

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

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТОВАНІСТЬ ВНУТРІШНЬО
ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ
Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Жанна КОНЦЕМАЛ

Керівник: докторка психологічних наук, професорка,

Коллі-Шамне А.В.

Івано-Франківськ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТОВАНOSTІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	8
1.1 Поняття та сутність соціально-психологічної адаптованості особистості в сучасній науці.....	8
1.2 Психологічні особливості та проблеми внутрішньо переміщених осіб..	15
1.3 Фактори та механізми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТОВАНOSTІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	33
2.1. Методи та організація дослідження соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб.....	33
2.2 Аналіз результатів дослідження особливостей соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб.....	33
2.3 Рекомендації щодо підвищення рівня соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб.....	58
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб набуває особливого значення в умовах сучасних соціальних трансформацій та військових конфліктів, що призводять до масового вимушеного переселення людей. Вимушена міграція є складним життєвим випробуванням, яке супроводжується втратою звичного середовища проживання, соціальних зв'язків, матеріальних ресурсів, а іноді й близьких людей. Ці втрати створюють серйозні психологічні бар'єри для успішної адаптації до нових умов життя та інтеграції в приймаючі громади.

В Україні внаслідок військових дій, що розпочалися у 2014 році з анексії Криму та окупації частини Донецької і Луганської областей, а з лютого 2022 року переросли у повномасштабне вторгнення, мільйони людей були змушені покинути свої домівки та шукати безпечного місця проживання в інших регіонах країни. За даними Міністерства соціальної політики України, станом на 2024 рік кількість офіційно зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб перевищує 5 мільйонів. Ці люди стикаються з численними викликами: пошуком житла, працевлаштуванням, доступом до медичних та освітніх послуг, а також із психологічними труднощами, пов'язаними з адаптацією до нового соціального середовища.

Соціально-психологічна адаптованість є ключовим показником успішності процесу інтеграції внутрішньо переміщених осіб у приймаючі громади. Вона відображає здатність особистості ефективно функціонувати в новому соціальному контексті, встановлювати конструктивні міжособистісні стосунки, відчувати суб'єктивне благополуччя, зберігаючи при цьому власну ідентичність. Низький рівень соціально-психологічної адаптованості може призводити до соціальної ізоляції, психологічних розладів, втрати працездатності та інших негативних наслідків як для самих переселенців, так і для приймаючих громад.

Вивчення особливостей соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб дозволяє виявити чинники, що сприяють або перешкоджають їхній успішній інтеграції в нове соціальне середовище. Це, в свою чергу, створює основу для розробки ефективних програм психологічної підтримки та соціальної допомоги, спрямованих на подолання бар'єрів адаптації та створення умов для самореалізації внутрішньо переміщених осіб на новому місці проживання.

Актуальність дослідження соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб зумовлена також тим, що ця проблема має не лише індивідуальний, але й суспільний вимір. Успішна інтеграція внутрішньо переміщених осіб сприяє соціальній згуртованості, забезпечує більш ефективне використання людського потенціалу, знижує соціальну напругу та фінансове навантаження на систему соціального захисту. Таким чином, дослідження психологічних аспектів адаптації внутрішньо переміщених осіб має важливе значення не лише для психологічної науки, але й для соціальної політики держави.

Цю тематику активно вивчають українські дослідники, зокрема О. Семигіна, Г. Горбань, які досліджують психологічні та соціальні аспекти інтеграції внутрішньо переміщених осіб, розвиток їхньої життєстійкості, особистісного потенціалу, а також питання психосоціальної підтримки в умовах воєнного конфлікту. Серед зарубіжних авторів варто відзначити Лоуренса Кірмаєра, Стюарта Голла, які аналізують вплив травматичного досвіду, адаптаційні механізми та чинники психологічного благополуччя переміщених осіб у контексті збройних конфліктів, міграційних криз і соціальних трансформацій.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891).

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб, а також розробка практичних рекомендацій щодо підвищення її рівня.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття та сутності соціально-психологічної адаптованості особистості в сучасній науковій літературі.
2. Дослідити фактори та механізми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.
3. Емпірично вивчити особливості соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб за допомогою комплексу психодіагностичних методик.
4. Проаналізувати взаємозв'язки між показниками соціально-психологічної адаптованості та соціально-демографічними характеристиками внутрішньо переміщених осіб.
5. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічна адаптація особистості.

Предмет дослідження: особливості соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб в умовах вимушеного переселення.

Методи дослідження. У процесі написання кваліфікаційної роботи було використано комплекс загальнонаукових (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення) та спеціальних емпіричних методів, спрямованих на вивчення особливостей соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб.

У якості основних емпіричних методів дослідження застосовано:

- Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації автори: Томас Голмс, Річард Рей (адаптована шкала соціальної адаптації, визначає рівень стресових навантажень).
- Опитувальник «Самооцінка психічних станів» автор: Г. Айзенк (діагностика тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності).
- Опитувальник «Міні-мульт» адаптований варіант ММРІ (Міннесотського багатофакторного особистісного опитувальника), що дозволяє виявити особистісні особливості.
- Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості автор: Л.І. Вассерман, модифікація В.В. Бойка (оцінка ступеня задоволеності в різних сферах соціального функціонування).

Для статистичної обробки даних застосовувалися методи описової статистики (середні значення, стандартні відхилення, відсоткові розподіли), а також інференційні методи. Для перевірки відмінностей застосовувався t-критерій Стюдента та χ^2 -критерій, для аналізу взаємозв'язків коефіцієнт кореляції Спірмена. Рівень статистичної значущості визначався при $p < 0,05$.

Використання цього комплексу дозволило отримати репрезентативні емпіричні дані щодо адаптаційного потенціалу, емоційного стану, особистісних особливостей та рівня соціального неблагополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному дослідженні особливостей соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб в умовах тривалого військового конфлікту в Україні. Вперше проведено емпіричне вивчення взаємозв'язків між різними показниками соціально-психологічної адаптованості (стресостійкістю, психічними станами, особистісними особливостями та соціальною фрустрованістю) у внутрішньо переміщених осіб з урахуванням широкого спектру соціально-демографічних характеристик. Виявлено нові дані щодо динаміки адаптаційних процесів залежно від тривалості переселення та

регіону переміщення, що доповнює існуючі наукові уявлення про закономірності адаптації в умовах вимушеної міграції.

Практичне значення роботи. Отримані результати дослідження можуть бути використані психологами, соціальними працівниками та іншими фахівцями, які працюють з внутрішньо переміщеними особами, для розробки індивідуальних та групових програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення рівня соціально-психологічної адаптованості. Виявлені фактори, що впливають на успішність адаптації, дозволяють більш точно визначати групи ризику серед внутрішньо переміщених осіб та спрямовувати превентивні заходи на запобігання дезадаптації. Розроблені рекомендації можуть бути використані при формуванні державної та регіональної політики щодо соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб, а також у діяльності громадських організацій, що надають допомогу переселенцям.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 05.12.2025 №8), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «Дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб», листопад 2025 р.).

Структура роботи. Робота складається з змісту, вступу, двох розділів, 6 підрозділів, висновків та списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТОВАНOSTІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1 Поняття та сутність соціально-психологічної адаптованості особистості в сучасній науці

Соціально-психологічна адаптованість особистості – це складний феномен, що привертає увагу науковців різних галузей. Актуальність цієї теми зумовлена динамічними соціальними змінами та необхідністю пристосування до мінливих умов. Особливо важлива ця проблема в умовах кризових ситуацій, які призводять до вимушеного переміщення людей та потреби в їх інтеграції в нове середовище [1].

Аналіз літератури виявляє різні підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації: як процес активного пристосування до соціального середовища; як результат цього процесу у вигляді гармонії між індивідом і середовищем; як інтегративну особистісну характеристику, що відображає здатність до внутрішньої та зовнішньої гармонії [13].

Соціально-психологічна адаптація як процес характеризується динамічністю і багатоетапністю. Її ефективність залежить від особистісних характеристик індивіда та особливостей соціального середовища. Адаптація розглядається як активний процес взаємодії, а не пасивне пристосування [17, с.110].

Соціально-психологічна адаптованість як результат відображає рівень пристосування до соціального середовища. Вона проявляється в успішному функціонуванні, здатності встановлювати стосунки, виконувати соціальні ролі та відчувати психологічне благополуччя. Адапована особистість характеризується здатністю до самореалізації, позитивним ставленням до себе та інших [36, с. 341].

Існують різні види соціально-психологічної адаптації: добровільна та вимушена; короткострокова, середньострокова та довгострокова; адаптація без зміни середовища, зі зміною середовища під себе або зі взаємними змінами; успішна, неповна та дезадаптація.

Соціально-психологічна адаптованість є важливою складовою соціалізації особистості. Вона забезпечує входження в соціальні групи, засвоєння культурних норм і цінностей. Хоча соціалізація є ширшим поняттям, адаптація є необхідною передумовою успішної соціалізації.

Серед основних механізмів соціально-психологічної адаптації виділяють когнітивні (сприйняття та інтерпретація соціальної ситуації), емоційні (регуляція емоційних станів) та поведінкові (вибір адаптивних стратегій). Ефективність адаптації залежить від узгодженості цих механізмів.

Ключовим чинником адаптованості є психологічна стійкість – здатність підтримувати стабільність психічних процесів у стресових умовах. Вона включає емоційну стабільність, толерантність до невизначеності, саморегуляцію та життєстійкість [5].

Високий рівень соціально-психологічної адаптованості позитивно корелює з показниками суб'єктивного благополуччя. Виникає "цикл позитивного підкріплення", коли успішна адаптація підвищує благополуччя, а воно сприяє ефективнішій адаптації до нових викликів [18].

Толерантність є важливим чинником адаптованості, відображаючи здатність приймати відмінності в поглядах і цінностях інших людей. Вона дозволяє бути гнучким у сприйнятті соціальної реальності та легше приймати нові норми [15, с. 170].

На нашу думку, соціокультурна адаптація є специфічним різновидом адаптації, що виникає у ситуаціях міжкультурної взаємодії. Вона передбачає пристосування до нового культурного середовища і має особливе значення для внутрішньо переміщених осіб та мігрантів.

Ми вважаємо, що особистісні характеристики суттєво впливають на адаптованість. Екстраверсія, емоційна стабільність і відкритість до досвіду сприяють ефективній адаптації, тоді як нейротизм, ригідність і низька самооцінка знижують адаптаційний потенціал.

Існує тісний взаємозв'язок між адаптованістю та психологічним здоров'ям. Психологічне здоров'я є передумовою успішної адаптації, а успішна адаптація сприяє зміцненню психологічного здоров'я [7, с. 107–114].

Адаптаційний потенціал особистості включає нервово-психічну стійкість, самооцінку, відчуття соціальної підтримки, комунікативні здібності та моральну нормативність. Високий адаптаційний потенціал дозволяє ефективно справлятися з викликами адаптаційного періоду[20].

Копінг-стратегії (стратегії подолання стресу) значно впливають на адаптацію. Проблемно-орієнтовані стратегії та пошук соціальної підтримки позитивно корелюють з адаптованістю, тоді як стратегії уникнення пов'язані з нижчим рівнем адаптації [4].

Адаптаційний процес внутрішньо переміщених осіб проходить кілька стадій: "ейфорія виживання", "культурний шок", "відновлення" та "адаптованість". Розуміння цих стадій дозволяє ефективніше організовувати психологічну підтримку [9, с. 60–65].

На адаптацію переміщених осіб впливає характер приймаючого середовища: рівень толерантності, наявність програм підтримки, доступність ресурсів та можливості для самореалізації. Програми підтримки мають спрямовуватися і на формування сприятливого соціального середовища [10].

Резилієнс (психологічна стійкість) та посттравматичне зростання тісно пов'язані з адаптованістю. Вони відображають здатність відновлюватися після стресових подій та отримувати позитивні психологічні зміни внаслідок подолання труднощів[12, с. 47].

Процес адаптації часто супроводжується трансформацією ідентичності. Позитивна трансформація передбачає інтеграцію нового досвіду, а негативна

може призводити до кризи ідентичності. Успішна адаптація передбачає збереження позитивної ідентичності.

Соціально-психологічна адаптованість передбачає не лише пристосування, а й активну зміну середовища. Суб'єктність – здатність бути активним творцем свого життя – пов'язана з більш ефективною адаптацією [3,40].

Соціальні мережі та інформаційно-комунікаційні технології впливають на адаптацію. Вони можуть сприяти адаптації, забезпечуючи доступ до інформації та підтримку, але надмірне використання може ускладнювати реальну соціальну адаптацію [8].

Акультурація відображає процес взаємного впливу культур при контакті між їх представниками. Найбільш сприятливою для адаптації є стратегія інтеграції – збереження власної культурної ідентичності при одночасному включенні в культуру приймаючої спільноти [17, с. 94–110]

Для більш повного розуміння проблеми соціально-психологічної адаптованості важливо розглянути її в контексті різних теоретичних підходів. У таблиці 1.1 представлено основні підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації в сучасній психологічній науці.

Таблиця 1.1

Основні підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації в сучасній психологічній науці

Теоретичний підхід	Розуміння сутності соціально-психологічної адаптації	Представники
Психоаналітичний	Адаптація як процес встановлення оптимальної відповідності між "Я" та зовнішнім світом шляхом модифікації потягів та їх сублімації відповідно до соціальних норм	З. Фрейд, А. Фрейд, Г. Гартман
Біхевіористичний	Адаптація як процес пристосування до середовища шляхом зміни поведінки в результаті позитивного чи негативного підкріплення	Б. Скіннер, Дж. Уотсон, А. Бандура

Продовження таблиці 1.1

Когнітивний	Адаптація як процес когнітивної обробки інформації про середовище, формування адаптивних когнітивних схем та стратегій вирішення проблем	Ж. Піаже, Дж. Келлі, А. Бек
Гуманістичний	Адаптація як процес самоактуалізації особистості, реалізації її потенціалу в умовах соціального середовища	А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт
Соціокультурний	Адаптація як процес засвоєння культурних норм, цінностей, традицій нового соціального середовища при збереженні власної культурної ідентичності	Дж. Беррі, К. Уорд, С. Бочнер
Системний	Адаптація як системний процес, що включає взаємодію різних рівнів функціонування особистості (біологічного, психологічного, соціального) та різних аспектів середовища	Б. Ананьєв, Г. Сельє, У. Бронфенбреннер
Діяльнісний	Адаптація як процес активного оволодіння соціальним досвідом через включення в діяльність та соціальні відносини	О. Леонт'єв, С. Рубінштейн, Б. Ломов

Біхевіористичний підхід розглядає соціально-психологічну адаптацію з точки зору модифікації поведінки відповідно до вимог середовища. В основі цього підходу лежить уявлення про людину як про істоту, яка навчається, і адаптація розглядається як процес формування поведінкових реакцій, що забезпечують пристосування до умов соціального середовища. Важливу роль у цьому процесі відіграють механізми позитивного та негативного підкріплення, моделювання, спостереження та наслідування [17, с. 94–110].

Когнітивний підхід акцентує увагу на ролі пізнавальних процесів у соціально-психологічній адаптації. З точки зору цього підходу, адаптація передбачає формування адекватних когнітивних схем, які дозволяють ефективно інтерпретувати соціальну реальність та взаємодіяти з нею. Важливими аспектами адаптації є когнітивна оцінка ситуації, формування

адаптивних установок та переконань, розвиток ефективних стратегій вирішення проблем [13, с. 359].

Гуманістичний підхід розглядає соціально-психологічну адаптацію в контексті самоактуалізації та особистісного зростання. Адаптація розуміється не просто як пристосування до середовища, а як процес реалізації особистісного потенціалу в умовах соціального оточення. Важливими аспектами адаптації є автентичність, конгруентність, відкритість досвіду, самоприйняття, особистісна автономія [29, с. 15–22].

Соціокультурний підхід фокусується на процесах адаптації особистості до нового культурного середовища. У межах цього підходу адаптація розглядається як двосторонній процес, що включає як засвоєння елементів нової культури, так і збереження власної культурної ідентичності. Важливими аспектами адаптації є подолання культурного шоку, формування міжкультурної компетентності, пошук оптимальної стратегії акультурації [5].

Системний підхід розглядає соціально-психологічну адаптацію як комплексний процес, що охоплює різні рівні функціонування особистості та різні аспекти середовища. Адаптація розуміється як відкрита система, що включає взаємодію біологічних, психологічних та соціальних факторів. Важливим аспектом цього підходу є розуміння адаптації не як статичного стану, а як динамічного процесу постійної взаємодії та взаємозміни особистості і середовища.

Діяльнісний підхід акцентує увагу на активній ролі особистості в процесі адаптації. Адаптація розглядається як процес оволодіння соціальним досвідом через включення в різні види діяльності та соціальні відносини. Важливими аспектами адаптації є формування нових умінь та навичок, розвиток соціальної компетентності, активне перетворення середовища відповідно до потреб та цілей особистості [17, с. 108–110].

Важливо зазначити, що жоден з розглянутих підходів не дає вичерпного пояснення феномену соціально-психологічної адаптації. Найбільш повне розуміння цього складного процесу можливе лише при

інтеграції різних теоретичних перспектив та емпіричних даних. Такий інтегративний підхід дозволяє враховувати як внутрішні (психологічні, біологічні), так і зовнішні (соціальні, культурні) фактори адаптації, розглядати адаптацію як активний, творчий процес взаємодії особистості і середовища.

Розглядаючи проблему соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб, важливо враховувати специфіку їхньої ситуації. Вимушене переселення часто супроводжується множинними втратами (житла, роботи, соціальних зв'язків, статусу), психотравмуючими подіями, різкою зміною звичного способу життя. Ці фактори створюють додаткові виклики для адаптаційного процесу та вимагають мобілізації психологічних ресурсів для їх подолання [9, с. 60–65].

Дослідження проблем адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні демонструють, що найбільш гострими викликами є житлові проблеми, труднощі з працевлаштуванням, матеріальне становище, соціальна ізоляція, психологічні травми, втрата соціального статусу, проблеми з доступом до медичних та освітніх послуг. При цьому спостерігаються значні індивідуальні відмінності в успішності адаптації, які пов'язані з такими факторами, як вік, стать, освіта, наявність соціальної підтримки, особистісні характеристики [10].

Розуміння специфіки соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб є важливим підґрунтям для розробки ефективних програм психологічної підтримки та соціальної інтеграції. Такі програми повинні враховувати комплексний характер адаптаційних процесів та спрямовуватися на підвищення адаптаційного потенціалу особистості, формування ефективних копінг-стратегій, розвиток резилієнсу, створення сприятливого соціального середовища [9].

Таким чином, соціально-психологічна адаптованість є складним, багатовимірним феноменом, що відображає здатність особистості ефективно функціонувати в соціальному середовищі, встановлювати конструктивні

міжособистісні стосунки, досягати поставлених цілей та переживати суб'єктивне благополуччя. Вона є результатом динамічного процесу взаємодії особистості та середовища, в ході якого відбуваються взаємні зміни та пристосування. Розуміння механізмів, чинників та закономірностей соціально-психологічної адаптації є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки внутрішньо переміщених осіб та сприяння їхній успішній інтеграції в нове соціальне середовище.

1.2 Психологічні особливості та проблеми внутрішньо переміщених осіб

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) – це громадяни, які через військові дії, стихійні лиха, екологічні катастрофи чи інші надзвичайні ситуації змушені покинути місця постійного проживання та переміститись в інші регіони країни. В Україні проблема внутрішнього переміщення набула особливої актуальності з 2014 року через анексію АР Крим та збройний конфлікт на сході країни, а з лютого 2022 року масштаби цього явища значно збільшились внаслідок повномасштабного вторгнення. Вимушене переміщення супроводжується комплексом психологічних особливостей, які визначають специфіку адаптації ВПО до нових умов життя [11, с. 22–29].

Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб формуються під впливом травматичного досвіду, пов'язаного з втратою звичного середовища проживання, соціальних зв'язків, матеріальних цінностей, а часто й близьких людей. Аналіз наукової літератури свідчить, що одними з ключових психологічних характеристик ВПО є підвищений рівень тривожності, депресивні стани, посттравматичний стресовий розлад, відчуття безпорадності та розгубленості. Ці стани можуть супроводжуватися соматичними симптомами, порушеннями сну, зниженням мотивації та загальної активності [2].

Психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб виявляються на різних рівнях функціонування: емоційному, когнітивному, поведінковому та

соціальному. На емоційному рівні характерними є переживання страху, тривоги, гніву, провини, безпорадності. Когнітивний рівень відображає зміни у світосприйнятті, цінностях, планах на майбутнє, самооцінці. На поведінковому рівні спостерігаються зміни у звичках, способах реагування на стрес, формах взаємодії з оточуючими. Соціальний рівень характеризується труднощами у встановленні нових соціальних зв'язків, адаптації до нових соціальних ролей та статусів [13, с. 359].

Дослідження особливостей емоційної сфери ВПО показують, що тривожні та депресивні стани часто супроводжуються емоційною нестабільністю, підвищеною дратівливістю, агресивністю або, навпаки, апатією. Емоційне виснаження є поширеним явищем серед внутрішньо переміщених осіб, особливо у початковий період адаптації до нових умов життя. Тривале перебування у стані емоційного напруження може призводити до формування психосоматичних розладів, зниження імунітету, загострення хронічних захворювань. Особливо вразливими до емоційних проблем є жінки, діти та особи похилого віку [14].

Однією з ключових психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб є трансформація ідентичності. Втрата звичного середовища проживання, соціального статусу, професійної зайнятості призводить до кризи ідентичності, коли людина переживає невідповідність між попереднім уявленням про себе та новими реаліями життя. Процес відновлення цілісності ідентичності є складним і тривалим, він передбачає інтеграцію нового досвіду в структуру Я-образу, переосмислення своїх соціальних ролей, цінностей, переконань. Успішність цього процесу значною мірою визначає ефективність загальної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя [21, с. 26–34].

Значимою характеристикою психологічного стану ВПО є травматичний досвід, пов'язаний із вимушеним переселенням. Дослідники відзначають наявність ознак посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у значної частини внутрішньо переміщених осіб. Симптоми ПТСР включають

нав'язливі спогади про травматичні події, нічні кошмари, емоційне оніміння, уникнення ситуацій, що нагадують про травму, підвищену реактивність. ПТСР негативно впливає на якість життя, працездатність, міжособистісні стосунки, що створює додаткові перешкоди для соціально-психологічної адаптації ВПО. У зв'язку з цим особливого значення набуває своєчасна психологічна допомога та підтримка.

Вимушене переселення супроводжується множинними втратами, які впливають на психологічний стан ВПО. Це не лише матеріальні втрати (житло, майно, робота), але й символічні (відчуття безпеки, приналежності до спільноти, соціальний статус) та соціальні (соціальні зв'язки, підтримка, повсякденні практики). Переживання цих втрат викликає реакцію горювання, яка включає етапи шоку, заперечення, гніву, депресії і, зрештою, прийняття. Тривалість та інтенсивність переживання втрат залежить від індивідуальних особливостей особистості, наявності підтримки, вміння використовувати ефективні копінг-стратегії [6].

Важливим аспектом психологічного стану внутрішньо переміщених осіб є трансформація часової перспективи. Травматичний досвід переселення порушує відчуття неперервності життя, зв'язку між минулим, теперішнім і майбутнім. Часто спостерігається фіксація на минулому, ідеалізація довоєнного життя, відчуття "зупинки часу". Труднощі у формуванні позитивної часової перспективи, плануванні майбутнього ускладнюють процес адаптації. Відновлення цілісної часової перспективи, здатності будувати плани на майбутнє є важливим показником успішної психологічної адаптації ВПО [16, с. 17–24].

Резильєнтність (психологічна стійкість) є важливою характеристикою, що впливає на адаптацію внутрішньо переміщених осіб. Вона відображає здатність особистості зберігати психологічне благополуччя та функціональність в умовах стресу та кризи. Дослідження показують, що ВПО з високим рівнем резильєнтності демонструють кращу адаптованість, нижчий рівень психологічного дистресу, вищу задоволеність життям. Чинниками, що

сприяють розвитку резильєнтності, є наявність соціальної підтримки, оптимістичний стиль мислення, активні копінг-стратегії, здатність до саморегуляції, наявність життєвих цілей та сенсу.

Таблиця 1.2

Основні психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб та шляхи їх подолання

Психологічні проблеми	Прояви	Шляхи подолання
Травматичний стрес	Нав'язливі спогади, кошмари, уникнення, підвищена реактивність	Психотерапія, фармакотерапія, техніки регуляції емоцій, групи підтримки
Криза ідентичності	Втрата відчуття цілісності Я, невизначеність соціальних ролей	Психологічний супровід, наративні практики, створення нових соціальних ролей
Множинні втрати	Реакції горювання, пошук тих, хто винен	Психологічна підтримка в процесі горювання, створення нових життєвих сенсів
Соціальна ізоляція	Самотність, відчуженість, недовіра до оточення	Створення спільнот ВПО, інтеграційні програми, розвиток соціальних навичок
Зміни часової перспективи	Фіксація на минулому, негативне сприйняття майбутнього	Техніки планування, формування позитивної перспективи майбутнього
Психосоматичні розлади	Головні болі, порушення сну, хронічна втома	Комплексний підхід: психотерапія, медична допомога, здоровий спосіб життя
Соціальна дезадаптація	Труднощі з працевлаштуванням, налагодженням нових соціальних зв'язків	Програми соціальної адаптації, професійної перекваліфікації, менторство

Життестійкість виступає важливим психологічним ресурсом внутрішньо переміщених осіб, що сприяє їхній адаптації до нових умов життя. Дослідження показують, що ВПО з високим рівнем життестійкості

краще долають труднощі адаптаційного періоду, демонструють більшу ефективність у вирішенні проблем, пов'язаних з переселенням, мають нижчий рівень психологічного дистресу. Життестійкість включає такі компоненти, як залученість (активна участь у тому, що відбувається), контроль (переконання в можливості впливати на ситуацію) та прийняття ризику (готовність діяти в умовах невизначеності). Розвиток цих компонентів є важливим напрямком психологічної роботи з внутрішньо переміщеними особами [19, с. 15–21].

Соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб часто пов'язані з труднощами інтеграції в нове соціальне середовище. Відсутність соціальних зв'язків, стигматизація, упередження з боку приймаючої спільноти, проблеми з працевлаштуванням, житлом, доступом до соціальних послуг створюють додаткове психологічне навантаження. Відчуття соціальної ізоляції, відчуженості, непотрібності негативно впливає на психологічний стан ВПО, посилюючи депресивні та тривожні прояви. Важливим аспектом психологічної допомоги є сприяння формуванню нових соціальних зв'язків, підтримка в процесі соціальної інтеграції [28].

Особистісні зміни, що відбуваються внаслідок вимушеного переселення, можуть мати як негативний, так і позитивний характер. З одного боку, спостерігаються такі негативні прояви, як підвищена тривожність, недовіра, песимізм, зниження самооцінки. З іншого боку, подолання труднощів адаптаційного періоду може сприяти розвитку таких якостей, як життестійкість, гнучкість, відповідальність, автономність. Феномен посттравматичного зростання, який передбачає позитивні психологічні зміни в результаті боротьби з труднощами, спостерігається у частини внутрішньо переміщених осіб. Сприяння посттравматичному зростанню є важливим напрямком психологічної підтримки ВПО [33].

Важливою складовою психологічного стану внутрішньо переміщених осіб є характер використовуваних копінг-стратегій. Дослідження показують, що ВПО, які використовують активні, проблемно-орієнтовані стратегії

подолання стресу, демонструють вищий рівень психологічної адаптованості порівняно з тими, хто використовує стратегії уникнення або емоційно-орієнтовані стратегії. Зокрема, ефективними виявляються такі стратегії, як активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка ситуації, планування. Розвиток адаптивних копінг-стратегій є важливим напрямком психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам [31].

Дослідження психологічних особливостей різних категорій внутрішньо переміщених осіб свідчить про наявність певних відмінностей, пов'язаних з віком, статтю, сімейним станом, наявністю дітей, освітою, професійною зайнятістю. Так, жінки частіше демонструють підвищений рівень тривожності та депресивні стани, тоді як для чоловіків більш характерні проблеми з контролем агресії та вживанням алкоголю. Особи похилого віку стикаються з особливими труднощами адаптації через меншу гнучкість, обмежені можливості працевлаштування, погіршення здоров'я. Сім'ї з дітьми стикаються з додатковими проблемами, пов'язаними з адаптацією дітей до нового середовища, зміною школи, втратою друзів. Урахування цих особливостей є важливим для розробки диференційованих програм психологічної підтримки різних категорій ВПО .

Таким чином, внутрішньо переміщені особи характеризуються комплексом психологічних особливостей, зумовлених досвідом вимушеного переселення. Підвищений рівень тривожності, депресивні стани, травматичний стрес, криза ідентичності, порушення часової перспективи, переживання множинних втрат є типовими проблемами для цієї категорії населення. Водночас, рівень психологічної адаптованості значною мірою залежить від індивідуальних характеристик особистості, таких як резильєнтність, життєстійкість, копінг-стратегії, а також від наявності соціальної підтримки та ефективності програм психологічної допомоги. Розуміння психологічних особливостей та проблем внутрішньо переміщених осіб є важливою передумовою для розробки ефективних стратегій сприяння

їхній соціально-психологічній адаптації та інтеграції в нове соціальне середовище.

1.3 Фактори та механізми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є складним багатовимірним процесом, що відбувається під впливом комплексу різноманітних факторів та реалізується через специфічні механізми. Дослідження цих факторів та механізмів є важливим теоретичним підґрунтям для розробки ефективних програм підтримки ВПО та сприяння їхній успішній інтеграції в нове соціальне середовище. Аналіз наукової літератури свідчить про значну увагу дослідників до проблеми визначення ключових детермінант ефективності соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, особливо в умовах військового конфлікту [18].

Фактори соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб можна класифікувати за різними критеріями. За джерелом походження виділяють зовнішні (об'єктивні) та внутрішні (суб'єктивні) фактори. Зовнішні фактори пов'язані з характеристиками соціального середовища, в якому відбувається адаптація: соціально-економічні умови, наявність інфраструктури, законодавча база, соціальна політика держави щодо ВПО, ставлення приймаючої спільноти. Внутрішні фактори включають індивідуально-психологічні особливості ВПО: особистісні характеристики, копінг-стратегії, ціннісні орієнтації, наявність психологічних ресурсів для подолання кризової ситуації [19, с. 15–21].

Законодавчо-правові фактори відіграють важливу роль у процесі соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Наявність чіткої законодавчої бази, яка регулює статус ВПО, їхні права та гарантії, впливає на ефективність адаптаційних процесів. В Україні основним нормативно-правовим актом, що регулює питання внутрішнього

переміщення, є Закон України "Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб". Цей закон визначає гарантії дотримання прав, свобод та законних інтересів ВПО, встановлює механізми їх реалізації, що створює правові передумови для ефективної адаптації переселенців [28].

Соціально-економічні фактори є одними з найбільш значущих для успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб. До них належать: можливості працевлаштування, рівень доходів, житлові умови, доступ до освіти, медичних та соціальних послуг. Дослідження показують, що наявність постійного місця роботи, стабільного доходу, власного або орендованого житла значно підвищує рівень соціально-психологічної адаптованості ВПО. Натомість, проблеми з працевлаштуванням, фінансові труднощі, відсутність власного житла створюють додаткове психологічне навантаження та ускладнюють процес адаптації [20].

Соціокультурні фактори включають особливості культурного середовища, в якому відбувається адаптація ВПО: мовні відмінності, традиції, звичаї, релігійні практики. Важливим аспектом є рівень культурної схожості між місцем походження та новим місцем проживання. Значна культурна дистанція може створювати додаткові бар'єри для адаптації, викликати культурний шок, почуття відчуженості. Натомість, культурна близькість сприяє швидшій інтеграції в нове соціальне середовище, зменшує психологічний дискомфорт, пов'язаний з переселенням [21, с. 26–34].

Психологічні фактори адаптації ВПО включають особистісні характеристики, когнітивні та емоційні особливості, поведінкові патерни. Дослідження показують, що такі особистісні риси, як резильєнтність, життєстійкість, толерантність до невизначеності, оптимізм, екстраверсія, відкритість до нового досвіду позитивно впливають на процес адаптації. Важливу роль відіграють також когнітивні оцінки ситуації переселення, атрибутивні стилі, самоефективність, локус контролю. Особи з внутрішнім локусом контролю, оптимістичним атрибутивним стилем, високою самоефективністю демонструють вищий рівень адаптованості порівняно з

тими, хто має зовнішній локус контролю та песимістичний атрибутивний стиль [23].

Соціальна підтримка є одним із ключових факторів, що впливають на ефективність соціально-психологічної адаптації ВПО. Вона може надходити з різних джерел: від сім'ї, друзів, колег, громадських організацій, державних структур. Дослідження свідчать, що наявність розгалуженої мережі соціальної підтримки значно підвищує адаптаційний потенціал внутрішньо переміщених осіб, сприяє зниженню рівня стресу, запобігає розвитку психологічних розладів. Особливо важливою є емоційна підтримка, яка дає відчуття прийняття, розуміння, співпереживання, та інформаційна підтримка, яка забезпечує доступ до необхідних ресурсів та послуг [26].

Часовий фактор також відіграє важливу роль у процесі адаптації ВПО. Дослідження показують, що з часом рівень адаптованості внутрішньо переміщених осіб зазвичай підвищується. Це пов'язано з формуванням нових соціальних зв'язків, засвоєнням норм та правил нового середовища, розвитком ефективних стратегій подолання труднощів, психологічним прийняттям змін. Водночас, тривалість перебування в статусі ВПО без перспективи повернення чи стабілізації ситуації може призводити до хронічного стресу, втрати надії, формування синдрому "навченої безпорадності", що негативно впливає на психологічний стан та адаптаційні можливості [24].

Механізми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб реалізуються на різних рівнях: когнітивному, емоційному, поведінковому та соціальному. На когнітивному рівні ключовими механізмами є переосмислення ситуації переселення, формування нових когнітивних схем та уявлень про себе і навколишній світ, когнітивне переструктурування травматичного досвіду. На емоційному рівні відбувається регуляція емоційних станів, переживання та інтеграція травматичного досвіду, формування нових емоційних зв'язків. Поведінкові механізми включають розвиток нових навичок та компетенцій, необхідних

для функціонування в новому середовищі, формування адаптивних поведінкових патернів, засвоєння нових соціальних ролей. Соціальні механізми передбачають встановлення нових соціальних зв'язків, інтеграцію в соціальні мережі приймаючої спільноти, пошук та використання доступних соціальних ресурсів [25].

Ідентифікаційні механізми відіграють важливу роль у процесі соціально-психологічної адаптації ВПО. Вимушене переселення часто супроводжується кризою ідентичності, коли людина втрачає важливі елементи, які визначали її ідентичність: місце проживання, соціальний статус, професійну належність. Механізми трансформації та реконструкції ідентичності включають інтеграцію нового досвіду в структуру Я-образу, переоцінку цінностей та переконань, формування нових аспектів ідентичності, пов'язаних з адаптацією до нового середовища. Успішна реконструкція ідентичності передбачає збереження відчуття цілісності та неперервності Я при одночасній інтеграції змін, пов'язаних з переселенням [21, с. 26–34].

Копінг-механізми є важливими інструментами подолання стресу та труднощів, пов'язаних з вимушеним переселенням. Дослідники виділяють різні типи копінг-стратегій, що використовують ВПО: проблемно-орієнтовані (спрямовані на вирішення проблеми), емоційно-орієнтовані (спрямовані на регуляцію емоційного стану), стратегії уникнення (спрямовані на ігнорування або уникнення проблеми), стратегії пошуку соціальної підтримки. Найбільш ефективними для адаптації ВПО виявляються проблемно-орієнтовані стратегії та стратегії пошуку соціальної підтримки, тоді як переважання стратегій уникнення пов'язане з нижчим рівнем адаптованості. Важливою є також гнучкість у використанні різних копінг-стратегій залежно від ситуації [27].

Механізми соціального порівняння та соціальної категоризації відіграють значну роль у формуванні соціальної ідентичності ВПО та їхніх взаємин з приймаючою спільнотою. Соціальне порівняння передбачає оцінку

свого становища відносно інших внутрішньо переміщених осіб або представників приймаючої спільноти. Соціальна категоризація включає віднесення себе та інших до певних соціальних категорій (наприклад, "переселенці", "місцеві"). Ці механізми можуть як сприяти адаптації (наприклад, через формування позитивної групової ідентичності, відчуття солідарності з іншими ВПО), так і ускладнювати її (через формування негативних стереотипів, міжгрупові конфлікти). Важливим аспектом адаптації є трансформація соціальних категорій з протиставлення "ми-вони" до більш інклюзивних категорій, які включають як ВПО, так і представників приймаючої спільноти [33,32].

Інституційні механізми адаптації внутрішньо переміщених осіб включають діяльність державних та громадських організацій, спрямовану на сприяння інтеграції ВПО в нове соціальне середовище. Це зокрема: надання соціальних послуг, юридичних консультацій, психологічної підтримки; сприяння працевлаштуванню та професійній перекваліфікації; допомога у вирішенні житлових питань; організація культурних та освітніх заходів, спрямованих на інтеграцію ВПО в місцеві громади. Ефективність цих механізмів залежить від координованості дій різних інституцій, доступності послуг для всіх категорій ВПО, врахування індивідуальних потреб та особливостей кожної людини [33].

Механізми посттравматичного зростання також відіграють важливу роль у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб. Посттравматичне зростання передбачає позитивні психологічні зміни, які відбуваються внаслідок боротьби з кризовою ситуацією. Для ВПО це може проявлятися у формі нових перспектив та можливостей, посилення особистісних ресурсів, поглиблення міжособистісних стосунків, духовного зростання, переоцінки цінностей та пріоритетів. Механізми, що сприяють посттравматичному зростанню, включають когнітивну переробку травматичного досвіду, пошук сенсу в кризовій ситуації, соціальну підтримку, духовні практики. Сприяння

посттравматичному зростанню є важливим аспектом психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам [30].

Таким чином, соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб визначається комплексом взаємопов'язаних факторів та реалізується через різноманітні механізми. Ефективність адаптації залежить від взаємодії об'єктивних умов (соціально-економічна ситуація, правове регулювання, ставлення приймаючої спільноти) та суб'єктивних характеристик ВПО (особистісні риси, копінг-стратегії, ресурси для подолання стресу). Розуміння цих факторів та механізмів є важливим для розробки комплексних програм підтримки внутрішньо переміщених осіб, які б враховували як об'єктивні умови, так і суб'єктивні особливості адаптаційного процесу, сприяли активізації внутрішніх ресурсів особистості та створенню сприятливого зовнішнього середовища для успішної інтеграції ВПО в нове соціальне оточення.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТОВАНOSTІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Методи та організація дослідження соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб

Емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб проводилося протягом одного місяця. Для отримання репрезентативних даних було розроблено комплексну дослідницьку програму, що включала чотири психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення різних аспектів адаптації. Дослідження ґрунтувалося на принципах системності, об'єктивності, добровільності та конфіденційності, що забезпечило можливість отримання валідних та надійних результатів.

Вибірку дослідження склали 32 особи віком від 18 до 40 років, які мають статус внутрішньо переміщених осіб. Окрім вікових та гендерних характеристик, при аналізі вибірки були враховані й інші важливі соціально-демографічні показники, які мають безпосередній вплив на процес соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, досліджувалися тривалість перебування респондентів у статусі ВПО, регіон їхнього походження, сімейний стан, рівень освіти, наявність або відсутність працевлаштування, а також умови проживання після переміщення. Врахування зазначених чинників надало можливість більш глибокого та всебічного розуміння індивідуальних особливостей адаптаційного процесу та виявлення соціальних і психологічних факторів, які можуть як сприяти, так і перешкоджати ефективній інтеграції переселенців у нове середовище.

Розподіл респондентів за віковими категоріями та статтю представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за віком та статтю

Вікова категорія	Жінки	Чоловіки	Загальна кількість
18-25 років	6	4	10
26-33 роки	8	5	13
34-40 років	5	4	9
Всього	19	13	32

У процесі організації дослідження було дотримано таких етапів: підготовчий (формування вибірки, підготовка діагностичного інструментарію, створення анкет), основний (проведення анкетування) та заключний (обробка та аналіз результатів). Основним методом збору інформації було обрано анкетування, що дозволило зібрати необхідні дані у стандартизованій формі, зручній для подальшої статистичної обробки. Усі психодіагностичні методики, використані в дослідженні, застосовувалися у валідних україномовних версіях, адаптованих відповідно до норм психологічної практики в Україні.

Дослідження проводилося з використанням таких методик:

1. Оцінка стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс та К. Раге);
2. Самооцінка психічних станів (Г. Айзенк);
3. Опитувальник Міні-мульт;
4. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (Л. І. Вассерман, модифікація В. В. Бойко).

Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге [20] базується на шкалі, яка присвоює різним життєвим подіям певну кількість балів відповідно до їх стресогенності. Респондентам пропонувалося проаналізувати перелік із 43 життєвих подій та відмітити ті, які відбулися з ними протягом останнього року. Кожна подія оцінюється певною кількістю балів (від 11 до 100), які потім підсумовуються. Загальна сума балів дозволяє визначити рівень стресостійкості особистості: 150-199 балів – високий рівень

стресостійкості; 200-299 балів – пороговий рівень; 300 і більше балів – низький рівень. Ця методика була обрана як ключова для вивчення адаптаційних можливостей внутрішньо переміщених осіб, оскільки вона дозволяє оцінити вплив життєвих змін на стресостійкість особистості.

Методика "Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка [32] спрямована на діагностику таких психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Опитувальник складається з 40 тверджень, по 10 для кожного психічного стану. Респондентам пропонувалося оцінити, наскільки запропоновані твердження відповідають їхньому самовідчуттю, за шкалою: "підходить", "не дуже підходить", "не підходить". Кожна відповідь оцінюється від 0 до 2 балів. За кожною шкалою підраховується сума балів, яка інтерпретується так: 0-7 балів – низький рівень прояву психічного стану; 8-14 балів – середній рівень; 15-20 балів – високий рівень [32]. Ця методика була використана для визначення емоційних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Опитувальник Міні-мульти [23] є скороченим варіантом Міннесотського багатофакторного особистісного опитувальника (MMPI) та містить 71 твердження, що дозволяють діагностувати 8 базових шкал: іпохондрії (Hs), депресії (D), істерії (Hy), психопатії (Pd), паранояльності (Pa), психастенії (Pt), шизоїдності (Se) та гіпоманії (Ma). Крім того, опитувальник включає три оціночні шкали: шкалу брехні (L), шкалу вірогідності (F) та шкалу корекції (K). Респондентам пропонувалося оцінити кожне твердження як "вірне" або "невірне" по відношенню до них. Обробка результатів передбачала підрахунок "сирих" балів за кожною шкалою згідно з ключем, переведення їх у стандартизовані Т-бали та побудову особистісного профілю [25]. Використання цього опитувальника дозволило виявити особистісні особливості респондентів, що можуть впливати на процес їхньої соціально-психологічної адаптації. У дослідженні використано скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості (СБОО, Міні-

мульт), представлений у відкритому доступі на офіційному сайті ДКПП України, який дозволяє оцінити базові особистісні риси.

Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (Л. І. Вассерман, модифікація В. В. Бойко) [5] спрямована на вивчення рівня незадоволеності особистості в різних сферах соціального функціонування. Опитувальник містить 20 питань, що стосуються різних сфер життя: освіти, роботи, матеріального становища, сімейних відносин, соціального статусу тощо. Респондентам пропонувалося оцінити ступінь задоволеності за 4-бальною шкалою: 1 – "цілком задоволений", 2 – "скоріше задоволений", 3 – "скоріше не задоволений", 4 – "цілком не задоволений". За результатами обчислювався середній показник соціальної фрустрованості [5]. Ця методика дозволила оцінити суб'єктивне сприйняття респондентами якості свого життя після переміщення.

У таблиці 2.2 представлено основні характеристики використаних методик.

Таблиця 2.2

Характеристика психодіагностичних методик дослідження

Назва методики	Автори	Шкали/показники	Діагностичний потенціал
Оцінка стресостійкості та соціальної адаптації	Д. Холмс, К. Раге	Інтегральний показник стресостійкості	Визначення рівня стресостійкості на основі аналізу життєвих подій
Самооцінка психічних станів	Г. Айзенк	Тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність	Діагностика актуальних психічних станів особистості
Опитувальник Міні-мульт	Адаптація MMPI	8 базових шкал та 3 оціночні шкали	Визначення особистісного профілю та виявлення можливих психологічних проблем

Продовження таблиці 2.2

Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості	Л. І. Вассерман, модифікація В. В. Бойко	Інтегральний показник соціальної фрустрованості	Оцінка рівня задоволеності різними сферами соціального функціонування
---	--	---	--

Процедура анкетування проводилася індивідуально з кожним респондентом. Перед початком дослідження учасникам надавалася інформація про мету дослідження, гарантувалася конфіденційність отриманих даних та пояснювався порядок заповнення анкет. Для кожної методики було підготовлено окрему анкету з детальною інструкцією, що полегшувало розуміння завдання та сприяло отриманню більш достовірних результатів.

Анкетування проводилося у спокійній атмосфері, без часових обмежень, що дозволяло респондентам уважно ознайомитися з питаннями та надати обдумані відповіді. У процесі заповнення анкет дослідник був присутній для надання необхідних роз'яснень у разі виникнення запитань. Кожен учасник заповнював чотири анкети відповідно до чотирьох методик дослідження.

Зібрані дані було систематизовано шляхом створення електронної бази даних з результатами всіх методик. Обробка результатів проводилася відповідно до ключів та алгоритмів, передбачених для кожної методики. Для статистичного аналізу використовувалися методи описової статистики (середнє значення, стандартне відхилення, відсоткові розподіли), а також методи інференційної статистики (кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між показниками різних методик).

Особливу увагу було приділено етичним аспектам дослідження. Участь у дослідженні була добровільною, респонденти мали право відмовитися від участі без будь-яких негативних наслідків. Перед початком дослідження кожен учасник підписував форму інформованої згоди. Результати

дослідження були знеособлені та використовувалися лише в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Оскільки дослідження стосувалося внутрішньо переміщених осіб, які могли перебувати у складних життєвих обставинах, особлива увага приділялася створенню сприятливої психологічної атмосфери під час анкетування. У разі виникнення емоційно напружених ситуацій, респондентам надавалася можливість зробити перерву або отримати психологічну підтримку.

Важливим аспектом організації дослідження було забезпечення доступності участі для різних категорій внутрішньо переміщених осіб. З цією метою анкетування проводилося у різних локаціях, зручних для респондентів, а також з урахуванням їхніх часових можливостей.

Узагальнюючи, можна зазначити, що використаний комплекс методик дозволив всебічно дослідити різні аспекти соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб: стресостійкість, актуальні психічні стани, особистісні особливості та рівень соціальної фрустрованості. Такий підхід забезпечив можливість отримання цілісної картини адаптаційних процесів та виявлення факторів, що можуть впливати на успішність адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя [37].

Для підвищення ефективності роботи з внутрішньо переміщеними особами необхідно враховувати результати діагностики їхнього психологічного стану та розробляти на цій основі індивідуальні програми психологічної підтримки та соціальної адаптації. Проведене дослідження створює підґрунтя для розробки таких програм, оскільки надає інформацію про актуальний психологічний стан внутрішньо переміщених осіб та їхні адаптаційні можливості. Хоча в дослідженні було зібрано додаткові соціально-демографічні дані, їх поглиблений аналіз не входив до безпосередніх завдань цієї роботи, проте може стати предметом подальших досліджень.

2.2 Аналіз результатів дослідження особливостей соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб

Аналіз результатів дослідження соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб дозволив визначити особливості процесу адаптації та фактори, що впливають на його ефективність. Для отримання комплексної картини адаптаційного процесу було проведено аналіз даних за чотирма психодіагностичними методиками, які в сукупності дозволили оцінити різні аспекти адаптації: рівень стресостійкості, психічні стани, особистісні особливості та рівень соціальної фрустрованості.

Розглянемо розподіл досліджуваних за рівнями стресостійкості за методикою Д. Холмса та К. Раге (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнями стресостійкості (%)

Рівень стресостійкості	Кількість осіб	Відсоток
Високий (до 199 балів)	6	18,8%
Пороговий (200-299 балів)	8	25,0%
Низький (більше 300 балів)	18	56,2%
Всього	32	100%

Аналіз представлених даних, свідчить про переважання низького рівня стресостійкості серед внутрішньо переміщених осіб (56,2% респондентів). Це означає, що більшість досліджуваних мають високий ризик психологічних і соматичних порушень через вплив стресових факторів. Пороговий рівень стресостійкості демонструють 25% респондентів, а високий рівень – лише 18,8%. Такі результати можна пояснити тим, що внутрішньо переміщені особи пережили значну кількість стресогенних подій, пов'язаних із вимушеним переселенням, зміною місця проживання та роботи, порушенням соціальних зв'язків, матеріальними втратами тощо.

Для більш детального аналізу стресостійкості розглянемо середні показники набраних балів у вікових групах (таблиця 2.4).

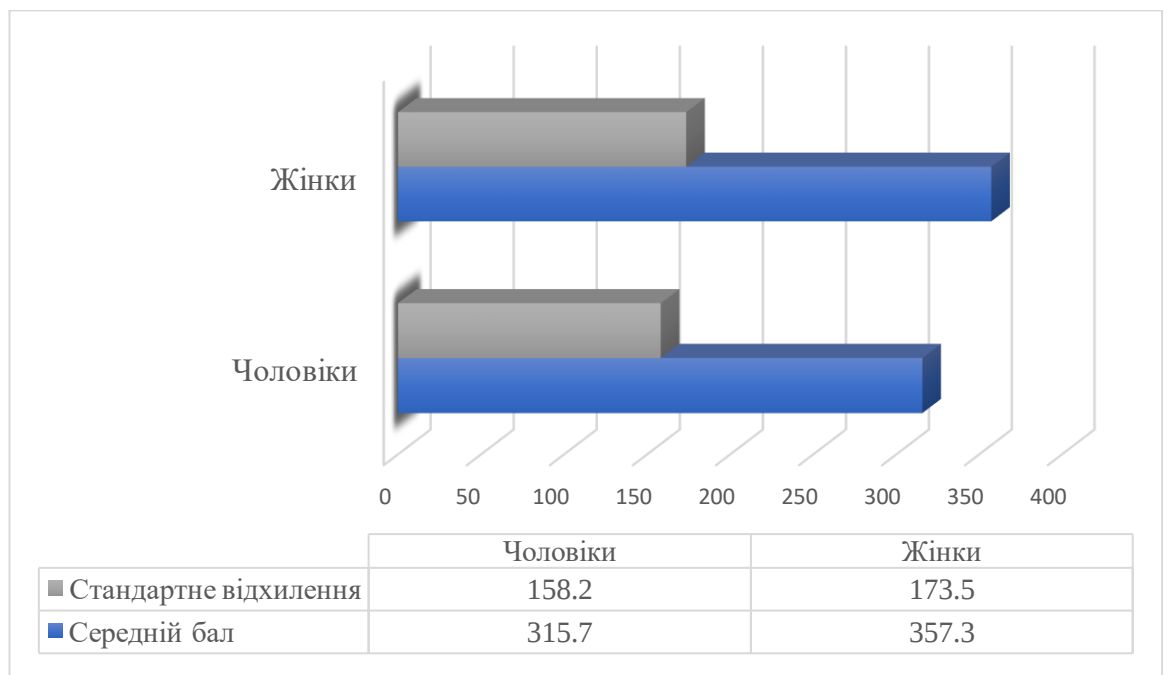
Таблиця 2.4

Середні показники стресостійкості за віковими групами

Вікова група	Середній бал	Рівень стресостійкості
18-25 років	287,4	Пороговий
26-33 роки	341,6	Низький
34-40 років	392,8	Низький

Аналіз даних таблиці 2.4 показує, що з віком спостерігається тенденція до зниження рівня стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб. Найвищі показники стресостійкості (найнижчі бали) спостерігаються у групі 18-25 років (287,4 бали, пороговий рівень), а найнижчі – у групі 34-40 років (392,8 бали, низький рівень). Це можна пояснити тим, що особи старшого віку мають більше соціальних зв'язків, які були порушені внаслідок переміщення, більше матеріальних втрат, а також можуть мати більше труднощів з адаптацією до нових умов життя та професійною перекваліфікацією.

Розглянемо також розподіл набраних балів за методикою оцінки стресостійкості окремо для чоловіків і жінок (рис. 2.1).

**Рис. 2.1 - Середні показники стресостійкості за статтю**

Як видно з рис. 2.1, жінки демонструють нижчі показники стресостійкості (вищі бали) порівняно з чоловіками. Середній бал у групі жінок складає 357,3 бали, що відповідає низькому рівню стресостійкості, тоді як у чоловіків цей показник становить 315,7 бали, також відповідаючи низькому рівню, але ближче до порогового. Такі відмінності можуть бути пов'язані з особливостями емоційного реагування на стрес у жінок і чоловіків, а також з тим, що жінки часто беруть на себе більше відповідальності за адаптацію всієї родини в нових умовах.

Проаналізуємо результати дослідження психічних станів за методикою Г. Айзенка (таблиця 2.5).

Таблиця 2.5

Розподіл респондентів за рівнями вираженості психічних станів

Рівень вираженості	Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Низький (0-7 балів)	10	31,2	9	28,1	3	9,4	2	6,2
Середній (8-14 балів)	16	50,0	15	46,9	27	84,4	25	78,1
Високий (15-20 балів)	6	18,8	8	25,0	2	6,2	5	15,7
Всього	32	100	32	100	32	100	32	100

Аналіз даних таблиці 2.4 показує, що для більшості респондентів характерний середній рівень вираженості всіх досліджуваних психічних станів. Найбільш виражені показники середнього рівня спостерігаються за шкалами агресивності (84,4%) та ригідності (78,1%). Високий рівень тривожності виявлено у 18,8% респондентів, фрустрації – у 25%, агресивності – у 6,2%, ригідності – у 15,7%. Отримані дані свідчать про наявність емоційного напруження у внутрішньо переміщених осіб, що

проявляється в підвищеній тривожності, фрустрації, а також у труднощах з адаптацією до змін (ригідність).

Розглянемо середні показники психічних станів за методикою Г. Айзенка в різних вікових групах (рис. 2.2).

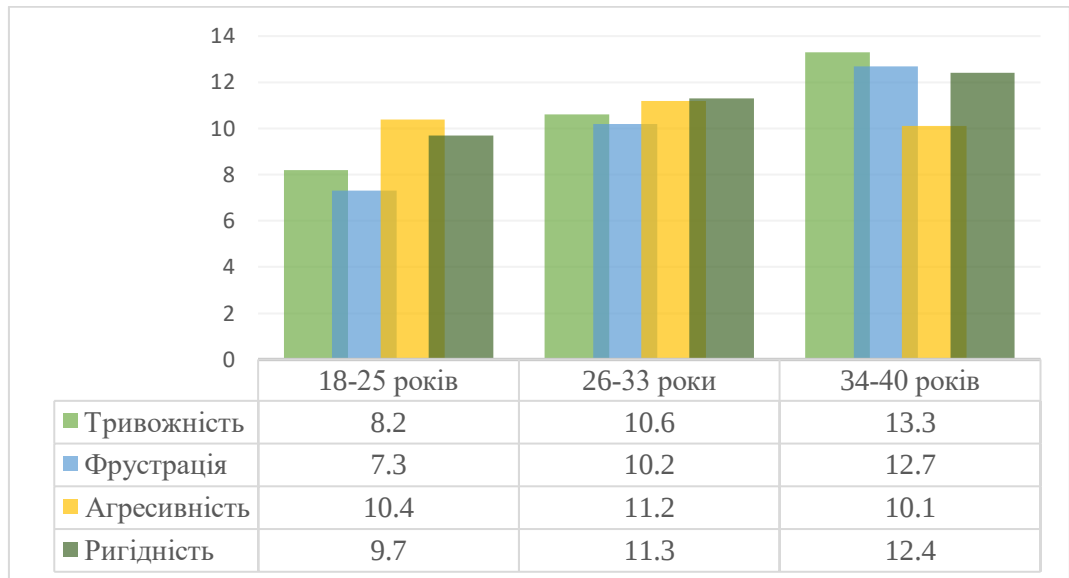


Рис. 2.2 - Середні показники психічних станів за віковими групами

Аналіз даних, представлених на рис. 2.2, свідчить про те, що з віком у внутрішньо переміщених осіб спостерігається тенденція до підвищення рівня тривожності, фрустрації та ригідності. Показники агресивності залишаються приблизно на одному рівні у всіх вікових групах. Найвищі показники тривожності (13,3 бали), фрустрації (12,7 бали) та ригідності (12,4 бали) спостерігаються у віковій групі 34-40 років, що узгоджується з результатами аналізу стресостійкості та свідчить про більші труднощі з адаптацією у осіб старшого віку.

Проаналізуємо результати дослідження соціальної фрустрованості за методикою Л. І. Вассермана (модифікація В. В. Бойка)

Таблиця 2.6

Розподіл респондентів за рівнями соціальної фрустрованості (%)

Рівень соціальної фрустрованості	Діапазон балів	Кількість осіб	Відсоток
Відсутність (або майже відсутність)	0,0-0,5	0	0,0%

Продовження таблиці 2.6

Дуже низький	0,5-1,0	4	12,5%
Знижений	1,0-1,5	13	40,6%
Невизначений	1,5-2,0	9	28,1%
Помірний	2,0-2,5	4	12,5%
Підвищений	2,5-3,0	2	6,3%
Високий	3,0-3,5	0	0,0%
Дуже високий	3,5-4,0	0	0,0%
Всього		32	100%

Аналіз представлених даних, показує, що для більшості внутрішньо переміщених осіб характерний знижений (40,6%) або невизначений (28,1%) рівень соціальної фрустрованості. Дуже низький рівень фрустрованості виявлено у 12,5% респондентів, помірний – також у 12,5%, підвищений – у 6,3%. Високий та дуже високий рівні соціальної фрустрованості не виявлено в жодного респондента. Такі результати можуть свідчити про те, що більшість внутрішньо переміщених осіб певною мірою адаптувались до нових умов життя та змогли задовольнити свої основні соціальні потреби, хоча й відчувають певну незадоволеність деякими аспектами свого соціального функціонування.

Розглянемо середні показники соціальної фрустрованості за окремими сферами життя (таблиця 2.7).

Таблиця 2.7

Середні показники соціальної фрустрованості за окремими сферами життя

Сфера життя	Середній бал	Рівень фрустрованості
Освіта	1,3	Знижений
Взаємини з колегами	1,1	Знижений
Взаємини з адміністрацією	1,5	Невизначений
Взаємини з клієнтами	1,2	Знижений
Зміст роботи	1,6	Невизначений

Продовження таблиці 2.7

Умови професійної діяльності	1,9	Невизначений
Становище в суспільстві	1,7	Невизначений
Матеріальне становище	2,6	Підвищений
Житлово-побутові умови	2,3	Помірний
Відносини з партнером	1,4	Знижений
Стосунки з дітьми	1,0	Знижений
Стосунки з батьками	1,2	Знижений
Обстановка в державі	2,7	Підвищений
Відносини з друзями	1,3	Знижений
Сфера послуг	1,8	Невизначений
Медичне обслуговування	2,1	Помірний
Проведення дозвілля	1,7	Невизначений
Можливість відпустки	2,0	Помірний
Можливість вибору роботи	1,9	Невизначений
Спосіб життя в цілому	1,8	Невизначений

Аналіз даних таблиці 2.7 дозволяє виявити сфери життя, які викликають найбільшу фрустрацію у внутрішньо переміщених осіб. Найвищі показники фрустрованості спостерігаються за такими параметрами, як обстановка в державі (2,7 бали), матеріальне становище (2,6 бали), житлово-побутові умови (2,3 бали) та медичне обслуговування (2,1 бали). Найнижчі показники – за параметрами стосунків з дітьми (1,0 бали), взаємин з колегами (1,1 бали), взаємин з клієнтами (1,2 бали) та стосунків з батьками (1,2 бали). Такі результати свідчать про те, що основні труднощі адаптації внутрішньо переміщених осіб пов'язані з матеріально-побутовими умовами, тоді як міжособистісні стосунки викликають меншу фрустрацію.

Для більш детального розуміння особливостей соціальної фрустрованості внутрішньо переміщених осіб розглянемо середні показники за статтю (рис. 2.3).

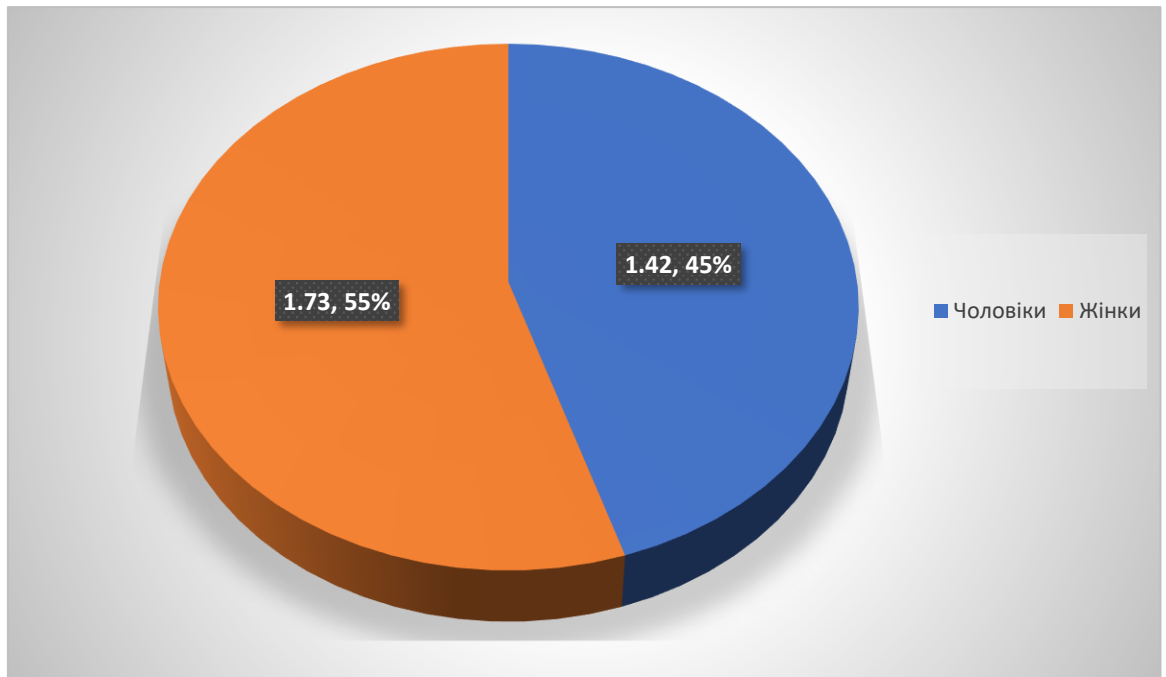


Рис. 2.3 - Середні показники соціальної фрустрованості за статтю

Як видно з рис. 2.3, жінки демонструють вищий рівень соціальної фрустрованості (1,73 бали, невизначений рівень) порівняно з чоловіками (1,42 бали, знижений рівень). Це може бути пов'язано з тим, що жінки часто більш чутливі до змін соціальної ситуації, а також можуть відчувати більшу відповідальність за благополуччя родини в нових умовах.

Проаналізуємо результати дослідження особистісних особливостей внутрішньо переміщених осіб за методикою Міні-мульт (таблиця 2.8).

Таблиця 2.8

Середні показники за шкалами методики Міні-мульт

Шкала	Середній бал	Стандартне відхилення
L (брехня)	49,7	8,6
F (вірогідність)	53,1	11,2
K (корекція)	49,5	8,7
1 (Hs, іпохондрія)	52,9	11,8
2 (D, депресія)	54,7	13,2
3 (Hu, істерія)	56,8	12,9
4 (Pd, психопатія)	45,9	13,6
6 (Pa, паранояльність)	52,3	14,9

Продовження таблиці 2.8

7 (Pt, психастенія)	55,6	15,1
8 (Se, шизоїдність)	54,8	13,8
9 (Ma, гіпоманія)	50,2	10,2

Аналіз даних таблиці 2.6 показує, що середні показники за більшістю шкал методики Міні-мульти знаходяться в межах нормативного діапазону (40-60 Т-балів), що свідчить про відсутність виражених психопатологічних тенденцій у внутрішньо переміщених осіб. Найвищі показники спостерігаються за шкалами істерії (56,8 балів), психастенії (55,6 балів), шизоїдності (54,8 балів) та депресії (54,7 балів). Це може вказувати на наявність у досліджуваних таких особливостей, як підвищена тривожність, схильність до фіксації на негативних переживаннях, труднощі з прийняттям рішень, зниження настрою, певна відстороненість та замкнутість.

Розглянемо розподіл респондентів за рівнями вираженості показників за шкалами методики Міні-мульти (рис. 2.4).

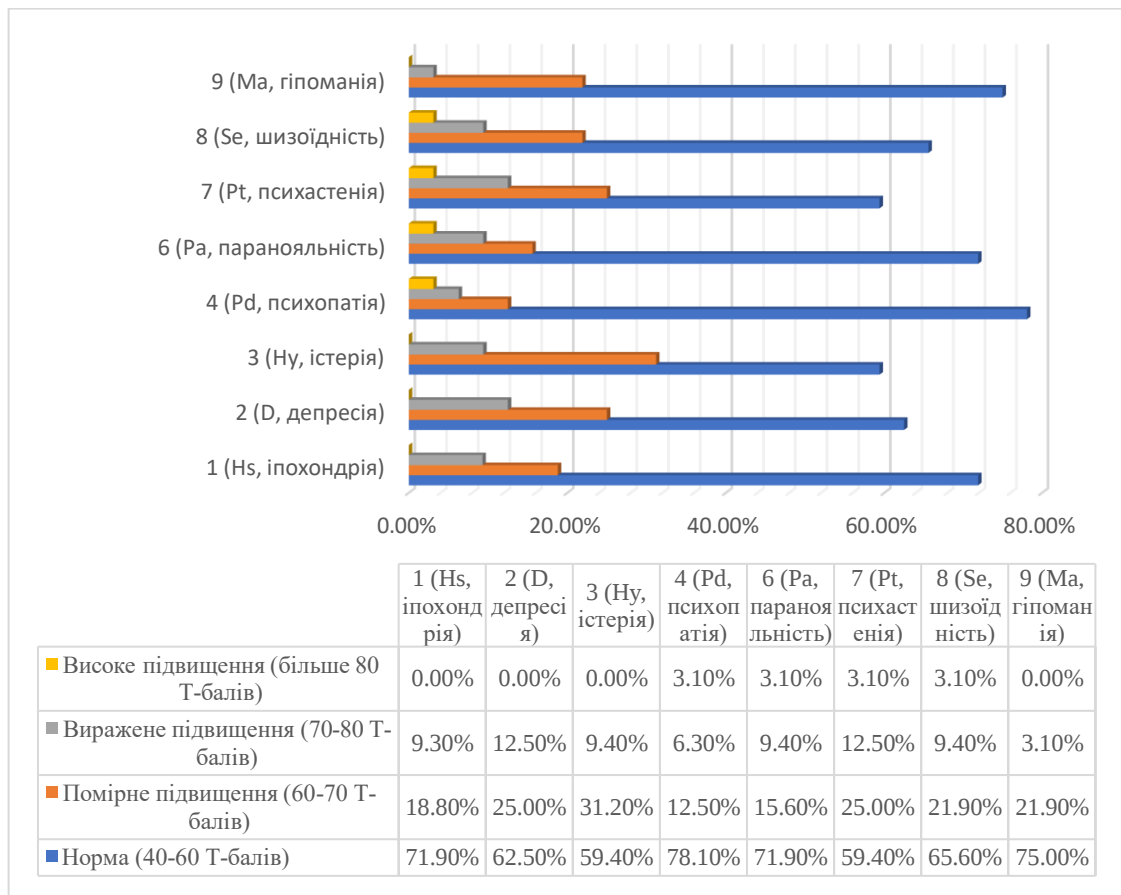


Рис. 2.4 - Розподіл респондентів за рівнями вираженості показників методики Міні-мульти (%)

Аналіз даних, представлених на рис. 2.4, показує, що для більшості внутрішньо переміщених осіб характерні нормативні показники за всіма шкалами методики Міні-мульти. Однак у певної частини респондентів спостерігається помірне або виражене підвищення за деякими шкалами. Найбільший відсоток респондентів з підвищеними показниками виявлено за шкалами істерії (40,6%), психастенії (40,6%), депресії (37,5%) та шизоїдності (34,4%). Це свідчить про наявність у внутрішньо переміщених осіб таких психологічних особливостей, як підвищена тривожність, емоційна нестабільність, зниження настрою, схильність до самоізоляції, що може ускладнювати процес їхньої соціально-психологічної адаптації.

Розглянемо також середні показники за шкалами методики Міні-мульти у різних вікових групах (таблиця 2.9).

Таблиця 2.9

Середні показники за шкалами методики Міні-мульти у різних вікових групах

Шкала	18-25 років	26-33 роки	34-40 років
1 (Hs, іпохондрія)	47,6	53,8	58,2
2 (D, депресія)	48,9	54,2	61,5
3 (Hy, істерія)	51,3	57,1	62,7
4 (Pd, психопатія)	41,2	46,8	50,1
6 (Pa, паранояльність)	46,7	53,2	58,1
7 (Pt, психастенія)	47,8	55,5	64,8
8 (Se, шизоїдність)	48,2	54,3	62,4
9 (Ma, гіпоманія)	48,9	50,6	51,2

Аналіз даних таблиці 2.9 свідчить про тенденцію до підвищення показників за більшістю шкал методики Міні-мульти з віком. Особливо виражена ця тенденція за шкалами психастенії, депресії, шизоїдності та істерії. У віковій групі 34-40 років середні показники за шкалами істерії,

депресії, психастенії та шизоїдності перевищують 60 Т-балів, що свідчить про наявність певних психологічних проблем у осіб даної вікової категорії. Це узгоджується з результатами аналізу стресостійкості та психічних станів і підтверджує висновок про більші труднощі з адаптацією у осіб старшого віку.

Для виявлення взаємозв'язків між різними показниками соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб було проведено кореляційний аналіз. У таблиці 2.10 представлено результати кореляційного аналізу між показниками стресостійкості, психічних станів та соціальної фрустрованості.

Таблиця 2.10

Кореляційні зв'язки між показниками стресостійкості, психічних станів та соціальної фрустрованості

Показники	Стресостійкість	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність	Соціальна фрустрованість
Стресостійкість	1,00	0,62**	0,58**	0,12	0,47**	0,43*
Тривожність	0,62**	1,00	0,71**	0,25	0,54**	0,57**
Фрустрація	0,58**	0,71**	1,00	0,18	0,49**	0,65**
Агресивність	0,12	0,25	0,18	1,00	0,30	0,08
Ригідність	0,47**	0,54**	0,49**	0,30	1,00	0,42*
Соціальна фрустрованість	0,43*	0,57**	0,65**	0,08	0,42*	1,00

Примітка: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Аналіз даних таблиці 2.10 свідчить про наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між більшістю досліджуваних показників. Зокрема, виявлено сильні позитивні кореляції між стресостійкістю (набраними балами, тобто високі бали відповідають низькій стресостійкості) і тривожністю ($r=0,62$, $p \leq 0,01$), стресостійкістю і фрустрацією ($r=0,58$,

$p \leq 0,01$), тривожністю і фрустрацією ($r=0,71$, $p \leq 0,01$), фрустрацією і соціальною фрустрованістю ($r=0,65$, $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що низька стресостійкість пов'язана з підвищеною тривожністю, фрустрацією та ригідністю, а також з високим рівнем соціальної фрустрованості. Цікаво, що показники агресивності мають слабкі, статистично незначущі кореляції з іншими змінними. Це може свідчити про те, що агресивність як психічний стан у внутрішньо переміщених осіб має інші детермінанти, не пов'язані безпосередньо зі стресостійкістю чи фрустрацією.

Розглянемо також кореляційні зв'язки між показниками методики Міні-мульт та іншими досліджуваними параметрами (таблиця 2.9).

Таблиця 2.11

Кореляційні зв'язки між показниками методики Міні-мульт та іншими параметрами

Шкали Міні-мульт	Стресостійкість	Тривожність	Фрустрація	Соціальна фрустрованість
1 (Hs, іпохондрія)	0,51**	0,55**	0,48**	0,42*
2 (D, депресія)	0,60**	0,63**	0,70**	0,57**
3 (Hu, істерія)	0,43*	0,56**	0,54**	0,45*
4 (Pd, психопатія)	0,36*	0,44*	0,37*	0,30
6 (Pa, паранояльність)	0,42*	0,50**	0,45*	0,48**
7 (Pt, психастенія)	0,61**	0,69**	0,62**	0,51**
8 (Se, шизоїдність)	0,45*	0,58**	0,52**	0,47**
9 (Ma, гіпоманія)	0,15	0,22	0,19	0,14

Примітка: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Аналіз даних таблиці 2.11 показує, що найсильніші кореляційні зв'язки з показниками стресостійкості, тривожності, фрустрації та соціальної фрустрованості мають шкали депресії (2) та психастенії (7) методики Міні-мульт. Зокрема, виявлено сильні позитивні кореляції між шкалою депресії та тривожністю ($r=0,63$, $p \leq 0,01$), шкалою депресії та фрустрацією ($r=0,70$,

$p \leq 0,01$), шкалою психастенії та тривожністю ($r=0,69$, $p \leq 0,01$). Такі результати свідчать про те, що особистісні особливості внутрішньо переміщених осіб, пов'язані з підвищеною тривожністю, схильністю до песимістичних оцінок, зниженням настрою, невпевненістю, відчуттям безпорадності, мають значний вплив на їхню стресостійкість та здатність до соціальної адаптації.

Для більш глибокого розуміння взаємозв'язків між різними аспектами соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб розглянемо результати кореляційного аналізу між окремими сферами соціальної фрустрованості та психічними станами (таблиця 2.12).

Таблиця 2.12

**Кореляційні зв'язки між окремими сферами соціальної
фрустрованості та психічними станами**

Сфера соціальної фрустрованості	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Матеріальне становище	0,54**	0,61**	0,12	0,39*
Житлово-побутові умови	0,49**	0,57**	0,15	0,35*
Професійна діяльність	0,42*	0,53**	0,23	0,38*
Соціальний статус	0,45*	0,51**	0,19	0,40*
Сімейні стосунки	0,31	0,38*	0,28	0,25
Взаємини з оточуючими	0,29	0,35*	0,32	0,23
Дозвілля та відпочинок	0,37*	0,46*	0,17	0,29

Примітка: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Аналіз даних таблиці 2.12 показує, що найсильніші кореляційні зв'язки з психічними станами мають такі сфери соціальної фрустрованості, як матеріальне становище, житлово-побутові умови та професійна діяльність. Зокрема, виявлено сильні позитивні кореляції між фрустрованістю матеріальним становищем і загальним рівнем фрустрації ($r=0,61$, $p \leq 0,01$), фрустрованістю матеріальним становищем і тривожністю ($r=0,54$, $p \leq 0,01$), фрустрованістю житлово-побутовими умовами і фрустрацією ($r=0,57$, $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що матеріально-побутові аспекти життя є

ключовими факторами, що впливають на психологічний стан внутрішньо переміщених осіб та їхню здатність до соціально-психологічної адаптації.

Розглянемо також розподіл респондентів за рівнем стресостійкості залежно від терміну переселення (рис. 2.5).

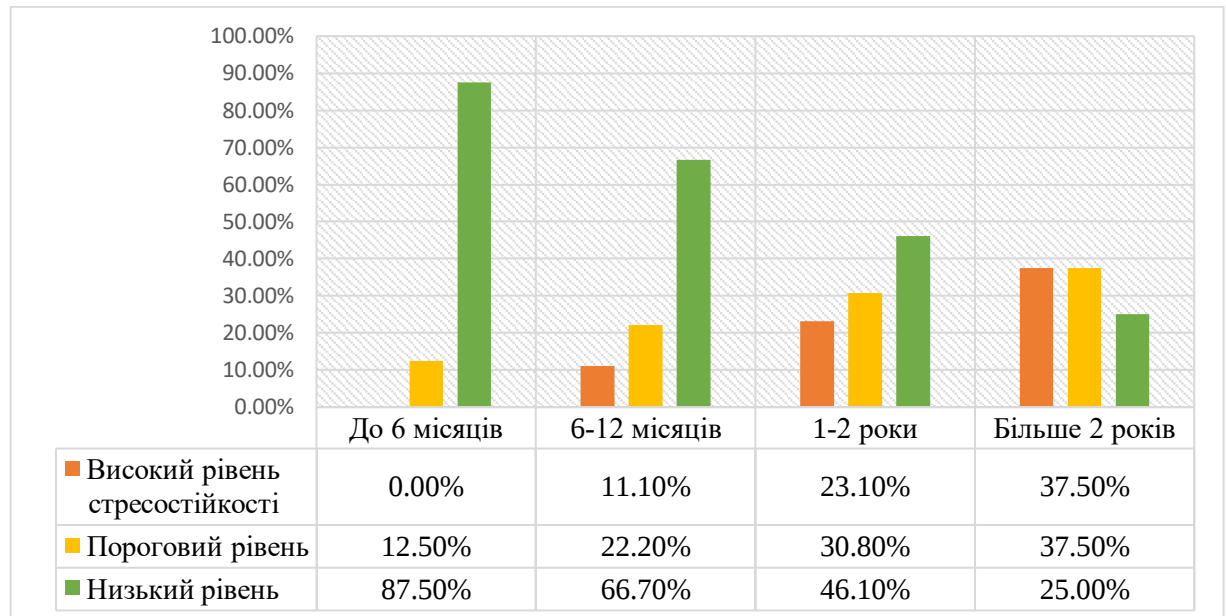


Рис. 2.5 - Розподіл респондентів за рівнем стресостійкості залежно від терміну переселення (%)

Аналіз даних, представлених на рис. 2.5, свідчить про чітку тенденцію до підвищення рівня стресостійкості з збільшенням терміну переселення. Серед осіб, які переселилися менше ніж 6 місяців тому, відсутні респонденти з високим рівнем стресостійкості, а 87,5% мають низький рівень. Натомість серед осіб, які переселилися більше 2 років тому, 37,5% демонструють високий рівень стресостійкості, і лише 25,0% мають низький рівень. Такі результати підтверджують, що з часом внутрішньо переміщені особи адаптуються до нових умов життя, їхня стресостійкість підвищується, що сприяє більш ефективній соціально-психологічній адаптації.

Проаналізуємо також результати дослідження залежно від наявності у внутрішньо переміщених осіб постійного місця роботи (таблиця 2.13).

Таблиця 2.13

**Порівняння показників соціально-психологічної адаптованості
залежно від наявності постійного місця роботи**

Показники	Мають постійну роботу (n=21)	Не мають постійної роботи (n=11)	Значущість відмінностей (p)
Стресостійкість (бали)	312,4	397,6	$\leq 0,01$
Тривожність	9,2	12,7	$\leq 0,05$
Фрустрація	8,6	13,4	$\leq 0,01$
Агресивність	10,2	10,8	Незначуща
Ригідність	10,4	11,9	$\leq 0,05$
Соціальна фрустрованість	1,4	2,1	$\leq 0,01$

Аналіз даних таблиці 2.13 показує наявність статистично значущих відмінностей між внутрішньо переміщеними особами, які мають і не мають постійного місця роботи, за більшістю показників соціально-психологічної адаптованості. Зокрема, особи без постійної роботи демонструють нижчий рівень стресостійкості (вищі бали), вищі показники тривожності, фрустрації та ригідності, а також вищий рівень соціальної фрустрованості. Це свідчить про те, що наявність постійного місця роботи є важливим фактором, що сприяє успішній соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Розглянемо також розподіл респондентів за окремими аспектами соціальної фрустрованості залежно від наявності власного житла (рис. 2.6).

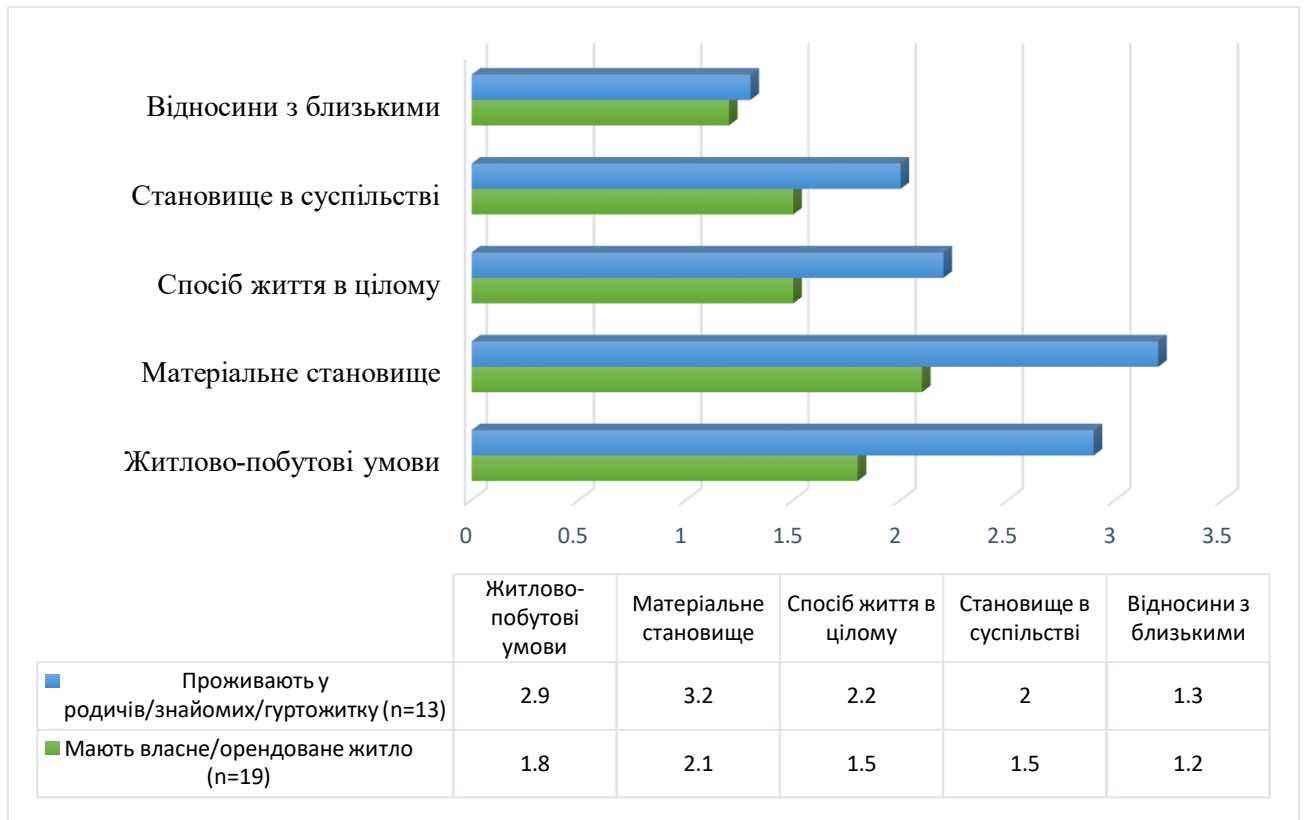


Рис. 2.6 - Середні показники соціальної фрустрованості залежно від наявності власного житла

Аналіз даних, представлених на рис. 2.6, свідчить про значні відмінності у рівні соціальної фрустрованості залежно від житлових умов внутрішньо переміщених осіб. Найбільші відмінності спостерігаються за такими сферами, як житлово-побутові умови (1,8 проти 2,9 бали) та матеріальне становище (2,1 проти 3,2 бали). Особи, які проживають у родичів, знайомих або гуртожитку, демонструють вищий рівень фрустрованості за всіма дослідженими сферами порівняно з тими, хто має власне або орендоване житло. Це підтверджує, що наявність стабільного житла є важливим фактором, що впливає на соціально-психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб.

Проаналізуємо також результати дослідження залежно від наявності у внутрішньо переміщених осіб соціальної підтримки (таблиця 2.14).

Таблиця 2.14

**Порівняння показників соціально-психологічної адаптованості
залежно від наявності соціальної підтримки**

Показники	Висока соціальна підтримка (n=14)	Середня соціальна підтримка (n=13)	Низька соціальна підтримка (n=5)
Стресостійкість (бали)	284,6	342,8	461,2
Тривожність	8,1	10,9	14,8
Фрустрація	7,4	11,2	15,6
Агресивність	9,7	10,5	11,6
Ригідність	9,8	11,3	12,4
Соціальна фрустрованість	1,2	1,7	2,3

Аналіз даних таблиці 2.14 показує чітку тенденцію до погіршення показників соціально-психологічної адаптованості зі зниженням рівня соціальної підтримки. Внутрішньо переміщені особи з низьким рівнем соціальної підтримки демонструють найнижчий рівень стресостійкості (461,2 бали), найвищі показники тривожності (14,8 бали), фрустрації (15,6 бали) та соціальної фрустрованості (2,3 бали). Натомість особи з високим рівнем соціальної підтримки мають значно кращі показники за всіма параметрами. Це свідчить про те, що наявність соціальної підтримки є одним з ключових факторів, що сприяють успішній соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Розглянемо розподіл респондентів за рівнями психічних станів залежно від статі (рис. 2.7).

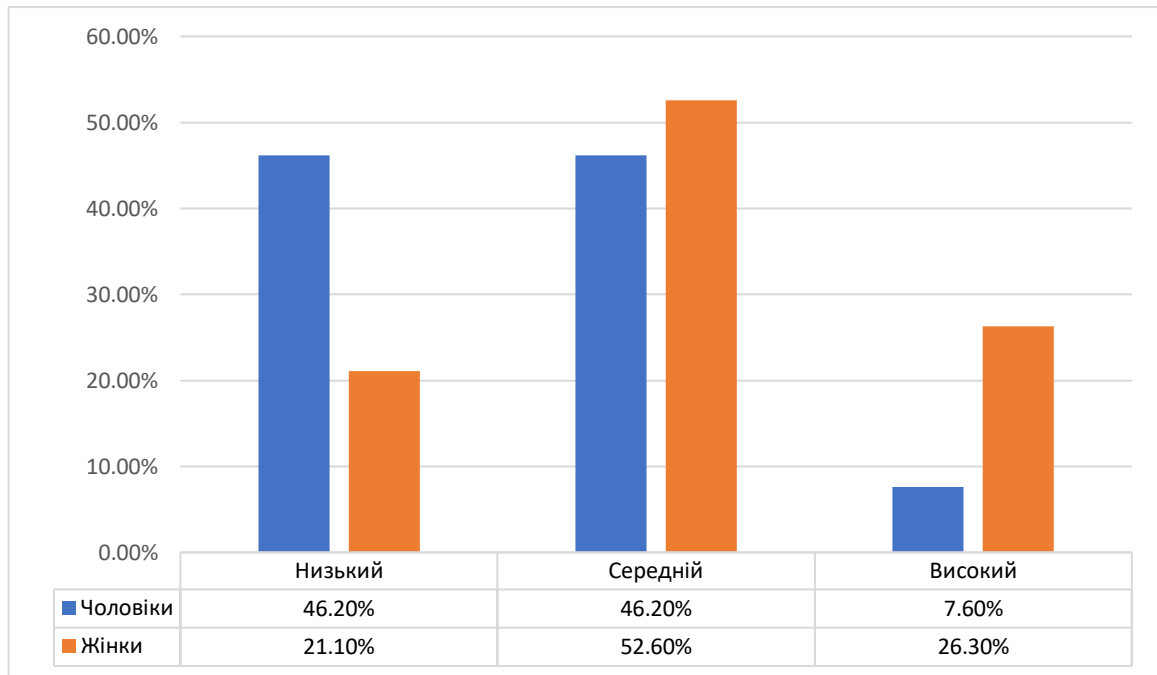


Рис. 2.7 - Розподіл респондентів за рівнями тривожності залежно від статі (%)

Аналіз даних, представлених на рис. 2.7, свідчить про значні гендерні відмінності у рівні тривожності внутрішньо переміщених осіб. Серед жінок спостерігається значно вищий відсоток осіб з високим рівнем тривожності (26,3% проти 7,6% у чоловіків) і менший відсоток з низьким рівнем (21,1% проти 46,2% у чоловіків). Такі результати можуть свідчити про те, що жінки більш емоційно реагують на стресові ситуації, пов'язані з вимушеним переселенням, що може ускладнювати їхню соціально-психологічну адаптацію.

Проаналізуємо також особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб залежно від їхнього сімейного статусу (таблиця 2.15).

Таблиця 2.15

Порівняння показників соціально-психологічної адаптованості залежно від сімейного статусу

Показники	Одружені (n=17)	Неодружені (n=11)	Розлучені (n=4)
Стресостійкість (бали)	325,8	337,2	412,5
Тривожність	9,7	10,5	13,2

Продовження таблиці 2.15

Фрустрація	9,3	10,8	14,7
Агресивність	10,1	10,5	11,2
Ригідність	10,6	10,9	12,2
Соціальна фрустрованість	1,5	1,7	2,1

Аналіз даних таблиці 2.15 показує, що найгірші показники соціально-психологічної адаптованості спостерігаються у розлучених внутрішньо переміщених осіб. Вони демонструють найнижчий рівень стресостійкості (412,5 бали), найвищі показники тривожності (13,2 бали), фрустрації (14,7 бали) та соціальної фрустрованості (2,1 бали). Одружені особи мають кращі показники за всіма параметрами порівняно з неодруженими та розлученими. Це може свідчити про те, що наявність сімейної підтримки є важливим ресурсом, що сприяє успішній соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Розглянемо також розподіл респондентів за рівнями шкал методики Міні-мульт залежно від наявності соціальної підтримки (рис. 2.8).

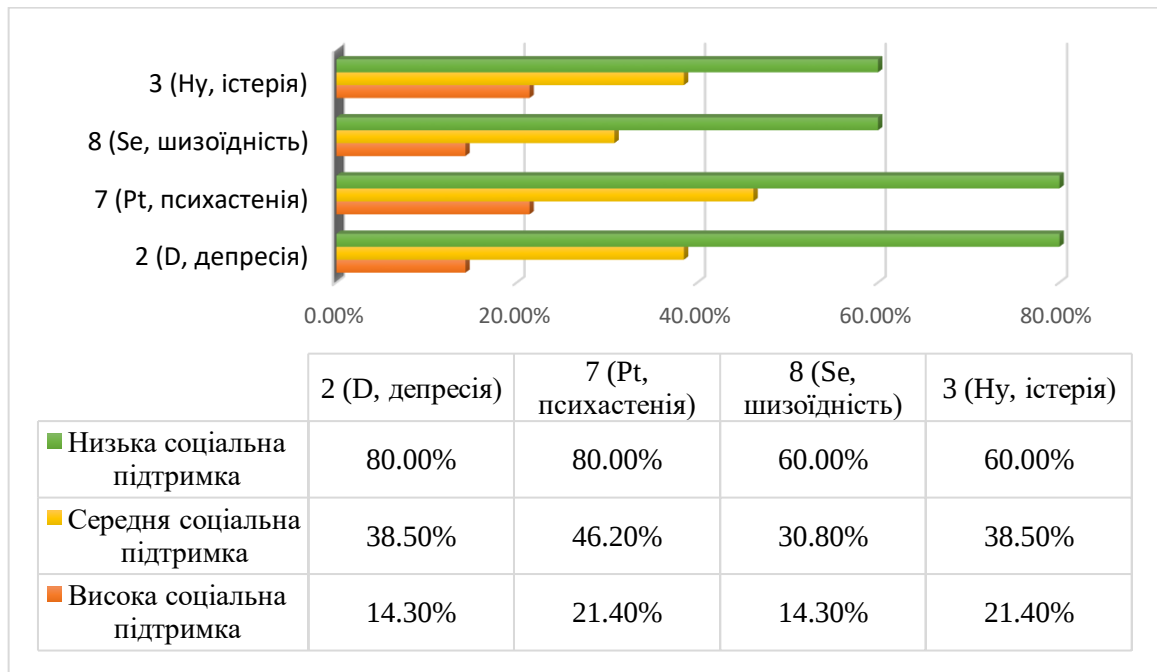


Рис. 2.8 - Розподіл респондентів з підвищеними показниками за шкалами методики Міні-мульт залежно від наявності соціальної підтримки (%)

Аналіз даних, представлених на рис. 2.8, свідчить про значний вплив соціальної підтримки на особистісні особливості внутрішньо переміщених осіб. Серед респондентів з низьким рівнем соціальної підтримки спостерігається значно вищий відсоток осіб з підвищеними показниками за шкалами депресії (80,0% проти 14,3% у групі з високою підтримкою), психастенії (80,0% проти 21,4%), шизоїдності (60,0% проти 14,3%) та істерії (60,0% проти 21,4%). Це свідчить про те, що відсутність соціальної підтримки може призводити до розвитку депресивних, тривожно-фобічних та інших психопатологічних тенденцій у внутрішньо переміщених осіб, що значно ускладнює їхню соціально-психологічну адаптацію.

Проаналізуємо також взаємозв'язки між різними аспектами соціально-психологічної адаптованості та окремими демографічними характеристиками внутрішньо переміщених осіб (таблиця 2.16).

Таблиця 2.16

Взаємозв'язки між показниками соціально-психологічної адаптованості та демографічними характеристиками

Показники	Вік	Стать	Освіта	Термін переселення	Наявність роботи	Наявність житла	Соціальна підтримка
Стресостійкість	0,43*	0,35*	-0,31	-0,58**	-0,47**	-0,42*	-0,64**
Тривожність	0,47**	0,38*	-0,28	-0,51**	-0,39*	-0,33*	-0,57**
Фрустрація	0,45*	0,40*	-0,32*	-0,54**	-0,52**	-0,45*	-0,63**
Соціальна фрустрованість	0,38*	0,37*	-0,29	-0,49**	-0,46**	-0,48**	-0,52**

Примітка: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$. Для змінних "Стать", "Наявність роботи", "Наявність житла" позитивна кореляція означає вищі показники у жінок, осіб без роботи, осіб без власного житла відповідно.

Аналіз даних таблиці 2.16 показує наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між показниками соціально-психологічної

адаптованості та демографічними характеристиками внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, виявлено позитивні кореляції між віком і показниками стресостійкості ($r=0,43$, $p\leq 0,05$), тривожності ($r=0,47$, $p\leq 0,01$), фрустрації ($r=0,45$, $p\leq 0,05$), що свідчить про погіршення адаптаційних можливостей з віком. Також спостерігаються негативні кореляції між терміном переселення і показниками стресостійкості ($r=-0,58$, $p\leq 0,01$), тривожності ($r=-0,51$, $p\leq 0,01$), фрустрації ($r=-0,54$, $p\leq 0,01$), що підтверджує покращення адаптації з часом. Найсильніші кореляційні зв'язки виявлено між рівнем соціальної підтримки та всіма досліджуваними показниками, що ще раз підкреслює ключову роль соціальної підтримки у процесі соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Розглянемо розподіл респондентів за рівнями стресостійкості залежно від рівня освіти (рис. 2.9).

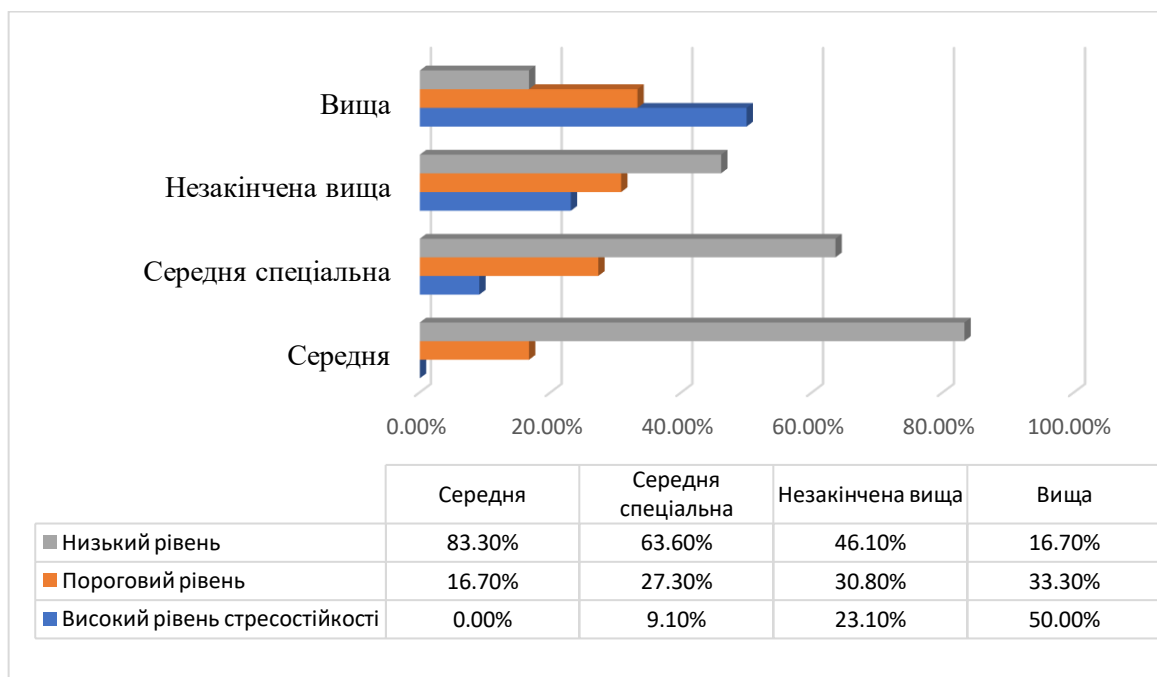


Рис. 2.9 - Розподіл респондентів за рівнями стресостійкості залежно від рівня освіти (%)

Аналіз даних, представлених на рис. 2.9, свідчить про значний вплив рівня освіти на стресостійкість внутрішньо переміщених осіб. Спостерігається чітка тенденція до підвищення рівня стресостійкості зі

зростанням рівня освіти. Так, серед осіб з вищою освітою 50,0% демонструють високий рівень стресостійкості, а лише 16,7% - низький. Натомість серед осіб з середньою освітою відсутні респонденти з високим рівнем стресостійкості, а 83,3% мають низький рівень. Такі результати можуть свідчити про те, що освіта є важливим ресурсом, який сприяє успішній адаптації внутрішньо переміщених осіб, оскільки забезпечує більші можливості для працевлаштування, професійної реалізації та загалом більш ефективного вирішення проблем, пов'язаних з адаптацією.

Проаналізуємо також розподіл респондентів за рівнями шкал методики Міні-мульти залежно від сімейного статусу (таблиця 2.17).

Таблиця 2.17

Середні показники за шкалами методики Міні-мульти залежно від сімейного статусу

Шкала	Одружені (n=17)	Неодружені (n=11)	Розлучені (n=4)
1 (Hs, іпохондрія)	48,7	53,6	62,8
2 (D, депресія)	50,5	55,9	65,2
3 (Hu, істерія)	53,2	57,2	66,7
4 (Pd, психопатія)	42,8	47,1	53,2
6 (Pa, паранояльність)	49,5	52,7	59,2
7 (Pt, психастенія)	51,3	56,4	67,5
8 (Se, шизоїдність)	50,2	55,6	65,7
9 (Ma, гіпоманія)	48,6	51,1	52,7

Аналіз даних таблиці 2.17 показує, що найвищі показники за всіма шкалами методики Міні-мульти спостерігаються у розлучених внутрішньо переміщених осіб. Особливо це стосується шкал психастенії (67,5 балів), істерії (66,7 балів), шизоїдності (65,7 балів) та депресії (65,2 бали). В одружених осіб показники за всіма шкалами є найнижчими. Такі результати підтверджують висновок про те, що наявність подружньої підтримки є важливим фактором, що сприяє психологічному благополуччю та ефективній соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Розглянемо також розподіл респондентів за сферами соціальної фрустрованості залежно від наявності дітей (рис. 2.10).

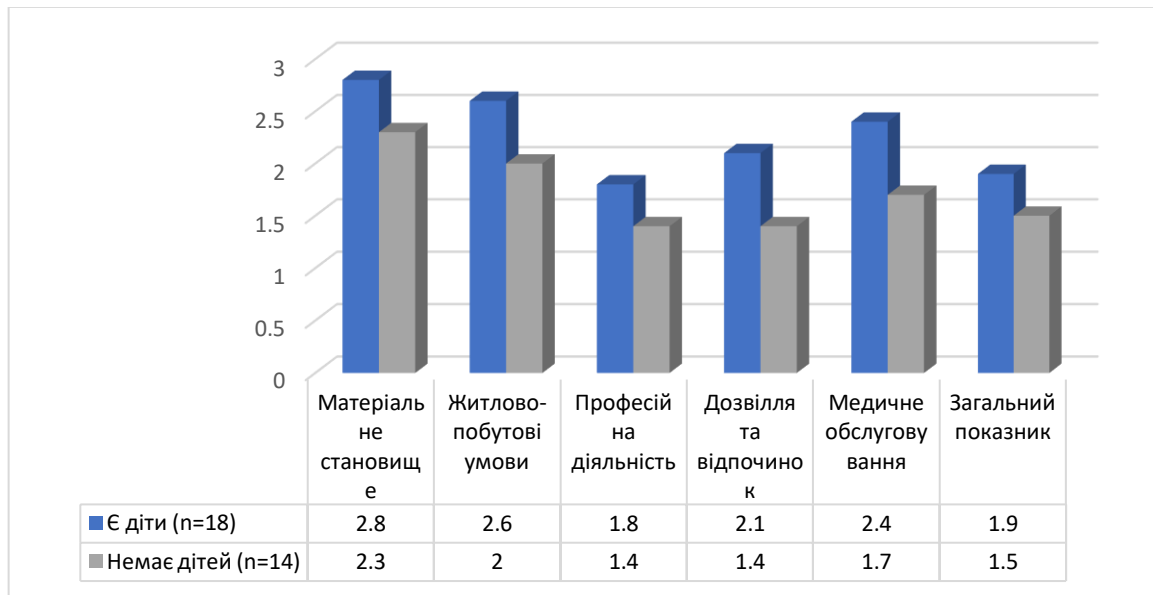


Рис. 2.10 - Середні показники соціальної фрустрованості за окремими сферами залежно від наявності дітей

Аналіз даних, представлених на рис. 2.10, свідчить про вищий рівень соціальної фрустрованості у внутрішньо переміщених осіб, які мають дітей, порівняно з тими, хто дітей не має. Найбільші відмінності спостерігаються за такими сферами, як матеріальне становище (2,8 проти 2,3 бали), житлово-побутові умови (2,6 проти 2,0 бали), дозвілля та відпочинок (2,1 проти 1,4 бали) та медичне обслуговування (2,4 проти 1,7 бали). Такі результати можна пояснити тим, що наявність дітей підвищує матеріальні та побутові потреби сім'ї, а також створює додаткові труднощі при переселенні (необхідність пошуку відповідного житла, школи або дитячого садка, медичного обслуговування тощо).

Проаналізуємо також розподіл респондентів за рівнями стресостійкості, тривожності та фрустрації залежно від регіону переселення (таблиця 2.18).

Таблиця 2.18

Середні показники стресостійкості, тривожності та фрустрації залежно від регіону переселення

Регіон переселення	Стресостійкість (бали)	Тривожність	Фрустрація
Схід України	384,6	11,8	12,3
Центр України	317,5	9,2	9,6
Захід України	298,9	8,4	8,1

Аналіз даних таблиці 2.18 показує, що внутрішньо переміщені особи, які переселилися в західні регіони України, демонструють кращі показники соціально-психологічної адаптованості порівняно з тими, хто переселився в центральні або східні регіони. Вони мають вищий рівень стресостійкості (нижчі бали), нижчі показники тривожності та фрустрації. Такі результати можуть бути пов'язані з різними факторами, зокрема, з більшою культурною та мовною адаптацією, більшою відстанню від зони конфлікту (що може підвищувати відчуття безпеки), а також з особливостями соціально-економічного розвитку різних регіонів України.

Розглянемо також розподіл респондентів за рівнями фрустрації залежно від віку (рис. 2.11).

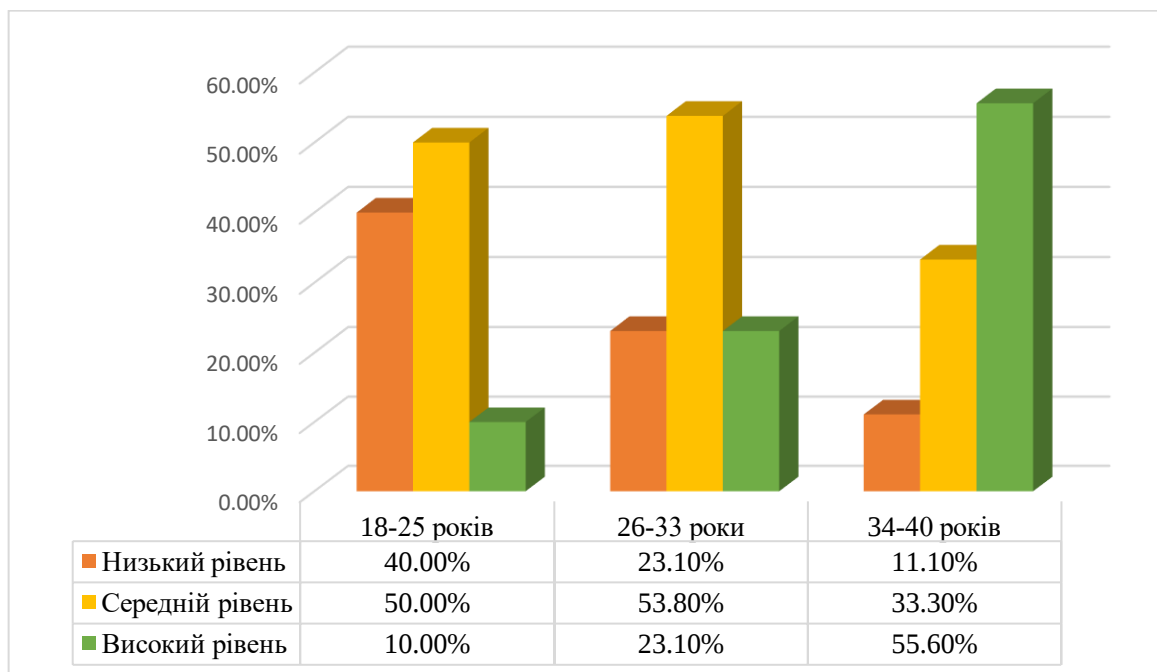


Рис. 2.11 - Розподіл респондентів за рівнями фрустрації залежно від віку (%)

Аналіз даних, представлених на рис. 2.11, свідчить про чітку тенденцію до підвищення рівня фрустрації з віком. У віковій групі 18-25 років лише 10,0% респондентів демонструють високий рівень фрустрації, тоді як у групі 34-40 років цей показник становить 55,6%. Відповідно, частка осіб з низьким рівнем фрустрації зменшується з 40,0% у групі 18-25 років до 11,1% у групі 34-40 років. Такі результати підтверджують висновок про те, що з віком внутрішньо переміщеним особам складніше адаптуватися до нових умов життя, що проявляється у вищому рівні фрустрації.

На основі проведеного дослідження було виявлено ключові фактори, що впливають на соціально-психологічну адаптованість внутрішньо переміщених осіб (таблиця 2.19).

Таблиця 2.19

Ключові фактори соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Фактор	Позитивний вплив	Негативний вплив
Соціальна підтримка	Високий рівень підтримки від родини, друзів, громади	Низький рівень підтримки, ізоляція
Термін переселення	Більший термін (більше 1-2 років)	Короткий термін (менше 6 місяців)
Житлові умови	Наявність власного або орендованого житла	Проживання у родичів/знайомих/гуртожитку
Трудова зайнятість	Наявність постійної роботи	Відсутність роботи або нестабільна зайнятість
Освіта	Вища освіта	Низький рівень освіти
Вік	Молодий вік	Старший вік
Сімейний статус	Одруження	Розлучення
Регіон переселення	Захід України	Схід України

Аналіз даних таблиці 2.19 показує, що соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є складним багатофакторним

процесом, на який впливає цілий комплекс соціально-демографічних, економічних та психологічних чинників. Найбільш значущими факторами, що сприяють успішній адаптації, є наявність соціальної підтримки, стабільних житлових умов, постійної роботи, а також тривалий термін перебування на новому місці проживання.

Такі результати підтверджують комплексний характер соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб та необхідність враховувати як психологічні, так і соціально-економічні аспекти при розробці програм підтримки та допомоги даній категорії населення.

На основі проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є складним багатофакторним процесом, на який впливає комплекс психологічних, соціальних, економічних та демографічних чинників.
2. Більшість внутрішньо переміщених осіб (56,2%) демонструють низький рівень стресостійкості, що свідчить про значні труднощі в адаптації до нових умов життя.
3. Серед досліджуваних психічних станів найбільш вираженими є підвищена тривожність (у 18,8% респондентів на високому рівні) та фрустрація (25,0% на високому рівні).
4. Рівень соціальної фрустрованості у більшості внутрішньо переміщених осіб знаходиться на зниженому (40,6%) або невизначеному (28,1%) рівні, що свідчить про певну адаптацію до нових умов життя.
5. Найбільшу фрустрацію у внутрішньо переміщених осіб викликають такі сфери життя, як обстановка в державі, матеріальне становище, житлово-побутові умови та медичне обслуговування.
6. З віком спостерігається тенденція до погіршення показників соціально-психологічної адаптованості: зниження

стресостійкості, підвищення тривожності, фрустрації та ригідності.

7. Жінки демонструють гірші показники соціально-психологічної адаптованості порівняно з чоловіками, що проявляється у нижчій стресостійкості, вищій тривожності та фрустрації.
8. Ключовими факторами, що сприяють успішній соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб, є наявність соціальної підтримки, постійної роботи, стабільних житлових умов, а також тривалий термін перебування на новому місці проживання.
9. Виявлено тенденцію до покращення показників соціально-психологічної адаптованості з збільшенням терміну переселення, що свідчить про поступову адаптацію внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя.
10. Особистісні особливості внутрішньо переміщених осіб, зокрема, підвищена тривожність, депресивність, схильність до фіксації на негативних переживаннях, мають значний вплив на процес їхньої соціально-психологічної адаптації.

Таким чином, проведене дослідження дозволило визначити особливості соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб та фактори, що впливають на ефективність адаптаційного процесу. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та соціальної допомоги даній категорії населення, з урахуванням їхніх специфічних потреб та особливостей адаптації.

2.3 Рекомендації щодо підвищення рівня соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб

На основі проведеного емпіричного дослідження та аналізу отриманих результатів було розроблено комплекс рекомендацій щодо підвищення рівня соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб. Ці

рекомендації спрямовані на різні аспекти адаптаційного процесу і враховують ключові фактори, що впливають на ефективність адаптації.

Одним із найважливіших напрямків роботи з внутрішньо переміщеними особами є психологічна підтримка, спрямована на зниження рівня тривожності, фрустрації та підвищення стресостійкості. Як зазначає З.Г.Кісарчук, особливу увагу слід приділяти роботі з травматичним досвідом, оскільки багато внутрішньо переміщених осіб пережили психотравмуючі події, пов'язані з воєнними діями та вимушеним переселенням [37]. Рекомендується використовувати такі методи психологічної допомоги, як індивідуальне та групове консультування, кризова інтервенція, психоедукація щодо травматичного стресу та його наслідків, а також техніки саморегуляції емоційного стану.

Важливим аспектом підвищення соціально-психологічної адаптованості є формування ефективних копінг-стратегій у внутрішньо переміщених осіб. Доцільно проводити тренінги з розвитку навичок стрес-менеджменту, де учасники можуть навчитися розпізнавати ознаки стресу, опановувати техніки релаксації, розвивати навички асертивної поведінки та ефективної комунікації. Як показують результати дослідження, особливу увагу слід приділяти особам старшого віку, жінкам та розлученим, оскільки саме ці категорії демонструють нижчі показники стресостійкості та вищі рівні тривожності і фрустрації.

Результати дослідження виявили значний вплив соціальної підтримки на успішність адаптації внутрішньо переміщених осіб. Тому важливим напрямком роботи є сприяння розширенню соціальних зв'язків та формуванню мережі підтримки. Левченко К.Б. та В.Г. Панок рекомендують створювати групи взаємодопомоги для внутрішньо переміщених осіб, де вони можуть ділитися досвідом, надавати одне одному емоційну підтримку, обмінюватися корисною інформацією та ресурсами [36]. Також важливо залучати внутрішньо переміщених осіб до участі в громадських ініціативах

та культурних заходах, що сприятиме їхній інтеграції в місцеву спільноту та розширенню кола соціальних контактів.

Одним із ключових факторів, що впливає на соціально-психологічну адаптованість внутрішньо переміщених осіб, є наявність постійної роботи. Тому важливим напрямком роботи є сприяння професійній адаптації та працевлаштуванню. Рекомендується проводити професійну орієнтацію, допомагати з пошуком роботи, організовувати курси підвищення кваліфікації або перекваліфікації, а також надавати юридичні консультації з питань працевлаштування. Особливу увагу слід приділяти особам з низьким рівнем освіти та старшого віку, оскільки, як показали результати дослідження, саме вони мають найбільші труднощі з працевлаштуванням.

Стабільні житлові умови є важливим фактором, що сприяє соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб. Результати дослідження показали, що особи, які проживають у родичів, знайомих або гуртожитку, демонструють вищий рівень соціальної фрустрованості порівняно з тими, хто має власне або орендоване житло. Тому рекомендується сприяти вирішенню житлових проблем внутрішньо переміщених осіб шляхом надання інформації про доступні програми житлового кредитування, тимчасового житла, субсидій на оренду тощо.

Важливим аспектом роботи з внутрішньо переміщеними особами є інформаційна підтримка. Рекомендується створювати інформаційні ресурси (сайти, брошури, телефонні «гарячі лінії»), де внутрішньо переміщені особи можуть отримати інформацію про доступні соціальні послуги, правову допомогу, медичне обслуговування, освітні можливості тощо. Кісарчук З.Г. зазначає, що доступ до достовірної та актуальної інформації знижує рівень тривожності та дезорієнтації, сприяючи більш ефективній адаптації.

Особливу увагу слід приділяти внутрішньо переміщеним особам з дітьми, оскільки, як показали результати дослідження, вони демонструють вищий рівень соціальної фрустрованості. К.Б. Левченко та В.Г. Панок рекомендують надавати комплексну підтримку таким сім'ям, включаючи

допомогу в пошуку дитячих садків, шкіл, медичних закладів, організації дозвілля дітей, а також психологічну підтримку батьків у питаннях виховання дітей в умовах адаптації до нового місця проживання.

Для підвищення рівня соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб важливо також сприяти збереженню та розвитку їхньої культурної ідентичності. Рекомендується організовувати культурні заходи, де внутрішньо переміщені особи можуть презентувати свою культуру, традиції, кухню тощо, що сприятиме формуванню позитивного образу переселенців у місцевій спільноті та підвищенню їхньої самооцінки.

Результати дослідження показали, що внутрішньо переміщені особи, які переселилися в західні регіони України, демонструють кращі показники соціально-психологічної адаптованості порівняно з тими, хто переселився в центральні або східні регіони. Тому рекомендується враховувати регіональні особливості при розробці програм підтримки внутрішньо переміщених осіб, адаптуючи їх до конкретних соціально-економічних та культурних умов різних регіонів України.

Важливим напрямком роботи з внутрішньо переміщеними особами є підвищення їхньої психологічної грамотності та компетентності. З.Г. Кісарчук рекомендує проводити психоедукаційні заняття, де учасники можуть отримати знання про особливості психологічної адаптації, нормальні реакції на стрес, способи подолання психологічних труднощів тощо. Це допоможе внутрішньо переміщеним особам краще розуміти власні емоційні реакції та ефективніше справлятися з психологічними проблемами.

Для внутрішньо переміщених осіб, які демонструють виражені психопатологічні тенденції (високі показники за шкалами депресії, психастенії, шизоїдності за методикою Міні-мульт), рекомендується організовувати спеціалізовану психотерапевтичну допомогу. За необхідності таких осіб слід направляти до психотерапевтів або психіатрів для отримання професійної допомоги [37].

Зважаючи на те, що соціально-психологічна адаптація є тривалим процесом, важливо забезпечити довготривалий супровід внутрішньо переміщених осіб. К.Б. Левченко та В.Г.Панок рекомендують створювати програми "соціального менторства", де за внутрішньо переміщеною особою або сім'єю закріплюється соціальний працівник або психолог, який надає підтримку та супровід протягом тривалого періоду, допомагаючи вирішувати проблеми, що виникають.

Результати дослідження показали, що важливим фактором соціально-психологічної адаптації є рівень освіти. Тому рекомендується сприяти підвищенню освітнього та професійного рівня внутрішньо переміщених осіб шляхом організації доступу до освітніх ресурсів, курсів підвищення кваліфікації, професійних тренінгів тощо.

Важливим аспектом роботи з внутрішньо переміщеними особами є також формування толерантного ставлення до них з боку місцевого населення. Рекомендується проводити інформаційно-просвітницькі кампанії, спрямовані на подолання стереотипів та упереджень щодо внутрішньо переміщених осіб, організовувати спільні заходи для місцевих жителів та переселенців, сприяти налагодженню діалогу між різними групами населення.

Таким чином, підвищення рівня соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб вимагає комплексного підходу, що включає психологічну підтримку, сприяння професійній адаптації та працевлаштуванню, вирішення житлових проблем, інформаційну підтримку, формування мережі соціальної підтримки та інші напрямки роботи. Важливо враховувати індивідуальні особливості та потреби різних категорій внутрішньо переміщених осіб, розробляючи диференційовані програми підтримки для осіб різного віку, статі, сімейного статусу, рівня освіти тощо.

ВИСНОВКИ

Здійснене дослідження соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб дозволило розширити наукові уявлення про особливості, фактори та механізми адаптації в умовах вимушеного переселення. Проведений теоретичний аналіз свідчить, що соціально-психологічна адаптованість є складним багатовимірним феноменом, який відображає здатність особистості ефективно функціонувати в соціальному середовищі, встановлювати конструктивні міжособистісні стосунки та відчувати психологічне благополуччя. У контексті внутрішнього переміщення особливого значення набувають такі аспекти адаптації, як подолання травматичного досвіду, пов'язаного з вимушеним переселенням, формування нової системи соціальних зв'язків, реконструкція ідентичності та інтеграція в нове соціокультурне середовище.

Аналіз психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб показав, що вони характеризуються підвищеним рівнем тривожності, фрустрації, травматичного стресу, кризою ідентичності, порушенням часової перспективи та переживанням множинних втрат. Водночас рівень психологічної адаптованості значною мірою залежить від індивідуальних характеристик особистості, таких як резилієнтність, життестійкість, копінг-стратегії, а також від наявності соціальної підтримки та ефективності програм психологічної допомоги.

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити, що значна частина внутрішньо переміщених осіб (56,2%) демонструє низький рівень стресостійкості, що свідчить про високу психологічну вразливість та труднощі з адаптацією до нових умов життя. Серед досліджуваних психічних станів найбільш вираженими виявились тривожність і фрустрація, особливо у осіб старшого віку та жінок. Дослідження показало, що з віком спостерігається тенденція до зниження рівня стресостійкості, підвищення тривожності, фрустрації та ригідності, що свідчить про більші труднощі з адаптацією у осіб старшого віку.

Результати дослідження соціальної фрустрованості показали, що найбільше незадоволення у внутрішньо переміщених осіб викликають такі сфери життя, як матеріальне становище, житлово-побутові умови, обстановка в державі та медичне обслуговування. При цьому рівень соціальної фрустрованості у більшості респондентів знаходиться на зниженому або невизначеному рівні, що свідчить про певну адаптацію до нових умов життя. Виявлено, що особи, які проживають у родичів, знайомих або гуртожитку, демонструють вищий рівень фрустрованості порівняно з тими, хто має власне або орендоване житло.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих взаємозв'язків між різними показниками соціально-психологічної адаптованості. Виявлено сильні позитивні кореляції між стресостійкістю і тривожністю, стресостійкістю і фрустрацією, тривожністю і фрустрацією, фрустрацією і соціальною фрустрованістю. Найсильніші кореляційні зв'язки з показниками стресостійкості, тривожності, фрустрації та соціальної фрустрованості мають шкали депресії та психастенії методики Міні-мульти, що свідчить про значний вплив особистісних характеристик на процес адаптації.

Визначено ключові фактори, що впливають на соціально-психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб: наявність соціальної підтримки, термін переселення, стабільність житлових умов, трудова зайнятість, рівень освіти, вік та сімейний статус. Виявлено чітку тенденцію до покращення показників соціально-психологічної адаптованості з збільшенням терміну переселення, що свідчить про поступову адаптацію внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Внутрішньо переміщені особи з низьким рівнем соціальної підтримки демонструють найнижчий рівень стресостійкості, найвищі показники тривожності, фрустрації та соціальної фрустрованості.

На основі отриманих результатів розроблено комплекс рекомендацій щодо підвищення рівня соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб. Рекомендації спрямовані на різні аспекти адаптаційного процесу і включають: психологічну підтримку, спрямовану на зниження

рівня тривожності та підвищення стресостійкості; формування ефективних копінг-стратегій; сприяння розширенню соціальних зв'язків та формуванню мережі підтримки; сприяння професійній адаптації та працевлаштуванню; вирішення житлових проблем; інформаційну підтримку; комплексну підтримку сімей з дітьми; сприяння збереженню та розвитку культурної ідентичності.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є складним багатофакторним процесом, ефективність якого залежить від взаємодії об'єктивних умов (соціально-економічна ситуація, правове регулювання, ставлення приймаючої спільноти) та суб'єктивних характеристик (особистісні риси, копінг-стратегії, ресурси для подолання стресу). Успішна адаптація внутрішньо переміщених осіб вимагає комплексного підходу, що включає як психологічну підтримку, спрямовану на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, так і соціальну допомогу, орієнтовану на створення сприятливих зовнішніх умов для інтеграції в нове соціальне середовище.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1 Алексєєнко Т. Ф., Гончар Л. В., Куниця Т. Ю., Бибик Д. Д. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки : монографія за ред. Т. Ф. Алексєєнко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 240 с.

2. Александров Д. О. Експрес-діагностика запитів переселенців та постраждалих внаслідок бойових дій для організації надання першої соціальної та психологічної допомоги : метод. рек. упоряд. Д. О. Александров. Київ : Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка, 2022. 9 с. URL: <http://ecopsy.com.ua/cpps/Ekspresdiagnostyka%20zapytiv%20pereselenciv%20dlja%20pershoii%20socialnoii%20ta%20psychologichnoii%20dopomogy.pdf> (дата звернення: 30.08.2025).

3. Беленька І. Г., Шаповалова О. В. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Національного гуманітарного університету*. 2019. № 3(32). С. 54–59.

4. Бібліотека психологічної та соціальної допомоги: соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців. URL: <http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/robota-zpereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61> (дата звернення: 30.08.2025).

5. Вассерман Л. І., Бойко В. В. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості. URL: [https://e-pidruchniki.com/content/900_47_metodika_diaagnostiki_rivnya_socialnoi_frystrov_anosti_vv_boiko.html](https://e-pidruchniki.com/content/900_47_metodika_diaagnostiki_rivnya_socialnoi_frystrov_anosti_vv_boiko.html) (дата звернення: 30.08.2025).

6 Ващенко І. В., Жигаренко І. Є., Завацька Н. Є., Кравченко К. В. Соціально-психологічні особливості *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 3 (38). С. 97–104.

7. Вишнеvsька О. І. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах соціально-психологічної допомоги. *Педагогічний дискурс : зб. наук. праць*. 2018. № 23. С. 107–114.
8. Внутрішньо переміщені особи. Міністерство соціальної політики України. URL: <https://www.msp.gov.ua/timeline/Vnutrishno-peremishcheni-osobi.html> (дата звернення: 30.08.2025).
9. Герасименко О. А., Хорошавська О. А., Хуторська В. О. Адаптація внутрішньо переміщених осіб: соціально-психологічний аспект. *Науковий вісник Черкаського університету. Психологічні науки*. 2019. № 1(456). С. 60–65.
10. Горбань Г. О. Вікова психологія: періодизації вікового розвитку : навчально-наочний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія» / уклад. Г. О. Горбань. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 45 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/25036> (дата звернення: 30.08.2025).
11. Гундаріна О. В., Малиновська О. В. Фактори соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах військового конфлікту на сході України. *Вісник психології і педагогіки*. 2020. № 27(2). С. 22–29.
12. Дзядук Н., Кульчицька А. Психологічні особливості резильєнтності внутрішньо переміщених осіб. *Адаптація до реалій політизованого українського суспільства*. 2023. С. 47.
13. Дубчак Г. М., Швалік О. М. Психологічний аналіз поняття соціально-психологічної адаптації. *Science in the modern world: innovations and challenges : матеріали 2-ї міжнар. наук.-практ. конф. (24–26 жовтня 2024 р.)*. Торонто : Perfect Publishing, 2024. С. 359.
14. Звіт про внутрішнє переміщення населення в Україні. Опитування загального населення. URL: <http://surl.li/jzboggd> (дата звернення: 30.08.2025).

15. Кравченко О. Д. Толерантність як чинник соціально-психологічної адаптованості підлітків. *Традиційні та інноваційні методики викладання*. 2020. С. 170.
16. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові праці МАУП. Психологія*. 2024. № 2(63). С. 17–24.
17. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4(29). С. 94–110.
18. Малімон Л. Я., Пашкіна А. М., Максимчук О. В. Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 42. С. 113–126. DOI: 10.29038/2227-1376-2023-42-mal. (дата звернення: 30.08.2025).
19. Маліновська О. В. Вивчення вимушеного переміщення як об'єкта соціально-психологічного аналізу. *Вісник НаУКМА. Психологія*. 2019. № 1(13). С. 15–21.
20. Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Рейха. URL: <https://studfile.net/preview/9937553/page:9/> (дата звернення: 30.08.2025).
21. Михайлич О. В. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологія та соціальна робота*. 2023. № 2. С. 26–34.
22. Михлюк Е. І., Логовський І. М. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2024. № 1. С. 105–117. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekp_2024_1_10 (дата звернення: 30.08.2025).
23. Міні-мульт: скорочений багатфакторний опитувальник для дослідження особистості (СБОО). URL: <https://www.dkpp.com.ua/wp-content/uploads/2019/10/m6.docx> (дата звернення: 31.08.2025).

24. Озеров Д. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, 2024.

25. Опитувальник Міні-мульт. URL: https://www.researchgate.net/publication/371023734_MOZLIVOSTI_ADAPTOVANOGO_UKRAINOMOVNOGO_OPITUVALNIKA_MINI-MULT (дата звернення: 30.08.2025).

26. Павленко І. Ю., Мазур О. В. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб: досвід українського суспільства. *Науковий вісник УжНУ. Психологія*. 2021. № 2(50). С. 85–91.

27. Петрук О. С. Фактори успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб: психологічний аспект. *Наукові записки НаУОА. Психологія*. 2019. № 4(46). С. 187–191.

28. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб : Закон України від 20.10.2014 № 1706-VII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18 (дата звернення: 30.08.2025).

29. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Логос, 2015. 207 с.

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

31. Савчук О. Г. Вплив соціально-психологічних факторів на адаптацію внутрішньо переміщених осіб. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2018. № 1–2. С. 63–68.

32. Самооцінка психічних станів за Г. Айзенком. URL: https://vseosvita.ua/test/samootsinka-psykhichnykh-staniv-za-h-aizenkom-

3853096.html](https://vseosvita.ua/test/samootsinka-psykhichnykh-staniv-za-h-aizenkom-3853096.html) (дата звернення: 30.08.2025).

33. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навч. посіб. за ред. К. Б. Левченко, В. Г. Панка. Київ : Агентство «Україна», 2015.

34. Стюарт Голл. Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Стюарт_Голл (дата звернення: 31.08.2025).

35. Сучасні теорії соціальної роботи: антологія / уклад. Т. Семигіна, І. Іванова та ін. Київ : Академвидав, 2020. 312 с. URL: https://www.researchgate.net/profile/Tetyana-Semigina/publication/350327030_SUCASNI_TEORII_SOCIALNOI_ROBOTI_ANTOLOGIA/links/605a23ca92851cd8ce619eec/SUCASNI-TEORII-SOCIALNOI-ROBOTI-ANTOLOGIA.pdf (дата звернення: 31.08.2025).

36. Ткачишина О. Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід'ємна складова її соціалізації. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2006. Т. 8, вип. 1. С. 341–348.

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

38. Юрченко-Шеховцова Т. І. Проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Матеріали*. 2019. С. 388.

39. Kirmayer L. *Faculty Division of Transcultural Psychiatry*. McGill University. URL:

<https://www.mcgill.ca/tcpsych/faculty/laurencekirmayer>](<https://www.mcgill.ca/tcpsych/faculty/laurencekirmayer>](дата звернення: 31.08.2025).

40. Martsyniak-Dorosh O. The Heavy Psychological Toll of the War in Ukraine – *Mental health support is the need of the hour*. 2022.

ДОДАТКИ

Додаток А

Самооцінка психічних станів (методика Г. Айзенка)

Обробка результатів:

Кожна відповідь оцінюється від 0 до 2 балів. Далі підраховується кількість балів за кожною з груп тверджень:

1–10 питань тривожність

11–20 питань фрустрація

21–30 питань агресивність

31–40 питань ригідність.

Інтерпретація:

0–7 балів низький рівень

8–14 балів середній рівень

15–20 балів високий рівень

Примітка: у дослідженні застосовано перекладний варіант методики, оскільки офіційна адаптація українською відсутня. Результати використовувалися як допоміжний інструмент у загальній структурі діагностики.

Адаптований опитувальник «Міні-Мульт» (Mini-Mult)

Інструкція: “Вам пропонується ряд тверджень, які стосуються стануВашого здоров’я і Вашого характеру. Прочитайте кожне твердження і вирішіть, вірно воно чи невірно по відношенню до Вас.

1. У Вас хороший апетит.
2. Вранці Ви зазвичай відчуваєте, що виспалися і відпочили.
3. У Вашому повсякденному житті багато цікавого.
4. Ви працюєте з великим напруженням.
5. Часом Вам в голову приходять такі нехороші думки, що про них краще нерозповідати.
6. У Вас дуже рідко бувають закрепи.
7. Іноді Вам дуже хотілося назавжди піти з дому.
8. Часом у Вас бувають напади нестримного сміху або плачу.
9. Часом Вас турбує нудота і позиви на блювоту.
10. У Вас таке враження, що Вас ніхто не розуміє.
11. Іноді Вам хочеться вилятися.
12. Кожного тижня Вам сняться кошмари.
13. Вам важче зосередитися, ніж більшості людей.
14. З Вами відбувалися (або відбуваються) дивні речі.
15. Ви досягли б у житті набагато більшого, якби люди не були налаштовані проти Вас.
16. У дитинстві був час, коли Ви скоювали крадіжки.
17. Бувало, що по кілька днів, тижнів або цілих місяців Ви нічим не могли зайнятися, тому що важко було змусити себе включитися в роботу.
18. У Вас переривчастий і неспокійний сон.
19. Коли Ви знаходитесь серед людей, Вам чуються дивні речі.
20. Більшість людей, які Вас знають не вважають Вас неприємною людиною.

21. Вам часто доводилося підкорятися кому-небудь, хто знав менше Вашого.
22. Більшість людей задоволені своїм життям більше, ніж Ви.
23. Дуже багато людей перебільшують свої нещастя, щоб домогтися співчуття і допомоги.
24. Іноді Ви сердитесь.
25. Вам дійсно не вистачає впевненості в собі.
26. У Вас часто бувають посмикування в м'язах.
27. У Вас часто буває відчуття, ніби Ви зробили щось неправильне або недобре.
28. Зазвичай Ви задоволені своєю долею.
29. Деякі так люблять командувати, що Вам хочеться все зробити наперекір, хоча Ви знаєте, що вони праві.
30. Ви вважаєте, що проти Вас щось замишляють.
31. Більшість людей здатні домагатися вигоди не зовсім чесним шляхом.
32. Вас часто турбує шлунок.
33. Часто Ви не можете зрозуміти, чому напередодні Ви були в поганому настрої і роздратовані.
34. Часом Ваші думки текли так швидко, що Ви не встигали їх висловлювати.
35. Ви вважаєте, що Ваше сімейне життя не гірше, ніж у більшості Ваших знайомих.
36. Часом Ви впевнені у власній непотрібності.
37. В останні роки Ваше самопочуття було в основному гарним.
38. У Вас бували періоди, під час яких Ви щось робили і потім не могли пригадати, що саме.
39. Ви вважаєте, що Вас часто незаслужено карали.
40. Ви ніколи не відчували себе краще, ніж тепер.
41. Вам байдуже, що думають про Вас інші.

- 42.З пам'яттю у Вас все гаразд.
- 43.Вам важко підтримувати розмову з людиною, з якою Ви тільки щопознайомилися.
- 44.Більшу частину часу Ви відчуваєте загальну слабкість.
- 45.У Вас рідко болить голова.
- 46.Іноді Вам бувало важко зберегти рівновагу під час ходьби.
- 47.Не всі Ваші знайомі Вам подобаються.
- 48.Є люди, які намагаються вкрати Ваші ідеї та думки.
- 49.Ви вважаєте, що скоювали вчинки, які не можна пробачити.
- 50.Ви вважаєте, що Ви занадто сором'язливі.
- 51.Ви майже завжди про що-небудь турбуєтесь.
- 52.Ваші батьки часто не схвалювали Ваших знайомств.
- 53.Іноді Ви трохи пліткуєте.
- 54.Часом Ви відчуваєте, що Вам незвичайно легко приймати рішення.
- 55.У Вас буває сильне серцебиття і Ви часто задихаєтесь.
- 56.Ви запальні, але швидко відходите.
- 57.У Вас бувають періоди такого неспокою, що важко всидіти на місці.
- 58.Ваші батьки та інші члени родини часто прискіпуються до Вас.
- 59.Ваша доля нікого особливо не цікавить.
- 60.Ви не засуджуєте людину, яка не проти скористатися в своїхінтересах помилками іншого.
- 61.Іноді Ви сповнені енергії.
- 62.За останній час у Вас погіршився зір.
- 63.Часто у Вас дзвенить або шумить у вухах.
- 64.У Вашому житті були випадки (може бути, тільки один), коли Вивідчували, що на Вас діє гіпноз.
- 65.У Вас бувають періоди, коли Ви незвично веселі без особливої причини.

66. Навіть перебуваючи в компанії, Ви зазвичай відчуваєте себе самотньо.
67. Ви вважаєте, що майже кожен може збрехати, щоб уникнути неприємностей.
68. Ви відчуваєте гостріше, ніж більшість інших людей.
69. Часом Ваша голова працює ніби повільніше, ніж зазвичай.
70. Ви часто розчаровуєтесь в людях.
71. Ви зловживаєте спиртними напоями.

Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (Л. І.**Вассерман, модифікація В. В. Бойко)**

Інструкція. Прочитайте кожне запитання й обведіть одну з цифр, щовідбиває найбільш підходящу відповідь:

- 1— цілком задоволений;
- 2— скоріше задоволений;
- 3— скоріше не задоволений;
- 4— цілком не задоволений.

Чи задоволені ви:

- 1. своєю освітою;
- 2. взаємовідносинами з колегами по роботі;
- 3. взаєминами з адміністрацією на роботі;
- 4. взаємовідносинами із суб'єктами своєї професійної діяльності (пацієнти, учні, клієнти);
- 5. змістом своєї роботи загалом;
- 6. умовами професійної діяльності (навчання);
- 7. своїм становищем у суспільстві;
- 8. матеріальним становищем;
- 9. житлово-побутовими умовами;
- 10. відносинами з чоловіком (жінкою);
- 11. стосунками з дитиною (дітьми);
- 12. стосунками з батьками;
- 13. обстановкою у суспільстві (державі);
- 14. відносинами з друзями, найближчими знайомими;
- 15. сферою послуг та побутового обслуговування;
- 16. сферою медичного обслуговування;
- 17. проведенням дозвілля;
- 18. можливістю проводити відпустку;
- 19. можливістю вибору місця роботи;

20.своїм способом життя в цілому.

Ключ. Кожному варіанту відповіді надаються бали:

повністю задоволений - 0,

швидше задоволений - 1,

важко відповісти - 2,

швидше незадоволений - 3,

незадоволений повністю - 4.

Вираховується набрана сума балів і ділиться на кількість питань (20).

**Результати, отримані за допомогою «Методики оцінки
стресостійкості та соціальної адаптації» (Д.Холмс та К.Раге)**

№ п/п	Набрані бали	№ п/п	Набрані бали	№ п/п	Набрані бали	№ п/п	Набрані бали
1	312	9	282	17	335	25	192
2	315	10	335	18	534	26	378
3	209	11	380	19	310	27	341
4	329	12	588	20	247	28	221
5	517	13	597	21	27	29	392
6	526	14	458	22	664	30	254
7	70	15	462	23	295	31	186
8	169	16	523	24	214	32	265

Результати, отримані за допомогою теста «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

№ п/п	Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресії	Шкала ригідності
1	17	16	8	12
2	4	3	9	10
3	12	8	13	11
4	12	15	12	16
5	9	6	12	12
6	14	16	8	11
7	6	3	13	10
8	4	2	12	12
9	9	6	10	7
10	5	6	13	10
11	15	9	13	11
12	14	16	10	13
13	7	5	14	9
14	12	11	11	18
15	16	19	11	14
16	12	17	13	10
17	7	9	6	9
18	7	6	13	11
19	14	12	11	12
20	11	15	8	12
21	8	6	12	6
22	13	10	12	9
23	9	13	4	14
24	5	3	8	5
25	10	7	11	13
26	16	18	9	15
27	13	14	10	12
28	8	5	13	10
29	17	15	12	14

30	6	8	7	8
31	4	2	5	6
32	11	10	14	11

**Результати, отримані за допомогою «Методики діагностування
рівня соціальної фрустрованості» (Л. І. Вассерман, модифікація В. В.
Бойко)**

№ п/п	Набрані бали	№ п/п	Набрані бали		№ п/п	Набрані бали	№ п/п	Набрані бали
1	2,0	9	1,5		17	1,5	25	0,9
2	0,7	10	1,5		18	1,5	26	2,4
3	2,0	11	1,4		19	1,4	27	1,7
4	1,8	12	2,2		20	2,7	28	1,0
5	1,1	13	1,7		21	2,0	29	2,2
6	1,5	14	1,6		22	1,8	30	1,3
7	1,6	15	2,5		23	1,1	31	0,8
8	1,1	16	1,9		24	1,1	32	1,6

Результати, отримані за допомогою методики Міні-мульт

№ п/п	L	F	K	1	2	3	4	6	7	8	9
1	46	40	45	42	54	47	40	50	60	38	46
2	55	50	56	61	42	51	40	38	39	42	46
3	46	50	62	61	46	66	53	66	69	63	40
4	38	50	45	38	46	40	26	38	39	46	46
5	46	50	59	52	46	55	44	43	56	49	35
6	46	65	34	35	39	40	40	55	31	35	51
7	55	46	51	38	42	40	26	32	39	42	57
8	62	40	56	52	42	44	35	38	39	42	35
9	62	60	54	55	39	70	53	55	47	42	46
10	62	46	56	61	54	66	49	61	64	74	57
11	46	55	42	58	54	55	40	55	60	49	40
12	38	85	45	65	84	77	77	95	81	81	68
13	46	60	51	65	57	77	53	55	51	70	62
14	46	50	42	52	70	51	40	43	60	49	51
15	38	70	37	58	72	62	49	72	69	67	62
16	38	60	65	75	76	77	82	61	90	77	57
17	46	60	51	65	57	70	44	50	56	74	74
18	55	55	48	65	54	70	53	50	56	60	46
19	38	50	37	52	61	62	26	50	47	49	57
20	46	40	48	65	65	70	58	55	60	63	46
21	46	46	48	42	42	40	35	43	39	42	57
22	46	55	45	65	70	66	53	66	60	63	68
23	70	46	54	52	50	47	40	50	47	56	40
24	55	40	65	48	42	47	58	38	47	52	40
25	50	45	52	45	48	50	42	42	45	50	43

26	42	75	40	68	75	72	62	70	75	68	60
27	58	52	57	60	55	63	50	58	62	55	52
28	45	48	50	42	47	52	38	40	42	45	49
29	60	65	42	70	78	75	65	80	85	72	65
30	48	42	58	40	45	48	35	45	40	48	45
31	52	38	62	35	38	42	30	35	36	40	38
32	57	58	49	62	60	68	55	56	58	65	54