

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему

*“Чинники та зміст переживання
самотності у осіб-переселенців”*

Виконала здобувачка 2 курсу,
групи ПС-23-2вм
Спеціальності 053 «Психологія»
Пастухова О.О.
Керівник: Карпова М.Є.,
PhD з педагогіки

м. Дніпро

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Пастухової Олександри Олександрівни
на тему:

Чинники та зміст переживання самотності у осіб-переселенців»

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курс, спеціальності «Психологія» (у форматі Магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м.Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена дослідженню соціально-психологічних чинників, що визначають особливості переживання самотності у внутрішньо переміщених осіб (переселенців). Актуальність теми обумовлена сучасними соціально-економічними реаліями, які призвели до масового переміщення населення та зростання рівня соціальної ізоляції. Вимушене переселення часто супроводжується втратою соціальних зв'язків, невизначеністю щодо майбутнього та складнощами адаптації до нового середовища, що створює підґрунтя для формування почуття самотності.

У першому розділі роботи представлено теоретичний аналіз феномену самотності, її психологічних, соціальних і культурних аспектів, а також впливу цього стану на емоційний та соціальний стан індивіда. Особливу увагу приділено аналізу ролі довіри до соціальних інститутів, рівня соціальної підтримки та доступу до ресурсів у процесі адаптації переселенців.

У другому розділі подано результати емпіричного дослідження, що базується на вибірці з 60 респондентів, які зазнали вимушеного переселення. Для збору даних використано комбінований підхід: анкетування, стандартизовані методики (шкала самотності UCLA, мультимірна шкала сприйняття соціальної підтримки MSPSS) та авторські анкети для оцінки довіри до соціальних інститутів. Аналіз даних показав, що найсильніший вплив на рівень самотності мають рівень соціальної підтримки, адаптаційні стратегії та довіра до соціальних інститутів.

Третій розділ присвячено розробці тренінгової програми для зниження рівня самотності серед переселенців. Програма включає елементи психологічної

підтримки, розвитку соціальних навичок та залучення до групової діяльності. Результати апробації показали позитивну динаміку: зниження рівня самотності, покращення соціальних контактів і підвищення емоційного благополуччя учасників.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному підході до аналізу самотності переселенців, розробці авторських методик і практичних рекомендацій. Теоретична значущість полягає у розширенні розуміння соціально-психологічних аспектів самотності та ролі адаптаційних стратегій у її подоланні.

Практичне значення роботи полягає у можливості застосування розроблених рекомендацій та тренінгової програми для психологічної підтримки переселенців. Ці матеріали можуть бути використані у соціальній роботі, психологічному консультуванні та у створенні громадських ініціатив для інтеграції переселенців у нові спільноти.

Результати дослідження обговорювалися на наукових конференціях і були позитивно оцінені експертами у галузі психології та соціології.

Перелік ключових слів: *самотність, переселенці, соціальна підтримка, адаптація, соціальні зв'язки, тренінгова програма.*

qualification work
Pastukhova Oleksandra
on the topic:

Factors influencing feelings of loneliness among displaced individuals »

Q

u

a

l

o

f

t

h

e

2

-

n

d

y

e

a

r

a

p

p

l

i

c

ВСТУП

Актуальність дослідження переживання самотності у осіб-переселенців зумовлена сучасними соціально-економічними умовами, які спричинили масове переміщення населення та актуалізували проблему соціальної ізоляції. Вимушена зміна місця проживання, втрата звичних соціальних зв'язків і культурне середовище, що потребує адаптації, створюють значні психологічні виклики для переселенців. Дослідження цього феномену набуває особливого значення в контексті сучасних кризових явищ, які підвищують ризики соціальної дезадаптації та емоційного відчуження.

Мета роботи полягає у виявленні соціально-психологічних чинників переживання самотності у осіб-переселенців, аналізі впливу соціальної підтримки, рівня адаптації та довіри до соціальних інститутів на цей процес, а також розробці рекомендацій щодо зменшення негативних наслідків самотності.

Об'єктом дослідження є переживання самотності у переселенців як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження охоплює специфіку соціально-психологічних чинників, що зумовлюють переживання самотності у осіб-переселенців, їх адаптацію та рівень соціальної підтримки.

Концептуальна гіпотеза передбачає, що переживання самотності у осіб-переселенців обумовлене специфічними соціально-психологічними чинниками, такими як втрата соціальних зв'язків, відчуття невизначеності щодо майбутнього, а також обмежений доступ до соціальної підтримки та ресурсів для інтеграції в новому середовищі.

Емпіричні гіпотези включають припущення про:

1. Позитивну кореляцію між рівнем переживання самотності та соціальною ізоляцією.
2. Залежність переживання самотності від рівня психологічної адаптації та суб'єктивного відчуття контролю над життям.

3. Вищу інтенсивність переживання самотності серед осіб з низьким рівнем довіри до соціальних інститутів і меншою залученістю в соціальні комунікації.

Основні завдання роботи включають:

- аналіз теоретичних підходів до вивчення самотності як соціально-психологічного феномену;
- визначення соціальних та психологічних факторів, що впливають на рівень самотності переселенців;
- оцінку рівня соціальної підтримки та адаптації переселенців у нових умовах;
- розробку рекомендацій щодо зниження рівня самотності серед переселенців.

Емпірична база дослідження охоплює вибірку з 60 респондентів віком від 18 до 50 років, серед яких 31 чоловік і 29 жінок.

Методи дослідження включають:

- опитування за допомогою Шкали самотності UCLA для оцінки соціальної ізоляції;
- Мультимірну шкалу сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS);
- методику діагностики соціально-психологічної адаптації (Роджерс і Даймонд);
- авторські анкети для аналізу рівня довіри до соціальних інститутів та соціальної активності.

Теоретико-методологічна основа дослідження ґрунтується на положеннях соціальної психології, теорії соціальної підтримки, адаптації та концепції емоційного благополуччя. Використано праці Еріха Фромма, Еріка Еріксона, Роберта Вайса та інших дослідників.

Теоретична значущість полягає у розширенні наукових уявлень про соціально-психологічні механізми переживання самотності у переселенців та обґрунтуванні ролі соціальної підтримки й адаптаційних стратегій.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі впливу соціально-психологічних факторів на переживання самотності переселенцями, а

також у використанні авторських методик для оцінки довіри до соціальних інститутів та соціальних комунікацій.

Практична значущість роботи полягає в можливості застосування результатів дослідження для розробки програм психологічної підтримки переселенців, підвищення їхньої соціальної інтеграції та адаптації.

Апробація результатів дослідження відбулася під час виступів на наукових конференціях, а також у процесі обговорення результатів дослідження в професійному середовищі психологів та соціальних працівників.

Структура роботи складається трьох розділів. Перший розділ присвячений теоретичному аналізу феномену самотності, її соціально-психологічним аспектам і чинникам формування у переселенців. Другий розділ містить опис методології, процедури збору даних, аналізу результатів і висновків щодо соціально-психологічних чинників переживання самотності у переселенців.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Психологічні аспекти переживання самотності: загальний огляд наукової літератури

Самотність є одним із тих понять, які на перший погляд здаються цілком зрозумілими навіть з позиції буденної свідомості. Проте така уявна ясність виявляється доволі оманливою, адже за цим терміном приховується складний і суперечливий зміст, що потребує глибокого аналізу та детального розкриття. Особливо це важливо у світлі сучасних досліджень, оскільки кризові стани самотності стають однією з головних проблем при вирішенні завдань психологічного благополуччя особистості, підтримання її психічного здоров'я та забезпечення соціальної адаптації. Самотність безпосередньо впливає на якість життя людини, її емоційний стан, почуття захищеності та соціальну інтегрованість.

Симптоми повної ізоляції, які називаються сенсорною депривацією, можуть включати тривогу, сенсорні ілюзії або спотворення часу та сприйняття. Однак це той випадок, коли стимуляція сенсорних систем відсутня взагалі, а не просто відсутність контакту з людьми. Таким чином, цього можна уникнути, якщо мати інші речі, щоб зайняти свій розум.[5]

Довгострокова самотність часто вважається небажаною, спричиняючи самотність або замкнутість через нездатність налагодити стосунки. Крім того, це може призвести до клінічної депресії, хоча деякі люди не реагують на це негативно. Буддійські монахи вважають довготривалу самотність засобом просвітлення. Залишених на самоті роками залишали без будь-яких повідомлень про психологічні симптоми. Деякі психологічні стани (такі як шизофренія[6] та шизоїдний розлад особистості) тісно пов'язані зі схильністю до самотності.

Вимушена самотність (одиначне ув'язнення) була методом покарання протягом всієї історії. Це часто вважають формою тортур

Емоційна ізоляція — це стан ізоляції, коли людина відчуває себе емоційно відокремленою від інших, незважаючи на наявність добре функціонуючої соціальної мережі.[7][8]

Дослідники, включно з Робертом Дж. Копланом і Джулі С. Боукер, відкинули думку про те, що самотність і самотність за своєю суттю є дисфункціональними та небажаними. У своїй книзі «Посібник самотності» (2013 р.) автори відзначають, як самотність може сприяти підвищенню самооцінки, генерує ясність і може бути дуже терапевтичним.[9] У відредагованій роботі Коплан і Боукер запрошують не лише колег-психологів долучитися до цього питання, але й низку інших викладачів із різних дисциплін для вирішення цього питання. У розділі Фонга пропонується альтернативний погляд на те, як самотність — це щось більше, ніж просто особиста траєкторія, за якою можна проаналізувати життя; це також дає ряд важливих соціологічних підказок, які дозволяють головному герою орієнтуватися в суспільстві, навіть у дуже політизованих суспільствах [10]. Під час цього політичних в'язнів, які перебували в одиночній камері, досліджували, щоб дізнатися, як вони оцінюють своє ставлення до суспільства. Таким чином, Фонг, Коплан і Боукер приходять до висновку, що досвід самотності людини породжує іманентний і особистий зміст, а також колективний і соціологічний зміст, залежно від контексту.

Актуальність дослідження проблеми самотності як значущого психологічного феномену обумовлена не лише збільшенням уваги до цієї теми в останні десятиліття, а й глобальними соціальними, економічними та технічними змінами, які призвели до трансформації суспільних взаємовідносин. В умовах розвитку сучасного суспільства спостерігається зростання індивідуалізму, що сприяє розширенню простору соціальної ізоляції, призводячи до збільшення випадків переживання самотності. У цьому контексті деякі дослідники навіть говорять про сучасну «епоху самотності» або вживають метафору «епідемії самотності». Проте, незважаючи на поширену думку про те, що самотність є суто сучасним явищем, немає достатніх підстав стверджувати, що її рівень сьогодні є значно вищим, ніж у попередні епохи.

Епідеміологічні дослідження, що аналізують соціальні тенденції протягом останніх десятиліть, демонструють відсутність різких змін у поширеності цього феномену. З іншого боку, зростання уваги до проблеми самотності може бути пов'язане з її більш детальним вивченням і підвищенням обізнаності суспільства щодо негативних наслідків соціальної ізоляції. Аналіз історичних джерел показує, що поняття самотності існувало задовго до сучасної доби й згадується ще в старозавітних текстах, у літературі доби Просвітництва та Романтизму, що свідчить про її значущість для людського досвіду на різних етапах історії.

У сучасному світі проблема самотності досліджується в різних контекстах, включаючи соціальну психологію, медицину та філософію. Психологи надають численні визначення цього явища, але всі вони зводяться до кількох спільних характеристик: емоційний дискомфорт, відчуття ізольованості, відсутність емоційної близькості до інших людей, смуток або внутрішній біль. Ці характеристики вказують на багатогранність феномену, що може мати як внутрішні, так і зовнішні причини. З одного боку, самотність може бути результатом особистісних переконань, відчуття власної соціальної незначущості або низької самооцінки. З іншого боку, вона може виникати через зовнішні обставини, наприклад втрату близьких людей, переїзд, розрив соціальних зв'язків або вимушену ізоляцію.

З психологічної точки зору, самотність є соціально-психологічним явищем і емоційним станом, що характеризується браком позитивних емоційних зв'язків із оточенням або страхом втрати таких зв'язків у майбутньому. Цей стан може бути обумовлений як об'єктивними причинами, так і суб'єктивним сприйняттям людини. Наприклад, людина може відчувати себе самотньою навіть у великому колективі, якщо вона не має можливості побудувати глибокі та значущі стосунки. У той же час, фізична ізоляція не завжди призводить до відчуття самотності, якщо індивід знаходить внутрішній баланс і задоволення від самотнього проведення часу.

Самотність також може проявлятися в різних формах і ступенях. Вона може бути тимчасовою, виникати внаслідок життєвих змін або кризових ситуацій, або ж

хронічною, що супроводжує людину протягом тривалого часу й перетворюється на стійкий емоційний стан. Хронічна самотність є особливо небезпечною, оскільки може призводити до депресивних розладів, тривожності, соціальної фобії та навіть фізичних захворювань. Крім того, вона часто супроводжується низьким рівнем самооцінки, відчуттям безнадії та відсутністю мотивації до соціальної активності.

Сучасні дослідження підтверджують, що подолання самотності вимагає комплексного підходу, який включає як психологічну підтримку, так і створення умов для соціальної інтеграції. Важливим напрямом є розвиток комунікативних навичок, підтримка соціальної активності, залучення до волонтерської роботи або групових занять за інтересами. Водночас необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної людини, оскільки деякі особистості мають вищу схильність до переживання самотності через темперамент, характер або життєвий досвід.

Самотність є складним і багатовимірним феноменом, який вимагає всебічного дослідження та глибокого осмислення. Її вплив на психологічне здоров'я та соціальне благополуччя є незаперечним, а тому розробка стратегій для подолання цього стану залишається актуальним завданням сучасної психології та соціології. Важливо не лише вивчати механізми виникнення самотності, а й шукати ефективні шляхи її попередження та подолання, щоб забезпечити гармонійний розвиток особистості та її інтеграцію в суспільство.

Тема самотності є однією з центральних у творчості письменників усіх часів та епох. Вона знайшла своє відображення як у філософській, так і в художній літературі. Особливо актуальною ця проблема стала в ХХ столітті, коли тема самотності розкривалася в творах таких відомих авторів, як Джордж Байрон, Ежен Делакруа, Йоган Гете, Леся Українка, Іван Франко, Тарас Шевченко та Габріель Гарсія Маркес. Психологічний аспект самотності був також детально розглянутий у роботах таких мислителів і вчених, як Еріх Фромм, Ерік Еріксон та Девід Майерс. Їхні праці відкривають нові горизонти для розуміння феномену самотності та її впливу на людину [1].

Протягом тривалого часу самотність розглядалася як ознака соціальної або психологічної неповноцінності. Людей, які відчували себе самотніми або обирали

усамітнення, часто сприймали як невдах або егоїстів. Жінок і чоловіків, які свідомо вирішували зосередитися на кар'єрі чи особистому розвитку, нерідко засуджували за відмову від традиційних сімейних цінностей. Такі люди асоціювалися з образом самотнього та нещасливого індивіда, приреченого на відчуженість від суспільства. Однак із розвитком суспільства змінилися й погляди на феномен самотності. Сьогодні усамітнення часто розглядається як усвідомлений вибір, що дозволяє людині зберігати внутрішню гармонію, переосмислювати життєві цінності та сприяти особистісному розвитку. Замість того, щоб вважати самотність недоліком, сучасне суспільство починає визнавати її як потенційний ресурс для самопізнання та духовного зростання.

Самотність – це багатогранний емоційний стан, що виникає у людей, які не мають близьких емоційних зв'язків з іншими. Якщо розглядати це поняття як синонім ізоляції, воно набуває негативного значення. Проте усамітнення може бути й свідомим вибором, який не обов'язково свідчить про емоційну незадоволеність чи соціальну невлаштованість. Наприклад, для деяких людей самотність є необхідною умовою для творчості, відпочинку або відновлення емоційного балансу.

Існує кілька підходів до розуміння самотності. Один із них полягає в розрізненні тимчасової та хронічної самотності. Тимчасова самотність часто виникає внаслідок певних життєвих змін, наприклад переїзду, втрати роботи або закінчення стосунків. У таких випадках відчуття ізоляції може зникнути, коли людина адаптується до нових умов. Натомість хронічна самотність є більш глибоким і тривалим станом, що може призводити до депресії, тривожності та інших психологічних проблем.

Еріх Фромм розглядав самотність як універсальний і стійкий стан, властивий вільній особистості на всіх етапах її розвитку. Він вважав, що самотність є невід'ємною частиною людського існування і відіграє важливу роль у формуванні особистості. Водночас Ерік Еріксон бачив самотність як тимчасовий стан, що виникає на певних етапах життєвого циклу, наприклад у підлітковому віці або в періоди кризи середнього віку. Ці дві точки зору не суперечать одна одній, а радше

доповнюють одна одну, підкреслюючи, що самотність може мати як короткочасний, так і тривалий характер, залежно від обставин та емоційного стану особистості.

Багато людей відчувають страх перед самотністю, оскільки цей страх має глибокі корені в культурних і соціальних стереотипах. Протягом багатьох років суспільство пропагувало ідею, що повноцінне та щасливе життя можливе лише в парі або в колективі. Людина, яка обирає усамітнення, часто сприймається як нездатна до побудови стосунків або як така, що страждає від соціальної невлаштованості. Однак сучасні дослідження підтверджують, що усвідомлене усамітнення може бути способом збереження психологічного балансу та засобом для подолання стресу.

Таким чином, самотність є багатограним феноменом, який може мати як позитивні, так і негативні аспекти. Вона може бути наслідком тимчасових життєвих обставин або результатом внутрішнього вибору людини. У будь-якому разі, самотність слід розглядати не лише як проблему, але й як можливість для особистісного зростання та самовдосконалення. Важливо навчитися використовувати цей стан як ресурс для розвитку, а не сприймати його виключно в негативному світлі. Це дозволяє людям знаходити баланс між соціальною активністю та потребою в особистому просторі, сприяючи гармонійному розвитку особистості.

1.2. Соціокультурні та особистісні чинники формування самотності у переселенців

Самотність серед людей, які змушені були покинути свої домівки й переселитися в інші регіони або країни, є багатофакторним явищем, що формується під впливом одночасно кількох чинників. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) або біженці зазнають серйозних змін у соціальному середовищі, культурному контексті, а також проходять через низку індивідуальних психологічних викликів. Самотність може посилюватися відсутністю колишніх зв'язків, невизначеністю майбутнього, а

також зіткненням з новими цінностями та нормами. Для українського суспільства ця проблема є особливо актуальною, адже внаслідок збройного конфлікту й окупації частини територій чимало людей були вимушені переселитися. При цьому факт переміщення зачіпає не лише побутову сферу, а й формує нові патерни поведінки, що позначаються на самооцінці, психоемоційному стані та здатності встановлювати й підтримувати нові соціальні контакти. Метою цього тексту є виявлення та аналіз ключових соціокультурних і особистісних чинників, які впливають на виникнення й поглиблення самотності у переселенців.

Перш за все, слід звернути увагу на розірваність соціальних зв'язків як одну з центральних причин формування почуття самотності у ВПО. У контексті вимушеної міграції втрачається сформоване коло друзів, родичів і знайомих, що спиралося на багаторічну історію спільного проживання, навчання чи роботи. Переміщення здебільшого відбувається раптово, а також часто супроводжується бойовими діями чи іншими стресовими чинниками. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (UNHCR, 2023), різке розривання сталих зв'язків призводить не лише до соціальної ізоляції, а й до погіршення психічного здоров'я. Адже людина втрачає тих, кому довіряла, з ким мала спільну історію і на кого могла покластися у важкі моменти. Це створює базу для емоційного відчуження, коли попередні відносини вже неможливо підтримувати в належному режимі, а нові ще не сформовані або ж виявляються недостатньо глибокими. Особливо відчутною втрата соціального оточення є для осіб похилого віку, які не мають значних ресурсів для швидкої адаптації і важче інтегруються в нові колективи [33]. У таких випадках підсилюється ризик формування тривалого відчуття самотності й небажання будувати нові стосунки.

Іншим важливим соціокультурним чинником, який впливає на формування самотності, виступає культурний шок. Якщо переселення передбачає переїзд у регіон чи країну з відмінними від рідних нормами, традиціями й мовою, постає проблема культурної адаптації. Культурний шок полягає у відчутті розгубленості та тривоги перед незрозумілими правилами взаємодії, способами спілкування чи поведінки в суспільстві. На початку перебування у новій культурі людині непросто

розібратися у негласних правилах, у ментальності місцевих жителів, а це зумовлює почуття відчуженості. Дослідження, проведене в *Journal of Refugee Studies*, підтверджує, що культурний шок часто корелює зі зростанням соціальної ізоляції та самотності, особливо серед переселенців, які не володіють або недостатньо володіють мовою приймаючої спільноти. Окрім власне мовного бар'єра, можуть існувати різні традиційні обмеження чи звичаї, які не притаманні для колишнього середовища переселенців, що знову ж таки посилює їхнє відчуття «не-місця» й загострює емоційну дистанцію з локальним населенням.

Важливим аспектом є також економічна та професійна складова, яка виконує соціально інтегруючу функцію. Втрата або зміна роботи через переміщення суттєво впливає на ідентичність людини, її самоповагу та відчуття приналежності до суспільства. Коли переселенець змушений починати з нуля, виникає ризик, що його кваліфікація або досвід не знайдуть належного застосування у новому регіоні. Це не лише спричиняє фінансові труднощі, а й веде до звуження соціальних контактів, адже робочі колективи часто слугують одним із ключових джерел соціалізації. Надмірна зосередженість на пошуку заробітку та вирішенні матеріальних проблем призводить до відсутності вільного часу чи енергії для інтеграції в місцеву громаду. За результатами досліджень Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій, недостатня економічна стабільність посилює у людини почуття вразливості й негативні установки щодо майбутнього, що, своєю чергою, може посилювати відчуття самотності та загальне психологічне виснаження.[22]

Окрім соціокультурних детермінант, не можна ігнорувати роль особистісних чинників у формуванні самотності. Кожна людина має індивідуальні риси характеру, рівень психологічної стійкості та соціальної компетентності, що визначає її реакцію на стрес і виклики, пов'язані з переселенням. Так, люди з низькою самооцінкою або вразливою самоідентичністю частіше схильні інтерпретувати новий досвід як загрозливий і внаслідок цього замикаються в собі. У таких випадках навіть потенційні можливості для соціалізації не використовуються, оскільки домінують страх бути відторгнутим або нерозумінням з боку місцевих жителів. Крім того, особи з акцентуаціями характеру (наприклад,

тривожного чи депресивного типу), часто мають більшу схильність до самоізоляції та уникнення соціальних контактів у кризових ситуаціях. Також вплив має попередній життєвий досвід і стиль прив'язаності. Ті, хто виріс у стабільних сім'ях та мав позитивний досвід спільноти, можуть бути краще підготовлені психологічно до стресу переселення, тоді як особи з досвідом психологічної травми чи відкидання сильніше реагуватимуть на втрату звичних контактів і, ймовірно, глибше переживатимуть почуття самотності [12].

Значний вплив на формування самотності у переселенців має рівень доступу до підтримки та допомоги. Ця підтримка може бути як від державних структур, так і від волонтерських та громадських організацій. У ситуації переселення надзвичайно важливим є можливість отримувати інформацію про житло, працевлаштування, медичні та соціальні послуги, а також про можливості для навчання чи перекваліфікації. Якщо людина не відчуває, що вона може знайти відповіді на нагальні питання, це посилює переживання безпорадності. Водночас соціальна підтримка з боку волонтерів чи місцевої громади може суттєво зменшити відчуття самотності. Навіть якщо переселенці стикаються з труднощами або матеріальними обмеженнями, наявність дружнього спілкування чи колективної допомоги підвищує їхню самооцінку і зміцнює відчуття власної цінності. Доступність різноманітних заходів взаємодопомоги – таких як розмовні клуби, групи психологічної підтримки, безкоштовні навчальні курси чи культурні події – розширює мережу соціальних контактів. Досвід організацій, які працюють з ВПО в Україні, свідчить, що участь у спільних проектах або волонтерських ініціативах стимулює позитивну взаємодію та сприяє подоланню ізоляції. Тому недостатність або низька якість такої підтримки прямо впливає на почуття самотності та знижує адаптивні можливості переселенців [33].

Особливої уваги в аспекті особистісних чинників заслуговують питання психотравматичного досвіду й психологічних розладів, що можуть виникати або загострюватися у зв'язку з переселенням. Переселенці, які зазнали прямих чи опосередкованих травматичних подій (наприклад, обстрілів, втрати близьких, поранень або руйнувань житла), нерідко стикаються з посттравматичним стресовим

розладом (ПТСР). Один із симптомів ПТСР – це уникання соціального контакту, оскільки кожна нова взаємодія може викликати спогади про травматичні ситуації й посилювати тривожність. В результаті людина почувається відірваною від середовища, замикається у власних переживаннях і не готова до відкритого спілкування. Дані дослідження, опублікованого в *European Journal of Psychotraumatology*, засвідчують, що недостатнє лікування симптомів ПТСР серед ВПО може призвести до хронічних форм депресії та тривожності, які у свою чергу посилюють самотність [52]. Таким чином, психотравматичний досвід підсилює негативні емоційні стани, знижує мотивацію встановлювати нові контакти й створює відчуття відчуження навіть у сприятливих умовах.

Важливою обставиною виступають також стигматизація і дискримінація, з якими можуть стикатися переселенці. Якщо місцева спільнота сприймає ВПО з упередженнями, це ускладнює можливості для інтеграції й зумовлює ізолюваність. Подекуди переселенці натрапляють на ворожу реакцію або пасивне ігнорування, що змушує їх ще більше замикатися в замкнених колах «своїх», не вірити в відкритість місцевих жителів та у перспективу повноцінної асиміляції. Негативні соціальні ярлики, такі як «переселенці, що забирають ресурси» чи «чужинці, які не бажають інтегруватися», формують підґрунтя для поглиблення ізоляції. Зі свого боку, переселенці можуть виробляти систему поведінкових стратегій уникання, аби не потрапляти в незручні ситуації чи не зазнавати осуду. У результаті виникає замкнене коло: що менше інтеграції, то більший простір для стигми, що, своєю чергою, посилює дистанцію між приймаючою громадою та ВПО. У дослідженні, виконаному на замовлення *British Council* в Україні, констатується, що активна міжкультурна взаємодія у громадах зменшує рівень недовіри й сприяє згуртованості населення (*British Council*, 2020).

Нарешті, до особистісних факторів, що визначають самотність переселенців, належить їхня здатність до реінтерпретації власного досвіду та пошуку нових смислів. Деякі люди здатні трансформувати випробування переселення у можливість особистісного зростання, розширення світогляду та опанування нових навичок. Однак не завжди це відбувається автоматично. Позитивна переоцінка

ситуації вимагає наявності у людини достатнього внутрішнього ресурсу, оптимістичного налаштування та готовності навчатися. Якщо ж людина зосереджується виключно на втратах і труднощах, відсутність позитивного бачення майбутнього посилює відчуття самотності. Саме тому вкрай важливо, аби психологи, соціальні працівники й громади загалом сприяли формуванню в переселенців конструктивного ставлення до власного досвіду.

Таким чином, соціокультурні та особистісні чинники, що впливають на формування самотності у переселенців, тісно переплетені й взаємно посилюють один одного. Раптове розірвання звичних соціальних контактів, культурний шок, економічні труднощі, мовні бар'єри та можлива стигматизація з боку місцевого населення – все це створює серйозне підґрунтя для розвитку ізоляції та самотності. Водночас внутрішні характеристики особистості та набуті раніше психотравматичні досвіди можуть збільшувати схильність до самотності або, навпаки, допомагати їй протистояти. Важливу роль відіграє доступність підтримки (як державної, так і громадської), а також відкритість і доброзичливість місцевої громади. З огляду на мультифакторність проблеми, подолання самотності у переселенців вимагає системного підходу: від реформування політики щодо переселенців і створення сприятливих умов для їхньої інтеграції до надання кваліфікованої психологічної підтримки та розбудови міжкультурного діалогу. А найголовніше – необхідне формування культури взаємної емпатії й довіри, адже саме в нових, якісних зв'язках людина може віднайти відчуття причетності й безпеки, яке здатне витіснити почуття самотності.

1.3. Вплив переживання самотності на психологічний стан та адаптацію осіб переселенців

Проблема самотності серед людей, які змушені були залишити свої домівки та переселитися в інші регіони чи країни, є складним та багатогранним феноменом. Переживання ізоляції в новому середовищі впливає не лише на емоційний стан переселенців, а й на їхні повсякденні звички, моделі поведінки, мотивацію та

ставлення до майбутнього. Люди, які опинилися у статусі внутрішньо переміщених осіб (ВПО) чи біженців, стикаються з низкою викликів, що в сукупності обумовлюють підвищений ризик формування хронічної самотності. Водночас саме це відчуття впливає на їхню подальшу адаптацію: здатність інтегруватися у нове середовище, відновити соціальні зв'язки та зберегти психологічну рівновагу. Метою цього тексту є висвітлення ключових аспектів впливу переживання самотності на психологічний стан переселенців, а також окреслення механізмів, через які ізоляція ускладнює процес адаптації до нових умов життя.

Перш за все, досвід самотності є нерозривно пов'язаним із психоемоційною сферою людини. У вимушених переселенців почуття ізоляції виникає як реакція на різке розірвання соціальних зв'язків, втрату звичних джерел підтримки та необхідність перебудови життєвих планів. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (UNHCR, 2023), у ситуаціях масового переміщення значна частина людей зазнає тривалих тривожних розладів і депресії, а самотність часто виконує роль тригера для подальших психологічних ускладнень. Втрата почуття належності до звичного кола знайомих, робочого колективу та громади є стресовою ситуацією, котра, без належної допомоги або підтримки, може призвести до хронічної емоційної вразливості та відчуття покинутості. Унаслідок цього порушуються базові компоненти психологічного здоров'я – впевненість у собі та відчуття стабільності.

Окрім безпосередніх емоційних реакцій, самотність може поглиблювати наявні психологічні стани, особливо якщо людина вже мала негативний досвід травматичних подій. Переселенці, які стали свідками бойових дій, втратили близьких чи були вимушені залишити все майно, часто перебувають у стані гострого стресу чи страждають на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Дослідження, опубліковане в *European Journal of Psychotraumatology*, вказує на те, що дефіцит соціальної підтримки та відсутність можливостей для повноцінного спілкування посилюють прояви ПТСР (Morina et al., 2018). Переживання самотності стає додатковим бар'єром у боротьбі з наслідками психотравми: людина, яка відчуває, що нікому не потрібна, швидше замикається у власних

спогадах про травматичні події, з усіма характерними симптомами, на кшталт флешбеків і високого рівня тривожності. Це негативно позначається на її здатності встановлювати нові контакти, адже будь-яка взаємодія з незнайомцями може викликати недовіру або страх повторних втрат.

Важливою складовою негативного впливу самотності на психологічний стан переселенців є формування відчуття безпорадності та відсутності контролю над власним життям. У традиційному середовищі людина відчувається більш впевнено, оскільки має розуміння локальних правил, культурних норм і механізмів отримання допомоги чи підтримки. При переміщенні в нове оточення цей ґрунт під ногами зникає. Якщо при цьому відсутня або дуже обмежена соціальна мережа, яка б допомагала орієнтуватися, зростає ризик формування стану «вивченої безпорадності», коли людина перестає робити спроби змінити ситуацію або покращити власне становище. Згідно з дослідженнями, проведеними Міністерством з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій, почуття соціальної ізоляції та самотності часто спричиняє пасивність переселенців щодо участі у місцевому громадському житті чи власному професійному розвитку.

Сильною перепорою для успішної адаптації є пов'язане із самотністю зниження впевненості у власній соціальній цінності. Людина, яка відчувається самотньою, зазвичай замикається в собі, уникає нових контактів і може ставитися до оточення з пересторогою або скепсисом. У контексті вимушеного переселення це може мати віддалені наслідки: бракує сміливості звернутися до офіційних структур по соціальну допомогу, підписатися на якісь курси чи консультації, познайомитися з місцевими мешканцями, навіть якщо такі нагоди виникають. У результаті відбувається самопідтримання ізоляції, коли реальні можливості допомогти собі й знайти підтримку залишаються невикористаними. Дослідження, проведене в *Journal of Refugee Studies*, демонструє, що переселенці із сильним відчуттям самотності частіше уникають соціальних подій та ініціатив, оскільки очікують неприйняття або критики з боку місцевих. Внаслідок цього адаптація сповільнюється, а психоемоційний стан стає ще вразливішим.

Самотність також може посилювати низку поведінкових стратегій, що негативно впливають на психологічне самопочуття: зокрема, йдеться про зловживання алкогольними напоями, тютюнопаління, саморуйнівні практики чи навіть ризик суїцидальних тенденцій. За відсутності соціальної підтримки або доступу до психологічної допомоги людина шукає швидкі способи зняти напругу, вдаючись до згубних звичок. Ці звички ще більше ізолюють переселенця від здорової міжособистісної взаємодії, поглиблюючи цикл самотності. Особливо схильні до такого ризику молоді люди та підлітки, які переживають кризу ідентичності у зв'язку зі зміною соціального середовища. У таких випадках вкрай важливо, щоб соціальні служби й громадські ініціативи пропонували альтернативні шляхи адаптації та особистісного розвитку (British Council, 2020). Дружні інтерактивні групи, творчі чи спортивні гуртки, волонтерські проекти можуть допомогти переселенцям відволіктися від негативних почуттів і створити середовище для нових знайомств та отримання позитивного соціального досвіду.

Значний вплив на адаптацію має також те, як самотність віддзеркалюється у когнітивній сфері переселенця. Людина, яка відчувається відірваною від суспільства, схильна до негативних інтерпретацій власних життєвих перспектив та спотворених уявлень про ставлення інших до неї. Унаслідок цього знижується рівень довіри до оточення, що ускладнює встановлення щирих контактів із місцевими жителями та, відповідно, інтеграцію у громаду. За таких умов виникає «замкнене коло»: чим більше людина уникає контактів, тим сильніше відчуття самотності й тим складніше подолати цей стан у майбутньому. Погляд на майбутнє через призму песимізму та недовіри створює бар'єр для професійного й особистісного росту. Багато переселенців можуть утрачати стимул планувати довгострокові цілі або інвестувати у власну освіту й розвиток, що своєю чергою зумовлює застій у соціально-економічній сфері й уповільнює процес адаптації до нових реалій.[21]

Не можна не згадати і про фізичний аспект впливу самотності. Хронічна ізоляція, як підтверджують численні психологічні й медичні дослідження, корелює із погіршенням соматичного здоров'я. Недосипання, хронічний стрес, надмірна

тривожність та відсутність належної рухової активності можуть підривати імунну систему й призводити до загострення хронічних захворювань. Переселенці, які перебувають у стані самотності, часто не мають доступу до якісного медичного обслуговування або можуть уникати звернення до лікарів через страх чи недовіру. Відсутність належної профілактики та якісного лікування поглиблює загальні проблеми зі здоров'ям, що робить людину ще більш залежною від соціальних та матеріальних факторів і знижує її загальний адаптивний потенціал.

Окрім негативного впливу самотності на внутрішній світ переселенця, існують і зовнішні чинники, які підсилюють цю проблему. Іноді місцева громада ставиться до переселенців насторожено або й ворожо, що може призводити до стигматизації та дискримінації. У такому разі людині важко знайти друзів чи однодумців. Подекуди виникає конкуренція за ресурси, житло чи робочі місця, і переселенці сприймаються як «чужі», які претендують на те, що «належить місцевим». В результаті створюється атмосфера відчуження, у якій навіть мінімальна інтеграція стає складним завданням. Відповідно, самотність переселенців не лише зумовлена їхнім внутрішнім станом, а й продукується соціумом. За даними Координатора проектів ОБСЄ в Україні [33], відсутність дієвих програм підтримки і сприяння адаптації ВПО часто посилює їхню ізоляцію, що негативно позначається на психологічному кліматі в громаді загалом.

У відповідь на таку ситуацію різноманітні громадські об'єднання та організації пропонують спеціалізовані проекти, метою яких є мінімізувати почуття самотності та сприяти соціальній інтеграції переселенців. Зокрема, організовуються курси з вивчення мови, культурні заходи, психологічні групи підтримки, спільні волонтерські ініціативи. Завдяки цим заходам формується простір для дружнього спілкування, обміну досвідом і взаємодопомоги. Участь у таких проектах не лише полегшує адаптацію, а й знижує ризик проявів депресії, тривожних станів та інших негативних наслідків самотності. Особливо ефективними є групи самопомоги, де люди з подібним досвідом зможуть обговорити власні переживання й отримати поради від тих, хто вже пройшов подібний етап.

Вплив самотності на адаптацію переселенців суттєво залежить і від особистісних ресурсів самих людей. Індивіди з вищим рівнем резиліентності та гнучкості в кризових ситуаціях частіше намагаються шукати нові контакти, підтримувати стосунки з рідними та друзями, навіть якщо ті залишилися в зоні конфлікту або в іншій країні. Вони вбачають у переселенні не лише низку втрат, а й певний шанс змінити життя на краще. Однак для досягнення такого стану часто потрібна професійна психологічна допомога чи хоча б консультації, спрямовані на посилення мотивації та самоповаги. Натомість люди з більш вразливою психікою, низькою самооцінкою чи важким травматичним досвідом легше «замикаються» в самотності та потребують комплексної підтримки: від психологічної реабілітації до створення дружнього середовища в приймаючій громаді. Важливу роль тут грає державна політика, що має бути спрямована на виявлення та систематичну допомогу тим, хто найбільше ризикує опинитися в ізоляції.

Отже, самотність, яку переживають переселенці, негативно впливає на всі аспекти їхнього психологічного стану: від емоційної сфери й когнітивних установок до поведінкових моделей і фізичного здоров'я. У свою чергу, затяжна чи хронічна самотність істотно ускладнює процес адаптації до нового соціального середовища. Втрата підтримки близьких, культурний шок, економічні та побутові труднощі, недовіра з боку місцевих жителів – усі ці обставини посилюють ефект ізоляції, формуючи бар'єри для успішного входження в громаду. Однак проблема самотності не є незворотною: досвід показує, що за належної уваги з боку держави, громадського сектору та міжнародних організацій, а також за умови достатнього внутрішнього ресурсу самих переселенців, можна створювати сприятливі можливості для інтеграції й відновлення. Групи психологічної підтримки, громадські центри, міжкультурні заходи, волонтерські програми – усі ці форми активної взаємодії стають ключем до руйнування почуття ізольованості. Відтак, лише злагоджена система підтримки, що враховує специфіку травматичного досвіду та індивідуальні особливості переселенців, дає змогу ефективно долати негативні наслідки самотності й сприяти повноцінному включенню таких осіб у суспільне життя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ І ЗМІСТУ САМОТНОСТІ У ОСІБ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

2.1. Методи та вибірка дослідження

Дослідження охопило 60 респондентів віком від 18 до 50 років, серед яких були як чоловіки, так і жінки (31 і 29 відповідно). Такий склад вибірки забезпечив гендерний баланс і надав можливість вивчити прояви самотності з урахуванням різних життєвих обставин та індивідуальних особливостей. Віковий діапазон учасників дозволив охопити кілька вікових категорій, включаючи молодь (18–25 років), осіб середнього віку (30–40 років) та старшу групу (до 50 років). Завдяки цьому вдалося виявити розмаїтість у поглядах, досвіді й стратегіях пристосування до умов переселення.

Для збору даних було використано комбінований формат, який складався з онлайн-анкетування та особистих зустрічей в офлайн-режимі. Онлайн-опитування дало змогу залучити переселенців із різних регіонів, зокрема тих, хто не мав змоги взяти участь в інтерв'ю безпосередньо. Водночас очні зустрічі дали підстави для більш детального аналізу поведінки респондентів, включно з їхніми емоційними реакціями та невербальними проявами. Такий різноплановий підхід сприяв отриманню повнішої картини про чинники та особливості переживання самотності в осіб, які зазнали вимушеного переселення, і уможливив поглиблений аналіз комплексних взаємозв'язків між віком, статтю, життєвими обставинами та емоційним станом.

У процесі дослідження для вивчення переживання самотності серед переселенців було застосовано комплекс методик, що поєднують кількісні та якісні підходи. Вибір методів обумовлений необхідністю отримати як об'єктивні числові показники рівня самотності, так і глибше розуміння суб'єктивних переживань респондентів. Такий підхід дав змогу оцінити емоційний стан, соціальні зв'язки та рівень адаптації учасників дослідження, а також виявити чинники, які впливають на формування почуття ізоляції. Використання різних методик забезпечило

комплексний аналіз проблеми та дозволило виявити як загальні тенденції, так і індивідуальні особливості переживань переселенців.

Перша методика: Шкала самотності Університету Каліфорнії в Лос-Анджелесі (UCLA Loneliness Scale) для оцінки суб'єктивного відчуття самотності та соціальної ізоляції.

Шкала самотності UCLA є загальнозживаним показником самотності. Спочатку вона була випущена в 1978 році як шкала з 20 пунктів. З тих пір він переглядався кілька разів, і були введені коротші версії для ситуацій, коли 20 питань занадто багато, наприклад, телефонні опитування.

Точне формулювання елементів і те, як респонденту пропонується оцінити їх, можуть відрізнятися залежно від версії, яка використовується. У наведеному нижче прикладі показано три пункти з перегляду 1980 року (R-UCLA), де респондентів просили оцінити кожен пункт за одним із чотирьох варіантів: «ніколи», «рідко», «іноді» або «часто».

Після того, як відповіді заповнені, числа, пов'язані з кожним рейтингом, підсумовуються, щоб отримати оцінку самотності людини. Вважається поганим дизайном робити всі елементи негативними твердженнями, тому деякі формулюються як позитивні (позначені «*» у прикладі вище). Для позитивного елемента оцінка змінюється. Наприклад, якщо респондент відповідає «Часто» на «Я комунікабельна людина», тоді замість 4, які зазвичай присвоюють відповіді «Часто», він оцінюється як 1.

До другої половини 20-го сторіччя було проведено дуже мало наукових досліджень щодо самотності. У 1960-х роках було проведено десятки перших досліджень, але ширшому визнанню їх результатів частково перешкождали обмеження ранніх шкал, які використовувалися для вимірювання самотності людей. Деякі з цих ранніх шкал не були навіть внутрішньо послідовними. Шкала UCLA була розроблена для усунення цих обмежень дослідниками з Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі (UCLA). До цих дослідників належали М.Л. Фергюсон, Деніел Рассел і Летиція Енн Пеплау. Оригінальна версія була опублікована в 1978 році як шкала з 20 пунктів. Початкова оцінка шкали

виявила високі рівні внутрішньої узгодженості та хороші бали за іншими параметрами валідності. Шкала самотності UCLA була першою шкалою самотності, яка отримала широке визнання серед вчених. З тих пір він переглядався кілька разів, у тому числі в 1980 і 1996 роках. Коротші версії були випущені для використання у випадках, коли поставити 20 запитань було б занадто багато, наприклад, для коротких телефонних інтерв'ю, придатних для проведення з великою кількістю людей. Наприклад, ULS-8, версія з 8 елементів.

Мультимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS), яка вимірює сприйняття соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших.

“Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки” (Multidimensional Perceived Social Support – MSPSS) розроблена Zimet та співавторами у 1988 році. Вона є одним із найбільш широко використовуваних інструментів для вимірювання суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки. Методика спрямована на оцінку ступеня, в якому респонденти відчувають підтримку з боку значущих для них осіб, включаючи родину, друзів і близьких людей.

Опитувальник складається з 12 тверджень, розділених на три субшкали, кожна з яких містить по 4 пункти.

убшкала "Сім'я"

Ця частина методики оцінює рівень соціальної підтримки, яку респондент отримує від членів своєї родини. Вона спрямована на виявлення того, наскільки респондент вважає свою сім'ю джерелом підтримки, розуміння і допомоги.

убшкала "Друзі"

Ця субшкала дозволяє оцінити, як респонденти сприймають соціальну підтримку, що надходить від друзів. Зокрема, аналізується доступність друзів у кризових ситуаціях, їхня здатність надати моральну або практичну допомогу.

убшкала "Близькі люди"

Даний розділ досліджує сприйняття підтримки з боку інших важливих людей у житті респондента, які можуть включати партнерів, подружжя або колег. Акцент робиться на емоційній підтримці, почутті захищеності та близькості в міжособистісних стосунках.

Респонденти оцінюють свою згоду або незгоду з кожним твердженням за 7-бальною шкалою:

- 0 – зовсім не згоден(на)
- 1 – не згоден(на)
- 2 – скоріше не згоден(на)
- 3 – нейтральний(на)
- 4 – скоріше згоден(на)
- 5 – згоден(на)
- 6 – повністю згоден(на)

Таким чином, чим вищий бал за кожною з субшкал, тим вищий рівень сприйняття соціальної підтримки у відповідній категорії.

Опитування проводиться в анонімному та добровільному форматі, що дозволяє респондентам висловлювати свої думки максимально відверто. Важливим аспектом є те, що учасники дослідження інформуються про мету збору даних, а також про можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі без жодних наслідків. Інструкції до заповнення опитувальника прості й зрозумілі, що забезпечує високий рівень точності та надійності отриманих результатів.

MSPSS є надійним і валідним інструментом, який продемонстрував високі показники внутрішньої узгодженості у різних культурах і соціальних групах. Дослідження підтверджують, що шкала є чутливою до змін соціального середовища та рівня емоційної підтримки, що робить її ефективним інструментом для оцінки суб'єктивного сприйняття соціальних зв'язків.

Незважаючи на переваги, MSPSS має певні обмеження. По-перше, методика базується на самооцінці, тому результати можуть відображати суб'єктивні упередження респондентів, зокрема, соціально бажану поведінку. По-друге, хоча шкала добре вивчена у короткостроковій перспективі, її довгострокова валідність потребує подальших досліджень. Також методика не враховує детальний аналіз якісних аспектів соціальних зв'язків, зосереджуючись лише на загальному сприйнятті підтримки.

MSPSS широко використовується для діагностики соціальної підтримки серед різних категорій населення, зокрема осіб, що зазнали кризових ситуацій, включаючи вимушених переселенців. Інструмент дозволяє виявляти групи з високим ризиком соціальної ізоляції, розробляти програми психологічної допомоги та оцінювати ефективність проведених втручань. Методика є ефективною в контексті дослідження психічного здоров'я, подолання стресу, а також інтеграції переселенців у нове соціальне середовище.

“Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки” (MSPSS) є універсальним, доступним і надійним інструментом для оцінки рівня соціальної підтримки, необхідної для подолання самотності та ізоляції. Її використання у дослідженнях переселенців дозволяє ідентифікувати ключові проблеми в міжособистісних стосунках, виявити групи ризику та розробити стратегії для підвищення рівня соціальної взаємодії й підтримки. Зважаючи на доведену ефективність MSPSS, вона стає цінним інструментом як для наукових досліджень, так і для практичного використання в соціальній роботі та психологічному консультуванні.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом) для оцінки рівня адаптації особистості до нових соціальних умов.

Даний опитувальник має на меті оцінити, наскільки гармонійно людина адаптується до нових соціальних умов, беручи до уваги як внутрішні (особистісні), так і міжособистісні чинники. У його основу покладено уявлення про те, що ефективна адаптація включає не лише вміння вписатися в нове середовище, а й зберегти або розвинути власну психологічну цілісність та відчуття комфорту.

В опитувальнику представлено низку тверджень, які відображають різні аспекти адаптації: емоційний комфорт, позитивне ставлення до себе та інших, відкритість у спілкуванні, здатність до саморегуляції, відчуття внутрішнього контролю та прагнення до самореалізації. Респонденту пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його власним відчуттям та поведінці в соціальній сфері. На основі сумарних балів визначаються показники, що вказують

на рівень загальної адаптованості, а також виділяють окремі нюанси її формування (наприклад, емоційну стійкість, відкритість до контактів, ставлення до оточення).

Перевагою цієї методики є широкий спектр вимірюваних параметрів, що дає можливість виявити як загальні тенденції адаптації, так і конкретні проблемні зони – надмірну тривожність, уникання соціальних контактів або труднощі з прийняттям нових норм і правил. Високі показники свідчать про успішне прийняття нових умов та гармонійну взаємодію з оточенням, натомість нижчі можуть вказувати на потребу в додатковій підтримці або корекційній роботі (наприклад, психотерапії чи тренінгах особистісного зростання). У випадку роботи з вимушеними переселенцями або людьми, які опинилися в стресових життєвих обставинах, дана методика допомагає вчасно виявляти ризик виникнення дезадаптаційних реакцій і розробляти відповідні профілактичні чи реабілітаційні заходи.

Як і більшість опитувальників, методика К. Роджерса і Р. Даймонда базується на принципі самооцінки, що дозволяє отримати «внутрішній» погляд респондента на власний стан. Утім, це може зумовлювати певні обмеження, пов'язані з небажанням відкрито визнавати труднощі або з намаганням виглядати «краще» з погляду соціальних очікувань. Попри це, методика вважається надійним інструментом для комплексної діагностики рівня соціально-психологічної адаптації, оскільки враховує різноманітні аспекти життєдіяльності особистості в новому середовищі і допомагає планувати корекційні чи консультативні заходи задля покращення адаптаційних процесів.

Також було розроблено власні авторські опитувальники. Перший з яких це— анкета для оцінки довіри до соціальних інститутів серед переселенців – це інструмент соціологічного дослідження, створений для вивчення рівня довіри внутрішньо переміщених осіб (переселенців) до різних соціальних інститутів. Анкета допомагає оцінити сприйняття респондентами ефективності, надійності та підтримки з боку державних і недержавних організацій, а також рівень їхньої інтеграції в нове соціальне середовище.

Особливості анкети:

1. Структура анкети:

Анкета містить 15 питань, кожне з яких оцінює рівень довіри до окремого соціального інституту. Респонденти відповідають, використовуючи п'ятибальну шкалу:

- 1 — Ніколи
- 2 — Рідко
- 3 — Іноді
- 4 — Часто
- 5 — Дуже часто

2. Охоплені інститути:

Анкета включає питання щодо довіри до уряду, Верховної Ради, судової системи, правоохоронних органів, державних та приватних медіа, соціальних мереж, громадських організацій, волонтерських ініціатив, благодійних фондів і релігійних структур. Такий широкий спектр інститутів дозволяє отримати комплексну картину рівня довіри до ключових елементів соціуму.

3. Гнучкість у використанні:

Анкета може застосовуватися як в індивідуальних дослідженнях, так і в групових опитуваннях. Вона підходить для проведення як кількісного, так і якісного аналізу даних.

4. Методика підрахунку балів:

- Максимально можлива кількість балів – 75, мінімальна – 15.
- Підрахунок загальної суми дозволяє класифікувати респондентів на основі рівня довіри:
 - 15–30 балів – Низький рівень довіри.
 - 31–45 балів – Середній рівень довіри.
 - 46–60 балів – Високий рівень довіри.
 - 61–75 балів – Дуже високий рівень довіри.

Роль анкети в дослідженні:

Соціальна адаптація переселенців:

Анкета дозволяє оцінити, наскільки переселенці довіряють державним та недержавним установам, що є важливим індикатором їхньої інтеграції в нове середовище. Рівень довіри часто корелює з відчуттям захищеності та соціальної підтримки.

Отримані результати можуть бути використані органами державної влади, громадськими організаціями та міжнародними інституціями для розробки програм підтримки, адаптації та інтеграції переселенців.

Анкета допомагає виявити інститути з низьким рівнем довіри та проаналізувати, які аспекти їхньої діяльності викликають найбільше занепокоєння серед переселенців.

Оцінка рівня довіри до соціальних інститутів дозволяє зрозуміти психологічний стан респондентів та рівень їхньої соціальної тривожності, відчуження або адаптованості до нових умов життя.

Результати анкети можуть бути використані для глибинного аналізу взаємозв'язку між рівнем довіри та такими факторами, як стать, вік, тривалість перебування в новому середовищі, рівень освіти та попередній соціальний статус переселенців.

Анкета для оцінки довіри до соціальних інститутів серед переселенців є важливим інструментом аналізу соціальної адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб. Вона допомагає виявити слабкі місця в роботі державних і недержавних структур, формує основу для розробки соціальних програм і сприяє підвищенню якості підтримки для цієї групи населення.

Ще одна це-- Анкета для аналізу соціальної мережі та комунікації – це інструмент для оцінки рівня залученості переселенців у соціальні мережі та їхньої комунікативної активності. Вона допомагає дослідити, як переселенці використовують цифрові платформи для підтримки зв'язків, отримання інформації та емоційної підтримки.

Анкета складається з 15 питань, що оцінюються за п'ятибальною шкалою від 1 (ніколи) до 5 (дуже часто). Питання охоплюють:

- Частоту використання соціальних мереж для спілкування.
- Активність у публікаціях, коментуванні, створенні контактів.
- Залученість у групові чати, тематичні спільноти й обговорення.
- Використання платформ для емоційної підтримки та організації заходів.

Підрахунок балів

Максимум — 75, мінімум — 15.

- 15–30 балів — низька залученість.
- 31–45 балів — середня.
- 46–60 балів — висока.
- 61–75 балів — дуже висока.

Роль анкети:

Анкета досліджує рівень соціальної інтеграції переселенців через цифрові платформи, оцінює їхню відкритість до комунікації та здатність адаптуватися до нового середовища. Вона також виявляє потребу в емоційній підтримці та інформаційних ресурсах.

Результати можна використовувати для розробки програм соціальної адаптації, підвищення цифрової грамотності та створення онлайн-спільнот. Крім того, анкета допомагає виявити ризики цифрової залежності та потребу в профілактичних заходах.

Цей інструмент є важливим для оцінки соціальної активності переселенців і створення ефективних програм їхньої інтеграції в суспільство.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення соціально-психологічних аспектів адаптації переселенців, зокрема їхнього рівня довіри до соціальних інститутів, комунікативної активності в соціальних мережах і рівня сприйнятої соціальної підтримки.

Основна мета дослідження полягала в оцінці емоційного стану, соціальної взаємодії та рівня соціальної інтеграції переселенців. Зібрані дані дозволяють

проаналізувати особливості їхнього соціального функціонування, ступінь включеності в суспільні процеси та рівень підтримки з боку сім'ї, друзів і близьких.

На основі висунутої концептуальної гіпотези та трьох емпіричних гіпотез аналіз результатів емпіричного дослідження спрямований на те, щоби розкрити механізми й масштаб впливу соціально-психологічних чинників на формування переживання самотності серед переселенців. При цьому особлива увага приділяється виявленню ролі втрати колишніх соціальних зв'язків, обмеженої доступності підтримки та відчуття невизначеності щодо майбутнього, які можуть поглиблювати стан ізоляції у нових умовах життя. Важливо дослідити, наскільки рівень соціальної ізоляції й обсяги доступних ресурсів впливають на посилення самотності, а також чи існує позитивна кореляція між дефіцитом підтримки й посиленням відчуття самотності, як передбачає перша емпірична гіпотеза. Окремо розглядається взаємозв'язок між показниками психологічної адаптації й суб'єктивним відчуттям контролю, зокрема здатністю планувати майбутнє, що є надзвичайно важливим для розуміння динаміки інтеграції переселенців. У рамках другої емпіричної гіпотези з'ясовується, як рівень адаптації може полегшувати або ускладнювати процес налагодження соціальних зв'язків та подолання хронічної самотності. Додатковий акцент робиться на впливі довіри до соціальних інститутів та активної участі в різних формах комунікації, що може посилювати або, навпаки, послаблювати деструктивний вплив ізоляції. Третя емпірична гіпотеза передбачає з'ясування, чи справді переселенці з нижчим рівнем залученості до соціальних мереж і групових ініціатив відчувають вищу інтенсивність самотності. У сукупності такі питання дають змогу дослідити повну картину впливу як економічних, так і суто психологічних та міжособистісних чинників на рівень самотності та інтеграцію в приймаюче середовище. Саме через вивчення цих взаємозв'язків можна остаточно визначити, чи підтверджуються висунуті гіпотези, а також сформулювати систему рекомендацій для зниження рівня самотності та підвищення якості життя серед осіб, які опинилися в статусі переселенців. Зрештою, результати аналізу дозволять окреслити перспективи подальших

наукових і практичних дій, спрямованих на поліпшення психоемоційного стану переселенців та їхнього повноцінного залучення до соціуму.

Відповідно до рисунка 2.1, більшість опитаних належать до вікової групи 30-40 років, і трохи більше чоловіків, ніж жінок, але загальне співвідношення статей збалансоване.

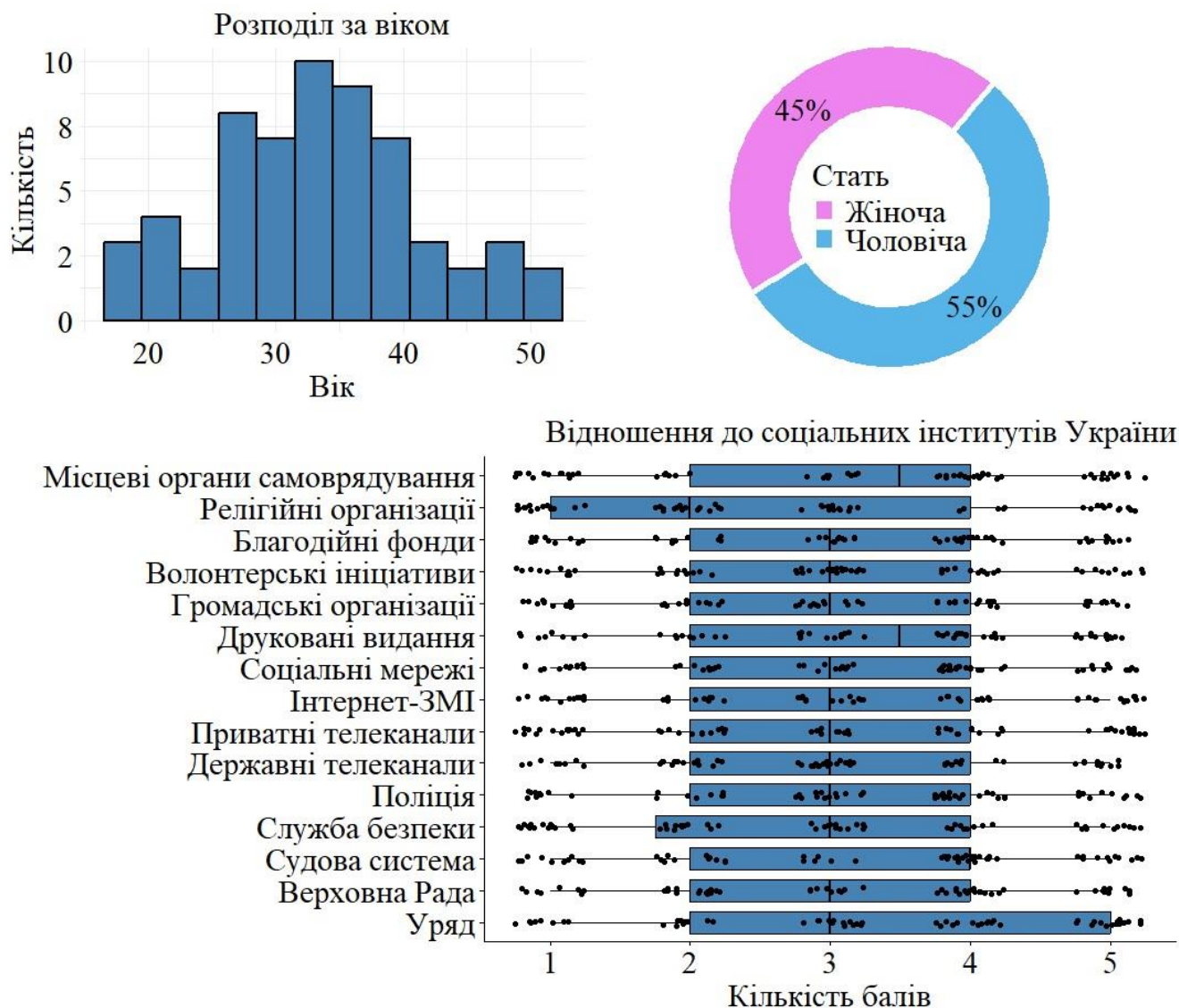


Рис. 2.1. Демографічна характеристика вибірки

Хоча рівень довіри до більшості інститутів України має середні значення, опитані демонструють більш високий рівень довіри до місцевих органів влади, що вказує на більшу прихильність до інститутів, з якими мають безпосередній контакт.

Таблиця 2.1 надає загальний огляд статистичних характеристик для відібраних показників дослідження: самотності, загальної довіри до соціальних інститутів України, та показників соціальної підтримки.

Таблиця 2.1

Описова статистика показників вибірки

Показники	Самотність	Довіра до соціальних інститутів	Соціальна підтримка		
			Інші значущі	Сім'я	Друзі
Середнє	29,27	45,78	4,01	3,90	3,94
Стандартна помилка	2,35	0,61	0,12	0,13	0,13
Стандартне відхилення	18,24	4,72	0,42	0,14	0,39
Дисперсія вибірки	332,64	22,27	0,39	0,08	0,27
Екセス	-1,36	0,28	0,00	-0,64	-0,16
Асиметричність	-0,05	0,48	-0,13	0,10	-0,22

Рівень самотності серед респондентів значно варіюється, що вказує на різноманітність досвіду самотності серед опитаних. Водночас, більшість оцінок є низькими, що може свідчити про домінування відносно невисоких рівнів самотності. Разом з цим, як зазначалося, довіра до соціальних інститутів у респондентів має середній рівень, з незначною схильністю до високих оцінок. У показниках важливості інших значущих факторів, сім'ї та друзів спостерігається схожа тенденція: респонденти в цілому надають середній рівень значущості цим аспектам, при цьому варіативність серед оцінок дещо вища для сім'ї і друзів. При цьому, усі показники демонструють тенденцію до симетричних розподілів, з незначними відхиленнями, що вказує на загальну рівномірність у відповідях респондентів.

Додатково у таблиці 2.2 виділено три групи респондентів: з високим, низьким і середнім рівнем соціальної підтримки. Найбільша кількість опитаних (57 осіб)

продемонструвала середній рівень підтримки, тоді як низький рівень зафіксовано у двох респондентів, а високий – лише в одного.

Таблиця 2.2

Статистичні показники MSPSS

Рівень підтримки	Кількість осіб	Середній бал групи	Середнє відхилення	Максимальне відхилення
Високий	1	5.08	-	0.00
Низький	2	2.70	0.18	0.12
Середній	57	3.99	0.47	0.93

Середній бал групи з високим рівнем підтримки становить 5.08; з огляду на те, що ця група включає лише одного учасника, варіація його відповідей відсутня. Натомість група з низьким рівнем підтримки, де кількість учасників становила дві особи, має середній бал 2.70, невелике середнє відхилення (0.18) та максимальне відхилення 0.12, що свідчить про загалом схожі оцінки в межах цієї категорії. Найбільша за розміром група (57 осіб), яка характеризується середнім рівнем підтримки, продемонструвала середній бал 3.99, середнє відхилення 0.47 і максимальне відхилення 0.93.

Загалом, більшість респондентів оцінюють соціальну підтримку як «середню», тоді як крайні категорії – «низький» і «високий» рівні – трапляються досить рідко. Така картина може відображати певну однорідність досвіду переселенців: переважно вони отримують підтримку, яку самі характеризують як помірну, й відносно невелика частка опитаних є або недостатньо забезпеченою соціальною підтримкою, або, навпаки, отримує її на високому рівні.

Разом з цим, таблиця 2.3 також демонструє результати аналізу рівнів самотності за шкалою UCLA, які були розподілені на три категорії – низький, середній та високий рівні. Найбільшу групу становлять респонденти з низьким рівнем самотності, яких нараховано 36 осіб. Середній бал цієї категорії становить 16.67, що є досить віддаленим від верхніх меж шкали, однак максимальне відхилення в межах 33 балів засвідчує значний розкид оцінок усередині самої

групи. Така різноманітність усередині найбільш чисельної групи вказує на те, що навіть серед тих, хто загалом не схильний до тривалих періодів соціальної ізоляції, можуть виникати епізодичні відчуття відокремленості, часто пов'язані з тимчасовими життєвими обставинами або психологічними кризами.

Таблиця 2.3

Аналіз рівнів самотності за шкалою UCLA

Рівень самотності	Кількість осіб	Середній бал групи	Середнє відхилення	Максимальне відхилення
Високий				
Низький				
Середній				

Друга за кількістю респондентів – це група з середнім рівнем самотності, яка охоплює 14 осіб. Їхній середній бал сягає 43.71, а максимальне відхилення дорівнює 12, отже варіативність у цій групі дещо менша, ніж у «низькій». Це означає, що респонденти в межах середнього рівня самотності більш подібні за своїми показниками, тож можна говорити про відносну однорідність їхніх переживань, пов'язаних з браком тісних контактів чи недостатньою соціальною підтримкою. Такі особи найімовірніше перебувають у зоні ризику, оскільки за певних несприятливих зовнішніх або внутрішніх обставин можуть досить швидко перейти до високих показників самотності.

Найменш чисельною, проте найбільш симптоматичною є група з високим рівнем самотності, до якої входить 10 респондентів. Вона характеризується найвищим середнім балом (54.40) і максимальною однорідністю відповідей. Таким чином, попри менш чисельну вибірку, ця група демонструє порівняно стабільні оцінки та стійке почуття соціальної ізоляції чи відчуженості. Люди з високими показниками за шкалою UCLA зазвичай переживають серйозні складнощі у встановленні близьких контактів, часто відчують брак підтримки з боку оточення, а також можуть триваліший час перебувати в стані відстороненості та емоційного виснаження. У ситуації переселення це може проявлятися в небажанні чи

нездатності інтегруватися до нового середовища, що згодом додатково посилює відчуття самотності. Загальний аналіз свідчить про те, що хоча більшість респондентів належить до категорії з низьким рівнем самотності, частка людей із середніми та високими показниками є достатньо вагомою, аби зумовити потребу у розробленні відповідних заходів підтримки й профілактики поглиблення відчуття ізоляції.

Дані щодо соціальної підтримки та самотності перевіряються на нормальність, використовуючи два основні статистичні тести: тест Шапіро-Уїлка та тест Харке-Бера. Тест Шапіро-Уїлка зазвичай застосовується для малих вибірок і перевіряє гіпотезу про нормальність розподілу даних. Тест Харке-Бера, який більше підходить для великих вибірок, порівнює отриману статистику з теоретичними значеннями нормального розподілу. У обох випадках, якщо р-значення більше за 0,05, це означає, що розподіл можна вважати нормальним. Результати тестування наведені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Перевірка даних на нормальність

Показники	Тест Харке-Бера		Тест Шапіро-Уїлка	
	Статистика	р-значення	Статистика	р-значення
Самотність	4,59	0,10	0,93	0,19
Загальна соціальна підтримка	0,68	0,71	0,97	0,20
Інші значущі	0,18	0,92	0,98	0,38
Сім'я	1,27	0,53	0,98	0,28
Друзі	0,63	0,73	0,99	0,67

Усі показники мають р-значення, які перевищують 0,05, що свідчить про те, що розподіл для кожного з них не відрізняється від нормального. Це означає, що гіпотеза про нормальність розподілу не відхиляється, а самі дані можна вважати нормально розподіленими для подальшого аналізу.

Таким чином можна перейти до перевірки першої емпіричної гіпотези, використовуючи параметричні методи дослідження. У даному випадку, щоб перевірити, наскільки пов'язані самотність з соціальною підтримкою та ізоляцією, використовується коефіцієнт кореляції Пірсона, а щоб оглянути відразу якомога більше зв'язків змінних, будується кореляційна матриця, що зображена на рисунку 2.2, де можна побачити, по-перше, що між різними видами соціальної підтримки – від сім'ї, друзів та загальної соціальної підтримки (у цьому випадку соціальна підтримка та загальна підтримка – це однакові дані, які представляють собою абсолютні та середні арифметичні значення відповідно) – існує сильна позитивна кореляція. Щодо самотності, то результати вказують на невелику, але статистично значущу негативну кореляцію між самотністю та загальною соціальною підтримкою, у першу чергу від інших важливих осіб. Це може свідчити, що люди з високим рівнем самотності в деяких випадках менш схильні шукати або потребувати зовнішньої підтримки.

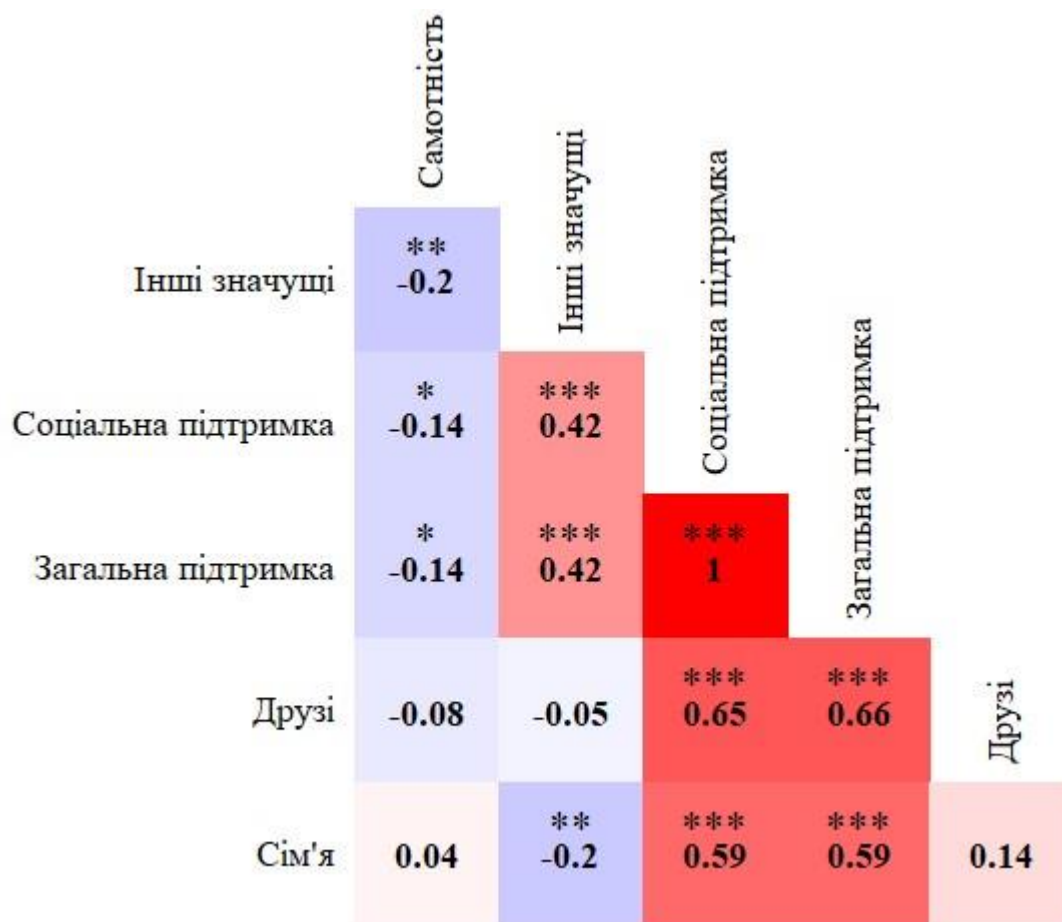


Рис. 2.2. Кореляційна матриця показників соціальної підтримки та самотності

Результати також можуть вказувати на певну ізоляцію самотніх людей, коли вони не відчують потреби в активній підтримці ззовні, що, в свою чергу, може поглиблювати їхнє відчуття самотності. Відповідно, це підтверджує першу емпіричну гіпотезу.

Перевірка другої емпіричної гіпотези полягає у перевірці зв'язку між самотністю та показниками рівня адаптації особистості до нових соціальних умов, що включають шість основних параметрів, які відображають різні аспекти інтеграції індивіда в соціумі, ставлення до себе та оточення, а також емоційне благополуччя. Нижче наведено розширений опис отриманих результатів.

Таблиця 2.5

Результати дослідження відповідно методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда»

Параметр	Середнє	Стандартне відхилення	Середня помилка	Мінімум	Максимум
Адаптація					
Самоприйняття					
Прийняття інших					
Емоційна комфортність					
Інтернальність					
Прагнення до домінування					

У першу чергу варто відзначити «Адаптацію», яка в середньому становить 19,18. Це найвищий показник, що свідчить про відносно високу здатність учасників пристосовуватися до умов нового середовища, хоча стандартне відхилення у 8,56 вказує на істотні відмінності серед респондентів. Широкий розкид від 6 до 35 підтверджує гетерогенність цієї групи, що додатково увиразнює потребу в адресних стратегіях підтримки.

Показник «Самоприйняття» має середнє 13,47, стандартне відхилення 6,89 і діапазон від 5 до 30. Це свідчить про помірний рівень прийняття більшістю респондентів власних особистісних якостей, тоді як частина з них може відчувати сумніви щодо себе. З огляду на те, що низьке самоприйняття здатне ускладнювати процес емоційної стабілізації в новому середовищі, варто приділити цьому аспекту додаткову увагу під час розробки програм психологічної допомоги.

У параметрі «Прийняття інших» середнє значення становить 7,77, тоді як мінімальний і максимальний показники коливаються в межах 5–18. Така варіативність свідчить про різний рівень готовності до толерантної взаємодії з оточенням, що є вирішальним фактором успішної інтеграції переселенців. Щодо «Емоційної комфортності», середній показник 7,35 при стандартному відхиленні 3,11 та розбігу від 5 до 19 свідчить про широкий спектр настроїв і переживань.

Параметр «Інтернальність» оцінюється середнім значенням 6,13 і досить помірним стандартним відхиленням 2,05. Діапазон 5–14 вказує на відчутну різницю в переконанні щодо власної здатності впливати на події життя. Особи, які високо оцінюють свій внутрішній локус контролю, більш успішно адаптуються та активно шукають шляхи вирішення проблем, тоді як учасники з низькими показниками інтернальності можуть відчувати безпорадність, особливо в умовах переселення.

Показник «Прагнення до домінування» має середнє 5,93, а розподіл результатів у межах 5–11 підтверджує порівняно низьку чи помірну схильність до лідерських позицій і контролю над оточенням. Більшість учасників вочевидь тяжіють до взаємодії, заснованої на співпраці й компромісі, а не на авторитарних стратегіях поведінки.

Загалом аналіз цих параметрів показує, що найвищий середній рівень має саме адаптація, проте існують помітні відмінності між учасниками, що підтверджує неоднорідність групи переселенців. Найнижчі усереднені показники у прагненні до домінування, що може вказувати на їхню готовність шукати взаєморозуміння й підтримку в новому середовищі. Звертає на себе увагу широка амплітуда коливань за такими параметрами, як адаптація та самоприйняття, адже вони прямо впливають на загальне психологічне благополуччя й визначають, наскільки

успішною буде інтеграція переселенців до нового соціуму. Отримані результати вказують на те, що індивідуальний підхід до роботи з переселенцями та формування стратегії психологічного супроводу з урахуванням їхніх різних рівнів адаптації, самоприйняття та емоційної комфортності має стати одним із пріоритетів у розробці програм соціальної та психологічної підтримки.

Усі 6 змінних перевіряються на нормальність за допомогою декількох графіків розподілу одночасно. Як показано на рисунку 2.3, більшість представлених розподілів суттєво відрізняються від нормального, який зазвичай має симетричну колоколообразну форму. У даних спостерігається значна асиметрія, а в окремих випадках – навіть багатомодальність.

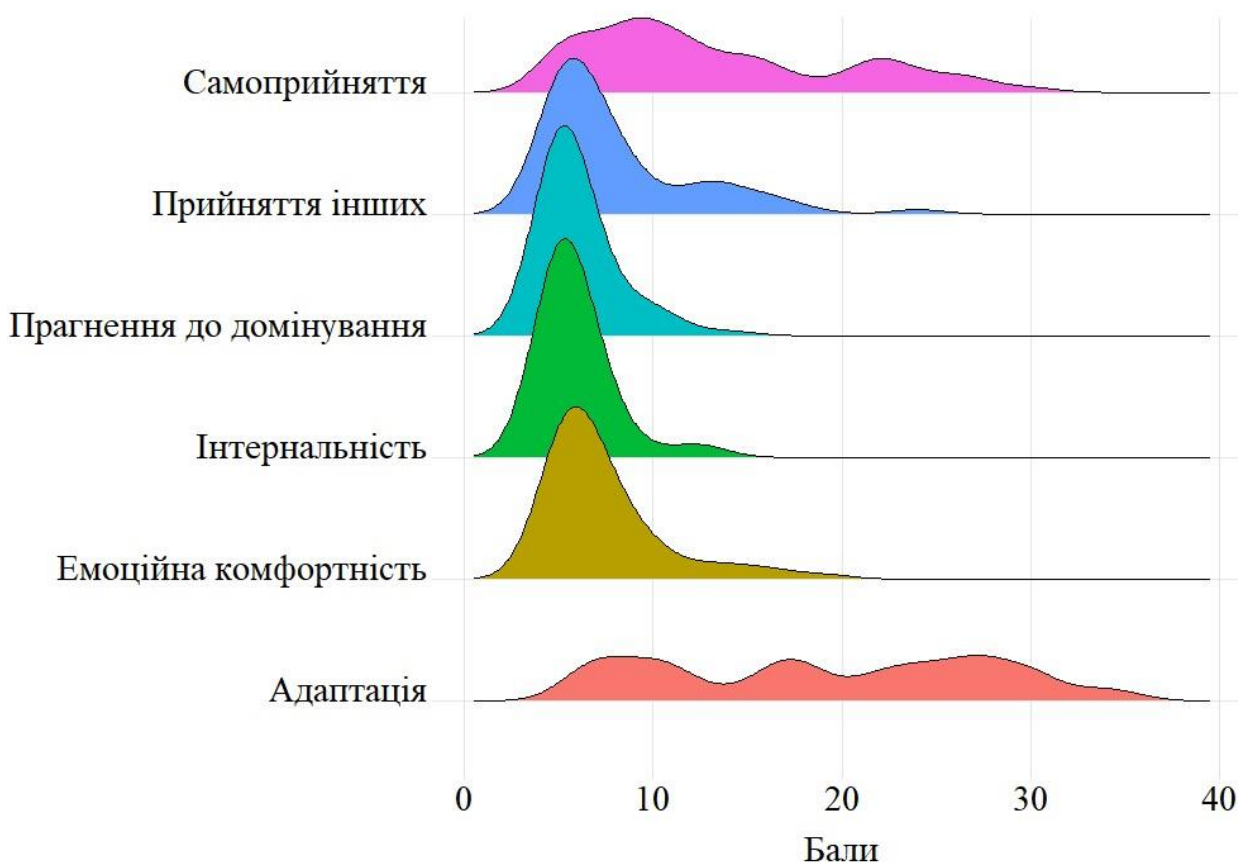


Рис. 2.3. Перевірка даних на нормальність за допомогою графіків розподілу

Представлені розподіли даних є складнішими і не підпадають під стандартні припущення про нормальність, що може ускладнювати їх аналіз за допомогою традиційних статистичних методів. Відповідно, для подальшого аналізу

використовується лінійна модель, заснована на медіані Тейла-Сена, яка є стійким методом регресійного аналізу, що дозволяє ефективно працювати з даними, які мають відхилення від нормального розподілу або містять викиди. Основна ідея цієї моделі полягає в оцінюванні коефіцієнтів регресії за допомогою медіани нахилів між усіма парами точок у вибірці, що робить її менш чутливою до екстремальних значень, порівняно зі стандартним методом найменших квадратів. Завдяки цьому підходу модель забезпечує більш надійні результати, навіть за умов, коли припущення про нормальність даних або їх однорідну дисперсію не виконуються.

Використовуючи цю стійку регресію, будуються парні регресійні моделі між самотністю та кожним показником рівня адаптації до нових соціальних умов, як представлено на рисунку 2.4, а для перевірки якості моделі розраховуються показники коефіцієнту детермінації Ефронта.

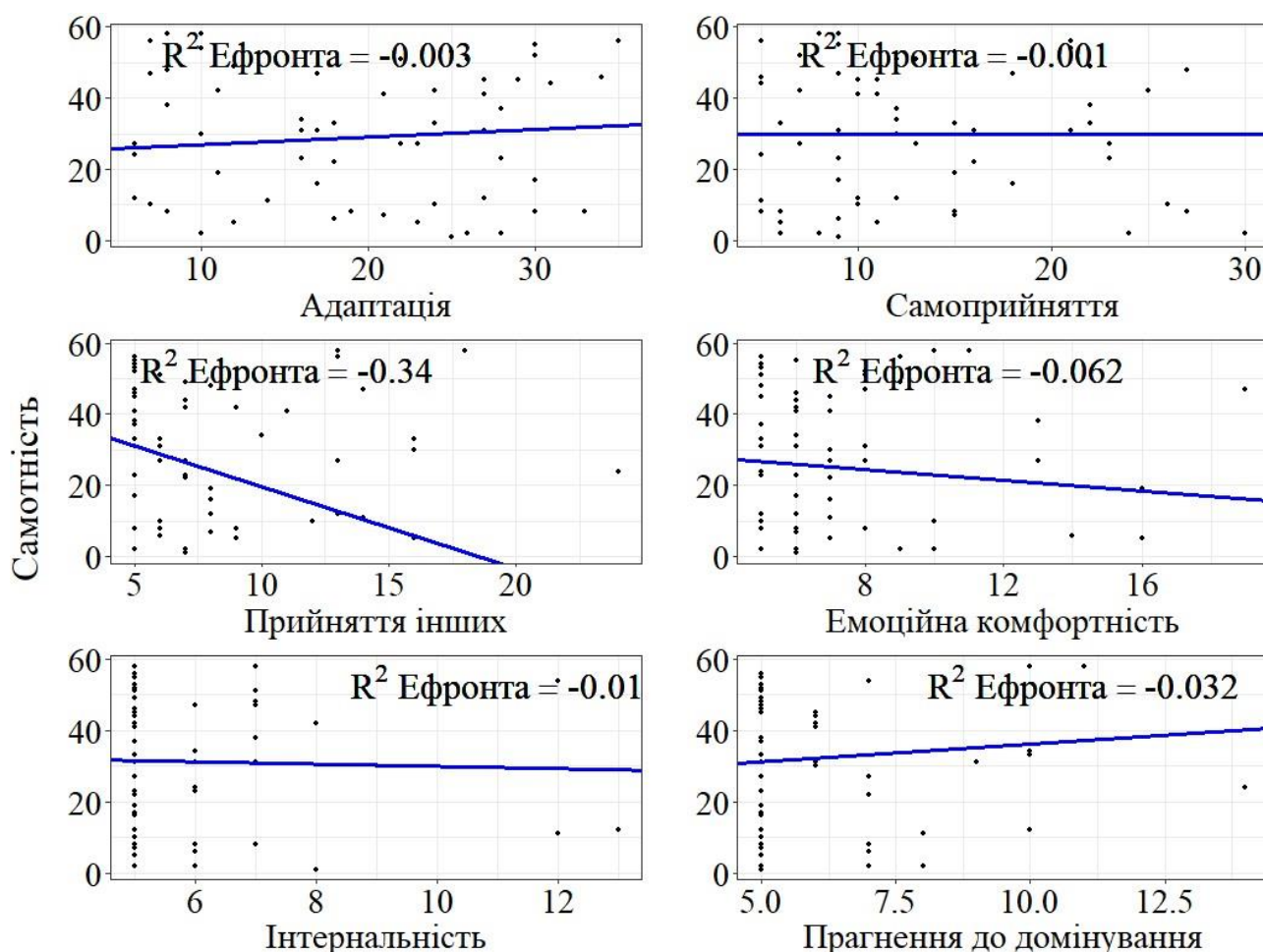


Рис. 2.4. Зв'язок самотності та показників рівня адаптації до нових соціальних умов

Здається, що більшість показників не мають значного зв'язку із самотністю, хоча прийняття інших може мати значний негативний зв'язок із самотністю. Додатково до кожної моделі розраховуються коефіцієнти регресій та визначається їхнє р-значення, що представлено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Значення коефіцієнтів парних робастних лінійних регресій

Показники	Значення коефіцієнту	MAD	V-значення	p-значення
Адаптація	0.21	1.89	1012	0.48
Самоприйняття	0	1.483	858.5	0.8
Прийняття інших	-2.302	3.451	459.5	0.0008
Емоційна комфортність	-0.75	3.268	776.5	0.54
Інтернальність	-0.312	9.16	863.5	0.95
Прагнення до домінування	0.988	8.71	882	0.99

Відповідно до графіків регресій, єдиний статистично значущий результат спостерігається для показника «Прийняття інших» ($p = 0.0008$), де коефіцієнт (-2.302) вказує на помітний зворотний зв'язок: чим вищий рівень прийняття інших, тим менше люди відчують самотність. Інші змінні, такі як адаптація, самоприйняття, емоційна комфортність, інтернальність та прагнення до домінування, не демонструють значущого зв'язку із самотністю (р-значення значно перевищують 0.05). Таким чином, саме здатність приймати інших відіграє ключову роль у зниженні почуття самотності, тоді як інші аспекти менш критичні або вимагають додаткового дослідження для глибшого розуміння їх впливу. Таким чином, друга емпірична гіпотеза частково підтверджена: хоча більшість проаналізованих показників не мають значущого впливу на рівень самотності, здатність приймати інших є не тільки статистично значущим, але й досить сильним фактором, який зменшує рівень самотності.

Остання гіпотеза стверджує, що інтенсивність переживання самотності у переселенців вища серед тих, хто має низький рівень довіри до соціальних інститутів, а також меншу залученість у соціальні мережі й комунікацію. Відповідно, у таблиці 2.7 наведені результати оцінки довіри до соціальних інститутів серед переселенців за чотирма рівнями: низький, середній, високий і дуже високий. Найбільшу групу становлять респонденти з дуже високим рівнем довіри, серед яких налічується 19 осіб. Їхній середній бал становить 70.58, а низький показник середнього відхилення (4.17) свідчить про відносну однорідність і близькість позицій усіх учасників цієї категорії. У цьому сенсі можна припустити, що велика частина людей, які мають високий рівень впевненості у державних установах та суспільних інституціях, дотримується схожих поглядів і рідко демонструє крайні оцінки.

Таблиця 2.7

Анкета для оцінки довіри до соціальних інститутів серед переселенців

Рівень довіри	Кількість осіб	Середній бал групи	Середнє відхилення	Максимальне відхилення
Високий рівень довіри				
Дуже високий рівень довіри				
Низький рівень довіри				
Середній рівень довіри				

Інша досить чисельна категорія – респонденти з низьким рівнем довіри (15 осіб), які набрали середній бал 24.00. Велике максимальне відхилення (14 балів) вказує на досить неоднорідний склад цієї групи, де певна частина респондентів, імовірно, наближається до межі середнього рівня довіри, тоді як інша має вкрай

низькі показники. Група з високим рівнем довіри, яка включає 12 респондентів (із середнім балом 53.83), виявила більшу внутрішню різноманітність (середнє відхилення 5.31), що свідчить про певні коливання у сприйнятті. Середній рівень довіри (14 осіб із балом 38.21) має відносно невелике середнє відхилення (4.37), тому відповіді респондентів у цій категорії демонструють помірну стабільність. Загалом результати показують, що довіра до інституцій характеризується значною розшарованістю. Така різниця підкреслює важливість адресної роботи з групами, що мають низьку довіру, і одночасно відкриває потенціал для залучення ресурсів від тих, хто вже демонструє високу або дуже високу довіру до інститутів, зокрема в контексті створення програм адаптації чи соціальних ініціатив.

У таблиці 2.8 наведено результати аналізу рівня залученості респондентів у соціальну мережу та комунікацію, які розподілено на чотири категорії: низький, середній, високий та дуже високий рівні. Найбільшою за чисельністю виявилася група з дуже високим рівнем залученості (19 осіб), для якої середній бал становить 70.58. Відносно невелике середнє відхилення (4.17) і максимальне відхилення 13 балів свідчать про доволі високу однорідність відповідей.

Таблиця 2.8

Анкета для аналізу соціальної мережі та комунікації

Рівень залученості	Кількість осіб	Середній бал групи	Середнє відхилення	Максимальне відхилення
Високий рівень залученості				
Дуже високий рівень залученості				
Низький рівень залученості				
Середній рівень залученості				

Група з високим рівнем залученості включає 12 осіб із середнім балом 53.83. Тут спостерігається дещо вищий показник середнього відхилення (5.31), що натякає на ширший діапазон оцінок серед учасників. Учасники цієї категорії також

демонструють досить виражену схильність до соціальної взаємодії, але деякі з них можуть мати певні труднощі або коливання у мотивації налагоджувати й підтримувати контакти. Середній рівень залученості характерний для 14 респондентів із балом 38.21 і середнім відхиленням 4.37. Їхній максимум відхилення 13 балів свідчить про дещо розкид показників усередині групи, що може вказувати на періодичність або нерівномірність контактів, коли частина респондентів схильна до більш активного спілкування, а інші – до більш обмеженого.

Найменшою за середнім балом є група з низьким рівнем залученості (15 осіб), де цей показник дорівнює 24.00, а максимальне відхилення становить 14 балів. Така різниця вказує на досить високу дисперсію всередині групи: одні респонденти можуть відчувати майже повну відсутність комунікаційних зв'язків, тоді як інші – лише частково обмежені у контактах. Загалом, виявлена картина демонструє суттєву поляризацію, коли чимало респондентів мають дуже високий чи високий рівень залученості, а водночас існує помітна група з досить низькою активністю в комунікаційній сфері. Така неоднорідність свідчить про необхідність персоналізованих підходів до покращення соціальної інтеграції, аби врахувати потреби як активних, так і менш заангажованих учасників дослідження.

Загалом, хоча перевірка гіпотези передбачає порівняння груп, змінні не є категоріальними: самотність – це кількісна змінна, а рівень довіри, оцінка соціальних інститутів та рівень комунікації – кількісні або порядкові. Відповідно, використання різних мір кореляції, а також кореляції відстаней буде доречним, оскільки ці методи дозволяють аналізувати зв'язки між такими типами змінних, а останній метод здатен виявляти залежності без припущення лінійності чи нормальності даних.

Для відбору необхідних методів кореляційного аналізу, як і у минулому випадку, дані спочатку перевіряються на нормальність, що робиться за допомогою QQ-графіків, які представлені на рисунку 2.5.

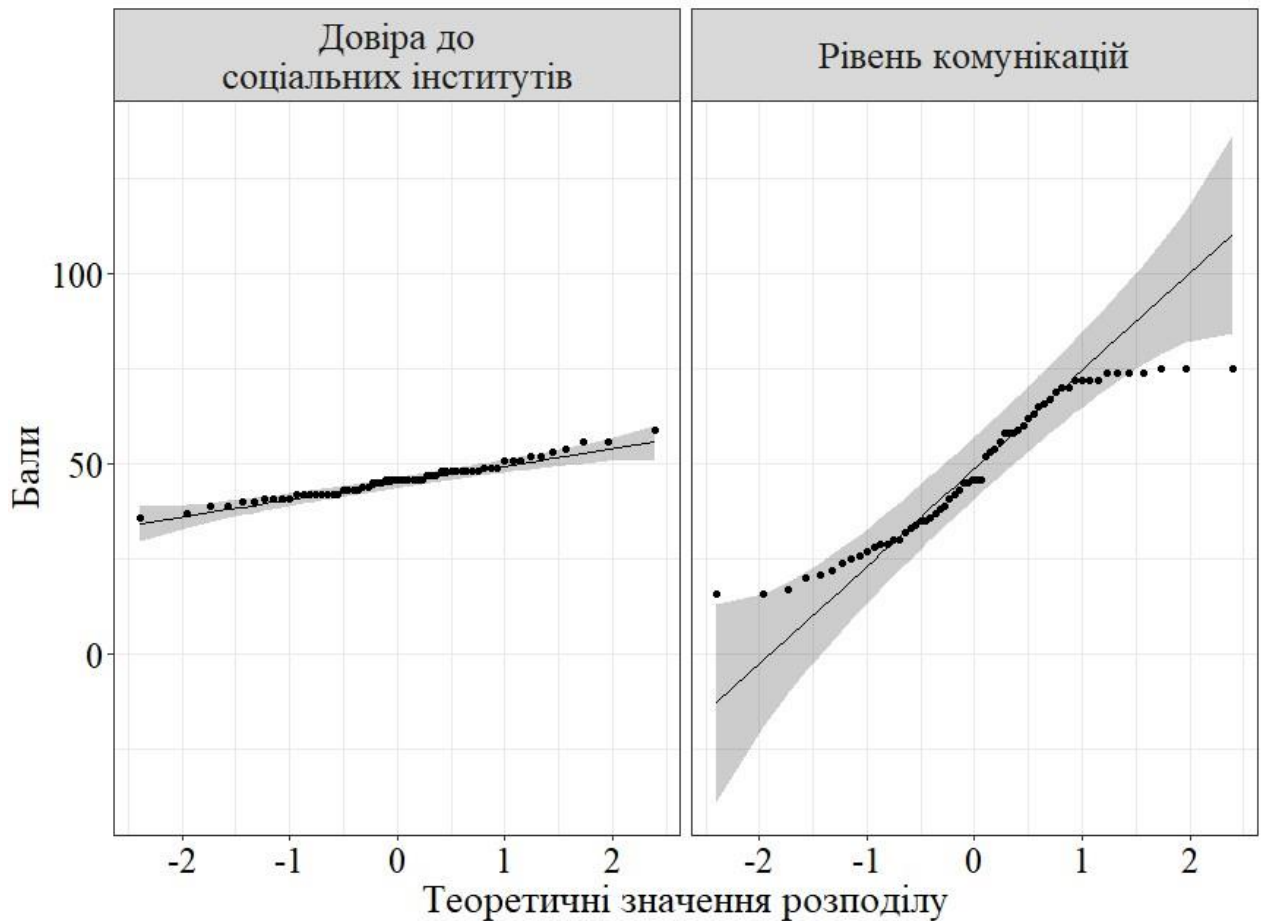


Рис. 2.5. Перевірка даних на нормальність за допомогою QQ-графіків

На представлених QQ-графіках можна побачити розподіл емпіричних даних (чорні точки) відносно теоретичного нормального розподілу (сіра лінія). Якщо точки на графіку приблизно лежать на прямій лінії, то це свідчить про те, що дані мають приблизно нормальний розподіл. Довіра до соціальних інститутів демонструє легке відхилення від прямої лінії, особливо на крайніх значеннях, що може вказувати на скошеність розподілу. Це означає, що серед опитаних може бути більше осіб із дуже низьким або дуже високим рівнем довіри, ніж передбачає нормальний розподіл. Рівень комунікацій також показує відхилення, що свідчить про асиметричність розподілу.

Отже обирається коефіцієнт кореляції Спірмена, який є непараметричною альтернативою до кореляції Пірсона. Спочатку аналізуються зв'язок самотності із оцінкою кожного інституту, що був зазначений у опитуванні (та що представлено на нижній панелі рисунку 2.1). Для більшої зручності, використовується кореляційна

матриця, що візуалізована на рисунку 2.6, а назви інститутів упорядковані від 2 до 16 (першим значенням є самотність, яка явно вказана на графіку).

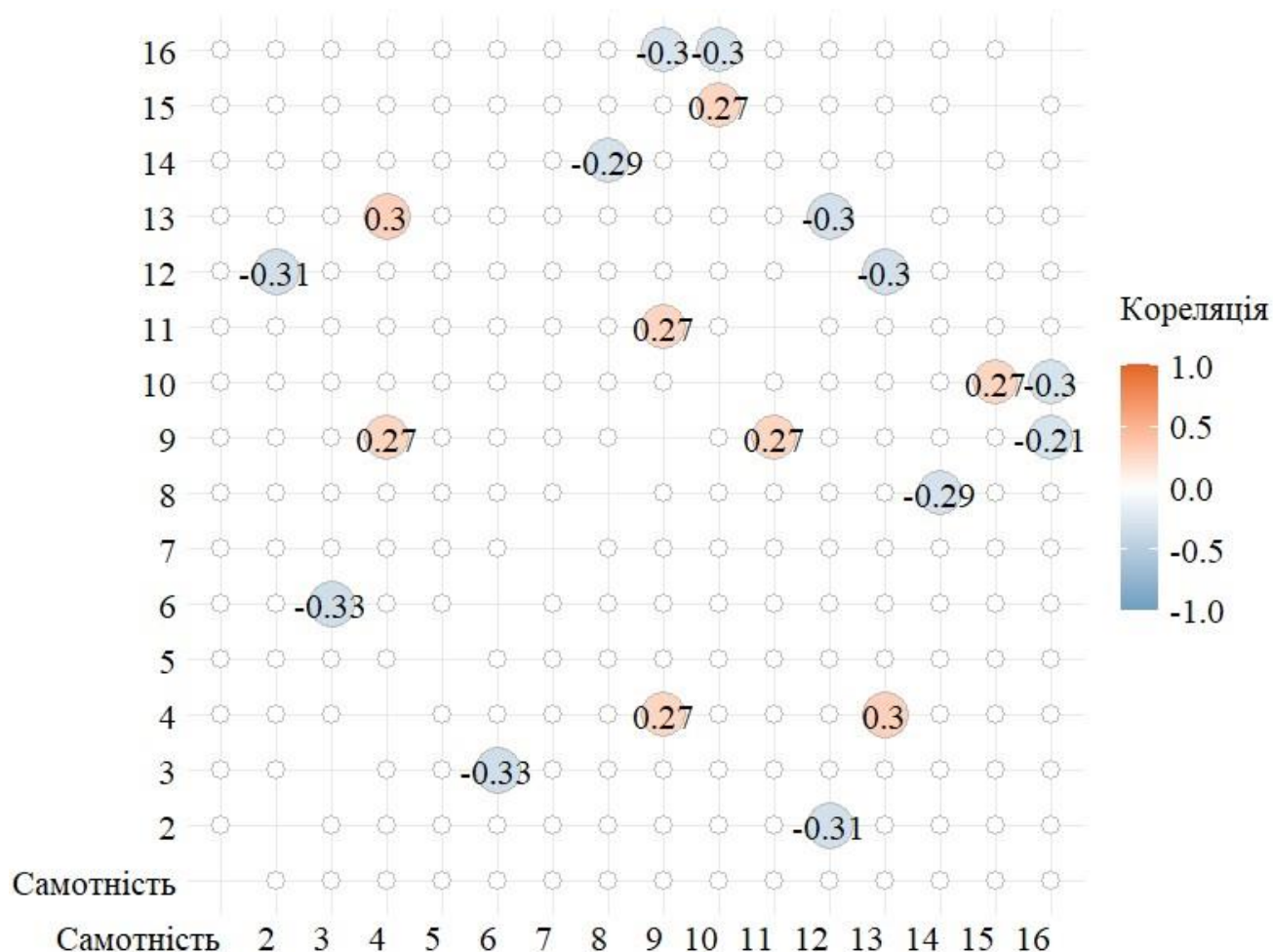


Рис. 2.6. Зв'язок між самотністю та оцінкою соціальних інститутів України

На рисунку відмічені тільки статистично значущі зв'язки, і як можна помітити, самотність не пов'язана з жодним із зазначених інститутів, хоча між собою оцінки соціальних інститутів можуть бути пов'язані як позитивно, так і негативно. Щоб підтвердити ці висновки, та включити до аналізу соціальну мережу та рівень комунікацій, у таблиці 2.9 наведені розраховані значення кореляції відстаней для кожної зазначеної змінної та рівня самотності, де більшість коефіцієнтів близькі до нуля, що свідчить про слабкий або відсутній зв'язок між цими змінними. Найбільш помітними є негативні кореляції з благодійними фондами (-0.072) та волонтерськими ініціативами (-0.067), що може свідчити про те, що люди з високим рівнем самотності рідше взаємодіють із цими сферами.

Таблиця 2.9

Коефіцієнти кореляції відстаней між самотністю та довірою до інститутів держави і рівня комунікацій у соціальній мережі

Змінна	Коефіцієнт	Змінна	Коефіцієнт
Приватні телеканали	0.043	Соціальні мережі	-0.003
Уряд	0.04	Друковані видання	0.03
Верховна Рада	-0.01	Громадські організації	-0.039
Судова система	-0.02	Волонтерські ініціативи	-0.067
Служба безпеки	-0.02	Благодійні фонди	-0.072
Поліція	-0.02	Релігійні організації	-0.03
Державні телеканали	-0.024	Місцеві органи самоврядування	-0.01
Соціальна мережа та комунікації	-0.02	Інтернет-ЗМІ	-0.03
		Загальна довіра до інститутів	-0.044

Тим не менш, загальний висновок явно спростовує останню гіпотезу: ані довіра до державних і соціальних інститутів, ані рівень комунікацій не мають суттєвого впливу на інтенсивність переживання самотності, що може вказувати на те, що самотність визначається іншими факторами, такими як особисті або психологічні аспекти особистості.

Загалом дослідження підтверджує значення соціальних і психологічних чинників у формуванні почуття самотності серед переселенців, водночас вимагаючи подальшого вивчення впливу окремих аспектів, таких як довіра до соціальних інститутів та залученість у соціальне життя. Перша гіпотеза, що самотність корелює із соціальною ізоляцією та рівнем підтримки, підтверджена, оскільки виявлено статистично значущу негативну кореляцію між самотністю та

загальною соціальною підтримкою. Друга гіпотеза підтверджена частково, і дані показують, що більшість змінних, пов'язаних із адаптацією, не мають значущого впливу на рівень самотності, але здатність приймати інших демонструє суттєвий негативний зв'язок, що робить її ключовим фактором. А остання гіпотеза, яка стверджує, що самотність вища серед осіб із низькою довірою до соціальних інститутів і низькою залученістю у соціальні мережі, потребує подальшого аналізу. Незважаючи на те, що рівень довіри до соціальних інститутів має середні значення, його вплив на самотність не був достатньо висвітлений у наданому матеріалі.

Виходячи з цього, зниження рівня самотності може бути досягнуте через поєднання кількох стратегій, спрямованих на підтримання або відновлення соціальних зв'язків, надання емоційної допомоги в контексті відчуття невпевненості та формування сприятливих умов для інтеграції переселенців у нові спільноти. Отже, втрата соціальних контактів, нестабільність життєвих перспектив і обмежені можливості отримати якісну підтримку виступають ключовими детермінантами розвитку самотності. Розуміння цих чинників дозволяє виокремити основні напрями заходів, орієнтованих на покращення психоемоційного стану переселенців і підвищення їхньої залученості до соціального життя в приймаючих громадах.

Загалом аналіз концептуальної гіпотези засвідчив виняткову важливість двох ключових предикторів: збереження соціальних зв'язків та подолання відчуття невизначеності щодо майбутнього, як представлено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Кореляційний аналіз для концептуальної гіпотези

Параметри	Коефіцієнт кореляції	р-значення
Самотність і Втрата соціальних зв'язків		
Самотність і Невизначеність щодо майбутнього		
Самотність і Соціальна підтримка		

Коефіцієнт кореляції 0.99 ($p = 0.000018$) між самотністю і втратою соціальних зв'язків указує на вкрай сильну залежність, що є рідкісним показником у психологічних дослідженнях. По суті, такий результат підкреслює першорядне значення підтримуваних контактів із родичами, друзями або колегами для зменшення відчуття ізоляції. В умовах переселення, коли звичні соціальні контакти можуть бути розірвані або доступні лише частково, зменшення частоти комунікації безпосередньо впливає на емоційний стан індивіда. Висока статистична значущість у цьому випадку свідчить про те, що втрата соціальних зв'язків є не просто одним із чинників самотності, а й провідним явищем, яке істотно ускладнює адаптацію до нових реалій.

Не менш промовистим є кореляційний зв'язок 0.95 ($p = 0.000942$) між самотністю та відчуттям невизначеності щодо майбутнього. Цей показник підкреслює, наскільки нестабільність життєвих перспектив може спричиняти емоційну дезорієнтацію й внутрішнє напруження. За відсутності певних гарантій у сферах зайнятості, забезпечення житлом та соціальної інтеграції, переселенці нерідко перебувають у стані тривоги, що істотно посилює відчуття самотності. Висока тіснота цього зв'язку свідчить, що невпевненість у подальших життєвих обставинах несе вагоме психологічне навантаження, а на тлі розірваних чи ослаблених соціальних зв'язків подібні переживання стають ще гострішими.

Водночас кореляція між самотністю та показником соціальної підтримки виявилася помірною (0.62) і статистично незначущою ($p = 0.1366$). Подібний результат може бути зумовлений неоднорідністю джерел і форматів підтримки, яку отримують переселенці. Частина з них, наприклад, може покладатися на розгалужену родинну чи дружню мережу, тоді як в інших домінує переважно формальна допомога від державних або волонтерських організацій, котра не завжди забезпечує достатній емоційний компонент. Крім того, підтримка, надана в організаційних рамках, здебільшого передбачає короткочасний або фрагментований контакт, тоді як для суттєвого зниження самотності потрібна розгалужена й тривала взаємодія. Унаслідок цього загальний показник соціальної підтримки може не відображати

всієї глибини та якості міжособистісних стосунків, а отже, не демонструвати високу кореляцію зі шкалами самотності.

Отримані дані підтверджують, що визначальними чинниками високого рівня самотності є саме втрата соціальних зв'язків та невизначеність щодо майбутнього. Послаблення або розрив попередніх контактів у поєднанні з відсутністю стабільних перспектив створює середовище, в якому відчуття ізоляції стає майже невідворотним. Соціальна підтримка, попри її суттєву роль, у представленій вибірці не вийшла на рівень статистично значущого чинника. Така ситуація може свідчити про нагальну потребу посилювати якісну й тривалу допомогу, що сприяє налагодженню нових контактів і активній взаємодії з місцевою громадою. Водночас позитивний вплив будь-яких заходів підтримки може бути зведений нанівець, якщо питання невизначеності залишаються поза увагою: психологічна й організаційна допомога в пошуку житла, працевлаштуванні й інтеграції має бути невіддільною складовою комплексної стратегії. Результати підтверджують, що внутрішній стан переселенців тісно пов'язаний із їхнім соціальним оточенням і майбутніми життєвими перспективами, що набуває особливої важливості в контексті розробки заходів, спрямованих на мінімізацію самотності та емоційного вигорання.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ САМОТНОСТІ

3.1. Психологічні методи підтримки та реабілітації переселенців

Психологічна допомога постає як професійний спосіб підтримати й посприяти людині, родині або соціальній групі у вирішенні їхніх психологічних труднощів, адаптації, саморозвитку, самореалізації, реабілітації чи в подоланні складних життєвих ситуацій [11]. Незважаючи на відносну новизну цього напрямку професійної діяльності, зараз він зазнає активного розквіту і має значний вплив на суспільство. Як зауважує В.Панок, «сучасна історія вітчизняної психологічної допомоги твориться на наших очах і нашими зусиллями». Учений трактує психологічну допомогу як комплекс заходів, орієнтованих на послаблення або ліквідацію психологічних проблем окремої особистості чи колективу, використовуючи методи практичної психології [27, с.10-11].

Зі швидкими змінами, глобалізаційними процесами, частішими природними катаклізмами, надзвичайними ситуаціями та збройними конфліктами в сучасному світі, потреба підтримки й допомоги людям стає вкрай актуальною. Діяльність психологів, педагогів, лікарів, фахівців соціальних служб, волонтерських та громадських організацій здебільшого визначають як «діяльність, спрямовану на допомогу». Незважаючи на певну специфіку кожної сфери, їх об'єднує спільна мета – навчання, лікування та підтримка людей у потрібний час чи за кризових обставин. Водночас робота практичного психолога особливо сфокусована на допомозі, адже, за словами В.Панка, вона має специфічні риси та полягає у підтримці особистості протягом усього процесу її зростання, розвитку й становлення із використанням спеціальних психологічних методів.

Психологічна допомога – це впорядкований і відповідальний процес, у межах якого практичний психолог має володіти достатніми знаннями, вміннями й навичками, забезпечуючи емоційну, смислову та екзистенційну підтримку людям

або суспільству в складних, надзвичайних чи інших негативних ситуаціях, що трапляються в їхньому житті.

На думку Л.Карамушки, психологічна допомога належить до психолого-організаційних технологій. Це обґрунтовується тим, що, з одного боку, вона реалізується в межах організацій, а з іншого – базується на психологічних закономірностях у діяльності керівників, персоналу та самого закладу загалом [15, с.53].

Науковці у сфері психології зазначають, що результативність процесу психологічної допомоги залежить від трьох складників, які визначають її тип і напрям:

аявність реальної потреби в психологічній допомозі та готовність її прийняти, що є передумовою її ефективності.

готовність фахівця надавати допомогу.

теоретико-методологічна платформа, на якій ґрунтується надання такої допомоги, визначаючи її специфіку і вектор.

Т.Титаренко розглядає соціально-психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб як форму психологічної допомоги. Такий супровід охоплює сукупність довготривалих і системних заходів для психологічної підтримки та сприяння соціальній інтеграції людей, які змушені покинути місце постійного проживання, у місцеві громади в процесі переходу від війни до мирного життя [40, с.128].

Найпоширенішими видами психологічної допомоги вважаються консультування, профілактика, корекція, адаптація, реабілітація, а також діагностика. Проблематиці психологічного консультування присвячують свої дослідження сучасні вітчизняні вчені, зокрема Т.Титаренко, Г.Хомич, Р.Федоренко та інші. Так, Р.Федоренко трактує психологічне консультування як галузь практичної психології, що передбачає надання професійної психологічної допомоги тим, хто її потребує. При цьому консультативна діяльність соціально-психологічної служби, за своїм призначенням, є близькою до просвітницької та

профілактичної діяльності й водночас становить одну із ключових форм їхньої реалізації [39, с.6-7].

У статті «Ефективні умови психосоціальної допомоги ВПО під час війни в Україні» (Войтенко, 2022) О.Войтенко наголошує, що найбільш доцільно вести консультативну роботу з сім'ями переміщених осіб шляхом зустрічей і персональних бесід із дорослими й дітьми (починаючи від шкільного віку). Також можливе групове консультування на основі різноманітних тренінгових форм, зокрема груп розвитку комунікативних навичок та навичок розв'язання конфліктів, гештальтгруп, психодраматичних груп тощо.

Психологічна підтримка та реабілітація переселенців є комплексним процесом, що поєднує різні форми втручання для подолання наслідків стресових та травматичних подій, пов'язаних із вимушеною зміною місця проживання. З огляду на різноманітність життєвих обставин, з якими стикаються переселенці, завдання психологів і фахівців суміжних напрямів полягає у створенні таких умов, за яких людина здобуває внутрішні й зовнішні ресурси для успішної інтеграції в нове середовище. Методологічно цей процес охоплює індивідуальний та груповий рівні, роботу з емоційним станом і навичками взаємодії, а також психоедукацію. Важливо враховувати, що будь-яка методика повинна бути адаптована до конкретних потреб і можливостей кожної людини, оскільки переселенці характеризуються різним віком, рівнем освіти, життєвим досвідом та культурними практиками.

Застосування психологічних методів підтримки зазвичай розпочинається з діагностичного етапу, під час якого фахівець оцінює актуальний психоемоційний стан клієнта та його ключові труднощі. На цьому етапі можуть бути використані опитувальники, бесіди, проєктивні методики або клінічне інтерв'ю, які дають змогу визначити ступінь тривоги, депресії, посттравматичних симптомів та рівень соціальної адаптованості людини. Діагностика дозволяє виявити також наявність або відсутність ресурсів: сімейна та соціальна підтримка, матеріальні можливості, особистісні риси, що сприяють або перешкоджають відновленню. На основі зібраних даних формується індивідуальний план реабілітації, в якому беруть до

уваги інтенсивність травматичного досвіду, можливі супутні психічні розлади та рівень мотивації самої людини.

Індивідуальна психологічна підтримка передбачає встановлення довірливого контакту між фахівцем і переселенцем. Може використовуватися психотерапія, орієнтована на подолання травматичних спогадів, роботу з почуттям втрати та горювання, формування навичок подолання стресу. Принципова увага приділяється стабілізації емоційного стану: зниженню рівня тривоги, усвідомленню власних емоцій, пошуку адекватних стратегій реагування. Сеанси можуть відбуватися в кабінеті психолога чи психотерапевта або в спеціалізованих центрах, що працюють із переселенцями. Часто індивідуальний підхід доповнюється сімейним консультуванням, особливо якщо внутрішньо переміщені особи переїжджали з дітьми чи літніми родичами. У сімейному форматі можна краще зрозуміти динаміку відносин, розподіл ролей і ресурсів кожного члена родини.

Групова реабілітація є не менш важливим методом. Її сутність полягає в тому, що переселенці зі схожими труднощами збираються разом для спільного опрацювання проблем, формування взаємопідтримки та зниження відчуття ізоляції. Такі групи можуть мати різну спрямованість, зокрема психотерапевтичну, навчальну чи підтримувальну. Вони ефективні для того, щоб людина могла поділитися власним досвідом, дізнатися про історії й рішення інших, відчувати себе частиною спільноти, де панує розуміння й прийняття. Груповий формат дозволяє розвивати соціальні навички та вчитися новим моделям поведінки, потрібним для інтеграції в місцеву громаду. Спеціаліст, який веде групу, зазвичай контролює динаміку, допомагає учасникам долати конфлікти, якщо вони виникають, і спрямовує обговорення на конструктивний пошук шляхів подолання самотності й невизначеності.

Додатковим напрямом є тілесно-орієнтована терапія, арт-терапія або музикотерапія. Вони ґрунтуються на розумінні єдності психічних та фізичних процесів і допомагають знижувати внутрішню напругу через роботу з тілом або творчим самовираженням. Тілесно-орієнтовані методи пропонують вправи на розслаблення, дихальні практики, легкі фізичні рухи, що сприяють “заземленню”

та стабілізації. Арт-терапевтичні заняття дають змогу виразити складні емоції символічно через малюнок, ліплення, створення колажів, що може бути особливо корисно для людей, яким важко розмовляти про свій біль. Музичні та драматичні техніки активізують творчі ресурси й розширюють можливості соціальної взаємодії, покращуючи загальне самопочуття.

Когнітивно-поведінкові техніки, своєю чергою, спрямовані на виявлення та корекцію деструктивних думок і неадаптивних патернів поведінки. Переселенці часто стикаються з переконаннями на кшталт “Я безсилий, бо втратив усе” чи “Мені ніхто не допоможе, оскільки я тут чужий”. Завдання психолога полягає у тому, щоб допомогти людині розпізнати такі установки і замінити їх більш реалістичними, що стимулюють активні дії й пошук підтримки. У рамках когнітивно-поведінкового підходу застосовуються регулярні домашні завдання, наприклад, ведення “щоденника думок”, вправи на виявлення автоматичних негативних суджень, тренування позитивної самопрезентації, і систематичне відпрацювання цих навичок закріплює нову модель мислення

Таблиця 3.1

Коротка характеристика деяких психологічних методів, які можуть застосовуватися в роботі з переселенцями

Метод	Основний фокус	Очікуваний результат
Індивідуальна терапія	Робота з емоціями та травмою	Зниження тривоги, стабілізація стану
Групова реабілітація	Взаємопідтримка і соціальні навички	Формування відчуття приналежності
Тілесно-орієнтовані техніки	Зв'язок психіки та тіла	Зниження соматичного й емоційного напруження
Арт-терапевтичні підходи	Творче самовираження	Опрацювання почуттів через символіку
Когнітивно-поведінкові техніки	Корекція деструктивних думок	Підвищення адаптивності та впевненості

У подальшому процесі реабілітації корисною виявляється психоедукація. Вона передбачає навчання переселенців базовим знанням про природу стресу, способи його подолання, профілактику посттравматичного стресового розладу, а також ознайомлення з організаційними та правовими аспектами, які можуть полегшити перебування на новому місці. Під час психоедукаційних зустрічей або семінарів учасникам розповідають, куди звертатися по допомогу, як реєструватися в місцевих органах влади, які пільги та послуги їм доступні. Це допомагає підвищити почуття контролю над ситуацією, оскільки людина починає бачити конкретні шляхи розв'язання своїх складнощів, а не лише тривожиться через невідомість.

Ефективне значення має робота з розвитком комунікативних навичок і налагодженням соціальних зв'язків. Для цього можуть бути організовані клуби за інтересами, розмовні клуби, де переселенці вчаться використовувати місцеву мову або вдосконалювати вже наявні знання, корисні для працевлаштування та побутової комунікації. Важливу роль відіграє й модерація контактів між переселенцями й приймаючою громадою, проведення спільних культурних заходів, волонтерських акцій і локальних ініціатив. Така діяльність зменшує почуття відокремленості, сприяє активному формуванню нових стосунків і дає змогу швидше адаптуватися до суспільних норм та особливостей культури приймаючого регіону.

Таблиця 3.2

Додаткові аспекти підтримки та реабілітації, що доповнюють суто психологічні методи

Напрямок підтримки	Зміст	Потенційний вплив
Психоедукація	Інформація про стрес і адаптацію	Підвищення обізнаності, зниження тривоги
Соціально-побутова орієнтація	Навчання місцевих правил і послуг	Зменшення невизначеності, посилення впевненості
Мовні курси	Вивчення чи покращення мови	Розширення можливостей взаємодії

Заходи з інтеграції	Волонтерські або культурні події	Формування контактів у громаді
Юридичні та матеріальні консультації	Права та ресурси	Задоволення нагальних потреб

Роль державних і громадських інституцій полягає в координації та фінансуванні таких ініціатив, забезпеченні приміщень, оплати праці фахівців та інформаційної підтримки. Ефективне партнерство між органами місцевої влади, недержавними організаціями та благодійними фондами здатне забезпечити комплексність втручань, що охоплюють не лише психологічну, а й побутову, соціальну та правову підтримку. Важливо, щоб програми допомоги були гнучкими і відкритими до зворотного зв'язку від самих переселенців, аби враховувати зміни в їхніх обставинах і потребах.

Кінцевою метою кожного з описаних методів є створення умов, за яких переселенці можуть не лише зменшити тягар травматичних переживань, а й розвивати ресурси для конструктивного облаштування життя на новому місці. Психологічна підтримка допомагає відновити почуття самодостатності, дає змогу відчувати контроль над власною долею і встановлювати контакти з оточенням, що особливо важливо у випадках, коли старі зв'язки зруйновані або залишилися в окупованих чи постраждалих регіонах. Поєднання індивідуальної, групової роботи та психоедукаційних заходів створює мультидисциплінарне середовище, в якому люди можуть зміцнювати почуття безпеки й належності, поступово віднаходити або формувати нову соціальну ідентичність.

Отже, психологічні методи підтримки та реабілітації переселенців відіграють вирішальну роль у відновленні їхньої життєздатності та емоційної рівноваги. Поєднання різних підходів, таких як індивідуальна психотерапія, групова реабілітація, когнітивно-поведінкові методи, арт-терапія чи тілесно-орієнтовані техніки, забезпечує інтегрований і персоналізований формат допомоги. Успішність цієї роботи значною мірою залежить від наявності розгалужених програм

психоедукації, соціально-побутової орієнтації та інтеграції в місцеву спільноту. Кожен із цих компонентів взаємно доповнює й підсилює інший, формуючи підґрунтя для зменшення відчуженості, відбудови самоповаги та формування нових перспектив. Системна взаємодія з боку державних, неурядових організацій та самих переселенців створює умови для повноцінного психологічного відновлення, сприяє зменшенню рівня стресу і відкриває шлях до повноцінного життя в безпечнішому й прийнятнішому середовищі.

Розробка та проведення тренінгової програми

Програма розрахована на 6 занять, кожне з яких триває приблизно 2 години. Рекомендована кількість учасників у групі – 10–15 осіб, аби забезпечити можливість для активної взаємодії й отримання зворотного зв'язку.

Мета Вступне знайомство та формування безпечного середовища

- Створити атмосферу довіри й відкритості серед учасників.
- Пояснити цілі тренінгу та узгодити очікування групи.
- Розпочати процес формування групової згуртованості.

Структура заняття

1. Вступ та привітання (15 хвилин)

Ведучий(і) тренінгу представляються, розповідають про свій досвід роботи, а також коротко описують мету й загальний зміст тренінгової програми. Учасників заохочують привітатися одне з одним у довільній формі.

2. Вправа «Очікування» (15 хвилин)

Кожному учаснику пропонується коротко висловити свої очікування від тренінгу: чого саме він чи вона хоче досягти або навчитися. Учасники можуть записати 1–2 ключові пункти на стікерах (або на аркушах паперу), після чого тренер/ведучий узагальнює спільні цілі та проговорює реалістичність їхнього досягнення.

3. Вправа «Знайомство в парах» (30 хвилин)

Учасники об'єднуються в пари та отримують завдання упродовж 5–7 хвилин розказати одне одному про себе: звідки вони, які мають інтереси чи хобі, що очікують від тренінгу.

По завершенні спілкування в парах кожен презентує свого партнера для всієї групи в довільному форматі (наприклад, «Це Марія, вона приїхала з Х..., найбільше цінує можливість познайомитися з новими людьми...» тощо).

3. Міні-лекція про самотність (20 хвилин)

Тренер стисло подає теоретичний матеріал:

- Поняття «самотність» vs «один перебування на самоті».
- Основні чинники, що посилюють почуття самотності (втрата зв'язків, відсутність емоційної підтримки, негативні самооцінки).
- Базові стратегії подолання ізоляції (пошук ресурсів, встановлення контактів, самоприйняття).

4. Правила групи (10 хвилин)

Ведучий пропонує сформулювати правила безпечної взаємодії в групі (конфіденційність, «тут і тепер», відкритість, доброзичливість, відсутність критики особистості тощо). Учасники обговорюють і колективно узгоджують ці принципи.

5. Підсумок і завершення (10 хвилин)

Тренер просить кожного поділитися одним враженням або відкриттям про себе чи про групу. Пояснює, що наступне заняття буде присвячене глибшому аналізу власних почуттів і переконань, пов'язаних із самотністю.

Заняття 2. Дослідження внутрішніх чинників самотності

Мета

Усвідомити власні емоційні й когнітивні патерни, пов'язані із самотністю.

З'ясувати, як негативні переконання щодо себе або оточення можуть посилювати ізоляцію.

Сформулювати установку на самоспостереження й відкритість до змін.

Структура заняття

1. Розминка «Емоційний барометр» (10 хвилин)

Кожен учасник ділиться своїм нинішнім емоційним станом за довільною шкалою (наприклад, від 1 до 10), коротко пояснюючи, чому він/вона вибрав саме таку оцінку.

1. Вправа «Колесо життя» (30 хвилин)

Тренер просить учасників зобразити «колесо життя», розділивши коло на сегменти, що відповідають різним сферам (здоров'я, робота, сім'я, друзі, особистий розвиток тощо). Потім кожен учасник оцінює за 10-бальною шкалою рівень задоволеності в кожному сегменті. Обговорення в групі з акцентом на ті сфери, де показники мінімальні: чи впливає це на самотність, і як саме?

2. Міні-лекція «Пастки мислення» (20 хвилин)

Тренер розповідає про поширені когнітивні викривлення (наприклад, «Я нікому не потрібен», «Усі навколо мене мають кращі умови», «Я не маю чого запропонувати іншим» тощо) та пояснює, як ці думки можуть підсилювати відчуття ізоляції.

3. Вправа «Трансформація негативних думок» (30 хвилин)

Учасникам пропонується в малих групах (3–4 особи) скласти перелік типових негативних переконань, що стосуються самотності, а потім спробувати замінити їх більш реалістичними або позитивними. Після обговорення тренер підсумовує загальні точки зору та ділиться можливими способами психологічної самопомоги.

4. Рефлексія та підсумок (10 хвилин)

Кожен учасник коротко говорить, що було найважливішим відкриттям заняття. Тренер анонсує наступне заняття, присвячене розвитку комунікативних навичок та пошуку ресурсів.

Заняття 3. Розвиток комунікативних навичок та формування нових зв'язків

Мета

- Поглибити усвідомлення учасниками своїх комунікативних сильних сторін і зон розвитку.
- Навчитися встановлювати та підтримувати контакти.
- Ознайомитися з техніками активного слухання й емпатії.

Структура заняття

1. Розминка «Знайди спільне» (15 хвилин)

Учасникам пропонується упродовж кількох хвилин знайти максимально можливу кількість спільних інтересів або фактів, які об'єднують їх із партнером (наприклад, «обидва люблять читати детективи» або «обидва відвідали те саме місто»). Ця вправа допомагає пом'якшити бар'єри та продемонструвати, що спільного в людей може бути більше, ніж здається.

2. Міні-лекція «Основи ефективної комунікації» (15 хвилин)

Тренер стисло пояснює такі поняття, як:

- Активне слухання (уточнювальні питання, перефразування, вербалізація почуттів).
- Невербальне спілкування (контакт очей, міміка, жести).
- Бар'єри комунікації (упередження, страх осуду).

3. Вправа «Рольові ігри» (30 хвилин)

Учасники розігрують короткі сценки з реального життя (наприклад, знайомство на новому місці роботи, звернення до соціальної служби, спроба познайомитися з сусідами тощо). Після кожної сценки тренер та група обговорюють, що вдалося, а що можна покращити для більш ефективної взаємодії.

4. Вправа «Коло підтримки» (20 хвилин)

Учасники отримують паперові кола та вписують у них імена людей, з якими вони мають контакт. Потім ранжують їх за ступенем близькості. Обговорення в групі: що можна зробити, аби розширити «коло» або поліпшити якість спілкування з людьми, що вже в ньому перебувають?

5. Рефлексія та завершення (10 хвилин)

Кожен ділиться однією навичкою або інсайтом, який він/вона здобув(ла) під час тренінгу. Тренер наголошує, що наступне заняття буде присвячене внутрішнім ресурсам та копінг-стратегіям у подоланні самотності.

Заняття 4. Пошук ресурсів та копінг-стратегій

Мета

- Усвідомити наявні внутрішні та зовнішні ресурси кожного учасника.

- Навчитися розробляти індивідуальні плани подолання самотності.
- Ознайомитися з копінг-стратегіями, що допомагають підтримувати емоційний баланс.

Структура заняття

1. Розминка «Що мене надихає?» (10 хвилин)

Кожен називає одну річ або подію, яка нещодавно його надихнула, додала сил чи покращила настрій. Це може бути щось буденне (наприклад, улюблена музика) чи більш значуще (успішне вирішення побутової проблеми).

2. Міні-лекція «Види ресурсів та копінгів» (15 хвилин)

Тренер стисло розповідає про:

- Внутрішні ресурси (особистісні якості, переконання, навички).
- Зовнішні ресурси (соціальна підтримка, професійна допомога, інформаційні та матеріальні ресурси).
- Копінг-стратегії (проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, пошук підтримки тощо).

3. Вправа «Ресурсна карта» (30 хвилин)

Учасники малюють або описують усі доступні їм ресурси на папері (від внутрішніх особистісних до суспільних). Далі обговорюють у малих групах: які ресурси вони вже використовують, а які можуть залучити додатково?

4. Вправа «Мій план подолання самотності» (30 хвилин)

Кожен учасник складає індивідуальний план дій, де зазначає конкретні кроки для підвищення залученості, налагодження нових зв'язків, покращення емоційного стану. Наприклад, «Почати відвідувати розмовний клуб», «Зателефонувати старому другові», «Записатися на спортивну секцію». Відбувається колективне обговорення, під час якого учасники отримують зворотний зв'язок і пропозиції від групи.

5. Підсумок і завершення (5 хвилин)

Тренер підкреслює важливість активного використання розробленого плану в реальному житті, наголошує на відповідальності самого учасника за його

реалізацію. Наступне заняття буде присвячено роботі з емоційним бекграундом і формуванню позитивних настанов.

Заняття 5. Робота з емоціями та позитивними настановами

Мета

- Навчитися розпізнавати та конструктивно висловлювати власні емоції.
- Розвивати позитивне ставлення до себе й до інших.
- Поглибити здатність до емпатії.

Структура заняття

Розминка «емоційне асорті» (10 хвилин)

Учасники обирають картку (або зображення), що відповідає їхньому теперішньому емоційному стану, і коротко пояснюють свій вибір.

2. Вправа «емоційний діалог» (25 хвилин)

Учасники працюють у парах: одна людина «розповідає» про сильну негативну емоцію (реальну або вигадану ситуацію), а інша має практикувати активне слухання та емпатію, ставлячи уточнювальні запитання й уникати порад чи оцінок. Потім учасники міняються ролями.

3. Міні-лекція «позитивні настанови та самоприйняття» (20 хвилин)

Тренер розповідає про вплив позитивного мислення на зниження самотності, пояснює різницю між конструктивним і «токсичним» позитивом. Наголошує, що здорове самоприйняття базується на реалістичних уявленнях про сильні й слабкі сторони особистості.

4. Вправа «афірмації та внутрішній діалог» (30 хвилин)

Учасники пропонують собі та групі кілька афірмацій, спрямованих на зміцнення впевненості у власних силах і готовність до відкритого спілкування (наприклад, «я відкритий(а) до нових знайомств», «у мене достатньо сил, щоби впоратися з випробуваннями»). Обговорюють, які з цих тверджень їм відгукуються найбільше і чому.

Рефлексія та завершення (15 хвилин)

Тренер пропонує учасникам поділитися, який із методів чи технік видався найкориснішим. Звертає увагу на те, що набуті навички потрібно впроваджувати в

повсякденне життя, щоб вони стали частиною нової поведінкової та емоційної стратегії. Пояснює, що фінальне заняття буде присвячене підбиттю підсумків та плануванню подальших кроків.

Заняття 6. Підсумкове: консолідація та планування майбутніх дій
Мета

Узагальнити досвід і знання, набуті під час тренінгу.

Оцінити особистісний прогрес кожного учасника у сфері зниження самотності.

Сформувати чітке бачення подальших дій і підтримки.

Структура заняття

озминка «Дерево досягнень» (15 хвилин)

На плакаті намальоване умовне «дерево» з порожніми гілками. Кожен учасник отримує кілька паперових листочків, куди записує свої досягнення, відкриття чи зміни, які сталися завдяки тренінгу (наприклад, нові знайомства, зменшення тривоги, вміння відкрито говорити про свої почуття тощо). Листочки прикріплюються на гілки.

2. Вправа «Особистий план дій: оновлення» (30 хвилин)

Учасникам пропонується повернутися до планів подолання самотності, складених раніше, й проаналізувати, які кроки вже вдалося втілити, з якими виникли труднощі. Після цього кожен оновлює свій «план дій», додаючи конкретні терміни, способи або ресурси, необхідні для досягнення цілей.

3. Групова дискусія «Як підтримувати зв'язок?» (20 хвилин)

Учасники обговорюють можливості подальшої взаємодії в межах групи: наприклад, створити спільний чат, періодично зустрічатися офлайн, відвідувати разом тематичні події. Тренер заохочує учасників до самостійного пошуку форм підтримки, які були б найбільш зручними і корисними.

4. Оцінка прогресу й зворотний зв'язок (20 хвилин)

Тренер роздає короткі анкети або просить учасників усно оцінити, чи змінився рівень самотності, і наскільки корисними виявилися конкретні вправи та матеріали. Збирає відгуки, дякує учасникам за внесок у роботу групи.

5. Урочисте завершення (5–10 хвилин)

За можливості можна організувати символічне вручення «сертифікатів участі» в тренінгу чи невеличких пам'ятних сувенірів. Тренер наголошує на важливості подальшого практичного застосування отриманих знань і навичок, бажає успіхів в особистісному зростанні й нагадує про можливість подальших зустрічей у форматі клубів чи груп підтримки.

3.3. Перевірка ефективності тренінгової програми

Аналіз ефективності тренінгової програми проводився за допомогою порівняння результатів «до» і «після» втручання, використовуючи лише кількісні показники «Кількість осіб» та «Середній бал групи». Загальна кількість учасників у вибірці залишалася стабільною (60 респондентів), що дало змогу оцінити динаміку змін за кожною методикою при збереженні постійного обсягу вибірки. Важливо наголосити, що виявлені зрушення не є радикальними, однак свідчать про певне покращення в соціально-психологічному функціонуванні учасників після завершення тренінгу.

Методика «Анкета для аналізу соціальної мережі та комунікації» демонструє незначне зростання інтеграції учасників. Порівняльна таблиця представлена нижче, де «до» відображає початкові показники, а «після» – підсумок після проходження тренінгової програми:

Таблиця 3.3

Рівень залученості «до» і «після» тренінгу

Рівень залученості	Кількість осіб (до)	Середній бал (до)	Кількість осіб (після)	Середній бал (після)
Високий				
Дуже високий				
Низький				
Середній				

З даних видно, що частка учасників із високим рівнем залученості зросла з 12 до 13 осіб, а середній бал у цій категорії підвищився незначно. Дуже високий рівень залученості лишився на тому самому рівні за кількістю, проте середній показник трохи збільшився (з 70.58 до 71.04). У групі з низьким рівнем залученості відбулося незначне скорочення кількості учасників, а середній бал зріс із 24.00 до 25.00. Середній рівень залученості також демонструє трохи кращий усереднений показник, що може вказувати на бажання частини учасників розширити коло спілкування.

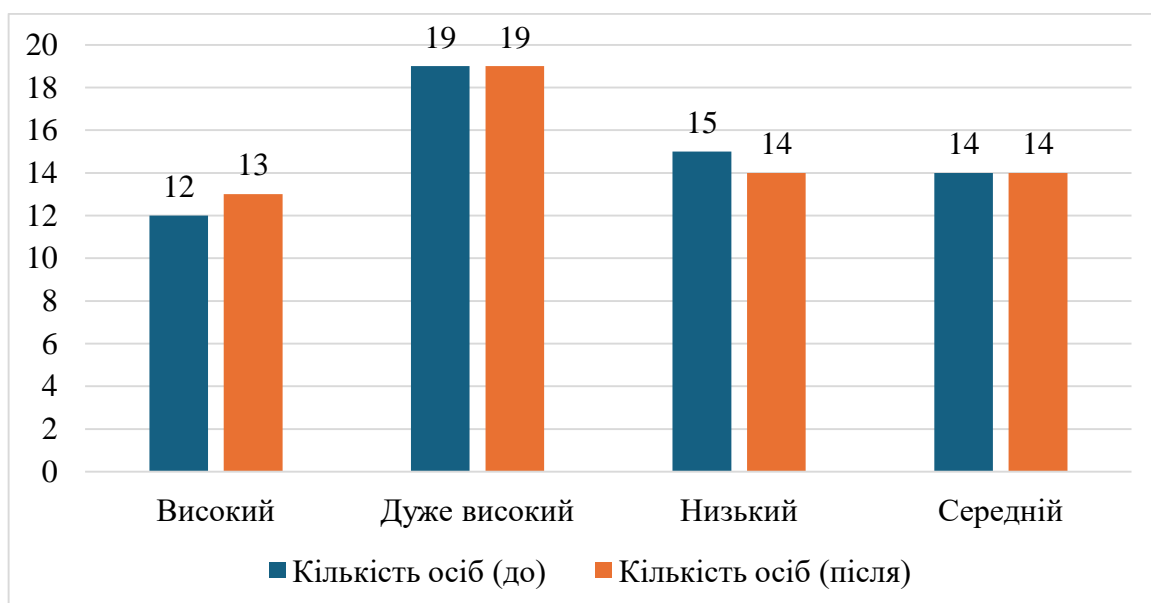


Рис 3.1 Рівень залученості «до» і «після» тренінгу.

Наступним блоком аналізувалися дані «Анкети для оцінки довіри до соціальних інститутів серед переселенців».

Таблиця 3.4

Рівень довіри «до» і «після» тренінгу

Рівень довіри	Кількість осіб (до)	Середній бал (до)	Кількість осіб (після)	Середній бал (після)
Високий рівень довіри				
Дуже високий рівень довіри				

Низький рівень довіри				
Середній рівень довіри				

Порівняно з початковими даними, у категоріях «високий» та «дуже високий» рівень довіри спостерігається збільшення кількості осіб (із 12 до 14 і з 19 до 20 відповідно). Середній бал у групах теж виразно зріс, хоч і не радикально: у «високому» – з 53.83 до 55.07, а в «дуже високому» – з 70.58 до 71.18. Натомість кількість людей із низькою довірою суттєво зменшилася (з 15 до 11), і середній бал у цій групі став 28.02 замість 24.00. У середній категорії довіри також невелике збільшення за складом (з 14 до 15), а бал тепер 40.10. Загалом це може свідчити про послаблення недовіри й зростання позитивного сприйняття соціальних інститутів.

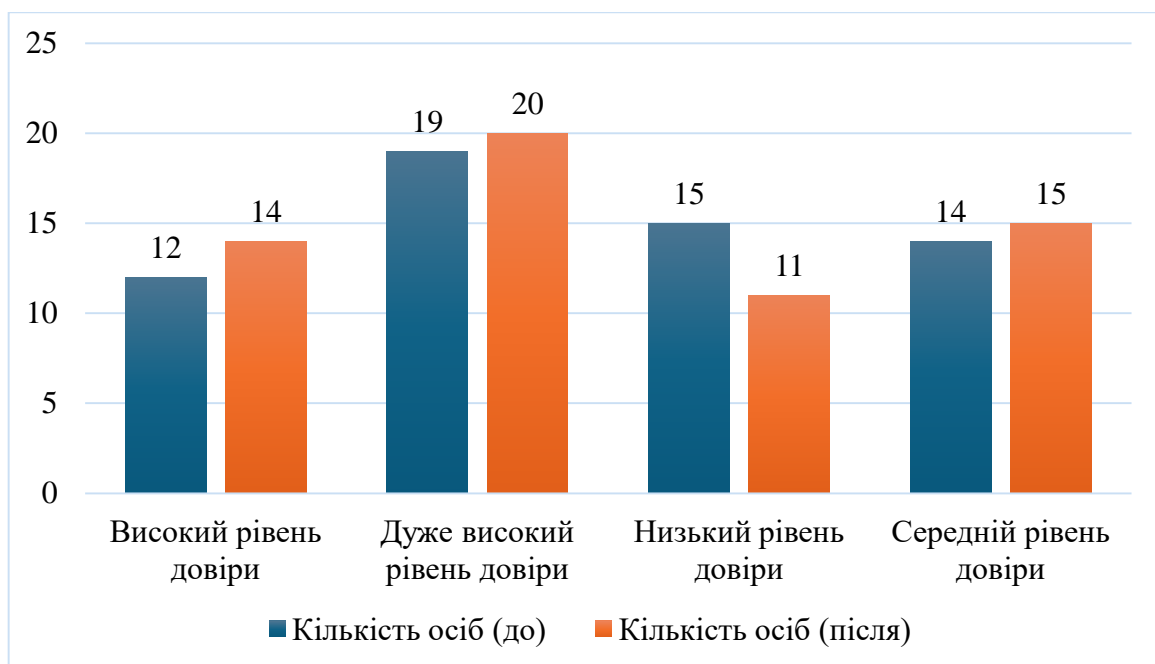


Рис. 3.2 Рівень довіри «до» і «після» тренінгу

В оцінці сприйняття соціальної підтримки за MSPSS виявилися помітні позитивні зрушення. У таблиці нижче зведено кількість учасників та їхні середні бали за трьома рівнями (високий, низький, середній):

Рівень підтримки «до» і «після» тренінгу (MSPSS)

Рівень підтримки	Кількість осіб (до)	Середній бал (до)	Кількість осіб (після)	Середній бал (після)
Високий				
Низький				
Середній				

Показники свідчать про те, що категорія з високим рівнем підтримки збільшилася з одного до трьох учасників, а середній бал для неї зріс із 5.08 до 5.42. Низький рівень тепер демонструє лише один респондент проти двох на початку, а середній показник піднявся з 2.70 до 3.20. Група із середньою підтримкою залишається найбільшою, маючи 56 респондентів замість 57, а її середній бал зріс до 4.12. Результати засвідчують, що частина учасників відчула посилення підтримки і перейшла до вищої категорії.

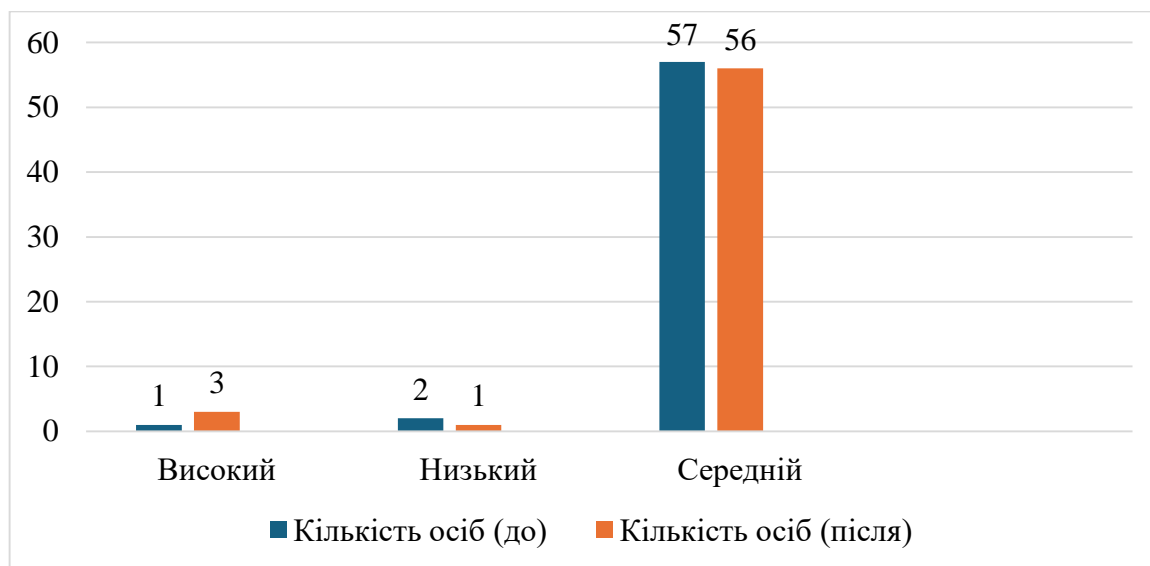


Рис.3.3 Рівень підтримки «до» і «після» тренінгу (MSPSS)

Серед індикаторів успішності було також застосовано методику «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда». Розглядався порівняльний аналіз середніх балів (без деталізації мінімуму й максимуму), де в кожному параметрі виявлено певне поліпшення.

Таблиця 3.6

Порівняння середніх балів за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда

Параметр	Середній бал (до)	Середній бал (після)
Адаптація		
Самоприйняття		
Прийняття інших		
Емоційна комфортність		
Інтернальність		
Прагнення до домінування		

Можна зауважити, що «Адаптація» зросла з 19.18 до 21.05, свідчаючи про позитивні зрушення у здатності індивідів краще пристосовуватися до нового оточення. «Самоприйняття» збільшилося більш як на одиницю, а «Прийняття інших» та «Емоційна комфортність» також зазнали помітних змін. «Інтернальність» рухається в бік посилення відчуття контролю над власним життям. «Прагнення до домінування» майже не змінилося, знизившись із 5.93 до 5.90, що, ймовірно, вказує на збалансованіший підхід до взаємодії з оточенням.

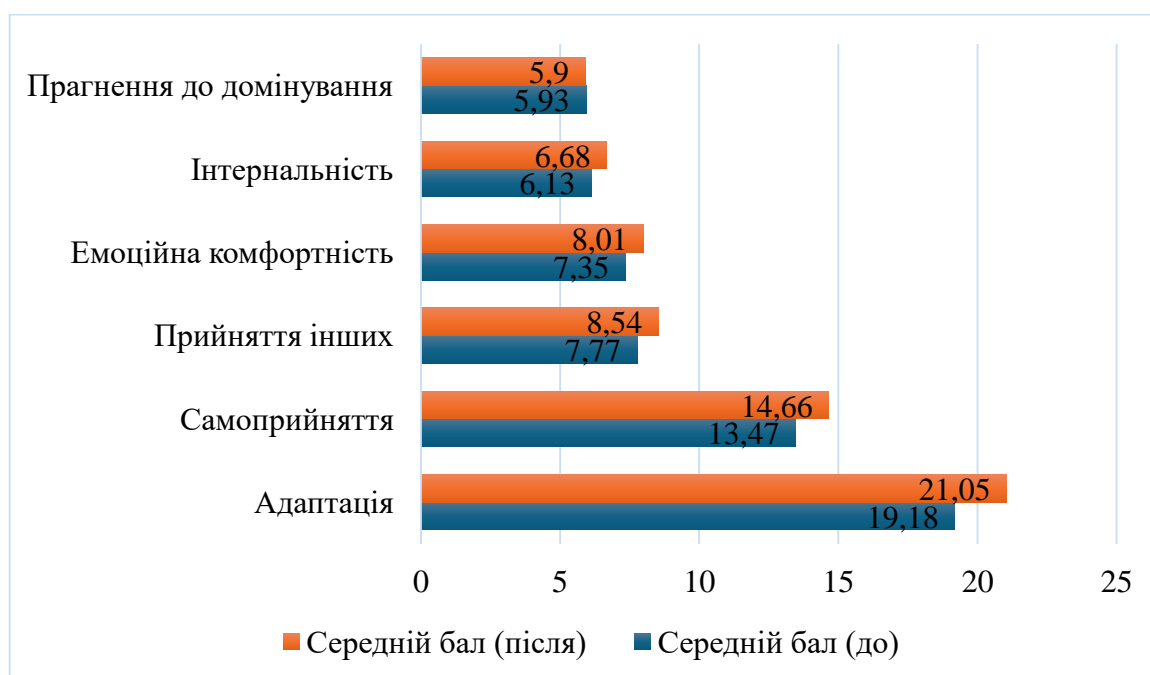


Рис 3.7 Порівняння середніх балів за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда

Щодо показників самотності за шкалою UCLA, на основі порівняльних даних «до» і «після» можна помітити позитивне зрушення, хоча воно не є максимально високим.

Таблиця 3.7

Рівень самотності за UCLA «до» і «після»

Рівень самотності	Кількість осіб (до)	Середній бал (до)	Кількість осіб (після)	Середній бал (після)
Високий				
Низький				
Середній				

З результатів видно, що кількість учасників із високим рівнем самотності зменшилася з 10 до 7, а середній бал у цій групі знизився до 52.30. Кількість людей із низьким рівнем самотності збільшилася на три особи (з 36 до 39), тоді як їхній середній показник трохи зменшився (з 16.67 до 15.20), що може вказувати на більшу однорідність у цій категорії. Середній рівень фактично зберіг ту саму кількість (14 респондентів), але демонструє невеликий спад середнього балу – з 43.71 до 41.90. Загалом це свідчить, що частина учасників, які мали високі показники самотності, змістилися в бік нижчих значень.

Проведена тренінгова програма мала загалом позитивний вплив. Згідно з отриманими даними, відбулися помітні зрушення в соціальній активності, сприйнятті соціальної підтримки, психологічній адаптації та довірі до інституцій. Рівень самотності для частини учасників суттєво знизився, що підтверджується скороченням високої категорії за шкалою UCLA. Звісно, не всі показники змінилися радикально, однак загальна динаміка свідчить про ефективність застосованої методики. Можна припустити, що триваліші програми або додаткові форми підтримки (наприклад, післятренінговий супровід) поглибили б цю тенденцію. Водночас такі результати вказують на реальну можливість зменшення ізоляції та підвищення рівня соціально-психологічного функціонування переселенців за умови комплексних і систематичних заходів психологічної допомоги.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження соціально-психологічних чинників переживання самотності у осіб-переселенців було проаналізовано теоретичні підходи до вивчення феномену самотності, визначено основні фактори, що впливають на цей процес, а також розроблено рекомендації для подолання емоційної ізоляції та сприяння соціальній адаптації переселенців.

Результати дослідження підтвердили концептуальну гіпотезу, згідно з якою переживання самотності у переселенців зумовлене специфічними соціально-психологічними чинниками, такими як втрата соціальних зв'язків, відчуття невизначеності щодо майбутнього, а також обмежений доступ до ресурсів та соціальної підтримки. Виявлено, що ці фактори взаємодіють між собою, створюючи комплексні умови для розвитку емоційного відчуження.

Аналіз емпіричних даних дозволив підтвердити висунуті гіпотези: уло встановлено, що рівень переживання самотності позитивно корелює з соціальною ізоляцією та зниженим рівнем соціальної підтримки. Дані, отримані за допомогою шкали UCLA Loneliness Scale, продемонстрували, що респонденти з високим рівнем соціальної ізоляції мали вищі показники відчуття самотності. ідтверджено, що показники переживання самотності залежать від рівня психологічної адаптації до нових умов життя та суб'єктивного відчуття контролю над власним життям. За результатами методики Роджерса і Даймонда, респонденти з низьким рівнем адаптації демонстрували підвищений рівень емоційної нестабільності та негативного ставлення до соціального середовища. ослідження виявило, що інтенсивність переживання самотності є вищою серед переселенців, які мають низький рівень довіри до соціальних інститутів і меншу залученість у соціальні мережі та комунікації. Опитувальники щодо довіри до соціальних інститутів та рівня соціальної активності показали, що ті, хто мав слабкий контакт із соціальними групами, відчували значно сильнішу ізоляцію.

Дослідження дозволило визначити, що ключову роль у зменшенні рівня самотності відіграють соціальна підтримка та адаптаційні механізми. Зокрема,

висока сприйнята соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів і значущих інших сприяє емоційному благополуччю переселенців. Водночас ефективна інтеграція до нового середовища залежить від доступу до інформаційних ресурсів, можливості залучення до громадських заходів і створення умов для соціалізації.

Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій щодо підвищення рівня соціальної інтеграції переселенців через розвиток програм соціальної підтримки, психологічного консультування та волонтерських ініціатив. Запропоновані заходи включають організацію груп взаємодопомоги, психологічних тренінгів і курсів для розвитку комунікативних навичок.

Теоретична значущість роботи полягає у розширенні наукового уявлення про соціально-психологічні чинники переживання самотності та в обґрунтуванні впливу соціальної підтримки на процеси адаптації.

Отримані результати також підкреслюють важливість подальших досліджень механізмів соціальної інтеграції та психологічної підтримки для осіб, що перебувають у кризових ситуаціях. Відтак, ця робота може стати основою для подальших розробок програм психосоціальної підтримки переселенців і практичних рекомендацій для державних установ і громадських організацій.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило актуальність і важливість вивчення соціально-психологічних аспектів самотності у переселенців, визначило основні детермінанти цього феномену та окреслило шляхи його подолання через соціально-психологічну підтримку та інтеграційні стратегії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

- йвазян Л. Ю. Взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 13. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011.
- лександров Д.О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя в нових умовах (профілактика дезадаптованості вимушених переселенців). Методичні рекомендації. Бібліотека п
- ігун Н.І. Психологічні умови особистісного розвитку підлітків з депресивними розладами: Монографія / Н.І. Бігун. Кам'янець-Подільський: ПП Медобори . 2006 , 2011. 160 с.
4. Вашека Т.В., Гічан І.С., Гічан К.І. Зв'язок соціально-психологічної адаптації переселенців із Донецької та Луганської областей із вибором ними копінг-стратегій. Організаційна психологія. Економічна психологія. Київ, 2016. № 2–3 (5–6). С. 22–29.
 5. іВимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції: наук. доп. / за ред. О. Балакіревої; ДУ «Ін-т екон. та прогнозув. НАН України». Київ, 2016. 140 с.
 6. Войналович І. А. Вимушені переселенці: зарубіжний досвід, стан та реалізація їх прав в Україні / І. А. Войналович, М. О. Кримова, Л. В. Щетініна // Соціально-трудова відносини: теорія та практика . 2014. № 2. С. 250– 257.
- асанова П. Г., Омарова М. К. Психологія самотності – Київ: Товариство з обмеженою відповідальністю «Фінансова Рада України» (Київ), 2017.
- Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі) / Л. О. Герасименко // Укр. вісн. психоневрології. 2018. № 1. С. 62–65.
- оліна В.В. Соціальні та психологічні чинники кримінологічної віктимізації в Україні. Вісник академії правових наук України. 2007. № 3 (50). С. 185–193.

оловін О.В. Словник практичного психолога. Мінськ: Харвест, 1997. 897 с.
нциклопедія практичної психології «Психологіс» URL :

акіров М. Деякі аспекти розв'язання проблем внутрішньо переміщених осіб / М. Закіров // Резонанс. 2016. № 39. С. 5–10.

13. Зінченко О.С. Теоретичні засади дослідження соціальнопсихологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Київ, 2015. № 4 (29). С. 47–53.

арамушка Л. М., Карамушка Т.В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни № 2(26) (2022): Організаційна психологія. Економічна психологія <http://orgpsy->

арамушка Л. Психолого-організаційні технології: зміст, структура, види та форми реалізації. Організаційна психологія. Економічна психологія. №1 (25). 2022. URL : https://lib.iitta.gov.ua/731364/1/document6_25.pdf (дата звернення

ісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П., Литвиненко Л.І., Царенко Л.Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. / за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: Логос. . 207 с.

17. Кримінологічна віктимологія: навч. посіб. / Є.М. Моїсеєв, О.М. Джужа, В.В. Василевич та ін.; за заг. ред. О.М. Джужі. Київ: Атіка, 2006. 352 с.

Лазос Г.П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму)// Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ "Видавництво "Логос". 206 с. С.26 - 46

оуен, А. Депресія та тіло. М: Просвітництво, 2002. 384 с. 14. Мак-Каллоу Дж. Лікування хронічної депресії/Пер. з англ. Н.Алексеевої, О.Ісакової. / Дж.Мак-Каллоу - СПб.: "Мова", 2003. - 368 С

20.Макарова О.П. Методи діагностики, реабілітації та профілактики посттравматичних станів. Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів : збірник тез II Міжнар.наук.-практ.конф. Київ : ДНДІ МВС України, 2021р. 336с. С.202-205.

Макарова О.П. Психологічна допомога постраждалим під час воєнного конфлікту. Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів. [Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції]. С.189-192. ORCID ID: <http://orcid.org/0000-> (дата звернення: 22.12.2024)

Максименко С. Д. Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості / за ред. С. Д. Максименка. Київ: ТОВ «КММ». 2007. 296 с.

Максименко Ю. Б., Морозова-Йоханнесен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Вісник Національного університету оборони України 5 (69). 2022. 90-97.

Мурті Вівбек. Самотність. Сила людських стосунків / пер. з англ. Олена Любенко. – 2 -ге вид. К. Лабораторія, 2021. 304 с.

Надрага В. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику» / В. Надрага // Український соціум. 2015. №1 (52). С. 134–141.

Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Харків: Право, 2014. 584 с.

27.Панок В.Г. Основи психологічної допомоги : теорія та практика психоконсультації : навч.посіб. / В.Г.Панок, Я.В.Чаплак, Я.Ф.Андрєєва / за заг.ред. В.Г.Панка, І.М.Зварича. Чернівці : Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича. 2019. 384с (18)

Родоренко В.М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного

у

н

і

в

огорільська Н., Жигаліна О. Особистісні особливості переживання самотності вимушених мігрантів // Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю). Київ: НУБІП України, 2023. С. 14-17.

сихологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Методичний посібник. За ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ Видавництво «Логос». 2015. 207 с.

сихосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Л.А. Мельник та ін.; за ред. Л.С. Волинець. Київ: Калита, 2015. 72 с.

рингач Н. О. Міграція та громадське здоров'я: міжнародне бачення і Українські реалії у контексті національної безпеки / Н. О. Рингач // Науковий часопис Академії національної безпеки. 2018. Випуск 3–4 (19–20). С. 111–126.

о

адковий В. П., Тімченко О. В. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред.; НУЦЗУ. Харків: ФОРМ Мезіна В.В. 2017. 368 с

35. Головойова В. Пошук шляхів надання спеціалізованої психологічної допомоги дітям ВПО через систему перенаправлення. XVI міжнародна науково-практична конференція «Конфліктологічна експертиза: теорія та методика»: програма і матеріали, 17 лютого 2017 р., Київ, Україна / Т-во конфліктологів України, Міжнар. каф. ЮНЕСКО «Права людини, мир, демократія, толерантність та взаєморозуміння між народами» в НаУКМА [та ін.]. Київ : [б. в.], 2017. С. 29-31.

принська З.В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 6. С. 50 -56. (дата звернення: 22.12.2024)

ризове психологічне консультування [Текст] / Т. М. Титаренко. К. : ГЛАВНИК, 2004. 96 с. (Психологічний інструментарій). - Бібліогр.: с. 91-92.

38. Фохтамиш О.М. Реабілітаційна психологія: навч. метод. посібник. Вінниця, 2014. 102с. 25. Уркаєв В.С., Плєскач Б.В. Соціально-психологічні аспекти

і

в

психотерапевтичної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Випуск 13. Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України, Вінниця; Видавець ФОП Рогальська О.І. 2017. С.74-91.

едоренко Р.П., Шкарлатюк К.І. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології : навч. посіб. для студ.в ищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації. Луцьк : Східноєвроп.нац. університет імені Лесі Українки, 2012. 237с. URL : <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/770/3/psychkons.pdf> (дата звернення: 20.012.2024)

к допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т.М. Титаренко, М.С.Дворник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : ІмексЛТД, 2022. 154 с. звернення: 22.12.2024)

- 41.Beck A.T. Depressive neurosis // Amer. hanbd. hpsychiatry. – New York, 1974, Vol. 3. P. 61–90.
- 42.Bendek E.P. The silent scream: counter transference reaction to victims. American Journal of Social Psychology. 1984. V. 4. P. 49–52.
- 43.Cox D., Pawar M. The Field of Displacement and Forced Migration: Programs and Strategies. International Social Work: Issues, Strategies, and Programs. London: Sage, 2006. P. 291–323.
- 44.Gross J. J., Thompson R. A. Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of Emotion Regulation. New York: The Guilford Press. 2007.
- 45.Handbook of interpersonal psychology: theory, research, assessment and therapeutic interventions / Edited by L.M. Horowitz, S. Strack. New York: Wiley&Sons. 2011. 649 p.
- 46.Hartmann H. Ego Psychology and the Problem of Adaptation / H. Hartmann. – New York: International Universities Press, 1958. – 121 p.

47. Landis D. Globalization, migration into urban centers, and cross-cultural training / D. Landis // *International Journal of Intercultural Relations*. 2008. Vol.32. № 4. P. 337–348.
48. Lazarus, R.S. *Patterns of adjustment*. N.Y.: McGraw-Hill, 1976. 429 p.
49. McCraty R. M. Emotional Stress, Positive Emotions and Psychophysiological Coherence. *Stress in Health and Disease* / Bengt D. Arnetz, Rolf Ekman, editors. Wiley-VCH, Weinheim. 2006. P. 342–365.
50. Seligman M.E.P. *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman. 1975. 250 p.
51. Seligman M.E.P. *What You Can Change & What You Can't*. New York: Knopf. – 1993. 317 p.
53. Long, Christopher R.; Seburn, Mary; Averill, James R.; More, Thomas A. (5 September 2002). "Solitude Experiences: Varieties, Settings, and Individual Differences". *Personality & Social Psychology Bulletin*. 29 (5). Sage Publications: 578–683. doi:10.1177/0146167203029005003. PMID 15272992. S2CID 16487168. Archived from the original on 4 December 2011. Retrieved 28 November 2011.
54. "Loneliness triggers cellular changes that can cause illness, study shows". *PsyPost*. 24 November 2015. Archived from the original on 2016-06-01. Retrieved 2016-04-03.
55. Jump up to:a b Larson, R. W. (1997-02-01). "The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence". *Child Development*. 68 (1): 80–93. doi:10.2307/1131927. ISSN 0009-3920. JSTOR 1131927.
56. "Preghiera, solitudine e silenzio | Leggere la parola di Dio con S. Francesco e S. Chiara nella vita di tutti i giorni". Archived from the original on 2017-06-17. Retrieved 2016-10-21.
57. "Criminologist challenges effectiveness of solitary confinement". www.sciencedaily.com. Archived from the original on 2016-06-03. Retrieved 2016-04-03.
- trixhe J. J., Samstag L. W., Penn L. S., Wong P. S. A lonely idea: solitude's separation

growth during the war: Ukrainian experience // International Positive Psychology Association 8th IPPA World Congress 2023. 20th – 23rd July 2023. Vancouver,

60. Weiss R. S. Loneliness: The experience of emotional and social isolation R. S. Weiss. Cambridge, Mass. 1973. 14. White T. Some thoughts on loneliness // Dialogues of USTA. №11 (2023). P. 6-9.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

Відомості про вибірку дослідження

№	Вік	Стать
Респ-1	38	Чоловік
Респ-2	34	Чоловік
Респ-3	31	Жінка
Респ-4	38	Чоловік
Респ-5	33	Жінка
Респ-6	34	Чоловік
Респ-7	43	Чоловік
Респ-8	26	Жінка
Респ-9	37	Жінка
Респ-10	47	Чоловік
Респ-11	38	Жінка
Респ-12	22	Чоловік
Респ-13	18	Чоловік
Респ-14	47	Чоловік
Респ-15	24	Жінка
Респ-16	22	Жінка
Респ-17	31	Чоловік
Респ-18	50	Чоловік
Респ-19	34	Чоловік
Респ-20	26	Чоловік
Респ-21	40	Жінка
Респ-22	22	Чоловік
Респ-23	33	Чоловік

Респ-24	41	Жінка
Респ-25	36	Жінка
Респ-26	28	Чоловік
Респ-27	46	Жінка
Респ-28	37	Чоловік
Респ-29	18	Чоловік
Респ-30	37	Жінка
Респ-31	24	Чоловік
Респ-32	26	Жінка
Респ-33	34	Чоловік
Респ-34	25	Чоловік
Респ-35	24	Жінка
Респ-36	27	Жінка
Респ-37	35	Жінка
Респ-38	36	Чоловік
Респ-39	31	Чоловік
Респ-40	39	Чоловік
Респ-41	31	Чоловік
Респ-42	34	Жінка
Респ-43	50	Жінка
Респ-44	49	Жінка
Респ-45	34	Чоловік
Респ-46	21	Жінка
Респ-47	23	Жінка
Респ-48	45	Жінка
Респ-49	35	Жінка
Респ-50	20	Чоловік
Респ-51	18	Чоловік
Респ-52	39	Жінка

Респ-53	26	Чоловік
Респ-54	34	Жінка
Респ-55	28	Чоловік
Респ-56	46	Чоловік
Респ-57	45	Жінка
Респ-58	18	Жінка
Респ-59	25	Жінка
Респ-60	22	Жінка

Додаток Б

АНКЕТА ДЛЯ ОЦІНКИ ДОВІРИ ДО СОЦІАЛЬНИХ ІНСТИТУТІВ СЕРЕД ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Інструкція:

Будь ласка, оцініть рівень Вашої довіри до наведених соціальних інститутів за шкалою від 1 до 5, де:

- 1 — зовсім не довіряю
- 2 — скоріше не довіряю
- 3 — нейтрально (важко відповісти)
- 4 — скоріше довіряю
- 5 — повністю довіряю

Соціальний інститут					
Уряд України					
2.Верховна Рада України					
3.Судова система					
4.Служба безпеки України					
5. Поліція					
6.Державні телеканали					
7.Приватні телеканали					
8. Інтернет-ЗМІ					
9.Соціальні мережі					
10.Друковані видання					
11.Громадські організації					
12.Волонтерські ініціативи					
13.Благодійні фонди					
14.Релігійні організації					
15.Місцеві органи самоврядування					

Ключі для нарахування балів:

Підрахунок балів:

- Сума балів за всі 15 тверджень.
- Максимально можлива кількість балів — 75.
- Мінімально можлива кількість балів — 15.

Інтерпретація результатів:

- 15–30 балів — Низький рівень довіри.
- 31–45 балів — Середній рівень довіри.
- 46–60 балів — Високий рівень довіри.
- 61–75 балів — Дуже високий рівень довіри.

Додаток В

АНКЕТА ДЛЯ АНАЛІЗУ СОЦІАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ ТА КОМУНІКАЦІЇ

Інструкція: Будь ласка, дайте відповідь на наступні питання, обираючи найбільш відповідний варіант. Ваші відповіді допоможуть оцінити рівень залученості в соціальні мережі та комунікативну активність.

Шкала відповідей:

- 1 — Ніколи
- 2 — Рідко
- 3 — Іноді
- 4 — Часто
- 5 — Дуже часто

Питання	1	2	3	4	5
Як Ви оцінюєте частоту використання соціальних мереж для спілкування?					
Чи часто Ви розміщуєте нові дописи або фотографії у своїх профілях?					
Наскільки регулярно Ви залишаєте коментарі, ставите вподобання або поширюєте контент інших користувачів?					
Як часто Ви додаєте нових друзів або підписників у соціальних мережах?					
Чи берете Ви участь у групових чатах або обговореннях на платформах соціальних мереж?					
Як часто Ви звертаєтесь до соціальних мереж для обговорення новин або актуальних подій?					
Чи використовуєте Ви соціальні мережі для отримання порад або емоційної підтримки?					
Наскільки часто Ви переглядаєте профілі інших людей, які Вас цікавлять?					
Чи входите Ви до тематичних груп або спільнот за інтересами в соціальних мережах?					

Як часто Ви організовуєте зустрічі або заходи через соціальні мережі?					
Наскільки активно Ви ділитесь інформацією або новинами, знайденими в соціальних мережах?					
Як часто Ви використовуєте соціальні мережі для розваг або відпочинку?					
Чи відчуваєте Ви необхідність постійно перевіряти свої соціальні мережі?					
Як Ви оцінюєте свою активність у підтримці контактів із рідними чи друзями через соціальні мережі?					
Наскільки регулярно Ви відвідуєте сторінки компаній, організацій або публічних осіб у соціальних мережах?					

Ключі для нарахування балів:

Підрахунок балів:

- Сума балів за всі питання.
- Максимально можлива кількість балів — 75.
- Мінімально можлива кількість балів — 15.

Інтерпретація результатів:

- 15–30 балів — Низький рівень залученості.
- 31–45 балів — Середній рівень залученості.
- 46–60 балів — Високий рівень залученості.
- 61–75 балів — Дуже високий рівень залученості.

Додаток Г

Таблиця Г.1

АНКЕТА ДЛЯ АНАЛІЗУ СОЦІАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ ТА КОМУНІКАЦІЇ

№ респондента	Сума балів	№ респондента	Сума балів
1	58	31	30
2	16	32	75
3	60	33	27
4	36	34	56
5	46	35	35
6	38	36	72
7	35	37	69
8	58	38	26
9	20	39	72
10	46	40	53
11	22	41	46
12	16	42	59
13	74	43	75
14	29	44	66
15	74	45	52
16	34	46	25
17	45	47	24
18	41	48	21
19	29	49	42
20	39	50	28
21	74	51	62
22	67	52	30
23	32	53	74
24	72	54	75
25	43	55	65
26	45	56	70
27	63	57	72
28	58	58	37
29	33	59	17
30	70	60	54

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
(РОЗРОБЛЕНА К. РОДЖЕРСОМ І Р. ДАЙМОНДОМ)

№	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційна комфортність	Інтернальність	Прагнення до домінування
1	19	15	9	6	6	5
2	18	9	6	14	6	7
3	25	15	5	5	5	5
4	16	21	5	8	5	5
5	6	5	24	5	6	14
6	17	18	8	7	5	5
7	16	23	5	5	6	5
8	8	22	5	13	7	5
9	6	12	13	6	13	10
10	27	11	5	6	5	6
11	27	9	6	5	7	6
12	22	13	7	8	5	5
13	24	15	6	5	5	5
14	17	16	6	6	6	9
15	24	7	9	6	8	6
16	16	12	10	6	6	10
17	11	25	7	6	5	6
18	10	21	5	5	12	7
19	7	18	5	19	6	5
20	30	9	5	6	5	5
21	18	16	7	7	5	7
22	27	10	8	5	5	5
23	11	15	8	16	5	5
24	23	11	9	7	5	5
25	24	10	6	10	5	5
26	18	22	5	5	5	5
27	30	5	5	8	7	5
28	27	11	5	7	5	5
29	33	6	6	5	5	5
30	8	27	8	5	7	5
31	29	10	5	5	5	6
32	10	8	13	11	7	11
33	30	7	5	8	5	5
34	17	9	14	8	7	5
35	8	27	6	5	7	7
36	18	6	16	5	5	10
37	26	13	6	5	5	5
38	30	9	5	6	5	5
39	7	21	13	9	5	5
40	12	6	16	16	5	5
41	10	12	16	7	9	6
42	28	8	5	9	5	5
43	10	24	7	6	5	8
44	25	9	7	6	8	5

45	22	12	6	8	7	5
46	10	30	5	5	5	5
47	28	12	5	5	5	5
48	34	5	5	6	5	5
49	26	6	5	10	6	7
50	6	23	6	13	5	7
51	7	26	12	5	5	5
52	35	5	5	5	5	5
53	8	9	18	10	5	10
54	23	7	13	7	5	5
55	12	22	7	9	5	5
56	21	15	8	6	5	5
57	28	9	7	6	5	5
58	14	5	14	7	12	8
59	21	10	11	7	5	6
60	31	5	7	6	5	6