаю увагу

33 Дуже насторожено ставлюся до всього нового

34 Мене важко переконати

- 35 Нерідко мене не залишають думки, яких варто було б позбутися
36 Важко сходжуся з людьми
37 Мене засмучує щонайменша зміна плану дій
38 Я неохоче йду на ризик
39 Гостро переживаю відхилення від встановленого мною звичного режиму
40 Почуваюся на межі можливостей