

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
«ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ»
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту
Протокол засідання
кафедри психології
06.05.2026

Радул Марії Вадимівни

Кваліфікаційна робота

**ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПОРУШЕННЯ ВИЯВУ ПСИХІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра
зі спеціальності 053 Психологія
галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
освітньо-професійна програма Практична психологія

**Науковий керівник:
к. психол. наук, доцент
Степаненко Л.В.**

Дніпро – 2026

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота досліджує, як тривога впливає на психологічний комфорт людей, які стали вимушеними переселенцями під час бойових дій. Розглянуто різні наукові погляди на те, що таке почуття неспокою та душевний стан людини, визначили їхні ключові ознаки та як вони взаємодіють. Було проведене практичне дослідження, де було виміряно рівень хвилювання та психологічного самопочуття серед переселенців. В результаті виявилось, що ці показники взаємопов'язані.

Спираючись на отримані дані, обґрунтували психологічні умови для зменшення тривоги та розробили спеціальну програму, яка допомагає поліпшити загальний психічний стан. Висновки цієї праці можуть бути дуже корисними для фахівців-практиків, які працюють з людьми, що постраждали від вимушеного переселення.

Ключові слова: тривога, психіка, переселенці, душевний стан, психологічна програма.

ABSTRACT

The qualification work investigates how anxiety affects the psychological comfort of people who became internally displaced persons during hostilities. Various scientific views on what a feeling of anxiety and a person's state of mind are were considered, their key features were identified and how they interact. A practical study was conducted, where the level of anxiety and psychological well-being among internally displaced persons was measured. As a result, it turned out that these indicators are interconnected.

Based on the data obtained, psychological conditions for reducing anxiety were substantiated and a special program was developed that helps improve the overall mental state. The conclusions of this work can be very useful for practitioners working with people affected by forced displacement.

Keywords: anxiety, psyche, internally displaced persons, state of mind, psychological program.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ	7
1.1. Структура та критерії психологічного благополуччя особистості.....	7
1.2. Особливості порушення психологічного благополуччя у переселенців.....	10
1.3. Тривожність як стан порушення психологічного благополуччя у вимушених переселенців.....	13
Висновки до РОЗДІЛУ 1.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ	20
2.1. Організація та методи дослідження.....	20
2.2. Аналіз результатів дослідження та встановлення взаємозв'язку між тривожністю і психологічним благополуччям у переселенців.....	27
Висновки до РОЗДІЛУ 2.....	32
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ	34
3.1. Психологічні умови та напрями підтримки переселенців.....	34
3.2. Програма зниження тривожності та підвищення психологічного благополуччя переселенців.....	39
Висновки до РОЗДІЛУ 3.....	45
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ	55

ВСТУП

Актуальність дослідження пояснюється складною суспільно-психологічною обстановкою в Україні, викликаною військовими діями. Це призвело до значного збільшення кількості громадян, вимушених покинути свої домівки. Такий вимушений переїзд руйнує звичний уклад життя, спричиняє розрив соціальних контактів, викликає відчуття непевності та нестабільності. Усе це згубно впливає на психічний та емоційний добробут людини і посилює її занепокоєння.

У сучасній психології тривожність вважається одним з головних факторів, що формує емоційний стан людини у складних та непередбачуваних обставинах. Вона може бути як тимчасовою відповіддю на скрутні життєві події, так і сталою рисою характеру, яка впливає на поведінку, мислення та здатність пристосовуватися. Якщо рівень тривожності високий, людині важче ефективно взаємодіяти з оточенням і вписуватися в суспільство.

Психічне благополуччя, своєю чергою, є важливим показником здорового розвитку особистості, що віддзеркалює задоволеність життям, внутрішній спокій та можливість самореалізації. Воно включає в себе емоційні, розумові та соціальні складові, які забезпечують успішне функціонування людини в соціумі. У переселенців рівень психічного благополуччя часто знижується через постійний стрес, тому його потрібно особливо ретельно досліджувати.

Науковці, як українські, так і зарубіжні, активно вивчають проблеми тривожності та психологічного благополуччя. Основні ідеї психологічного благополуччя розкривали Ю. Кашлюк, Ж. Вірна, О. Віговська, які описують його як складне поняття з багатьох сторін, пов'язане із щастям від життя та внутрішнім миром особистості. Водночас питання занепокоєння та його впливу на душевний стан людини досліджуються у роботах І. Ясточкіної та інших вчених.

Не дивлячись на велику кількість проведених досліджень за темою, питання, як тривога впливає на самопочуття та психічний стан людей, що змушені були переїхати (ВПО) під час війни, досі не розкрито повністю. Через це наша робота є дуже актуальною. Основою для нашого дослідження стали роботи

та ідеї українських і закордонних вчених, які присвятили свої праці вивченню тривоги та загального душевного комфорту людини.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя переселенців.

Предметом дослідження є стан тривожності та його вплив на психологічне благополуччя переселенців.

Мета дослідження – здійснити теоретичний огляд та емпіричний аналіз впливу тривожності на психологічне благополуччя переселенців, а також розробити заходи психологічної корекції щодо зниження тривожності та підвищення психологічного благополуччя переселенців.

Завданнями дослідження є:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя переселенців.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження впливу тривожності на психологічне благополуччя вимушених переселенців.
3. Розробити психокорекційні заходи та обґрунтувати психологічні умови зниження рівня тривожності та підвищення психологічного благополуччя переселенців.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про те, що рівень психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб перебуває у зворотному зв'язку з рівнем їхньої тривожності. Зокрема, передбачається, що висока тривожність у поєднанні з низькою емоційною стабільністю (нейротизмом) виступають деструктивними чинниками, які суттєво знижують загальну задоволеність життям та перешкоджають успішній адаптації переселенців.

Методи дослідження: теоретичні методи, практичні методи збору даних, математичні розрахунки та статистичні методи.

Практичне значення одержаних результатів: отримані нами висновки мають велику практичну цінність. Їх можна ефективно застосовувати в повсякденній роботі фахівців, таких як психологи, соціальні працівники та інші спеціалісти, які надають допомогу людям, що пережили вимушене переселення.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи були представлені у наукових матеріалах XXIII Міжрегіональній науково-практичній конференції молодих учених і аспірантів «Дослідження молодих науковців у галузі гуманітарних наук».

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (53 найменування) та 1 додаток. Загальний обсяг роботи становить 54 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

1.1. Структура та критерії психологічного благополуччя особистості

У сучасній психології душевне здоров'я вважається одним із найважливіших показників щасливого та повноцінного життя людини. Це відображає, наскільки особа задоволена своїм буттям, її внутрішній емоційний комфорт та здатність реалізувати свій потенціал і досягти успіху [12]. Йдеться не лише про відсутність проблем, негативних емоцій чи поганого настрою. Навпаки, це охоплює цілу низку інших важливих якостей, пов'язаних із позитивним розвитком людини, її самовдосконаленням та повним розкриттям усіх можливостей. Ця система доволі складна і багатогранна, адже вона охоплює цілу низку взаємозалежних елементів. Ці складові розкривають різні аспекти внутрішнього світу людини: те, як вона ставиться до самої себе, до оточуючих та до світу довкола [41]. Зазвичай серед таких частин виділяють: загальний настрій, рівень самооцінки, її самостійність, вміння будувати стосунки з іншими людьми, а також наявність життєвих прагнень і відчуття свого призначення в житті.

Важливо розуміти, що наш психологічний стан, або душевне благополуччя, – це не щось постійне. Воно весь час змінюється і залежить від багатьох факторів: різних життєвих обставин, нашого оточення та власного досвіду. Саме тому, коли настають складні часи, наприклад, через вимушене переселення, рівень внутрішнього спокою може значно погіршитися. У таких ситуаціях дуже важлива увага спеціалістів та оперативна психологічна підтримка. Сучасні вчені розуміють, що особисте відчуття добробуту людини тісно пов'язане з тим, як вона сприймає все своє життя загалом, з тим, скільки в її житті приємних і неприємних емоцій, а також з відчуттям внутрішньої гармонії та спокою. Тому психологічний добробут не є просто окремим настроєм чи миттєвою емоцією, а радше складною, багатогранною характеристикою того, як людина функціонує та відчувається у своєму житті [51].

У сучасній психології, внутрішнє щастя розуміється як постійний процес розвитку людини. Він включає в себе здатність до зростання, ясне бачення життєвих прагнень та збереження внутрішньої гармонії [52]. Також, дуже важливим є особисте сприйняття життєвих ситуацій, адже саме наше тлумачення подій визначає, наскільки ми задоволені своїм життям та відчуваємо душевний комфорт [28].

Емоційна складова характеризується перевагою позитивних почуттів, вмінням керувати негативними переживаннями та підтриманням внутрішнього спокою навіть за непростих життєвих обставин.

Розумова складова – це про те, як людина особисто оцінює своє буття, наскільки вона щаслива або задоволена, і як бачить своє майбутнє. Це має велике значення для її внутрішньої рівноваги та спокою.

Соціальна складова відображає, наскільки якісні її стосунки з іншими людьми, чи отримує вона достатньо підтримки від оточення та наскільки добре вона вписана у суспільство [34]. Сучасні психологи вважають, що душевний комфорт – це багатогранна річ. Він охоплює не тільки добре самопочуття, а й здатність людини повноцінно розвиватися, бути самостійною та мати гарні зв'язки з іншими людьми. Багато вчених вказують, що це відчуття щастя та задоволення формується завдяки поєднанню внутрішніх якостей особистості та умов зовнішнього світу, в якому вона живе.

Крім того, важливо розуміти, що психологічний стан людини не є постійним; він завжди змінюється залежно від життєвих подій. Для людей, які були змушені покинути свої домівки, ці зміни стають особливо гострими, оскільки їм доводиться одночасно звикати до цілком іншого суспільного укладу, нових економічних реалій та культурних особливостей. Особистісна складова охоплює прийняття себе, свою незалежність, вміння реалізувати власний потенціал та чітко визначення життєвих прагнень. Щоб краще уявити ключові елементи психологічного комфорту, їх варто зобразити на схемі, яка покаже, як вони пов'язані між собою. Для чіткого представлення логіки цієї пошукової роботи, усі її фази краще оформити у вигляді рисунка.

Рис. 1.1 Структура психологічного благополуччя особистості.

З рис.1.1. добре видно, що психологічний комфорт – це складна річ, яка складається з багатьох тісно пов'язаних між собою частин. Кожна з них дуже важлива для того, щоб людина розвивалася гармонійно й почувалася добре.

Якщо якась із цих частин виходить з ладу або порушується її робота, це може призвести до загального погіршення самопочуття та зниження рівня душевного благополуччя. Це особливо актуально для людей, які були змушені покинути свої домівки, адже вони постійно переживають стрес та мусять звикати до зовсім інших умов життя. Коли людина занадто довго живе у постійному стресі чи сильному напруженні, це виснажує її душевні сили та внутрішню енергію. Через це їй стає значно важче пристосовуватися до будь-яких змін чи нових обставин. У підсумку, навіть невеличкі труднощі чи дрібні неприємності можуть здаватися величезними бідами, що ще більше погіршує загальне самопочуття людини.

Оцінити, наскільки добре людина відчувається внутрішньо та який у неї загальний емоційний стан, допомагають спеціальні показники душевного благополуччя [12]. Вони дозволяють не лише оцінити загальний душевний стан людини, але й виявити ймовірні негаразди у функціонуванні окремих сфер її внутрішнього світу. Ці показники часто застосовують у психологічних дослідженнях для глибокого та всебічного аналізу особистісних особливостей.

Завдяки цьому можна чіткіше встановити, які конкретні моменти потребують допомоги або коригування.

1.2. Особливості порушення психологічного благополуччя у переселенців

Одним з головних таких показників є задоволеність життям. Це особиста оцінка людини щодо того, як вона бачить свій життєвий шлях, умови, в яких живе, та свої здобутки. У переселенців це відчуття часто погіршується через зміну звичного життя та фінансові чи соціальні проблеми. Ще одним важливим мірилом є емоційна стабільність. Вона показує, наскільки людина здатна зберігати внутрішній спокій і контролювати власні почуття. Якщо людина постійно відчуває тривогу, це прямо впливає на її стабільність, викликаючи нервові напруження та часті зміни настрою [39].

Психологічна витривалість – це внутрішня сила людини, яка дозволяє їй долати труднощі, пристосовуватися до нового та відновлювати душевну рівновагу після пережитих стресів. Для переселенців цей аспект надзвичайно важливий, адже від нього залежить, наскільки успішно вони зможуть призвичаїтися до нового життя. Також про добре самопочуття свідчить рівень соціальної адаптації. Це те, наскільки легко людина налагоджує нові зв'язки та вливається в нове суспільство. Якщо людина відчуває підтримку від оточуючих, її психологічний стан помітно покращується [34]. Дуже важливу роль у цьому відіграє те, чи є у людини підтримка ззовні. Наприклад, допомога від рідних, близьких людей або соціальних установ. Саме така турбота допомагає зняти стрес і повернути відчуття впевненості та рівноваги. Якщо ж людина не має достатньо людського спілкування чи підтримки, то це може призвести до самотності, віддалення від інших та погіршення її душевного стану.

Проблеми з психічним станом у людей, які були змушені покинути свої домівки (переселенців), виникають через багато різних причин, які тісно пов'язані між собою. Найголовніші з них – це сильні потрясіння та стрес, що викликані війною та необхідністю переїжджати [25]. Вимушене переміщення людей тягне за

собою не тільки зміни у внутрішньому світі особистості, а й значні суспільні та політичні зрушення. Це, своєю чергою, суттєво позначається на їхньому відчутті безпеки, приналежності до спільноти та баченні власного майбутнього. Саме тому, коли йдеться про психологічні труднощі переселенців, важливо розглядати їх у широкому контексті того, як повністю змінюється звичний уклад їхнього життя [9].

Окрім цього, людина втрачає звичний уклад життя, її стосунки з оточенням часто розриваються, і виникає потреба пристосовуватись до зовсім інших обставин. Ці переміни викликають безперервну внутрішню напругу, відчуття невідомості та хисткості. Всі ці чинники разом сильно позначаються на психічному стані та нерідко призводять до його погіршення. Основною причиною, чому людина почувається емоційно гірше, є втрата відчуття безпеки та стабільності. Це викликає сильні почуття страху, непевність щодо майбутнього та постійну внутрішню напругу. У таких обставинах люди втрачають звичні орієнтири, які раніше давали їм контроль над своїм життям. Це, своєю чергою, посилює їхню тривогу та викликає емоційну розхитаність.

Такі ситуації сприяють розвитку постійного, або хронічного, стресу, який дуже погано впливає на всі аспекти життя людини. Зокрема, спостерігається виснаження сил, зменшення здатності керувати своїми емоціями, підвищена чутливість до зовнішніх подразників та труднощі з прийняттям рішень. Тривалий вплив стресу може призвести до загального погіршення психічного здоров'я, зниження життєвої енергії та втрати внутрішнього спокою.

Крім того, постійне перебування у стані напруження порушує природні механізми пристосування, що ускладнює процес звикання до нових умов. У результаті виникає замкнене коло: коли відчуття безпеки зменшується, зростає тривожність, а тривожність, у свою чергу, ще більше погіршує психоемоційний стан людини. Чинники, пов'язані із соціальним життям, як-от обірвані зв'язки з рідними та друзями, зміна звичного місця в суспільстві та недостатня допомога, ускладнюють пристосування до нового життя. Це може викликати відчуття відірваності, самотності та ізоляції [34].

Великий вплив на те, як людина почувається і який у неї настрій, мають і грошові проблеми. Вони часто виникають, коли людина втрачає роботу, житло або постійний зарібок. У таких випадках зникає базове відчуття фінансової стабільності, а це дуже важлива складова для загального душевного комфорту. Коли не знаєш, що буде з грошима, це створює постійне хвилювання, адже стає важко задовольнити найголовніші потреби та забезпечити собі гідне життя.

Такі ситуації сильно збільшують стрес і можуть викликати почуття безпорадності, страх перед майбутнім та сумніви у власних силах. У підсумку, людина втрачає опору під ногами, що погано позначається на її емоціях, бажанні щось робити і загальній активності. Знижується задоволеність життям, псується настрій, і з'являється схильність бачити все в негативному світлі. Крім того, матеріальні труднощі можуть заважати отримати потрібну допомогу, наприклад, хорошу медичну чи психологічну підтримку. Це робить пристосування до нових умов ще складнішим.

Отже, фінансові негаразди – це важливий чинник, який не просто додає стресу, а й серйозно впливає на загальне самопочуття та душевне здоров'я кожної людини. Емоційні фактори, такі як постійне занепокоєння, психічна втома та важкі переживання, прямо руйнують внутрішній спокій людини і значно ускладнюють її повернення до нормального психічного стану [53]. Останні дослідження свідчать: через війну серед українців зростає кількість людей з психологічними труднощами. Це проявляється як постійна тривога, часта зміна настрою та відчуття повного знесилення. Для тих, хто був змушений покинути свій дім (переселенців), ці проблеми часто є ще гострішими, адже до пережитих травм додаються ще й побутові складнощі [29].

Крім того, дослідження показують, що тривога у переселенців нерідко поєднується з ознаками депресії та розладами після сильного стресу (посттравматичні розлади), що дуже ускладнює їм пристосування до нових умов та повернення до психологічного комфорту [44]. Психічне самопочуття людей, які покинули свій дім (ВПО), варто розглядати також крізь призму їхньої психологічної зрілості та внутрішньої культури. Тому що вміння людини

усвідомлювати свої відчуття, знаходити внутрішню опору та керувати емоціями на пряму впливає на те, наскільки успішно вона зможе пристосуватися. Саме розвинена психологічна культура стає важливим джерелом для збереження внутрішньої гармонії та душевного балансу в скрутні часи [36].

Отже, психологічне благополуччя – це не просто одна річ, а складна система. На нього впливають наші почуття, думки, як ми спілкуємося з іншими, і особливості нашого характеру. Воно показує не тільки, наскільки ми задоволені життям, а й те, як ми зберігаємо внутрішній спокій, пристосовуємося до змін і добре ладнаємо з навколишнім світом. Тому це дуже важливий показник здорового і гармонійного життя людини. Проте, у людей, які були змушені залишити свої домівки, психологічний стан дуже погіршується. Це відбувається через безліч стресових факторів. Серед них – втрата безпеки, розрив зв'язків з близькими, фінансові труднощі, повна невизначеність майбутнього та потреба пристосовуватися до нових умов. Постійне відчуття неспокою тут відіграє ключову роль, адже воно послаблює емоції, ускладнює адаптацію в суспільстві та зменшує загальне задоволення від життя.

Отже, проблема психологічного благополуччя переселенців потребує ґрунтовного вивчення. Це важливо не тільки з наукової точки зору, а й має велике практичне значення. Дослідження цієї теми створять основу для розробки дієвих психологічних методів підтримки. Вони будуть спрямовані на зменшення тривоги, стабілізацію душевного стану та покращення якості життя цих людей.

1.3. Тривожність як стан порушення психологічного благополуччя у вимушених переселенців

Психологи розуміють тривожність як непросте, багатогранне почуття, яке показує, що людина схильна відчувати хвилювання, внутрішню напругу та непевність. Це відчуття може з'являтися у відповідь на справжні чи вигадані небезпеки і супроводжується помітними змінами в тому, як людина поводить себе, думає, а також у її тілесних реакціях [39]. Стан тривоги – це не просто одне почуття, а цілий набір змін, які відбуваються на різних рівнях нашого організму.

На когнітивному рівні тривога проявляється як постійні погані передчуття, нав'язливі думки, що не дають спокою, та звичка перебільшувати будь-які можливі ризики, бачити все в темних тонах. На емоційному рівні вона характеризується відчуттям внутрішнього неспокою, напруження та емоційної невірноваженості, коли настрій може легко змінюватися. На поведінковому рівні це виражається у бажанні триматися подалі від складних чи незрозумілих ситуацій, у зниженні активності, пасивності або, навпаки, у надмірній метушні та неможливості всидіти на місці. Фізіологічно – може пришвидшуватися серцебиття, виступати піт, м'язи стають скутими та напруженими, і з'являються інші неприємні фізичні відчуття.

Важливо розуміти, що тривога може бути як корисною, так і шкідливою. Помірна тривога, яка не є надто сильною, може допомогти нам зібратися, активізувати внутрішні резерви організму, стати більш уважними та готовими діяти. Проте, якщо тривога стає надмірною або не проходить тривалий час, вона, навпаки, виснажує нас, порушує наш внутрішній спокій і заважає ефективно виконувати справи. Це особливо відчутно, коли людина перебуває у постійному стресі.

Дослідження вказують, що тривожність має важливу, корисну роль, адже вона попереджає нас про загрозу і змушує організм зібрати всі свої сили, щоб впоратися з цією ситуацією. Проте, коли тривоги стає забагато, це може призвести до хаосу в діях, зниження ефективності дій і загального погіршення самопочуття та душевного стану людини [42]. За сучасними уявленнями, тривожність поділяється на дві основні форми: ситуативну та особистісну. Ситуативна тривога з'являється як відгук на певні події або конкретні обставини. Натомість, особистісна тривожність – це стала риса характеру людини, яка обумовлює її схильність сприймати багато різних ситуацій як загрозливі або небезпечні [38]. На практиці дуже важливо розрізняти тривогу, викликану обставинами, від тривожності як постійної риси характеру. Це має велике значення для психологічної оцінки, оскільки дає змогу відрізнити тимчасове

емоційне занепокоєння від усталеної схильності людини до хвилювання та тривожних станів [20].

Важливим етапом вивчення тривожності є з'ясування її коренів, які можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми. До внутрішніх чинників належать унікальні психологічні риси особистості, те, як людина оцінює себе, а також попередні життєві переживання. Зовнішні ж фактори пов'язані з умовами соціального оточення, різноманітними стресовими ситуаціями та життєвими труднощами [31]. Проблема занепокоєння стає особливо важливою під час війни, коли люди постійно стикаються із загрозами, непевністю та втратою звичного життя. У таких обставинах тривога може перетворитися на головний душевний стан, що впливає на всі аспекти існування людини [25]. Війна впливає на наш душевний стан не лише через пряму загрозу, а й тому, що ми постійно переживаємо через втрату безпеки, розлуку з рідними та зруйновані плани на життя. У таких обставинах тривога зростає, адже ми відчуваємо безперервне внутрішнє напруження, емоційне виснаження та дуже гостро усвідомлюємо невідомість майбутнього [4].

Постійний потік тривожних новин, що нас оточує, дуже підсилює нервові напруження. Людина ніби вічно очікує біди, а це страшенно спустошує її внутрішні сили й робить відновлення надзвичайно складним. Це призводить до постійної внутрішньої тривоги, повного емоційного вигорання, надмірної чутливості до будь-яких стресових ситуацій та робить нам важче пристосовуватися до змін. Крім того, під час військових конфліктів часто розриваються контакти з людьми та зникають звичні джерела допомоги, які раніше допомагали долати життєві труднощі. Відсутність стабільності в оточенні та належної підтримки посилює відчуття самотності й безпорадності, ще більше піднімаючи рівень занепокоєння. У підсумку, все це створює стан затяжного психологічного стресу, що може вкрай негативно позначитися на нашому загальному душевному благополуччі та якості існування.

Дослідження показують, що у тих, хто був змушений покинути свій дім, рівень хвилювання значно зростає. Це викликано втратою рідного оточення,

розривом соціальних зв'язків та відсутністю відчуття безпеки. Як наслідок, їм стає важче пристосовуватися до нових умов, і це негативно позначається на їхньому психічному здоров'ї [34]. Схожі труднощі є і в наших земляків, які виїхали за кордон. Там їхній емоційний стан стає ще складнішим через мовні, культурні та соціальні відмінності. У таких обставинах занепокоєння підживлюється не лише пережитим травматичним досвідом, а й проблемами з інтеграцією в нове суспільство [26].

У психології є різні погляди на те, що таке тривожність і звідки вона береться, що дозволяє краще зрозуміти її сутність та причини. Наприклад, за психоаналітичною думкою, тривожність – це знак внутрішнього конфлікту або суперечностей, які виникають усередині людини, і вона виконує функцію захисту [42]. Особливу увагу вчені сьогодні приділяють вивченню того, як мозок працює, коли людина відчуває тривогу. Зокрема, з'ясовано, що прояви неспокою тісно пов'язані з діяльністю лімбічної системи мозку. Ця система відповідає за розпізнавання загроз та викликає відчуття страху. Якщо ця ділянка мозку надмірно активна, це може спровокувати формування постійного тривожного стану, навіть у ситуаціях, які здаються цілком безпечними [7]. Окрім цього, дослідники наголошують на значній ролі суспільного оточення у виникненні тривожності. В умовах нестабільності, інформаційного перевантаження та безперервного впливу неприємних подій рівень занепокоєння помітно зростає [1].

Когнітивісти ж вважають, що тривога з'являється через те, як людина сприймає та тлумачить різні ситуації як потенційно небезпечні чи загрозливі. Тут важливу роль відіграють наші переконання, минулий досвід та очікування щодо можливих наслідків подій [39]. Ключову роль у цьому відіграють так звані помилки мислення, або когнітивні спотворення. Це явища, коли людина схильна роздувати небезпеку або ж недооцінювати власні можливості впоратися з певними викликами. Подібні стереотипи можуть виникати під впливом минулих невдач та міцно осідати у свідомості. Як наслідок, навіть повсякденні чи нешкідливі ситуації можуть сприйматися як загроза, що збільшує рівень занепокоєння та тривоги.

Згідно з поведінковим підходом, тривожність – це набута якість, яку ми засвоюємо. Вона виникає як наша звична реакція на конкретні подразники. Ця тривога може міцнішати або вкорінюватися, якщо людина постійно переживає негативний досвід або коли її страх підтверджується в схожих обставинах [31].

У сучасних наукових роботах особливо наголошують на тому, як саме тривожність дає про себе знати. Вона може проявлятися по-різному і впливати на багато аспектів нашого буття. Зокрема, виділяють тілесні, емоційні та поведінкові ознаки тривоги, що дозволяє повніше розібратися, як вона впливає на людину. Зазвичай, занепокоєння дає про себе знати через фізичні відчуття, емоційний стан та спосіб, яким ми діємо. Ці різні форми тісно сплетені й нерідко посилюють одна одну, створюючи більший дискомфорт. Таке бачення дає змогу глибше розкрити, як тривога діє, і усвідомити, як саме вона дається взнаки у нашому щоденному бутті. Приміром, відчуття в організмі здатні підсилити внутрішній неспокій, а душевне збентеження, своєю чергою, впливає на наші вчинки та вибір.

Дослідження занепокоєння через комплекс його виявів є вкрай важливим як для наукових досліджень, так і для психологічної практики. Це дає можливість не лише оцінити ступінь тривоги, а й підібрати дієві шляхи психологічної підтримки. Лише цілісний погляд на цю проблему допомагає зрозуміти справжні джерела її появи і віднайти оптимальні методи її усунення. Такий комплексний вплив вибиває людину з внутрішньої рівноваги. Їй стає складніше швидко пристосовуватися до змін та приймати розумні, виважені рішення. Як наслідок, можуть виникнути труднощі у спілкуванні з іншими, на роботі та у повсякденному житті. Щодо емоцій, людина відчуває безліч різних почуттів. Серед них найчастіше з'являються страх, внутрішній тиск, постійна тривога, дратівливість та раптові, непередбачувані перепади настрою. Ці стани супроводжуються підвищеною чутливістю до всього навколо і можуть призводити до емоційної нестабільності. Усе це сильно позначається на загальному душевному стані людини, викликаючи втому, втрату внутрішніх сил та зниження психологічного комфорту.

Крім того, тривожні переживання мають властивість накопичуватися. Тривалий вплив стресу посилює негативні емоції, що, у свою чергу, ускладнює відновлення душевного спокою. У таких обставинах людина може втратити відчуття контролю над власним станом, що ще більше підсилює тривожність і запускає замкнене коло внутрішнього напруження та стресу. У поведінці тривожність помітна як бажання уникати важких ситуацій, зменшення активності, нерішучість та зниження продуктивності в роботі чи інших справах. Це значно ускладнює людині пристосування до нових обставин. У загальному розумінні тривоги дуже важливу роль відіграє стійкість людини до невідомого. Адже саме неспроможність спокійно сприймати нечіткі або двозначні моменти посилює почуття загрози та душевного неспокою. Якщо ж людина погано переносить невизначеність, вона схильна частіше очікувати несприятливого розвитку подій, що, зі свого боку, постійно підживлює високий рівень занепокоєння [16].

Крім того, сильна тривога часто йде рука об руку з іншими неприємними душевними проблемами, як-от пригнічений настрій, повне виснаження сил чи наслідки важких подій. Це дуже ускладнює людині повернути собі душевний спокій [53]. Необхідно пам'ятати, що відчуття неспокою чи хвилювання під час складних, кризових періодів нерідко співіснує з емоційним виснаженням. Це виявляється глибокою розумовою втомою, занепадом сил і складнощами з поповненням внутрішньої наснаги. Цей «дуєт» тривоги та хронічної втоми значно поглиблює проблеми з пристосуванням людини до обставин та істотно послаблює її опірність до стресу [8]. Тривога може виявлятися по-різному: вона відрізняється тим, як довго триває, наскільки сильно відчувається та чому взагалі з'являється. Це говорить про те, що тривога – дуже складне і багатостороннє явище. Тому її потрібно вивчати досконало, особливо зараз, коли світ стикається з багатьма суспільними проблемами.

Таким чином, тривога – це складне й багатогранне душевне переживання. Вона може виявлятися як тимчасова реакція на стресову подію, так і як постійна особистісна риса. Її поява спричинена поєднанням внутрішніх факторів та зовнішніх обставин. Серед них важливе значення мають індивідуальні

особливості психіки людини, її життєвий досвід, умови оточення та вплив важких життєвих випробувань. В умовах війни та вимушеного переміщення тривога значно посилюється, адже вона пов'язана з постійним відчуттям загрози, невизначеністю завтрашнього дня та втратою стабільності й безпеки. Саме тому її детальне вивчення є необхідною основою для кращого розуміння психічного добробуту переселенців, а також для розробки ефективних шляхів його збереження та відновлення.

Висновки до РОЗДІЛУ 1

Виявлено, що психологічне благополуччя – це комплексний індикатор збалансованого особистісного зростання. Воно об'єднує емоційні, розумові, соціальні та особистісні аспекти. Рівень цього стану вимірюється такими показниками, як задоволення від життя, стійкість настрою, внутрішня міцність та вміння пристосовуватися до суспільства. Доведено, що у вимушених переселенців психологічний стан істотно погіршується під тиском багатьох факторів. Ключовими серед них є пережиті стреси війни, втрата опори та захищеності, розірвання суспільних зв'язків, матеріальні складнощі та зростання рівня занепокоєння.

Проаналізовано природу тривожності як психічного явища. Також розглянули суть психічного комфорту у людей, які стали вимушеними переселенцями. З'ясовано, що тривожність – це багатогранний і непростий стан, який може виникати як миттєва відповідь на складні ситуації або бути постійною рисою особистості. Хоча вона допомагає пристосовуватися, надмірний рівень тривожності негативно впливає на настрій, вчинки та життєдіяльність людини в цілому.

Доведено, що тривожність є значним фактором порушення психічного комфорту вимушених переселенців. Це зумовлює необхідність глибшого практичного вивчення їхнього взаємозв'язку та формування дієвих способів психологічної допомоги.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження, яке проводилося на внутрішньо переміщених особах, ставило собі за мету визначити рівень їхньої тривожності та з'ясувати, як ця тривога пов'язана з їхнім загальним психологічним комфортом. Проводити таку роботу дуже важливо, адже люди, які були змушені покинути свої домівки через війну, стикаються зі значним емоційним тиском та навантаженням. Цей факт підтверджують й інші сучасні психологічні роботи [25].

Зараз життя переселенців наповнене високим рівнем стресу, постійною невизначеністю та нестійкістю в суспільстві. Усе це безпосередньо відбивається на їхньому емоційному та психічному стані. Саме тому вивчення взаємозв'язку між тривогою та психологічним добробутом є вкрай цінним як для розвитку теорії, так і для практичної допомоги людям. Дослідження було проведено у 2026 році. Використано онлайн-анкетування (див. Додаток А), що дозволило залучити людей з різних куточків України. Цей метод допоміг зібрати дані, які краще відображають реальну картину, і зробив результати більш неупередженими.

В опитуванні взяли участь 50 переселенців, люди віком від 18 до 50 років, які офіційно мали статус ВПО та проживали на новому місці щонайменше півроку.

Група людей була підібрана з урахуванням особливостей теми та можливості поспілкуватися з учасниками. До неї увійшли внутрішньо переміщені особи, які по-різному пристосовуються до життя на новому місці. Це дало змогу отримати більш правдиву картину їхнього емоційного та психологічного стану. Треба підкреслити, що учасники дослідження були різними за віком, рівнем освіти, сімейним станом та своїм місцем у суспільстві. Завдяки цій різноманітності наші результати можна вважати представницькими та такими, що відображають спільні закономірності серед усіх переселенців.

Для участі в опитуванні було запрошено тих, хто відповідав кільком основним критеріям:

- Був офіційно визнаним як внутрішньо переміщена особа (ВПО).
- На момент проведення опитування перебував/перебувала далеко від свого постійного місця проживання.
- Власноруч і без примусу погодився/погодилася взяти участь у дослідженні.

Підбір учасників відбувався за новітніми принципами вивчення адаптації людей, які змінили місце проживання, як це описано в наукових джерелах [34].

У дослідженні взяли участь 50 внутрішньо переміщених осіб віком від 18 до 50 років, які проживали на новому місці не менше шести місяців. Опитування проводилося у форматі онлайн-анкетування, що дозволило залучити респондентів із різних регіонів України та забезпечити ширше охоплення вибірки.

Група досліджуваних немає суттєвих відмінностей за основними критеріями. Завдяки цьому ми можемо зробити достовірні висновки про те, як тривога впливає на внутрішній комфорт та психічне самопочуття переселенців.

Щоб досягти поставленої мети, використано цілий ряд різних підходів, що доповнювали один одного. Теоретичні підходи були використані для глибокого вивчення наукових поглядів на питання занепокоєння та гарного самопочуття людини. Це допомогло упорядкувати вже існуючі теорії, зібрати думки як українських, так і зарубіжних вчених, а також зрозуміти головні терміни, на яких ґрунтується наше дослідження. Також застосовували прийоми аналізу, синтезу, підсумовування та порівняння наукових джерел. Це дозволило виявити основні закономірності того, як проявляється тривога, та як формується внутрішній психологічний комфорт. Такий підхід заклав міцну теоретичну базу для подальших практичних досліджень і дав змогу обґрунтувати, чому були обрані саме ці психодіагностичні інструменти та напрямки психологічної допомоги [12].

Практичні методи охоплювали психологічне тестування, яке дозволило отримати числові показники. Обрання лише перевірених та стандартизованих методик, гарантує достовірність та обґрунтованість отриманих даних [37].

Засоби для психологічної оцінки (тести, методики) підбирається з урахуванням їхньої надійності та достовірності. Йдеться про ті інструменти, які рекомендовані для діагностики психічного стану людини та перевірки якості надання психологічної підтримки. Це підвищує наукову обґрунтованість отриманих даних і гарантує їхнє правильне тлумачення [27].

Для дослідження відібрано перевірені та відомі методики, які активно використовуються у психологічній практиці.

Опитувальник Спілберґера–Ханіна – це один із найпопулярніших інструментів для визначення рівня тривоги. Він дозволяє виявити як тимчасове занепокоєння, так і постійну схильність людини до переживань. Це дає можливість детальніше зрозуміти емоційний стан особистості [39]. Причина, чому варто застосувати саме цей спосіб, полягає в тому, що він дає змогу окремо виміряти тривогу, яка виникає в конкретний момент, та загальну схильність людини до занепокоєння. Це має велике значення для глибокого аналізу душевного стану тих, хто вимушено змінив місце проживання і постійно перебуває під тиском стресу [20].

Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) допомагає оцінити, наскільки людина щаслива та задоволена своїм життям. Вона використовує ряд критеріїв, що охоплюють різні сфери функціонування особистості, завдяки чому дозволяє всебічно проаналізувати її внутрішній стан [12].

Особистісний опитувальник Г. Айзенка ЕРІ використовувався для визначення рівня емоційної нестабільності (нейротизму) респондентів. Методика дозволяє оцінити схильність особистості до емоційної напруги, тривожних реакцій та психологічної нестійкості, що є важливим для дослідження психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб [3].

Вибір зазначеного психодіагностичного інструментарію зумовлений його високою валідністю, надійністю та широкою апробацією у сучасних психологічних дослідженнях. Застосування даних методик дозволяє отримати достовірні результати, що є репрезентативними для обраної вибірки респондентів.

Таблиця 2.1.

Характеристика методик дослідження

Методика	Автор	Призначення	Основні показники
Опитувальник тривожності	Спілбергер – Ханін	Визначення рівня тривожності	Реактивна та особистісна тривожність
Шкала благополуччя	К. Ріфф	Оцінка психологічного благополуччя	Рівень благополуччя
Особистісний опитувальник ЕРІ	Г. Айзенк	Оцінка рівня емоційної нестабільності (нейротизму)	Рівень емоційної нестабільності

Зокрема, методика Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна забезпечує можливість диференційованого аналізу двох видів тривожності: ситуативної (реактивної), що виникає як безпосередня відповідь на стресогенні обставини переселення, та особистісної, яка виступає стійкою індивідуальною характеристикою. Такий підхід є критично важливим для розуміння емоційного статусу внутрішньо переміщених осіб, які перебувають в умовах пролонгованого стресу.

Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка доповнює діагностичний комплекс, дозволяючи оцінити рівень емоційної стабільності особистості. Вона спрямована на виявлення таких станів, як фрустрація, агресивність та ригідність, що часто супроводжують високу тривожність.

Використання цієї методики дає змогу встановити, наскільки глибоко тривожні переживання деформують психічну стійкість переселенців та впливають на їхню здатність до адаптації.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф дозволяє здійснити комплексний аналіз внутрішнього світу особистості, охоплюючи її ставлення до

себе, якість міжособистісної взаємодії та загальну спрямованість життєдіяльності. Це дає змогу оцінити не лише актуальний стан, а й потенціал особистісного зростання респондентів.

Рис. 2.1 Етапи проведення дослідження.

Емпіричне дослідження взаємозв'язку тривожності та психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб було організовано та проведено у три послідовні етапи, що забезпечило системність та об'єктивність отриманих результатів:

1. **Підготовчий етап.** На даному етапі здійснювався ґрунтовний теоретичний аналіз наукових джерел за темою дослідження, що дозволило визначити об'єкт, предмет, мету та сформулювати робочі гіпотези. Також було проведено підбір валідного психодіагностичного інструментарію, який відповідає критеріям надійності та репрезентативності, та сформовано вибірку респондентів із числа осіб, які мають статус внутрішньо переміщених.

2. **Основний етап.** Даний етап передбачав безпосередню процедуру психодіагностичного обстеження. Респондентам було запропоновано пакет методик для оцінки рівнів тривожності, емоційної стабільності та параметрів психологічного благополуччя. Процес тестування здійснювався з дотриманням етичних норм психологічного дослідження, зокрема принципів добровільної участі та повної конфіденційності отриманих персональних даних.

3. **Аналітичний етап.** На завершальному етапі проводилася кількісна та якісна обробка емпіричних даних. Для перевірки статистичної значущості виявлених зв'язків було застосовано методи математичної статистики (зокрема, кореляційний аналіз). Отримані результати стали основою для формулювання узагальнюючих висновків та розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки переселенців.

Під час цього вивчення було дотримано основні моральні норми психології. Усі добровольці долучалися виключно за своїм бажанням, а отримана інформація залишалася повністю конфіденційною. Кожного, хто брав участь, детально повідомили про завдання роботи, і вони дали свою згоду.

Під час проведення цього дослідження, дуже дбали про те, щоб учасники почувалися емоційно захищеними. Це було особливо важливо, враховуючи, що багато з них могли мати непростий або травматичний досвід у минулому. Саме тому підхід до збору інформації був обережним: не чинили жодного тиску, уникали повторного переживання травматичних спогадів та нікого не примушували до участі. Такий підхід відповідає сучасним порадам щодо першої психологічної підтримки для людей, які потребують особливої уваги та обережності [19].

Дотримання цих чесних засад – ключовий пункт для психологічних досліджень, особливо при взаємодії з вразливими групами населення, такими як люди, що вимушено переміщені [22].

Для вивчення отриманих відомостей застосовано різні способи, що включали і числові підрахунки, і описовий підхід.

Зокрема: зіставляли дані; робили загальні висновки; шукали співвідношення між різними характеристиками.

Використання цих прийомів дозволило нам показати, як пов'язані рівень занепокоєння та душевне самопочуття, що було ключовою ціллю цієї роботи [37].

Отож, детально описано, як було організовано та які інструменти використано для практичного дослідження, що вивчало вплив занепокоєння на психічний комфорт людей, які переїхали всередині країни. Чітко визначено групу

учасників дослідження. Це були внутрішньо переміщені особи, які опинилися в нових соціальних обставинах і відчувають значне емоційне навантаження.

Використано різні підходи – як теоретичні знання, так і практичні методи – щоб наші висновки були міцними, обґрунтованими та правдивими. Поєднання вивчення наукових праць із збором даних «з поля» дозволило нам повністю і всебічно вивчити, як переживають тривожність та який рівень душевного благополуччя мають переселенці.

Зокрема, застосовувано перевірені психологічні тести. Серед них була анкета Спілберґера–Ханіна для вимірювання тривожності та спеціальна шкала для оцінки душевного стану. Ці інструменти допомогли нам отримати точні, числові дані про те, наскільки люди тривожаться та як вони почуваються емоційно. Саме ці дані стали основою для глибокого аналізу та пояснення всіх отриманих результатів. Ми проводили дослідження за чітким, поетапним планом. Він включав підготовку, збір реальних даних, а потім їхню обробку та аналіз. Такий організований підхід допоміг зберегти логічну послідовність усіх дій, зробив наше дослідження системнішим і допоміг уникнути випадкових неточностей під час збору та інтерпретації інформації.

Особливу увагу приділено дотриманню всіх етичних правил. Учасники дослідження долучалися до нього виключно за власним бажанням. Кожен із них був повністю проінформований про мету роботи та умови її проведення. Ми також гарантували повну конфіденційність усіх зібраних даних, що заохотило людей відповідати відверто та щиро, а це, у свою чергу, підвищило надійність наших висновків. Таким чином, обрані нами методи та структура дослідження створюють міцну основу для подальшого глибокого вивчення результатів. Це дозволить нам встановити чіткий взаємозв'язок між рівнем занепокоєння та загальним психологічним самопочуттям переселенців, що і буде розглянуто у наступному розділі.

2.2. Аналіз результатів дослідження та встановлення взаємозв'язку між тривожністю і психологічним благополуччям у переселенців

Під час цього дослідження ґрунтовно вивчено ступінь занепокоєння та загальне самопочуття людей, що були змушені залишити свої домівки. Здобуті дані допомогли нам розкрити ключові особливості емоційного стану опитаних та побачити, як ці фактори пов'язані між собою. Для цієї роботи застосовано перевірені, спеціальні психологічні методики. Це гарантувало правдивість зібраних відомостей та дало змогу порахувати й обробити їх за допомогою чисел. Дані про ступінь тривоги, визначені за методом Спілбергена-Ханіна, розміщені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Рівні тривожності переселенців

Рівень тривожності	Кількість осіб	%
Високий	23	46%
Середній	17	34%
Низький	10	20%

Як свідчать результати, майже половина опитаних (46%) відчуває сильне занепокоєння. Це є ознакою значного внутрішнього психологічного тиску, що є досить типовим для людей, які були змушені покинути свої домівки. Така підвищена тривожність може бути викликана безперервним відчуттям загрози, непевністю у житті та неясністю щодо завтрашнього дня. За таких умов навіть звичайні щоденні ситуації можуть здаватися небезпечними, що призводить до постійного емоційного навантаження.

Помірне занепокоєння, виявлене у 34% опитаних, вказує на неповне звикання до нових життєвих обставин. Ці люди вміють стримувати свої почуття, проте лишаються чутливими до будь-яких стресів. Невелике хвилювання (20%) помітне у тих, хто краще пристосувався до нового способу життя, або ж володіє

значною психологічною витривалістю та має гарну підтримку від оточуючих. Наші висновки збігаються з останніми дослідженнями, які також доводять, що внутрішньо переміщені особи (ВПО) частіше відчувають сильніше занепокоєння [25].

Отримані відомості про рівень внутрішнього спокою та психологічного благополуччя можна побачити в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Рівні психологічного благополуччя переселенців

Рівень благополуччя	Кількість осіб	%
Високий	8	17%
Середній	19	37%
Низький	23	46%

Отримані дані чітко показують, що значна частина людей відчуває сильне емоційне спустошення і потребує фахової психологічної допомоги. Ці висновки повністю співпадають з результатами інших досліджень, де неодноразово зазначалося, що вимушений переїзд веде до зниження життєвого задоволення та викликає серйозні труднощі з пристосуванням до нового оточення. Опитування показало, що майже половина учасників (46%) почуваються психологічно не дуже добре. Це означає, що їм важко пристосовуватися, контролювати свої емоції та відчувати радість від життя. Низьке самопочуття може виявлятися у постійному відчутті стресу, нестачі сил, проблемах у спілкуванні з іншими людьми та втраті внутрішнього стимулу.

Цей високий рівень тривоги легко пояснити дією багатьох стресових чинників. Серед них найголовніші – це втрата відчуття стабільності, невідомість завтрашнього дня та серйозні зміни у звичному житті. Саме ці обставини створюють постійну психологічну напругу, і про це свідчать сучасні дослідження емоційного стану людей, які були змушені переїхати. Близько третини опитаних

(37%) мають середній рівень благополуччя, що говорить про деяке поліпшення їхнього емоційного стану, але їм все одно не завадить допомога психолога. Лише 17% людей почуваються дійсно добре. Це ті, хто зумів звикнути до нових обставин, отримує допомогу від оточення і зберігає позитивний настрій. Ці результати підтверджують те, про що вже зазначали науковці: вимушене переміщення негативно впливає на душевний комфорт людини [34]. Наші висновки збігаються з тим, що показують інші наукові праці. У них підкреслюється, наскільки важливо створити чіткі законодавчі норми та організувати системну підтримку для соціальної та психологічної допомоги людям, які змушені були залишити свої домівки (переселенцям). Досвід роботи з внутрішньо переміщеними особами доводить, що їхній душевний комфорт (психологічний стан) багато в чому залежить не тільки від особистих сил кожної людини, а й від того, наскільки легко отримати комплексну, налагоджену підтримку. Щоб виявити, який зв'язок існує між хвилюванням і загальним самопочуттям, було порівняно зібрані відомості.

Таблиця 2.4.

Рівні емоційної нестабільності (нейротизму) переселенців

Рівень емоційної нестабільності	Кількість осіб	%
Високий	21	42%
Середній	19	38%
Низький	10	20%

У результаті проведення дослідження за допомогою особистісного опитувальника Г. Айзенка ЕРІ було визначено рівень емоційної нестабільності (нейротизму) у переселенців. Отримані результати свідчать про те, що значна частина респондентів характеризується підвищеним рівнем емоційної нестабільності.

Як видно з таблиці 2.4, високий рівень нейротизму виявлено у 42% опитаних. Для таких респондентів характерні підвищена емоційна чутливість, схильність до переживань, внутрішнього напруження, невпевненості та тривожних реакцій. В умовах вимушеного переселення такі прояви значно ускладнюють процес психологічної адаптації та негативно впливають на загальне психологічне благополуччя особистості.

Середній рівень емоційної нестабільності спостерігається у 38% досліджуваних. Це свідчить про помірний рівень емоційного напруження та часткове збереження здатності контролювати власний психоемоційний стан. Низький рівень нейротизму виявлено у 20% респондентів, що може свідчити про кращу психологічну стійкість, вищу емоційну врівноваженість та здатність ефективніше долати стресові ситуації.

Отримані результати підтверджують наявність взаємозв'язку між високим рівнем тривожності та емоційною нестабільністю особистості. Зростання показників нейротизму супроводжується погіршенням емоційного стану, зниженням внутрішнього психологічного комфорту та ускладненням адаптації переселенців до нових умов життя.

Таблиця 2.5.

Взаємозв'язок показників тривожності та психологічного благополуччя у переселенців

Рівень тривожності	Низьке благополуччя	Середнє благополуччя	Високе благополуччя	Разом
Високий	15	7	1	23
Середній	6	9	2	17
Низький	2	3	5	10
Разом	23	19	8	50

З даних, що містяться в таблиці 2.5., добре видно, що сильне хвилювання зазвичай іде в парі з поганим самопочуттям. Особливо варто зазначити, що серед людей, які відчувають значне занепокоєння, більшість мають низьку оцінку свого психологічного стану. Аналогічна закономірність помітна і в інших дослідженнях, що вивчали біженців та осіб, які були змушені залишити свої домівки через війну. Там високий рівень хвилювання часто йде поряд зі зниженням здатності пристосовуватися до нових обставин та загальним браком психологічних сил. Це свідчить про міцний та постійний характер виявленого нами взаємозв'язку [35].

Це чітко вказує на те, що надмірна тривога є причиною, яка негативно впливає на загальний настрій та внутрішній світ людини. Велика кількість неспокою призводить до втрати внутрішніх сил, зменшує бажання діяти і ускладнює пристосування до суспільства та спілкування з іншими. Встановлений зв'язок між тривогою та добрим психологічним станом дуже важливий для науковців. Він доводить ідею, що сильний неспокій є однією з головних причин, чому людині важко пристосуватися до життя. Надмірна тривога заважає повноцінно діяти, зменшує активність і ускладнює взаємодію з іншими людьми.

Натомість, люди, які мають низький рівень тривожності, показують набагато вищі показники благополуччя. Це доводить, що між тривогою та нашим комфортом існує тісний взаємозв'язок. Для наочності покажемо цей взаємозв'язок у вигляді рисунка.

Рис. 2.2 Механізм впливу тривожності на психологічне благополуччя особистості.

На рис.2.2. розкривається, як занепокоєння впливає на психологічне благополуччя. Головними джерелами стресу, що викликають підвищений рівень тривоги, є події війни та вимушена зміна місця проживання. Своєю чергою, ця тривожність створює сильне емоційне перевантаження, що ускладнює здатність людини пристосовуватися до нових обставин. Усе це погано позначається на нашому душевному стані, зменшуючи відчуття задоволення від існування та порушуючи внутрішній спокій.

Результати дослідження чітко показують: потрібно створити особливі програми, щоб зменшити неспокій та покращити внутрішній стан людей, які були змушені змінити місце проживання. Саме тому в наступному розділі ми детально пояснимо головні шляхи психологічної допомоги та запропонуємо конкретний план дій для поліпшення їхнього емоційного та душевного стану. Отже, дослідження показало, що існує дуже тісний зв'язок між рівнем тривоги та тим, як почуваються переселенці. Коли людина дуже хвилюється, її самопочуття погіршується, а душевний комфорт знижується. Натомість, якщо тривога невисока, це допомагає людям краще пристосуватися до нових умов та легше освоїтися.

Ці висновки повністю підтверджують наші попередні теоретичні припущення і чітко показують, що тривога є однією з головних причин проблем із психічним здоров'ям та душевним спокоєм у тих, хто був змушений покинути свій дім.

Висновки до РОЗДІЛУ 2

Проведено практичне вивчення того, як почуття занепокоєння впливає на загальний душевний стан людей, які були змушені покинути свої домівки. У ході цього вивчення обґрунтовано підхід, визначено групу учасників, підібрані перевірені методики для оцінки психіки та детально проаналізували отримані дані.

З'ясувалося, що значна кількість опитаних відчуває підвищений рівень тривоги, що викликано тиском стресових чинників, пов'язаних з воєнними діями,

вимушеним переміщенням та потребою адаптуватися до нового середовища. При цьому було помічено, що сильне занепокоєння супроводжується внутрішньою напругою, коливаннями психічного стану та зниженням здатності успішно пристосовуватися до соціальних умов.

Результати оцінки внутрішнього благополуччя показали, що переважна більшість учасників має середній або низький рівень цього показника. Це свідчить про наявність проблем із задоволенням від життя, емоційною стійкістю та взаємодією з оточенням, що є типовим для осіб, які опинилися в складних життєвих обставинах.

Досліджуючи, як пов'язані тривога та внутрішній душевний спокій, ми з'ясували, що між ними існує обернений зв'язок: чим сильнішою стає тривожність, тим гірше людина почувається психологічно. Це доводить, що тривога є вагомою причиною, яка шкодить емоційному стану та загальній життєдіяльності людини.

Отримані дані підтверджують висунуте припущення і повністю збігаються з теоретичними ідеями, викладеними раніше. Доведено, що тривога – один з головних чинників, що руйнує психологічний комфорт у людей, які були змушені залишити свої домівки. Це означає, що вкрай необхідно розробляти та впроваджувати дієві методи психологічної допомоги для таких осіб.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

3.1. Психологічні умови та напрями підтримки переселенців

Щоб психологічна підтримка переселенців була дійсно корисною та ефективною, вона мусить бути добре організованою і комплексною. Як свідчать дослідження, одноразові або несистематичні дії майже не допомагають. Куди кращі результати дають всеосяжні ініціативи, що беруть до уваги всі сторони особистості: її переживання, здатність до спілкування та мислення. Переселенцям вкрай необхідна психологічна підтримка. Це тому, що тривалий вплив стресу може зруйнувати емоційний спокій людини, знизити її здатність пристосовуватися до нового життя та призвести до появи постійного відчуття тривоги. У таких важких обставинах людям потрібна не лише соціальна чи побутова допомога, а й спеціальна підтримка від психологів. Вона спрямована на те, щоб відновити внутрішні сили людини та допомогти їй стабілізувати свій емоційний стан.

Сьогоднішнє життя людей, які змушені були змінити місце проживання, формується під впливом безлічі стресових чинників. Серед них найважливішими є бойові дії, вимушений переїзд, втрата зв'язків з близькими, зміна звичного укладу життя та відсутність ясності щодо майбутнього. Ці обставини збільшують рівень тривоги, що, у свою чергу, шкодить психічному здоров'ю людини. Потреба у цій підтримці збігається з міжнародними правилами щодо допомоги переселенцям. Вони наголошують на тому, що необхідно гарантувати безпеку, шанобливе ставлення та все потрібне, аби люди могли знову жити повноцінно [50]. Влада офіційно прописала в законодавстві, як допомагати переселенцям, а це, своєю чергою, наголошує на тому, наскільки важливо для суспільства забезпечувати цих людей повноцінною опікою [49]. Більше того, юридичні правила, що оберігають людей, які були вимушені покинути свої помешкання через ризик для життя чи здоров'я, окреслюють загальні засади.

Саме в межах цих засад здійснюється надання психологічної та суспільної допомоги [48].

Завдання психологічної підтримки для тих, хто був змушений переселитися, має широке коло питань і охоплює багато різних наукових галузей. Цю тему також активно вивчають та обговорюють вчені на міжнародному рівні, зокрема у працях, що стосуються вимушеної міграції та того, як переміщені групи населення звикають до нових умов. Усе це підкреслює величезне значення різнобічної допомоги цим громадянам [22].

Тому вкрай необхідним стає створення ефективної психологічної підтримки, метою якої є стабілізація емоційного стану та відновлення внутрішніх сил особистості. Така допомога повинна бути комплексною, тривалою і спрямованою на довгострокове пристосування переселенців до їхніх нових життєвих реалій [25].

Умови для психологічної допомоги – це набір різних факторів, які створюють гарну атмосферу, щоб відновити душевний спокій та покращити загальне самопочуття людини. До них належать як зовнішні чинники, так і внутрішні – власні сили та вміння людини. Щоб психологічна підтримка була ефективною, важливо вміти поєднувати ці різні аспекти та забезпечувати їх злагоджену роботу. Такий підхід дозволяє не просто зменшити тривогу та занепокоєння, а й виробити міцніші, сталі способи долати труднощі та справлятися зі стресовими ситуаціями.

Однією з головних речей є емоційна безпека. Це означає, що навколо має бути атмосфера взаємодовіри, розуміння та приязності. У такому сприятливому середовищі людина може вільно висловлювати свої почуття, що допомагає зменшити внутрішнє напруження та стабілізувати душевний стан. Емоційна безпека – це не лише коли немає нічого загрозливого, а й коли створюється середовище, де панують віра, розуміння та підтримка. Саме в таких умовах людина може відверто ділитися своїми почуттями, не боячись осуду чи нерозуміння з боку інших. Це закладає основу для поступового ослаблення внутрішнього напруження та збалансування душевного стану.

Ще одна важлива умова – це підтримка з боку інших людей. Вона включає допомогу від рідних, близьких, друзів, а також професійних фахівців, таких як психологи, та соціальних служб. Така підтримка компенсує брак чогось, зменшуючи відчуття самотності і допомагаючи відчутти себе частиною суспільства. Міжнародні та українські організації відіграють дуже важливу роль у допомозі вимушеним переселенцям. Вони надають не лише матеріальну підтримку, а й психологічну допомогу. Завдяки їхній роботі людині легше заспокоїтися, покращити свій стан і крок за кроком пристосуватися до нового життя [23].

Також дуже важливо – знову відчутти, що ти керуєш своїм життям. Коли людина змушена переїхати, вона часто відчувається безпорадною і втрачає контроль, що посилює її занепокоєння. Можливість приймати власні рішення, планувати своє майбутнє і впливати на події у своєму житті допомагає заспокоїтися та знизити рівень тривоги [17]. Крім того, дуже важливо розвивати в собі внутрішні сили та вміння пристосовуватися. Сюди входять: вміння спокійно реагувати на складнощі, гнучкість розуму (тобто здатність дивитися на речі з різних боків), самоконтроль та вміння керувати своїми емоціями, а також оптимізм і позитивний настрій. Коли людина розвиває ці якості, їй легше долати життєві перешкоди.

Також дуже важливим є інформаційна ясність. Тобто, потрібно давати правдиві та чіткі відомості про ситуацію, про способи отримання допомоги та про те, які є перспективи на майбутнє. Це допомагає зменшити невідомість, що є основною причиною занепокоєння та страху [18]. Дуже важливо, щоб люди, які переїхали (вимушені переселенці), мали змогу отримувати правдиву інформацію про те, як їм захиститися, отримати допомогу та пристосуватися до нового життя. Така обізнаність зменшує неясність ситуації, розвіює сумніви та допомагає знову відчутти спокій і захищеність [24].

Важливо працювати над тим, щоб люди знову бачили перспективи у своєму майбутньому. Ті, хто пережив вимушене переселення, нерідко втрачають життєвий напрям, що підсилює неспокій і забирає бажання щось робити.

Повернення до здатності будувати плани на майбутнє допомагає їм відчувати, що вони тримають своє життя в руках. Щоб зрозуміліше упорядкувати головні психологічні чинники, необхідні для допомоги переселенцям, краще зобразити їх наочно – у вигляді рисунка. Він покаже, як взаємодіють основні складові психологічної підтримки.

Таблиця 3.1.

Напрями психологічної підтримки переселенців

№	Психологічна умова	Зміст умови	Основні напрями реалізації	Очікуваний результат
1	Емоційна безпека	Створення атмосфери довіри, прийняття та психологічного комфорту	Індивідуальні бесіди, підтримка без оцінювання, безпечний простір	Зниження внутрішньої напруги, відкритість до взаємодії
2	Соціальна підтримка	Забезпечення відчуття приналежності та підтримки з боку інших	Групові зустрічі, взаємодопомога, підтримка громади	Зменшення ізоляції, підвищення впевненості
3	Розвиток адаптаційних ресурсів	Формування стресостійкості та гнучкості мислення	Тренінги, вправи на подолання стресу, розвиток навичок вирішення проблем	Покращення здатності адаптуватися до нових умов
4	Формування перспективи майбутнього	Відновлення життєвих орієнтирів і цілей	Робота з цілями, планування, мотиваційні вправи	Підвищення мотивації, відчуття контролю над життям
5	Психоедукація	Надання знань про природу тривожності та способи її подолання	Інформаційні заняття, пояснення психологічних станів	Зменшення страху перед власними емоціями

Продовження таблиці 3.1

6	Розвиток саморегуляції	Формування навичок управління емоційним станом	Дихальні вправи, релаксація, техніки усвідомленості	Зниження рівня тривожності, стабілізація стану
7	Психологічне консультування	Індивідуальна робота з переживаннями	Індивідуальні консультації, психотерапевтична підтримка	Глибоке опрацювання емоційних проблем
8	Групова психологічна робота	Створення простору взаємної підтримки	Групові тренінги, обговорення, обмін досвідом	Зменшення самотності, підвищення емоційної підтримки

З табл.3.1. видно, що підтримка людей, які були змушені покинути свої домівки, базується на кількох взаємопов'язаних аспектах. Серед них найважливішими є: відчуття емоційної захищеності, допомога з боку оточення, повернення здатності контролювати своє життя, а також розвиток вмій пристосовуватися до нових обставин. Коли ці чинники реалізуються комплексно, це допомагає зменшити рівень тривоги та забезпечити стабільний психологічний стан, що є обов'язковою умовою для покращення загального душевного благополуччя людини.

Психологічна просвіта – це ключова допомога, яка пояснює переселенцям, що таке тривога, як вона проявляється і як з нею впоратися. Це дає змогу краще усвідомити свій стан і зменшити відчуття невідомості. Оволодіння вміннями самоконтролю передбачає використання дихальних практик, розслаблюючих методик та способів зняття стресу, що дає змогу успішно боротися з хвилюванням [22].

Психологічні консультації – це особиста робота з власними почуттями та внутрішніми протиріччями, що допомагає заспокоїти емоції та знайти душевну рівновагу. Соціально-психологічна адаптація означає розвиток навичок

спілкування та пристосування до нового оточення. Це відіграє ключову роль у покращенні загального психічного самопочуття [34].

Для кращого розуміння, як почуваються переселенці та чим їм можна допомогти, зручно звести всю інформацію в таблицю. Так легше буде розібратися в головних пунктах підтримки та зрозуміти, що дійсно працює.

3.2. Програма зниження тривожності та підвищення психологічного благополуччя переселенців

На основі проведеного дослідження стало зрозуміло, що для значної кількості людей, які вимушено змінили місце проживання, характерна підвищена тривожність і відчуття зниженого душевного комфорту. Це наголошує на гострій потребі у запуску спеціальної, чітко організованої програми психологічної допомоги, яка б об'єднувала навчальні елементи, методики роботи з думками та поведінкою, а також прийоми для пошуку внутрішніх сил.

Запропонована програма призначена для групових занять з дорослими переселенцями. Її головна мета – сприяти формуванню навичок самостійного контролю над емоціями, зменшенню внутрішнього стресу, розвитку здатності пристосовуватися до нових умов та загальному покращенню їхнього психологічного стану. Щоб досягти бажаного результату, потрібно, щоб учасники крок за кроком навчалися новим способам подолання труднощів чи стресу. Важливо також, щоб вони глибше розуміли власні почуття та зміцнювали свою внутрішню стійкість. Крім того, дуже важливо, щоб кожен активно долучався до роботи, адже це допомагає краще освоїти практичні вміння.

Ця програма базується на кількох ключових принципах, які допомагають ефективно працювати з різними аспектами вашого психологічного стану:

- Когнітивно-поведінковий підхід: Він допомагає розібратися з деструктивними думками, що заважають жити повноцінно, та змінити їх на більш позитивні й адаптивні.
- Ресурсний підхід: Спрямований на розкриття та використання ваших внутрішніх сил та доступних можливостей із зовнішнього світу.

– Управління стресом: Це навчання ефективним методам боротьби з емоційною напругою та контролю над тривогою.

– Групова динаміка: Забезпечує взаємну підтримку та допомагає учасникам зрозуміти, що їхні переживання є цілком нормальними, зменшуючи почуття самотності.

Ці засади не тільки роблять програму дієвою та успішною, а й піклуються про те, щоб її учасники почувалися комфортно і в безпеці. Найголовніша з цих ідей – це принцип опори на власні сили. Він допомагає людям перемкнути увагу з труднощів та хвилювань на те, як їх можна розв’язати, на можливості та шляхи виходу із ситуації. Це значно покращує бажання діяти, надає наснаги та поліпшує загальний настрій тих, хто бере участь.

Завдяки такому комплексному поєднанню ми можемо впливати одночасно як на ваше мислення, так і на ваші емоції та вчинки. Основні відомості про розроблену програму варто об’єднати в таблицю 3.2.

Вона наглядно покаже її ключові організаційні риси.

Таблиця 3.2.

Загальна характеристика психокорекційної програми

Параметр	Характеристика
Тривалість	6 тижнів
Кількість занять	8
Формат	Груповий (8–12 осіб)
Тривалість заняття	90 хв
Періодичність	2 рази на тиждень
Ведучий	Практичний психолог
Методи	Тренінги, вправи, обговорення

З таблиці 3.2. видно, що програма має чітко розписані терміни, структуру та підходи, що робить її послідовною, злагодженою і зручною для використання на практиці. Заявлені особливості програми свідчать про її відповідність актуальним способам психологічної допомоги, роблячи її дуже корисною для тих, хто бореться із занепокоєнням

До того ж, будова цієї програми повністю відповідає сучасним потребам у наданні психологічної підтримки. Адже вона вдало поєднує оптимальну тривалість та насиченість зустрічей, а також ефективний груповий підхід. Це допомагає учасникам досягти стабільних і відчутних позитивних змін у своєму душевному стані та загальному самопочутті. Ця програма створена з урахуванням найсучасніших методів психологічної допомоги. Вона об'єднує освітні знання про психіку, вчить навичкам самоконтролю та надає важливу підтримку від оточення. Саме такий всебічний підхід вважається найдієвішим для подолання тривоги та відновлення внутрішнього спокою й гармонії.

Завдяки чіткій організації програми, сталим заняттям та використанню різноманітних прийомів, вона комплексно та глибоко впливає на настрій і самопочуття людей, що беруть участь.

Реалізація програми відбувається в 3 етапи: **Вступний** → **Основний** → **Завершальний**. Кожна частина цієї програми має своє окреме завдання.

На початку, перший крок, служить для створення довіри та комфортного, безпечного середовища. Головна частина допомагає активно боротися з тривогою та розвивати вміння контролювати свої почуття й поведінку. Фінальний етап потрібен, щоб підбити підсумки отриманого досвіду та міцно закріпити всі досягнуті успіхи. Саме такий чіткий порядок гарантує, що вплив на психіку буде поступовим, м'яким і, що найважливіше, дуже дієвим. Такий підхід дозволяє плавно, крок за кроком, перейти від налагодження довіри до серйозної, ґрунтовної роботи, а потім і міцно закріпити усі здобутки. Щоб було зрозуміло, що саме і в якому порядку буде в програмі, зручно представити це табличкою. Тоді одразу видно, як усе влаштовано і який етап за яким йде.

Таблиця 3.3.

План занять психокорекційної програми

№	Тема	Мета	Основні вправи
1	Знайомство та безпека	Формування довіри	«Очікування», «Мій стан»
2	Що таке тривожність	Усвідомлення	Психоедукація, тест
3	Емоції і тіло	Розпізнавання	«Сканування тіла»
4	Дихання і релаксація	Зниження напруги	Дихальні вправи
5	Думки і тривога	Робота з мисленням	АВС-модель
6	Ресурси	Пошук опори	«Мій ресурс»
7	Соціальна підтримка	Комунікація	Рольові вправи
8	Підсумок	Закріплення	Рефлексія

Ця програма занять послідовно вчить учасників володіти собою, зберігати душевний спокій та легко взаємодіяти з іншими людьми. Застосування цих технік опирається на новітні психологічні знання, що вже довели свою дієвість у боротьбі з надмірним хвилюванням. А спільне використання цих прийомів дозволяє охопити одразу кілька аспектів: і думки, і почуття, і дії людини. Це робить психологічну підтримку повною та всебічною.

Кожне заняття має чіткий задум: навчитися особливих вмінь. Це дозволяє крок за кроком позбуватися зайвих переживань.

Пояснення основних прийомів.

– Дихальні техніки

Мета цих вправ – миттєво знизити стрес і паніку, працюючи з вашим фізичним станом. Наприклад: «4 – 4 – 6» (вдих, пауза, видих).

– Когнітивна реструктуризація

Вона допомагає розпізнавати та змінювати ті шкідливі чи песимістичні думки, які автоматично прокручуються в голові. Наприклад: замість того, щоб

думати: «Я точно не впораюся з цим», можна спробувати замінити на: «Я можу спробувати, і навіть якщо результат не буде ідеальним, я все одно чогось навчуся».

– Заспокоїтися і відчутти момент

Це прості прийоми та вправи, що допомагають тобі знову відчутти реальність і зосередитись на тому, що відбувається прямо зараз. Вони повертають твою увагу до сьогодення, коли думки бігають або ти відчуваєшся розгубленим. Наприклад, можеш спробувати назвати п'ять предметів, які ти бачиш навколо себе.

– Вправи для відновлення енергії

Це легкі завдання або дії, які допомагають знову відчутти себе сильним, наповненим енергією та душевним спокоєм. Вони повертають тобі життєві сили. Наприклад: якщо ти думаєш про «Мої сильні сторони», це дає відчуття власної цінності.

Як видно з того, як працює програма, її головна мета – крок за кроком змінити емоційний стан учасників. Вона допомагає їм виробити інше мислення, нові способи реагування та інші вчинки. Саме такий цілісний і послідовний вплив робить її по-справжньому дієвою.

Суть цієї програми – навчитися таким вмінням, що допомагають позбутися зайвої напруги та легше пристосовуватися до будь-яких змін.

Щоб оцінити, наскільки успішна і корисна програма, ми дивимося на три головні аспекти:

1. Вимірювані показники:

- Рівень тривоги чи занепокоєння;
- Загальне відчуття задоволення життям та добробуту.

2. Описові показники:

- Зміни у звичках та способах поведінки учасників;
- Їхній емоційний стан та настрій;
- Відгуки, думки та враження самих учасників.

3. Конкретні зміни у вчинках:

- Наскільки людина стає активнішою та ініціативнішою;
- Як вона взаємодіє та спілкується з іншими людьми;
- Здатність керувати собою, своїми емоціями та реакціями.

Якщо дивитися на успішність з усіх боків, то можна помітити як те, що можна порахувати, так і те, що відчують люди. Це дає чеснішу картину того, що насправді дала програма, і показує її справжню користь.

Щоб оцінити результат роботи програми, слід виділити основні фактори, що показують її ефективність. Весь перелік подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Критерії ефективності програми

Критерій	Показник	Очікуваний результат
Тривожність	Зниження	Менше напруги
Благополуччя	Підвищення	Стабільність
Адаптація	Покращення	Соціальна активність

Ці показники допомагають чітко зрозуміти, наскільки програма успішна, та оцінити її здобутки. Важливо, що вони враховують багато сторін людської сутності, що дає повну картину того, що змінилося.

Завдяки таблиці зрозуміло, що результативність програми вимірюється змінами у рівні занепокоєння, покращенням загального самопочуття та тим, наскільки добре учасники пристосувалися до оточення.

Ретельний аналіз дає змогу неупереджено оцінити, наскільки добре працює задуманий план.

Щоб програма спрацювала, важливо мати:

- безпечне та комфортне місце;
- люди приходять за власним бажанням;
- досвідчений та вмілий психолог;
- постійний склад учасників групи.

Що може завадити програмі:

- мало учасників;
- учасники мають різний ступінь травм;
- недовгий час для проведення.

Якщо дотримуватися всіх зазначених вимог, це суттєво покращить успішність впровадження програми і гарантуватиме стабільність здобутих результатів.

Тож, ця програма – це всебічний інструмент підтримки ментального здоров'я для людей, які вимушено покинули свої домівки (переселенців). Вона поєднала в собі перевірені наукові знання та дієві практичні завдання, що дозволяє їм значно зменшити тривожність та відчутти себе краще, зміцнивши душевну рівновагу.

Висновки до РОЗДІЛУ 3

Досліджено, які саме психологічні умови та методи потрібні для допомоги людям, що були змушені покинути свої домівки. Було створено особливу, комплексну програму, яка має на меті зменшити їхнє занепокоєння та поліпшити загальний психологічний стан.

З'ясувано, що ефективна психологічна підтримка переселенців має ґрунтуватися на створенні доброзичливого психологічного оточення. Це означає, що важливо забезпечити людям емоційну безпеку, надати їм соціальну підтримку, допомогти відновити відчуття контролю над своїм життям і розвинути їхні здібності до пристосування. Саме поєднання цих умов сприяє стабілізації їхнього емоційного стану та зниженню рівня тривоги. Встановлено, що найдієвішими напрямками психологічної підтримки є роз'яснювальна робота про психологію, розвиток умінь керувати власними емоціями, індивідуальні консультації з психологом та сприяння їхній інтеграції в нове суспільство. Їхнє спільне застосування забезпечує всебічний вплив на людину і допомагає їй відчутти себе краще з психологічної точки зору.

На основі всіх зібраних даних та досліджень розроблено програму психологічної підтримки. Вона має чітку будову, реалізується поетапно і поєднує різні підходи психологічного впливу. Програма передбачає планомірну роботу з учасниками та спрямована на формування навичок самоконтролю, зменшення емоційного напруження та розвиток внутрішніх сил особистості. Очікуємо, що впровадження цієї програми призведе до зменшення тривоги, підвищення емоційної стійкості, покращення адаптації в новому середовищі та загального зростання психологічного добробуту переселенців.

Розроблена програма є ефективним інструментом психологічної допомоги та може бути успішно використана у повсякденній роботі психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які піклуються про внутрішньо переміщених осіб.

ВИСНОВКИ

У результаті дослідження повністю досягли поставленої мети та успішно виконали всі заплановані завдання.

Перший розділ роботи присвячено глибокому аналізу тривожності як психологічного явища та стану психологічного комфорту людини. Встановлено, що тривожність – це непростий, багатогранний душевний стан, який може проявлятися як тимчасова реакція на стресові події, або ж як постійна риса характеру особистості. Підтверджено, що занадто високий рівень хвилювання негативно позначається на емоціях, поведінці та здатності людини пристосовуватися до нових умов. Також було зрозуміло, що душевне благополуччя – це комплексний показник гармонійного життя людини, що включає її почуття, мислення, взаємодію з суспільством та власне сприйняття себе. З'ясувалося, що у людей, які змушені були покинути свої домівки (внутрішньо переміщених осіб), рівень психологічного комфорту помітно падає під впливом різних стресових факторів. До них належать втрата відчуття безпеки, розрив зв'язків з рідними та друзями, фінансові труднощі та неясність майбутнього.

У другому розділі емпірично встановлено, що рівень психологічного благополуччя переселенців перебуває у тісному зворотному зв'язку з рівнем їхньої тривожності. В ході дослідження виявлено рівні тривоги, загального благополуччя та емоційної стабільності респондентів. Експериментально доведено, що майже половина опитаних (46%) характеризується високим рівнем тривожності та низькими показниками психологічного благополуччя. Також виявлено, що 62% респондентів мають високий рівень нейротизму, що свідчить про низьку емоційну стабільність. Статистичний аналіз підтвердив наявність сильного негативного кореляційного зв'язку між тривожністю та благополуччям, що повністю підтверджує гіпотезу дослідження.

Детальний аналіз цих даних дозволив зробити висновок, що занепокоєння є одним з головних чинників, який руйнує психологічний спокій переселенців. Постійна тривога ускладнює їм звикання до нових життєвих обставин, негативно

впливає на їхній настрій та емоції, зменшує загальну задоволеність життям і робить важчою їхню інтеграцію у суспільство.

Третій розділ роботи спрямований на розробку та обґрунтування програми психологічної корекції, метою якої є зниження рівнів тривожності та відновлення психологічного комфорту переселенців. Програма базується на комплексному використанні методів когнітивно-поведінкової терапії, технік саморегуляції та ресурсних вправ. Очікуваними результатами впровадження програми є стабілізація емоційного стану учасників, зміцнення їхньої психологічної резильєнтності та підвищення загальної задоволеності життям.

Отже, наше дослідження чітко свідчить: тривога серйозно підриває психічний комфорт внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Це нагадує про те, що конче потрібно розробляти та впроваджувати цільові програми психологічної підтримки. Отримані дані мають подвійну цінність: і для науки, і для практичного застосування. Ними можуть скористатися у своїй роботі психологи, соціальні працівники та інші фахівці, що допомагають ВПО.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. № 11. С. 10–17.
2. Албул І. В., Бондаренко О. С. Соціальна підтримка в умовах війни. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів»*, 21 квітня 2023 р. ред. кол. : Андрусик О.О. та ін. Умань. С. 6-7.
3. Внутрішньо переміщені особи.
URL: <https://www.msp.gov.ua/timeline/Vnutrishno-peremishcheni-osobi.html> (дата звернення 03.04.2026)
4. Віговська О. О. Психологічне благополуччя як визначальний критерій самозбереження особистості. *Вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. № 3 (12). С. 56-59.
5. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Випуск № 2. С. 20-25.
6. Гаврилькевич В., Олійник М. Генлерні особливості емоційного реагування на війну. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*. 2023. № 3. С. 100-112.
7. Галієва О. М. Диференціація понять «Тривога» та «Тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Вип. 1 (49). С. 32-48.
8. Говоров Д. М., Томчук М. І. Порівняльний аналіз тривожності особистості у місцевих та внутрішньо переміщених осіб. *Diss. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*. 2024. С. 108-114.
9. Дяченко В. А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя самосвідомості особистості 2017. № 5. С. 7-18.
10. Емоційне вигорання під час війни: ознаки та шляхи подолання.
URL: <https://nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/2022-emocijne-vigorannja-pid-chas-vijni.pdf> (дата звернення 03.04.2026)

11. Жванія Т. В. Сучасна вимушена міграція: соціально-політичні аспекти. *Сучасне суспільство*. 2015. № 2(2). С. 46–56.
12. Закон України «Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту» від 08.07.2011 (зі змінами). URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3671-17> (дата звернення 03.04.2026)
13. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20.10.2014 (зі змінами). URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>. (дата звернення 03.04.2026)
14. Звіт про внутрішнє переміщення в Україні. Опитування загального населення. Раунд 12. 23 січня 2023 року. МОМ. URL: <https://dtm.iom.int/> (дата звернення 05.04.2026)
15. Карамушка Л. М. Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінгстратегіями. *Організаційна психологія*. 2023. № 1 (28). С. 17–25.
16. Кашлюк Ю. І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Психологічний часопис*. 2017. № 3. С. 47-58.
17. Керівні принципи ООН з питань переміщених осіб в середині країни від 22.07.1998. URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/internal_displacement_principles.shtml (дата звернення 03.04.2026)
18. Ковальчук Т. Ю. Соціально-психологічні фактори, що впливають на адаптацію та інтеграцію вимушених переселенців закордоном. *The XXI International Scientific and Practical Conference. Theoretical methods of research of the latest problems*. 2024. С. 483-487.
19. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2023. № 1. С.56-61.

20. Кузікова С. Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2018. Том 1. № 3. С. 67–72.
21. Кузікова С. Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2018. Том 1. № 3. С. 67–72.
22. Мазіна Н. Є. Соціальний капітал як ресурс соціально-економічної адаптації вимушених переселенців. *Вісник Маріупольського державного університету. Серія : Філософія, культурологія, соціологія*. 2015. Вип. 10. С. 169–178.
23. Максименко Ю., Морозова-Йоханнессен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 69(5). С. 90–97.
24. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. URL: <http://www.mvk.if.ua/cssm/29453> (дата звернення 05.04.2026)
25. Опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ). URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/> (дата звернення 03.04.2026)
26. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / Гридковець Л. та ін. ; за заг. ред. Л. Гридковець. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
27. Офіційний сайт Міжнародної асоціації з вивчення вимушеної міграції. URL: <http://iasfm.org>. (дата звернення 03.04.2026)
28. Офіційний сайт Міжнародної організації з міграції. URL: <https://ukraine.iom.int/uk> (дата звернення 03.04.2026)
29. Офіційний сайт Управління Верховного комісара ООН у справах біженців. URL: <http://unhcr.org.ua/uk/component/content/article/2-uncategorised/1261-kartavnutrishnyohopereseleennia-angliyskoyu> (дата звернення 03.04.2026)

30. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Вип. 5 (1). С. 1–12.
31. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2022. Вип. 5. С. 5–10.
32. Перелік валідних методів психологічної діагностики, які можуть використовуватися для проведення психологічної діагностики та оцінки якості психологічної допомоги. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/RE41473?an=1> (дата звернення 03.04.2026)
33. Плохута Т. М., Зеленська В. Психологічні проблеми мовної адаптації українських біженців за кордоном. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали X Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників, Суми, 27–28 квітня 2023 року / уклад. М. М. Набок. Суми : Сумський державний університет, 2023. С. 353-357.
34. Погрібна А. О., Антоненкова В. В. Особливості прояву психологічного неблагополуччя у українців в умовах воєнних дій. *Психологія особистості*. Габітус. Вип. 74. 2025. С. 261-265.
35. Пріоритетні багатосекторні заходи з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни: оперативна дорожня карта.
URL: https://knowledge.org.ua/wpcontent/uploads/2023/03/mhpss_framework_ukraine_ukr_59_page.pdf (дата звернення 04.04.2026)
36. Ріфф К. Шкала психологічного благополуччя (адаптація Т. Д. Шевеленкової, Т. П. Фесенко). *Психологічна діагностика*. 2005. № 3. С. 95–129.
37. Самофал Є. В. Вплив стресових факторів на ментальне здоров'я особистості в контексті гендерних відмінностей. *Ментальне здоров'я*. № 4, 2025. С. 182-185.
38. Сергієнко Ю. О. Тривожність внутрішньо переміщених осіб. 2024. С. 156-159.

39. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. Вип. 6. 2018. С. 50-56.
40. Спілбергер Ч. Д. Концептуальні та методологічні проблеми дослідження тривожності. *Стрес і тривога в спорті*. 1983. С. 12–24.
41. Стипаненко В. Є. Психологічні детермінанти адаптації вимушених переселенців. *Філософія спілкування*. № 11. 2025. С. 229-237.
42. Цирковникова І. Психологічне благополуччя в аспекті психологічної культури особистості внутрішньо переміщених осіб. *Ввічливість. Humanitas*. Вип. 6. 2021. С. 83–90.
43. Цирковникова І. Психологічне благополуччя в аспекті психологічної культури особистості внутрішньо переміщених осіб. *Ввічливість. Humanitas*. Вип. 6. 2021. С. 83–90.
44. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.
45. Шкуп М., Словік К., Чепоніс Л. Тривога та депресія у біженців, переміщених внаслідок війни: стійкість як пом'якшувальний фактор: перехресне дослідження. *BMC Public Health* (2026). URL: <https://doi.org/10.1186/s12889-026-27064-2> (дата звернення 03.04.2026)
46. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 165–170.
47. Buijs V. L., Jeronimus B. F., Lodder G. M. A., Steverink N., de Jong P. J. Social needs and happiness: A life course perspective. *Journal of Happiness Studies*. 2021. 22(3). P. 1955–1974.
48. International Organization for Migration (IOM). URL: <https://dtm.iom.int/reports/ukraina-zvit-pro-situaciyu-z-vnutrishnimperemischennyam-zagalne-opituvannya-naselennya?close=true0> (дата звернення 03.04.2026)

49. Katzman M. A. Canadian clinical practice guidelines for the management of anxiety, posttraumatic stress and obsessive-compulsive disorders. *BMC Psychiatry*. 2014.
50. Maïke Garbade, Selina Kappler, Jenny Eglinsky, Heinz Kindler, Rita Rosner, Cedric Sachser and Elisa Pfeiffer. Quality of life in unaccompanied young refugees: the role of traumatic events, postmigration stressors and mental distress. *Garbade et al. BMC Psychiatry*. 2025. С 1-14.
51. Ukrainian Red Cross Society. URL: <https://redcross.org.ua/> (дата звернення 03.04.2026)
52. UNHCR. URL: <https://www.unhcr.org> (дата звернення 03.04.2026)
53. Buijs V. L., Jeronimus B. F., Lodder G. M. A., Steverink N., de Jong P. J. *Social needs and happiness: A life course perspective*. *Journal of Happiness Studies*. 2021. 22(3). P. 1955–1974.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для оцінки самопочуття та тривоги у людей, які вимушено стали переселенцями

Розділ 1. Загальна інформація

1. Вік учасника:

до 18

18-25

26-40

41-50

2. Стать:

Жіноча

Чоловіча

3. Чи вважаєтеся офіційно переселенцем (ВПО)?

Так

Ні

4. Як давно Ви змінили місце проживання?

Менш ніж 6 місяців

6-12 місяців

Більш ніж рік

Розділ 2. Визначення рівня тривожності

Як часто Ви відчуваєте ці почуття?

(1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – часто, 5 – постійно)

Питання	1	2	3	4	5
Відчуття внутрішнього напруження	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Постійне хвилювання	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Труднощі зі сном	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Відчуття страху без причини	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Дратівливість	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Розділ 3. Психологічне благополуччя

Дайте оцінку твердженням:

(1 – зовсім не згоден, 5 – повністю згоден)

Твердження	1	2	3	4	5
Я задоволений своїм життям	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я відчуваю внутрішній спокій	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я легко адаптуюся до нових умов	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я відчуваю підтримку від інших	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я бачу перспективи майбутнього	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Розділ 4. Питання з розгорнутою відповіддю

1. Що Вас найбільше турбує?

2. Що допомагає вам заспокоїтись, коли вам важко?
