

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Зарайська Н. В.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ПОДОЛАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ**

2025

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет _____ здоров'я людини _____

(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра _____ психології та соціології _____

(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: «Психологічні складові подолання почуття самотності особистості під
час вимушеного переселення»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-241зм

Н. В. Зарайська

Керівник роботи: к. психол. н., доц.

Н. М. Бугайова

Рецензент:

завідувачка кафедри загальної та соціальної психології

Навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки

Львівського державного університету внутрішніх справ
МВС України,

д. психол. н., проф.

З. Я. Ковальчук

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ магістр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“03” вересня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**
Зарайської Нелі Вікторівни

1. Тема роботи: «Психологічні складові подолання почуття самотності особистості під час вимушеного переселення».

Керівник роботи: Н. М. Бугайова – к. психол.н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04

2. Строк подання студентом роботи до захисту «10» грудня 2025 року.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 153 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	04.09.2025 р.	16.10.2025 р.
2.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	25.10.2025 р.	03.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання: «03» вересня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	08.09.2025 р. – 16.10.2025 р.	
3	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу щодо подолання почуття самотності під час вимушеного переселення.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формульовального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Захист кваліфікаційної роботи.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти

Зарайська Н. В.

Керівник роботи:

к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 153 с., рис. – 9, табл. – 39, літератури – 89 дж., додатків – 6

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи дослідження психологічних складових подолання почуття самотності особистості під час вимушеного переселення.

Розглянуто сучасний стан досліджень феномену самотності в психологічній науці та проаналізовано теоретичні підходи до розуміння її природи. Визначено чинники виникнення самотності в умовах вимушеного переселення: руйнування соціальних зв'язків, втрата ідентичності, культурна дезорієнтація та психологічні бар'єри недовіри.

Проведено констатувальний експеримент. Виявлено високі показники самотності, особливо соціальної, труднощі адаптації та переважання екстернального локусу контролю.

Розроблено та апробовано комплексну програму соціально-психологічного тренінгу щодо подолання самотності, що включає когнітивне реструктурування, формування внутрішнього локусу контролю, розвиток соціальних навичок та емоційну регуляцію. Ефективність програми підтверджено за допомогою t-критерію Ст'юдента через статистично значущі позитивні зміни у рівні самотності, адаптації та суб'єктивного контролю учасників.

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ, ВИМУШЕНЕ ПЕРЕСЕЛЕННЯ, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, ЕМОЦІЙНА САМОТНІСТЬ, ЛОКУС КОНТРОЛЮ, САМОТНІСТЬ, СОЦІАЛЬНА САМОТНІСТЬ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ, ТИПИ САМОТНОСТІ.

ABSTRACT

Zaraiska N. V. Psychological components of overcoming loneliness during forced displacement. - Qualification work. Kyiv, 2025.

The qualification work presents the theoretical and methodological foundations for studying psychological components of overcoming loneliness during forced displacement.

The current state of research on the phenomenon of loneliness in psychological science is examined and theoretical approaches to understanding its nature are analyzed. The factors contributing to loneliness under conditions of forced displacement are identified: disruption of social connections, loss of identity, cultural disorientation and psychological barriers of mistrust.

An ascertaining experiment. High levels of loneliness were revealed, particularly social loneliness, adaptation difficulties and predominance of external locus of control.

A comprehensive social-psychological training program for overcoming loneliness was developed and tested, including cognitive restructuring, formation of internal locus of control, development of social skills and emotional regulation. The effectiveness of the program was confirmed using Student's t-test through statistically significant positive changes in participants' loneliness levels, adaptation and subjective control.

Key words: CONFLICT BEHAVIOR, CONSTRUCTIVE COMMUNICATION, CONFLICT PREVENTION, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, RESILIENCE, SOCIAL INSTABILITY, PERCEIVED STRESS, CONFLICT BEHAVIOR STYLES, PSYCHOLOGY STUDENTS, EMOTIONAL REGULATION.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ

Аналіз феномену самотності в науковій психологічній літературі

Поняття самотності та її вплив на особистісний розвиток

Психологічні особливості взаємозв'язку між вимушеним переселенням і почуттям самотності

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Чинники виникнення почуття самотності особистості в умовах вимушеного переселення

Дослідження прояву почуття самотності особистості

Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ПОДОЛАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ

Програма соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на подолання почуття самотності особистості під час вимушеного переселення

Психологічний та статистичний аналіз результатів формульовального експерименту

Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена безпрецедентною масштабістю феномену вимушеного переселення в Україні внаслідок повномасштабної війни, що розпочалася у лютому 2022 року. Вимушене переселення є травматичним досвідом, що супроводжується руйнуванням звичного способу життя, втратою соціальних зв'язків, кризою ідентичності та необхідністю адаптації до нових умов існування. Одним із найпоширеніших психологічних наслідків вимушеного переміщення є гостре переживання самотності, яке виникає не лише через фізичну ізоляцію від близьких людей, а й через культурну відчуженість, втрату соціальних ролей та відчуття непричетності до нової спільноти.

Проблема самотності є однією з центральних у сучасній психології, оскільки вона безпосередньо пов'язана з психічним здоров'ям, соціальним функціонуванням та якістю життя особистості. Самотність не є лише суб'єктивним емоційним переживанням, а виступає комплексним психологічним феноменом, що охоплює емоційні, когнітивні, соціальні та екзистенційні виміри людського досвіду. Дослідження показують, що самотність серед вимушених переселенців має специфічні особливості та може набувати хронічного характеру, що значно ускладнює процеси соціально-психологічної адаптації та інтеграції у нове середовище.

Дослідження самотності як психологічного феномену має багату історію та міждисциплінарний характер, знаходячись на перетині психології особистості, соціальної психології, психології розвитку та клінічної психології. Проблеми самотності, соціально-психологічної адаптації та психологічних наслідків вимушеного переселення досліджували такі українські вчені, як Т. М. Титаренко, Т. В. Кулаєва, І. М. Леонова, О. Романовська, Г. Крутько, А. В. Гальченко, Л. М. Карамушка, Т. В. Карамушка, Н. І. Погорільська, В. В. Лашук, О. М. Львовчикіна, Н. М. Гайдук, О. В. Помазова, Н. М. Дмитерко, О. В. Брюховецька, М. І. Мушкевич, В. М. Педоренко. Серед зарубіжних дослідників вагомий внесок у розвиток теорії та практики вивчення самотності

та адаптації мігрантів зробили Р. Вейс, Д. Рассел, М. Фергюсон, Дж. Качоппо, Дж. Роттер, М. Барякова, А. Гарнеро, Б. д'Омбрес, Дж. Голт-Лундстед, П. Е. Маккенна-Пламлі.

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених окремим аспектам проблеми, комплексних досліджень прояву почуття самотності у вимушених переселенців недостатньо. Залишаються недостатньо вивченими питання специфіки прояву різних типів самотності (романтичної, сімейної, соціальної) у цієї категорії осіб, взаємозв'язків між самотністю, соціально-психологічною адаптацією та локусом контролю у внутрішньо переміщених осіб. Також потребують подальшого дослідження психологічні механізми впливу самотності на адаптацію та розробка ефективних програм психологічної підтримки для подолання почуття самотності у вимушених переселенців.

Актуальність дослідження також зумовлена зростаючим запитом з боку організацій та соціальних служб на ефективні інструменти психологічної підтримки вимушених переселенців. Тому дослідження психологічних особливостей прояву почуття самотності у вимушених переселенців та розробка програм психологічної підтримки є не лише теоретично, але й практично значущим.

Об'єкт дослідження – самотність особистості.

Предмет дослідження – психологічні складові подолання самотності в умовах вимушеного переселення.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні складові подолання почуття самотності особистості під час вимушеного переселення.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми феномену самотності в науковій психологічній літературі.
2. Визначити чинники виникнення почуття самотності особистості в умовах вимушеного переселення.
3. Дослідити прояв почуття самотності особистості.

4. Здійснити психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.
5. Розробити та впровадити програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на подолання почуття самотності особистості під час вимушеного переселення.
6. Здійснити психологічний та статистичний аналіз результатів формульовального експерименту.
7. Перевірити ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять: психоаналітична концепція самотності як наслідку втрати приналежності до спільноти (З. Фройд, Е. Фромм); екзистенційні теорії самотності як фундаментальної даності людського існування (В. Франкл, І. Ялом); гуманістичний підхід до розуміння потреби в приналежності (А. Маслоу, К. Роджерс); когнітивна модель самотності (Дж. Качоппо); соціально-психологічна концепція диференціації емоційної та соціальної самотності (Р. Вейс, Д. Рассел); теорія соціально-психологічної адаптації (Р. Даймонд, К. Роджерс); концепція локусу контролю (Дж. Роттер); концепція навігації особистості у травматичних життєвих обставинах (Т. М. Титаренко); теоретична модель переживання самотності в дорослому віці (Т. В. Кулаєва); дослідження соціально-психологічних особливостей переживання самотності переселенцями (А. В. Гальченко, Г. Крутько, І. М. Леонова, Л. М. Карамушка, Т. В. Карамушка, Н. І. Погорільська, О. Романовська).

Методи (методики) дослідження. Для вирішення поставлених завдань та досягнення мети було використано комплекс взаємодоповнюючих методів:

- *теоретичні*: аналіз наукових джерел по темі дослідження, їх синтез, систематизація та узагальнення;
- *емпіричні*: спостереження, психологічний констатувальний та формульовальний експеримент, бесіда, тестування (методика «Шкала самотності» UCLA Д. Рассела та М. Фергюсона; методика «Шкала соціальної та емоційної самотності» SELSA; методика діагностики соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса та Р. Даймонда; опитувальник рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера);

- *методи математичної та статистичної обробки* даних з подальшою їх якісною інтерпретацією та змістовим узагальненням: описова статистика, t-критерій Стьюдента.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному дослідженні психологічних особливостей прояву почуття самотності у вимушених переселенців; виявленні співвідношення типів самотності та їх взаємозв'язків з адаптацією та локусом контролю; розробці анкети для виявлення первинних даних щодо участі в емпіричному дослідженні; розробці та впровадженні програми психологічної підтримки з подолання почуття самотності для вимушених переселенців.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про феномен самотності у контексті вимушеного переселення; розширенні теоретичних уявлень про взаємозв'язок між соціально-психологічною адаптацією, локусом контролю та переживанням самотності у травматичних життєвих обставинах.

Практичне значення дослідження. Дані, отримані в ході проведення емпіричного дослідження, можуть бути використані викладачами при проведенні лекційних та практичних занять, здобувачами вищої освіти щодо опанування даної теми, психологами щодо впровадження розробленої програми психологічної підтримки при наданні допомоги внутрішньо переміщеним особам, працівниками соціальних служб, громадських організацій, а також всіма, зацікавленими даною проблемою особистостями.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ

1.1. Аналіз феномену самотності в науковій психологічній літературі

Дослідження самотності в психології розпочалося відносно недавно. У першій половині ХХ століття психологи ще не виділяли самотність як окремий предмет вивчення. З. Фройд [76] зосереджувався на несвідомих конфліктах і не приділяв уваги соціальним переживанням ізоляції. У рамках психоаналітичного підходу дослідження концентрувалися переважно на сексуальних і агресивних потягах. Проте у фройдистській моделі можна виявити передумови до розуміння самотності через ідеї про потребу у близькості, про роль первинних об'єктів у формуванні базової довіри до світу [76]. Послідовники З. Фрейда почали помічати важливість цього феномену і розробляти власні концепції.

Е. Фромм [46, с. 89] у книзі «Втеча від свободи» 1941 року писав про парадокс сучасної людини. Людина здобула свободу від традиційних обмежень, водночас втратила почуття приналежності до громади. Е. Фромм показав, що самотність – це не просто емоція, а екзистенційний стан, який може штовхати людину до конформізму чи навіть деструктивної поведінки. Для нього самотність була фундаментальним страхом сучасності.

Паралельно розвивався екзистенційний підхід до розуміння самотності. У своїй логотерапії В. Франкл [69] описував «екзистенційний вакуум» – внутрішню порожнечу, в якій самотність стає наслідком втрати сенсу життя. Дослідник вважав, що сучасна людина часто втрачає зв'язок із власним призначенням, що породжує глибоке відчуття порожнечі та самотності. В. Франкл підкреслював, що навіть у найтяжчих обставинах людина може знайти сенс, і це допомагає їй долати самотність.

Подальший розвиток екзистенційної традиції представлений у роботах І. Ялома [46], який виділив самотність як одну з чотирьох базових екзистенційних даностей людського існування поряд зі смертю, свободою та

безсенсовністю. Він стверджував, що глибинна самотність неперодоланна, адже навіть у найближчих стосунках людина залишається окремою. І. Ялом писав, що існує межа, яку неможливо перетнути у спілкуванні з іншими. Кожна людина народжується сама, помирає сама і певні рішення має приймати сама. Визнання цього факту є ознакою зрілості особистості [46, с. 265].

У середині XX століття виникла гуманістична психологія, яка дала нове бачення проблеми. А. Маслоу [21, с.138] у своїй піраміді потреб відзначав, що потреба у приналежності, любові та прийнятті є базовою для людини. Після задоволення фізіологічних потреб і потреби у безпеці людина шукає емоційні зв'язки. К. Роджерс [52] розглядав стосунки як простір для особистісного зростання, підкреслюючи важливість емпатії, безумовного прийняття та автентичності. Відсутність таких стосунків призводить до внутрішньої ізоляції. Гуманістичний підхід показав, що подолання самотності можливе через створення справжніх, підтримуючих зв'язків з іншими.

Справжній прорив у вивченні самотності відбувся у 1970-х роках, коли самотність стала предметом систематичних емпіричних досліджень. Американський психолог Р. Вейс [85] запропонував розділити самотність на два типи. Емоційна самотність виникає через відсутність тісного зв'язку з близькою людиною, тоді як соціальна самотність – через брак соціальної мережі загалом. Це розділення виявилось дуже продуктивним, адже допомогло зрозуміти, чому людина може почуватися самотньою навіть серед багатьох знайомих (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні теоретичні підходи до вивчення самотності [70, 74, 82]

Підхід	Представники	Ключові ідеї	Розуміння самотності
Психоаналітичний	З. Фройд, Е. Фромм	Несвідомі конфлікти, втеча від свободи, роль ранніх об'єктних стосунків	Наслідок втрати приналежності до спільноти, екзистенційний страх сучасної людини

Продовж. табл. 1.1

Екзистенційний	В. Франкл, І. Ялом	Пошук сенсу, базові даності існування, екзистенційний вакуум	Фундаментальна відокремленість людини, екзистенційна порожнеча, неподолання самотності
Гуманістичний	А. Маслоу, К. Роджерс	Потреби у приналежності, особистісне зростання, емпатія та автентичність	Відсутність емпатійних стосунків, нереалізована потреба у близькості та прийнятті
Когнітивний	Дж. Качоппо, Д. Рассел	Когнітивні спотворення, суб'єктивне переживання, негативні автоматичні думки	Стан, що змінює переробку соціальної інформації, песимістичне бачення світу
Соціально-психологічний	Р. Вейс, Т. Титаренко, Т. Кулаєва	Типи зв'язків, соціальна підтримка, життєві обставини	Дефіцит емоційних або соціальних контактів, ситуативна чи хронічна ізоляція

На межі 1970-1980-х років з'явився важливий діагностичний інструмент. Д. Рассел [44] з колегами створили UCLA Loneliness Scale – шкалу для вимірювання самотності. Цей інструмент дозволив кількісно оцінювати суб'єктивне переживання самотності, з'явилася можливість проводити масштабні дослідження і порівнювати рівні самотності в різних групах населення.

У 1980-1990-х роках психологи почали досліджувати когнітивні механізми самотності. Дж. Качоппо [85] став одним з провідних дослідників у цій галузі, показавши, що самотність – це не просто емоція чи відсутність контактів, а стан, який змінює те, як людина обробляє інформацію про соціальний світ. Самотні люди починають бачити світ більш песимістично, стають підозрілишими, тривожнішими. У них знижується ефективність соціальної взаємодії. Виникає замкнене коло: самотність породжує поведінку, яка ще більше ізолює людину.

Початок XXI століття приніс нові виклики. Розвиток цифрових технологій і соціальних мереж змінив характер людського спілкування. Виник парадокс: люди стали гіперпідключеними, водночас почали відчувати себе більш самотніми. Дослідниця Ш. Теркл [62] описала феномен «бути разом наодинці», коли люди фізично присутні поруч, проте психологічно відсутні, занурені у свої гаджети. Соціальні мережі створили ілюзію спілкування, хоча віртуальні контакти часто не дають справжньої емоційної близькості.

Сьогодні самотність розглядається як міждисциплінарна проблема. У 2018 році Великобританія створила посаду міністра у справах самотності [11], що стало першим випадком, коли держава визнала самотність суспільною загрозою. У 2023 році опитування у 142 країнах показало, що майже чверть дорослих відчують себе дуже або досить самотніми [15]. Всесвітня організація охорони здоров'я визнала самотність глобальною загрозою для здоров'я населення.

В Україні дослідження самотності набуло особливої актуальності через війну та масові переміщення людей. Концепція навігації особистості у травматичних життєвих обставинах, розроблена Т. М. Титаренко [64], ґрунтується на розумінні того, як люди можуть зберігати психологічну цілісність навіть у найскладніших ситуаціях. Теоретична модель життєтворення виділяє кілька ключових механізмів подолання кризових станів. Здатність до рефлексивного аналізу власного досвіду дозволяє людині усвідомлювати що відбувається та знаходити ресурси для адаптації. Вміння переосмислювати травматичні події надає їм нового конструктивного значення. Формування нових життєвих цілей та орієнтирів дозволяє рухатися вперед попри втрати. Т. М. Титаренко особливу увагу приділяє поняттю психологічної стійкості, яку розглядає не як статичну якість, а як динамічний процес адаптації до мінливих обставин. У контексті вимушеного переселення ця концепція допомагає зрозуміти, як люди можуть проходити через випробування самотності, трансформуючи її з руйнівної сили у можливість для особистісного зростання через усвідомлення власних потреб та пошук нових форм соціального з'єднання. Дослідниця у своїй роботі «Випробування кризою» [63] аналізує одісею

подолання травматичних переживань, показуючи шляхи збереження психологічної цілісності в умовах життєвих криз.

Теоретична модель переживання самотності в дорослому віці, представлена у дослідженнях Т. В. Кулаєвої [33], ґрунтується на розумінні самотності як багатовимірного феномену, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Дослідниця виділяє конструктивне та деструктивне переживання самотності. Деструктивне переживання характеризується пасивним стражданням, уникненням соціальних контактів, фіксацією на негативних емоціях та відсутністю спроб змінити ситуацію. Конструктивне переживання передбачає усвідомлення самотності як сигналу про потребу у зв'язках, активний пошук способів її подолання, використання цього стану для саморефлексії та особистісного розвитку. Т. В. Кулаєва виокремлює чинники, що визначають характер переживання самотності: особистісні особливості (рівень резильєнтності, самооцінка, локус контролю), соціальні навички (здатність встановлювати контакти, підтримувати стосунки), життєві обставини (наявність підтримуючого оточення, доступ до соціальних ресурсів). На основі цієї моделі створена психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності [32], яка включає роботу з когнітивними спотвореннями, розвиток соціальних навичок, формування внутрішніх ресурсів особистості. Цей підхід особливо цінний для роботи з вимушеними переселенцями, оскільки дозволяє трансформувати неминучу на певному етапі самотність у можливість для адаптації та зростання.

Дослідження чинників переживання самотності українськими вимушеними мігрантами, які перебувають у країнах Євросоюзу внаслідок війни, показали специфіку цього феномену [34]. Навіть за умов фізичної безпеки та матеріального забезпечення переселенці переживають глибоку екзистенційну та культурну самотність. Ключовими чинниками виступають мовний бар'єр, що обмежує можливість повноцінного самовираження, культурна відчуженість від цінностей та норм приймаючого суспільства, відсутність спільного історичного та емоційного контексту з місцевими жителями, розрив зв'язків з рідними та друзями в Україні, невизначеність щодо можливості повернення додому.

Самотність мігрантів має подвійну природу: з одного боку, це туга за втраченим звичним світом, з іншого – труднощі інтеграції в новий. Така концепція допомагає зрозуміти, чому психологічна підтримка переселенців має враховувати не лише емоційні, а й екзистенційні та соціокультурні аспекти їхнього досвіду.

Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності внутрішньо переміщеними особами досліджувалися І. М. Леоновою [38]. Дослідження виявило специфіку досвіду самотності у контексті вимушеного переселення. Руйнування звичних соціальних ролей супроводжується втратою можливості виконувати традиційні функції у звичному середовищі. Збільшення психологічного навантаження через необхідність поєднувати адаптацію з турботою про родину створює додаткові виклики. Специфічна емоційна вразливість, пов'язана з травматичним досвідом переселення, посилює переживання самотності. І. М. Леонова показала, що для переселенців особливо важливими є емоційна підтримка та можливість поділитися переживаннями з іншими людьми, які мають подібний досвід. Відсутність такої підтримки призводить до поглиблення самотності та формування депресивних станів. Дослідниця підкреслює наявність бар'єрів для встановлення нових соціальних контактів через побоювання за безпеку близьких та недовіру до нового оточення. Ця концепція обґрунтовує необхідність створення спеціалізованих груп підтримки для переселенців, де вони можуть знайти розуміння та емоційний зв'язок.

Особливості переживання самотності українськими мігрантами за кордоном вивчалися Н. І. Погорільською [55] з колегами, що дозволило розробити концепцію культурної самотності переселенців. Дослідження виявило парадоксальний феномен: навіть за умов успішної соціально-економічної адаптації, коли людина має роботу, житло, певні соціальні контакти, вона може переживати глибоку самотність культурного та екзистенційного характеру. Н. І. Погорільська виділяє кілька рівнів культурної самотності. Поверхневий рівень характеризується труднощами повсякденної комунікації через мовний бар'єр та незнання культурних норм. Середній рівень включає відсутність

спільного культурного контексту, коли неможливо поділитися спогадами, жартами, культурними референціями, зрозумілими тільки для носіїв тієї самої культури. Глибинний рівень представлений екзистенційною самотністю, коли людина відчуває себе назавжди вирваною з рідного культурного коду та неспроможною повністю інтегруватися в новий. Дослідження показало, що культурна самотність особливо гостро переживається людьми з високим рівнем освіти та розвиненою культурною ідентичністю. Для її подолання недостатньо просто встановити соціальні контакти – потрібна можливість зберігати зв'язок з українською культурою через українські спільноти за кордоном, культурні заходи, спілкування рідною мовою. Ця концепція важлива для розуміння того, що робота з самотністю переселенців має враховувати не лише соціальні, а й культурні потреби особистості.

У науковій психологічній літературі не існує єдиного визначення самотності, кожен дослідник акцентує увагу на різних аспектах цього феномену. О. В. Помазова [58] трактує самотність як переживання людиною втрати внутрішньої цілісності та зовнішньої гармонії зі світом, що виражається в порушенні балансу між бажаною та досягнутою якістю соціального спілкування. Н. М. Дмитерко [21] розглядає самотність як складний внутрішній та соціальний стан людини, для якого характерне відчуження від процесів суспільного буття та суттєве зниження рівня соціальної активності. О. В. Брюховецька [7] підкреслює емоційний компонент самотності, зазначаючи, що це стан емоційної пригніченості, зменшення або втрати соціальних контактів, відсутність духовного зв'язку з іншими. Більшість українських психологів погоджуються, що самотність – це передусім суб'єктивний дефіцит соціальних зв'язків, розрив між бажаним і фактичним рівнем інтимності у міжособистісних стосунках [20].

Дослідження самотності як психологічного стану, що виникає під тиском порушення соціальних зв'язків, представлене у роботах Н. М. Гайдук [15]. Дослідниця особливо акцентувала увагу на умовах вимушеної ізоляції, коли під час карантину чи війни самотність поєднується з труднощами адаптації та стає чинником емоційного стресу, що підсилює потребу в психологічній підтримці.

Виявлено, що вимушена ізоляція загострює переживання самотності навіть у тих людей, які раніше комфортно почувалися наодинці.

Цікаву закономірність показав В. В. Лашук [37] у своєму дослідженні: переживання самотності змінює пріоритети молодих людей, їхнє ставлення до себе, ціннісну орієнтацію, соціальну мотивацію. Самотність може стати негативним переживанням, водночас вона також може бути тригером для особистісного зростання, коли юнак чи дівчина здатні усвідомити свій стан і починають шукати конструктивні стратегії саморозвитку.

О. М. Львовчикіна [39] наголошує на емоційній відчуженості самотності, яка сигналізує про внутрішню потребу і може стати стартом адаптаційних процесів для тих, хто отримує емоційну і фахову допомогу. Аналіз самотності внутрішньо переміщених осіб в умовах війни, проведений О. Романовською та Г. Крутько [59], використовував шкалу Дж. Рассела для діагностики психологічної ізоляції. Дослідниці виявили високу поширеність суб'єктивного відчуття самотності серед ВПО, розрізняючи поняття психологічної ізоляції як об'єктивну умову та самотності як суб'єктивне переживання. Самотність залежить від внутрішніх реакцій та можливостей особистості адаптуватися, у цьому контексті вона може бути короткотерміновою реакцією, за відсутності підтримки призводячи до хронічних проблем.

Отже, аналіз наукової літератури показує, що самотність – це багатовимірний феномен, який має емоційні, когнітивні, соціальні і навіть культурні виміри. Дослідження самотності пройшло шлях від філософських роздумів до систематичних емпіричних студій. Сучасні українські дослідники активно вивчають особливості переживання самотності в контексті війни та вимушених переміщень. Розуміння причин і механізмів самотності є важливим для розробки ефективних способів психологічної підтримки людей, які переживають цей стан.

1.2. Поняття самотності та її вплив на особистісний розвиток

Самотність – це не просто відсутність людей поруч. Це глибоке емоційне переживання. Людина може бути оточена десятками знайомих і водночас відчувати себе самотньою. Або навпаки, перебувати наодинці і почуватися спокійною та наповненою. У психології самотність розглядається як суб'єктивний стан. Це означає, що важливий не факт ізоляції, а те, як людина переживає відсутність значущих зв'язків [18].

Самотність як феномен складається з декількох шарів. Перший шар – це емоційний досвід: людина відчуває порожнечу, відчуженість, біль від відсутності близькості. Другий шар – когнітивний: виникають думки про власну неповноцінність, непотрібність, нездатність підтримувати стосунки. Третій шар – соціальний: реальна чи сприйнята відсутність значущих зв'язків з іншими людьми [18, с. 78]. Кожен з цих шарів взаємодіє з іншими, створюючи складну картину переживання самотності. Наприклад, когнітивний шар може посилювати емоційний через негативні автоматичні думки, які підтримують відчуття ізоляції. Водночас соціальний шар може впливати на когнітивний, коли реальна відсутність контактів підтверджує негативні переконання про себе та світ. Важливо розуміти, що самотність не те саме, що самота чи усамітнення. Усамітнення може бути добровільним вибором, ресурсом для саморефлексії, творчості чи відновлення психічного ресурсу. Самотність же найчастіше є небажаним досвідом, що викликає страждання і супроводжується відчуттям емоційної ізоляції [51].

У науковій літературі виділяють кілька типів самотності. Емоційна самотність виникає тоді, коли людині бракує глибокого емоційного зв'язку з кимось близьким. Це може бути відсутність романтичного партнера або довірливого друга. Соціальна самотність пов'язана з нестачею ширшого соціального кола. Усвідомлення того, що кожна людина по суті самотня у своєму існуванні [1, с. 147]. Ці типи можуть існувати окремо або поєднуватися у досвіді однієї людини (див. табл. 1.2).

Типи самотності та їхні характеристики [34, 56, 63]

Тип самотності	Основні ознаки	Типові ситуації виникнення	Можливі прояви
Емоційна	Відсутність глибокого емоційного зв'язку, потреба в інтимності, відчуття внутрішньої порожнечі, відсутність довірливих стосунків	Розлучення, втрата партнера, відсутність близької людини, емоційна відстороненість у стосунках	Туга за близькістю, почуття покинутості, емоційна спустошеність, нездатність довіряти іншим
Соціальна	Брак соціальної мережі, відсутність відчуття приналежності до групи, ізоляція від спільноти, недостатність соціальних контактів	Переїзд у нове місто, втрата роботи, вихід на пенсію, виключення з групи, відторгнення колективом	Нудьга, відсутність із ким провести час, відчуття виключеності, маргіналізація
Екзистенційна	Усвідомлення фундаментальної відокремленості, втрата сенсу життя, відчуження від світу, ціннісна дезорієнтація	Життєві кризи, травматичні події, зіткнення зі смертю, переживання безглуздості існування	Екзистенційна тривога, відчуття абсурдності буття, внутрішня порожнеча, втрата життєвих орієнтирів
Культурна	Відсутність розуміння культурного контексту, мовний бар'єр, відчуття «чужості», нестача культурно близьких контактів	Міграція, переселення в іншу країну, життя серед чужої культури, мовна ізоляція	Культурний шок, відчуття непорозуміння, ностальгія, неможливість повноцінно комунікувати

Продовж. табл. 1.2

Ситуативна	Тимчасова самотність через зміну обставин, гостре переживання ізоляції, пов'язане з конкретними подіями	Переїзд, втрата близької людини, зміна роботи, госпіталізація, карантин, ізоляція	Гострий емоційний біль, тимчасова дезадаптація, потреба у підтримці, поступова адаптація
Хронічна	Тривале стійке почуття самотності, яке не залежить від зовнішніх обставин, глибоко вкорінений паттерн переживання	Тривала соціальна ізоляція, особистісні особливості, повторювані травматичні досвіди у стосунках	Депресивні стани, песимізм, соціальне відчуження, втрата надії на зміни, когнітивні спотворення

Для вимушених переселенців особливо характерними є культурна, соціальна та ситуативна самотність, які можуть поєднуватися та посилювати одна одну. Важливо чітко розмежовувати три поняття: самотність, усамітнення та соціальна ізоляція, оскільки ці феномени мають різну природу та по-різному впливають на особистість (див. табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Порівняльна характеристика самотності, усамітнення та соціальної ізоляції [46]

Критерій	Самотність	Усамітнення	Соціальна ізоляція
Суть явища	Суб'єктивне переживання дефіциту значущих зв'язків	Добровільний стан відокремлення	Об'єктивний брак соціальних контактів
Характер	Небажаний емоційний стан	Свідомий вибір	Зовнішня умова
Емоційне забарвлення	Негативне (сум, тривога, порожнеча, фрустрація)	Нейтральне або позитивне (спокій, натхнення)	Може бути різним
Причини	Порушення якості стосунків, відсутність емоційної близькості	Потреба у саморефлексії, відпочинку, творчості	Фізичне віддалення, обмеження у спілкуванні

Зв'язок з наявністю людей	Не залежить від фізичної присутності інших	Передбачає фізичну відсутність інших	Вимірюється кількістю контактів
Вплив на особистість	При хронічному перебігу – деструктивний (депресивний стан, тривожність)	Конструктивний (самопізнання, креативність, автономія)	Залежить від внутрішніх ресурсів особистості

Самотність у психологічному контексті – це завжди про емоційний досвід. Людина відчуває непотрібність, емоційну віддаленість, невдоволення стосунками [18]. Вона може перебувати в оточенні багатьох людей. Може мати сім'ю, колег, знайомих. Проте якщо ці зв'язки не дають відчуття справжньої близькості та розуміння, виникає самотність. Особливість цього стану в його суб'єктивності. Дві людини в однаковій ситуації можуть переживати її по-різному [19].

Усамітнення має зовсім інший зміст. Це добровільний стан, який людина обирає свідомо [82]. Мета може бути різною. Відпочинок, саморефлексія, творчість або зосередження. На відміну від самотності, усамітнення не означає відсутність стосунків. Людина може мати тісне соціальне оточення і час від часу обирати усамітнення. Це форма внутрішньої рівноваги, яка підсилює психологічну автономію.

Соціальна ізоляція – це об'єктивна характеристика. Вона означає реальний брак або мінімум соціальних контактів. Ізоляцію можна виміряти кількістю людей, з якими індивід має взаємодію. Ізоляція може бути вимушеною через хворобу, старість, інвалідність, карантин, вимушене переселення. Проте уразливі категорії населення часто страждають від небажаної соціальної ізоляції [58, с. 9]. Це люди похилого віку, мігранти, особи з інвалідністю, представники меншин. У таких випадках ізоляція може виступати фактором ризику самотності.

Самотність має амбівалентний вплив на особистісний розвиток. Вона може як перешкоджати розкриттю особистості, так і сприяти її становленню. Тривала та вимушена самотність має істотний вплив на психологічне функціонування

особистості. Люди, які постійно відчують себе самотніми, частіше мають такі прояви [40]:

- 1) знижену самооцінку та невпевненість у собі;
- 2) високий рівень тривожності та депресії;
- 3) утруднення у формуванні довірливих взаємин;
- 4) соціальну тривожність і уникнення контактів;
- 5) песимістичну картину світу та зниження життєвої мотивації.

У процесі особистісного розвитку самотність може стати перешкодою для формування ідентичності [22, с. 78]. Особливо в юнацькому віці, коли значну роль відіграє соціальне середовище. Втрата можливості встановити значущі зв'язки може призвести до порушення самовизначення. Виникає поверхневе саморозуміння. Формується патологічна замкненість або відчуженість.

Для вимушених переселенців самотність набуває особливого значення. Вона стає чинником, що безпосередньо впливає на процес адаптації до нового середовища [28]. Дослідження показують, що внутрішньо переміщені особи стикаються з множинними викликами. Вони втрачають звичне соціальне оточення, підтримку близьких, стабільність життя. Це призводить до трансформації внутрішньої структури особистості переселенців [16]. Впливає на їхні цінності, патерни поведінки, мотиви, життєві цілі.

Людина, змушена приймати рішення про виїзд з історичної батьківщини, опиняється в кризових умовах. За одну мить зруйноване звичне життя. Чіткі орієнтири для подальшого розвитку подій майбутнього відсутні. Вимушене переселення є складною життєвою ситуацією. Вона травмує психіку як самим процесом міграції, так і умовами в новому місці проживання. Переселенці часто відчують себе ізольованими від нової спільноти. Виникають труднощі з інтеграцією в соціальне життя, пошуком роботи, житла [25, с. 75].

Попри поширене негативне трактування, самотність може мати позитивний вплив на особистісний розвиток. Особливо якщо вона переживається усвідомлено та тимчасово [23]. У цьому контексті самотність набуває рис усамітнення. Це добровільний відхід від зовнішніх впливів задля внутрішнього очищення, рефлексії, осмислення життєвого шляху. Саме в ізоляції від зовнішніх

очікувань та соціального шуму особистість має змогу поставити собі фундаментальні запитання. «Хто я?», «Чого я прагну?», «Які мої цінності?», «Який сенс мого життя?». Таке усамітнення стає простором для діалогу з собою. Це активізує інтроспекцію, переоцінку пріоритетів, переосмислення досвіду.

Для вимушених переселенців період адаптації може стати часом внутрішньої трансформації. Якщо людина отримує необхідну психологічну підтримку, самотність не переходить у хронічну форму. Натомість вона може стати каталізатором особистісного зростання. Переселенці, які здатні усвідомити свій стан і шукати конструктивні стратегії, часто відкривають у собі нові ресурси [37]. Вони переоцінюють життєві пріоритети, формують нову ідентичність, знаходять сенс у змінених обставинах.

Самотність також сприяє розвитку важливих особистісних якостей. Автономність – здатність ухвалювати рішення незалежно від зовнішнього тиску. Рефлексивність – здатність аналізувати власні почуття, поведінку, мотивацію. Стійкість – уміння справлятися з внутрішніми і зовнішніми кризами [50, с. 230]. Самотність виступає не як слабкість, а як середовище, що тренує волю, самодисципліну та внутрішню зібраність. Людина, яка вчиться витримувати самотність без втрати самооцінки, поступово набирає психологічну міцність.

Важливо розуміти, що особистісний розвиток потребує балансу між самотністю та соціальною включеністю. Надмірна залежність від соціуму гальмує формування внутрішньої автономії. Хронічна ізоляція призводить до стагнації та викривлень у самосприйнятті. Для переселенців цей баланс особливо важливий. Їм потрібен час на внутрішню переробку травматичного досвіду. Водночас вони потребують активної інтеграції в нове соціальне середовище. Психологічна підтримка має враховувати обидва аспекти – і право на усамітнення для рефлексії, і допомогу у встановленні нових соціальних зв'язків.

Таким чином, самотність – це складний, багатовимірний феномен. Він має суб'єктивну природу і не завжди пов'язаний з фізичною ізоляцією. Важливо розрізняти самотність, усамітнення та соціальну ізоляцію. Кожне з цих понять має своє значення і наслідки для особистості. Самотність може бути деструктивною або конструктивною. Це залежить від того, як людина її

переживає і чи має підтримку для адаптації. Для вимушених переселенців розуміння цих відмінностей особливо важливе. Це допомагає знайти ресурси для подолання негативних переживань і використати період адаптації для особистісного зростання.

1.3. Психологічні особливості взаємозв'язку між вимушеним переселенням і почуттям самотності

Вимушене переселення має значний вплив на психічне здоров'я особистості. Це явище охоплює мільйони людей у всьому світі та пов'язане з глибокими змінами в житті особистостей, родин і спільнот. У найзагальнішому значенні вимушене переселення є переміщенням осіб із місця їх постійного проживання під тиском зовнішніх обставин, які загрожують їхньому життю, безпеці або добробуту. З психологічної точки зору це травматичний досвід, що впливає на всі сфери життя людини: особистісну ідентичність, соціальні зв'язки, економічну стабільність та внутрішнє почуття контролю над життям [11].

Переселення часто супроводжується сильним стресом, втратою дому, роботи, звичних соціальних контактів. Вимушене переміщення веде до порушення звичного способу життя, що потребує адаптації до нових умов. Культурні бар'єри, мовна ізоляція, соціальна дискримінація часто стають на заваді нормальному входженню до нових громад [13].

Причини, що призводять до вимушеного переселення, різноманітні. Озброєні конфлікти та війни є найбільш поширеною причиною масового переселення. Особливо актуальною ця проблема стала для України після початку повномасштабної війни у 2022 році. Станом на початок 2024 року в Україні офіційно зареєстровано 4,9 мільйона внутрішньо переміщених осіб [10]. Люди змушені залишати домівки через бойові дії, окупацію, зруйновану інфраструктуру та загрозу життю.

Адаптація переселенців до нового середовища має складну динаміку. У дослідженнях описана U-подібна крива адаптації, яка показує зміну

психологічного стану переселенця з плином часу [55, 60]. Перший етап називають «туристичним» – людина відчуває задоволення від переїзду, ейфорію від порятунку, можливе зниження критичності та намагання не думати про можливі подальші труднощі. Другий етап характеризується культурним шоком – відбувається усвідомлення втрат, з'являються труднощі розуміння незвичного культурного коду місцевих мешканців, виникають спроби зменшити спілкування з місцевими та ізолюватися, людина відчуває розчарування у виборі місця переселення та сумніви у правильності самого переїзду.

Третій етап називають «дном» – загострюється дратівливість та агресія, яка може спрямовуватися або на незвичне середовище, або на саму людину. Переселенці стикаються з відчуттям втрати ролі, тепер усе доведеться починати заново, з чистого аркуша. Саме на цьому етапі переживання самотності досягає свого піку. Четвертий етап характеризується відновленням – людина поступово адаптується, досягає перших успіхів, встановлює нові соціальні зв'язки. П'ятий етап є інтеграцією – переселенець успішно адаптується, створює стабільні соціальні зв'язки, формує нову ідентичність [71].

Однією з найчастіших психологічних реакцій на зміну середовища та втрату звичного соціального оточення є почуття самотності. Це почуття виникає не лише як наслідок фізичної ізоляції, а з'являється через утрату зв'язків із культурною, емоційною та соціальною спільнотою, до якої людина належала до переселення. Втрата рідного середовища, звичних соціальних зв'язків, культурних маркерів і опори у вигляді спільноти створює передумови до глибокого відчуття ізоляції. Самотність не завжди означає фізичну відсутність інших людей, вона проявляється насамперед як емоційне відчуття покинутості, нерозуміння, втрати зв'язку з важливими людьми, місцями та смислами [61].

Для вимушених переселенців цей стан може бути особливо тривалим і гострим. Їхнє переміщення супроводжується серйозними стресами, культурним шоком, правовою та соціальною невизначеністю. Психологічне проживання самотності в цьому контексті має низку специфічних рис і потребує комплексного розуміння [28].

Дослідження психологічних проблем осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії, виявило специфіку переживання самотності в контексті воєнної травми. О. Завгородня та О. Краєва [25] показали, що переселенці стикаються з множинними викликами: втратою дому та рідного середовища, зміною соціального статусу, незрозумілістю оточуючих культурних кодів, розривом з родиною та друзями, відчуттям неприналежності до нового соціуму. Дослідниці підкреслюють, що самотність переселенців має кумулятивний характер – вона накладається на травматичний досвід війни, втрати близьких, руйнування звичного життя. О. Завгородня та О. Краєва виділяють особливу роль відчуття безпорадності та втрати контролю над власним життям, що посилює переживання самотності. Їхня концепція акцентує необхідність врахування травматичного контексту при роботі з самотністю переселенців – це не просто відсутність соціальних зв'язків, а глибока екзистенційна криза, пов'язана з руйнуванням всього звичного світу.

Дослідження психосоціальної дезадаптації у внутрішньо переміщених осіб показало, що самотність стає одним з центральних факторів, що ускладнюють процес адаптації та інтеграції. А. В. Гальченко [16] виявила, що переселенці переживають комплексні порушення адаптації, які включають як емоційні, так і соціальні компоненти. Дослідниця підкреслює, що самотність не є ізольованим симптомом, а тісно пов'язана з іншими проявами дезадаптації – тривожністю, депресивними станами, відчуттям безперспективності. А. В. Гальченко показала, що чим довше зберігається стан самотності, тим глибшою стає психосоціальна дезадаптація, яка проявляється у зниженні мотивації до встановлення нових контактів, втраті віри у можливість успішної інтеграції, формуванні песимістичного бачення майбутнього. Концепція дослідниці важлива для розуміння того, що робота з самотністю переселенців має бути комплексною та спрямованою не лише на встановлення соціальних контактів, а й на відновлення загальної адаптаційної спроможності особистості.

Аналіз самотності внутрішньо переміщених осіб в умовах війни показав високу поширеність суб'єктивного відчуття самотності серед ВПО. О. Романовська та Г. Крутько [59] розробили концептуальне розрізнення між

психологічною ізоляцією як об'єктивною умовою та самотністю як суб'єктивним переживанням. Дослідниці підкреслюють, що самотність залежить від внутрішніх реакцій та можливостей особистості адаптуватися, а не лише від зовнішніх обставин. О. Романовська та Г. Крутько виділяють кілька ключових механізмів виникнення самотності у переселенців. Когнітивний механізм включає негативні автоматичні думки про себе та світ, катастрофізацію майбутнього, песимістичні очікування від нових стосунків. Емоційний механізм характеризується тривогою, депресивними станами, відчуттям безнадії. Поведінковий механізм проявляється через уникнення соціальних контактів, пасивність у встановленні нових зв'язків, замикання в собі. Концепція дослідниць важлива тим, що показує: самотність може бути короткотерміновою реакцією на кризову ситуацію, водночас за відсутності підтримки вона призводить до хронічних проблем. Обґрунтовано необхідність ранньої психологічної інтервенції для запобігання переходу ситуативної самотності у хронічну форму.

Психологи виділяють кілька видів самотності, які особливо характерні для переселенців. Культурна самотність є одним із найпоширеніших видів – це відчуження внаслідок перебування у незнайомому культурному середовищі. Вона проявляється в неспроможності розуміти соціальні норми, поведінкові сценарії, мову та символи, що формують комунікацію в новому оточенні. Людина почувається чужою навіть у натовпі [63].

Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності внутрішньо переміщеними особами показали специфіку цього досвіду у контексті вимушеного переселення. І. М. Леонова [38] виявила, що переселенці переживають особливо гостру емоційну самотність через руйнування звичних соціальних ролей та збільшення психологічного навантаження під час адаптації. Дослідниця підкреслює специфічну емоційну вразливість, пов'язану з травматичним досвідом переселення та необхідністю одночасно справлятися з множинними стресорами. І. М. Леонова виділяє кілька ключових аспектів переживання самотності переселенцями. Втрата емоційної підтримки від звичного соціального оточення створює особливу порожнечу, адже саме ці

зв'язки традиційно забезпечували можливість поділитися переживаннями та отримати розуміння. Побоювання за безпеку близьких обмежує можливість встановлення нових контактів через підвищену настороженість та недовіру до незнайомого оточення. Втрата звичних соціальних ролей та статусу призводить до кризи ідентичності, коли людина втрачає розуміння «хто я тепер» у новій реальності. Дослідниця показала, що для переселенців особливо важливими є емоційна підтримка та можливість поділитися переживаннями з іншими людьми, які мають подібний досвід переміщення. Відсутність такої підтримки призводить до поглиблення самотності, формування депресивних станів та зниження мотивації до адаптації в новому середовищі.

Екзистенційна самотність пов'язана з глибокими роздумами про сенс життя, втрату орієнтирів, ідентичності. У переселенців часто відбувається руйнування світоглядної картини – їх змушено покинути знайомий світ, не маючи чіткого бачення майбутнього. Відсутність стабільності й безпеки спричиняє тривожні роздуми про свою цінність, місце у світі, перспективи [67].

Концепція навігації особистості в травматичних обставинах допомагає зрозуміти, як люди можуть проходити через випробування екзистенційної самотності, зберігаючи психологічну цілісність. Т. М. Титаренко [64] показала, що навіть при переживанні глибокої екзистенційної кризи люди здатні знаходити ресурси для адаптації через усвідомлення власних потреб, переосмислення життєвих цілей та пошук нових форм соціального з'єднання.

Соціальна самотність є наслідком втрати соціальної підтримки – друзів, родини, сусідів, колег. Часто переселенці потрапляють у нове середовище без соціальних зв'язків і потребують значного часу для формування нових контактів. Навіть за наявності зовнішніх взаємодій вони можуть не мати глибини й довіри [27].

Дослідження особливостей переживання самотності українськими мігрантами за кордоном виявило парадоксальний феномен: навіть у безпечному середовищі люди відчують соціальну ізоляцію та емоційну відчуженість. Н. І. Погорільська [55] з колегами розробила концепцію культурної самотності переселенців, виділяючи три рівні її переживання. Поверхневий рівень включає

труднощі повсякденної комунікації через мовний бар'єр та незнання культурних норм – людина не може вільно спілкуватися, відчуває себе незграбною у соціальних ситуаціях, не розуміє жартів та натяків. Середній рівень характеризується відсутністю спільного культурного контексту – неможливо поділитися спогадами про місце, події, культурні феномени, зрозумілі тільки для носіїв тієї самої культури. Глибинний рівень представлений екзистенційною самотністю – людина відчуває себе назавжди вирваною з рідного культурного коду та неспроможною повністю інтегруватися в новий. Н. І. Погорільська підкреслює, що культурна самотність особливо гостро переживається людьми з високим рівнем освіти та розвиненою культурною ідентичністю.

Переселення часто супроводжується фізичним відривом від родини, друзів, колег, сусідів – людей, з якими були створені довірливі стосунки. Ці зв'язки, навіть якщо формально зберігаються, втрачають свою емоційну силу через географічну дистанцію. Людина опиняється у вакуумі, де немає нікого, хто добре знає її минуле, звички, погляди. Така втрата є базою для розвитку внутрішнього відчуття відчуженості [70].

Після переселення більшість людей змушені концентруватися на вирішенні базових проблем: житло, робота, документи, безпека. У цьому режимі соціальна активність часто відходить на другий план. Зменшення участі в спільних активностях, відсутність знайомих у новому середовищі та незнання місцевої культури або мови ускладнюють включення до нового соціального простору. Як наслідок, знижується кількість емоційно значущих контактів [74].

Нове культурне середовище може бути сприйняте як незрозуміле, віддалене або навіть вороже. Людина, яка не розуміє локальних звичаїв, мови, соціальних кодів, часто уникає контакту. Це веде до самоізоляції та посилює відчуття того, що вона не належить до нового місця. Особливо це проявляється у переселенців із глибоко вкоріненими традиціями та національною ідентичністю [65].

Психологічний портрет осіб внутрішньої міграції показав, що культурна відчуженість є одним з найсильніших предикторів хронічної самотності. М. І. Мушкевич [48] виявила, що переселенці, які не можуть знайти культурно

близьке середовище, переживають особливо глибоку самотність навіть при наявності певної кількості соціальних контактів.

Переїзд до нового місця нерідко спричиняє втрату частини самоідентифікації. Людина більше не виконує звичні ролі професіонала, батька в стабільному побуті, активного члена громади. Відсутність цих ролей веде до відчуття непотрібності, відстороненості, втрати сенсу. У багатьох переселенців формується бар'єр недовіри до людей, до інституцій, до держави. Вони бояться бути неприйнятими, осміяними, дискримінованими. Страх помилитися, показати свою вразливість або бути відкинутим часто блокує спроби встановлювати нові контакти. Ізоляція, що спершу є захисною реакцією, поступово перетворюється на хронічну самотність [66].

Іноді переселенці мають ідеалізоване уявлення про приймаюче середовище, сподіваються на швидку інтеграцію та підтримку. Коли ці очікування не справджуються, виникає розчарування, що підсилює почуття самотності. Важливо, що розрив між очікуваним і реальним досвідом поглиблює емоційне дистанціювання. Людина відчуває, що її ніхто не розуміє, що вона «не на своєму місці» [41].

Ці бар'єри створюють глуху стіну між особистістю й новим соціальним середовищем, обмежують доступ до повноцінної комунікації, включення в спільноти, реалізації особистого і професійного потенціалу. Культурна дистанція є розривом між звичним світоглядом, соціальними нормами, поведінковими шаблонами та тими, що переважають у новому середовищі. Переселенець часто стикається з незрозумілими звичаями, релігійними особливостями, відмінними уявленнями про міжособистісні стосунки. Це призводить до відчуття культурного шоку, страху зробити помилку, соціальної тривожності під час взаємодії. Культурна ізоляція породжує відчуття чужості, нерозуміння, виключеності [45].

Соціальна структура приймаючого суспільства також може виступати чинником бар'єрного впливу. Навіть за формальної відкритості переселенці можуть відчувати себе соціально відокремленими через відсутність професійного визнання, стереотипи та стигматизацію, низький рівень соціальної

підтримки з боку інституцій. Соціальні бар'єри особливо гостро переживаються, якщо нова громада не готова включати «іншого» – людину з іншою історією, релігією, акцентом.

На емоційному рівні самотність у переселенців найчастіше проявляється у формі тривожних розладів, депресії та посттравматичного стресового розладу. Втрата соціальної підтримки призводить до відчуття ізолюваності, відчаю та безнадії. Переселенці часто не мають змоги відкрито ділитися своїм досвідом і болем, що підсилює почуття самотності та внутрішнього тиску [6].

Серед психологічних наслідків самотності в переселенців відзначаються депресія, тривожні розлади, порушення сну. Зниження психоемоційного ресурсу ускладнює інтеграцію в нове суспільство, зменшує рівень довіри до оточення і може призводити до соціальної ізоляції. У деяких випадках формується синдром хронічної самотності, який характеризується тривалим відчуттям непотрібності, ворожістю до світу й уникненням соціальних контактів [8].

Теоретична модель переживання самотності в дорослому віці показала, що своєчасна психологічна підтримка може перетворити кризу на можливість для особистісного зростання. Т. В. Кулаєва [33] створила психологічну програму сприяння конструктивному переживанню самотності [32], яка допомагає людям трансформувати деструктивне переживання самотності на конструктивне через роботу з когнітивними спотвореннями, розвиток соціальних навичок та формування внутрішніх ресурсів особистості.

Таким чином, взаємозв'язок між вимушеним переселенням і почуттям самотності є складним багатовимірним феноменом, що охоплює емоційні, соціальні, культурні та екзистенційні аспекти людського досвіду. Самотність у переселенців виникає не як ізольоване явище, а як результат взаємодії численних чинників: втрати звичного середовища, руйнування соціальних зв'язків, культурної відчуженості та кризи ідентичності. Розуміння цих механізмів є критично важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та соціальної інтеграції.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Теоретичний аналіз проблеми самотності у контексті вимушеного переселення дозволяє сформулювати наступні узагальнення.

За результатами аналізу феномену самотності в науковій психологічній літературі встановлено, що самотність є багатовимірним феноменом, який охоплює емоційні, когнітивні, соціальні та екзистенційні виміри. Дослідження самотності еволюціонувало від філософських роздумів у межах психоаналітичного та екзистенційного підходів (З. Фройд, Е. Фромм, В. Франкл, І. Ялом) до систематичних емпіричних студій 1970-х років (Р. Вейс, Д. Рассел, Дж. Качоппо). Виділено шість основних типів самотності: емоційну, соціальну, екзистенційну, культурну, ситуативну та хронічну. В Україні дослідження самотності набуло особливої актуальності через війну та масові переміщення (Т. М. Титаренко, Т. В. Кулаєва, І. М. Леонова, Н. І. Погорільська). Причини самотності систематизовано у три групи: особистісні (інтроверсія, низька самооцінка, соціальна тривожність), міжособистісні (втрата близьких, конфлікти, травматичні події) та соціокультурні чинники (індивідуалізація, міграція, цифровізація).

Щодо поняття самотності та її впливу на особистісний розвиток з'ясовано, що самотність є суб'єктивним переживанням дефіциту значущих зв'язків і принципово відрізняється від усамітнення та соціальної ізоляції. Встановлено амбівалентний характер впливу самотності: хронічна форма має деструктивні наслідки (знижена самооцінка, тривожність, депресія, соціальне уникнення), тоді як усвідомлена тимчасова самотність може виконувати конструктивну функцію, створюючи простір для саморефлексії, переоцінки цінностей та формування нової ідентичності. Для вимушених переселенців самотність є чинником, що безпосередньо впливає на адаптацію. При наявності психологічної підтримки вона може стати каталізатором особистісного зростання через досягнення балансу між усамітненням для рефлексії та активною соціальною інтеграцією.

Аналіз психологічних особливостей взаємозв'язку між вимушеним переселенням і почуттям самотності показав, що вимушене переселення є

травматичним досвідом, який впливає на всі сфери життя. Адаптація відбувається нелінійно через п'ять етапів за U-подібною кривою К. Оберга: ейфорія порятунку, культурний шок, «дно» (пік самотності), відновлення та інтеграція. Виокремлено специфічні чинники самотності переселенців: втрата близьких стосунків, зниження соціальної активності, культурна відчуженість та мовні бар'єри, криза ідентичності, бар'єр недовіри, розрив між очікуваннями та реальністю. Для переселенців характерні культурна, екзистенційна та соціальна форми самотності, які часто взаємопідсилюються. Наслідками є депресивні розлади, тривожність, ПТСР, зниження психоемоційного ресурсу. Для подолання самотності необхідні соціально-психологічні інтервенції: мережі підтримки, доступ до психологічної допомоги, громадські ініціативи інтеграції, культурна чутливість приймаючих громад.

Отже, самотність у контексті вимушеного переселення є складним феноменом, що виникає на перетині втрати звичного світу, руйнування соціальних зв'язків та екзистенційної кризи, що створює теоретичне підґрунтя для розробки ефективних програм психологічної підтримки переселенців.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Чинники виникнення почуття самотності особистості в умовах вимушеного переселення

Вимушене переселення є однією з найбільш травматичних життєвих подій, що радикально змінює всі аспекти функціонування особистості. Як показано у теоретичному аналізі, самотність у вимушених переселенців представляє собою складний багатовимірний феномен, що виникає на перетині втрати звичного світу, руйнування соціальних зв'язків та екзистенційної кризи [61].

Розуміння чинників, що зумовлюють виникнення почуття самотності у вимушених переселенців, є критично важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та соціальної інтеграції. Аналіз наукової літератури дозволяє систематизувати чинники виникнення самотності у вимушених переселенців у кілька взаємопов'язаних груп. Комплексне розуміння цих чинників створює основу для цілеспрямованої психодіагностики та подальшої корекційної роботи.

Особистісні чинники самотності пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями, які визначають сприйнятливність людини до переживання самотності. Одним з найважливіших є рівень резильєнтності – психологічної стійкості особистості, здатності долати виклики та швидко відновлюватись після травм. Резильєнтність виступає як захисний фактор, що дозволяє зберігати психологічну цілісність навіть у найскладніших обставинах [64]. Люди з високим рівнем резильєнтності краще адаптуються до нових умов та рідше переживають гострі форми самотності.

Самоставлення особистості також відіграє важливу роль. Люди з низькою самооцінкою часто уникають близьких стосунків через страх відторгнення [38]. Вони не вірять у свою цінність або бояться бути відкинутими, тому можуть уникали тісних стосунків, очікуючи від інших негативної реакції. У контексті

переселення ці тенденції посилюються через втрату звичних соціальних ролей та необхідність будувати нову ідентичність. Відсутність звичних ролей професіонала, активного члена громади посилює внутрішній конфлікт між минулим «я» і новою особистістю.

Особистісні риси, такі як інтроверсія та соціальна тривожність, ускладнюють встановлення нових контактів. Інтроверти менш схильні ініціювати контакти і часто уникають соціальних ситуацій, що потребують емоційної залученості [40, с. 138]. Хоча інтроверсія сама по собі не є патологічною, у поєднанні з травматичним досвідом переселення це може сприяти виникненню стійкого почуття самотності. Соціальна тривожність підсилює цю тенденцію, породжуючи страх критики, невдачі, сорому в міжособистісних ситуаціях та формуючи замкнене коло: страх відторгнення веде до уникнення контактів, що підсилює ізоляцію [31, с. 47].

Соціально-психологічні чинники пов'язані зі здатністю адаптуватися до нового середовища та встановлювати конструктивні взаємини. Рівень соціально-психологічної адаптації є ключовим показником успішності інтеграції. Дезадаптація проявляється у труднощах встановлення нових зв'язків, відчутті внутрішньої несвободи, неможливості контролювати своє життя [16].

Емоційний дискомфорт, пов'язаний з тривогою та депресивними станами, створює бар'єри для довірливих стосунків. Переселенці у стані хронічного емоційного дискомфорту часто відчують себе емоційно виснаженими та неспроможними відкриватися іншим, що поглиблює емоційну самотність.

Прийняття себе та інших визначає якість міжособистісної взаємодії. Неприйняття себе проявляється у негативному ставленні до власної особистості, що ускладнює встановлення близьких стосунків. Неприйняття інших виражається у критичному ставленні до оточуючих, недовірі, що робить неможливим формування підтримуючих зв'язків.

Локус контролю також впливає на переживання самотності. Зовнішній локус контролю, коли людина відчуває себе жертвою обставин, посилює безпорадність та ізоляцію [59]. Переселенці з внутрішнім локусом контролю

активніше шукають можливості для інтеграції, що знижує ризик хронічної самотності.

Міжособистісні чинники пов'язані з конкретними втратами у сфері соціальних зв'язків. До них належать: втрата близької людини через смерть, розлучення чи розрив стосунків; конфлікти в родині, сварки з друзями, відсутність підтримки; травматичні події у стосунках (зрада, насильство, нехтування); поверхневність соціальних контактів за відсутності емоційної близькості.

Втрата близьких стосунків є одним з найболючіших аспектів переселення. Фізичний відрив від родини, друзів, колег призводить до втрати емоційної сили зв'язків навіть при збереженні дистанційної комунікації [70]. Людина опиняється у вакуумі, де немає нікого, хто знає її минуле. Така втрата є базою для романтичної самотності – переживання відсутності тісного емоційного зв'язку.

Відсутність соціальної мережі проявляється у нестачі компанії для спільних справ, відчуття приналежності до групи. Концентрація на базових проблемах (житло, робота, документи) відсуває соціальну активність на другий план [74]. Це призводить до соціальної самотності – відчуття виключеності з соціальної мережі.

Якість сімейної підтримки відіграє критичну роль у подоланні самотності. Проте навіть за наявності родини можлива сімейна самотність – відчуття емоційної відчуженості від членів сім'ї, відсутність розуміння та підтримки [38]. Також впливає якість комунікації в соціальних зв'язках. Люди можуть мати багато знайомств, але не відчувати емоційної близькості з жодним із них [71, с. 100].

Культурна відчуженість створює специфічні перешкоди. Нерозуміння локальних звичаїв та соціальних кодів веде до самоізоляції та посилює відчуття «чужості» [65]. Навіть тонкі культурні відмінності між регіонами можуть створювати відчуття відчуженості.

Травматичні події формують бар'єр недовіри до інших. Люди, які пережили травматичний досвід, втрачають довіру до інших, стають замкненими

і емоційно недоступними [79, с. 265]. Це ще більше поглиблює їхнє відчуття ізоляції. Формується підвищена настороженість – страх бути неприйнятим, дискримінованим. Страх показати вразливість блокує спроби встановлювати контакти, перетворюючи захисну ізоляцію на хронічну самотність [66].

Соціокультурні чинники формують контекст, у якому виникає самотність. Міграція, урбанізація, дискримінація – усе це соціальні явища, що посилюють самотність. Переселенці і біженці стикаються з культурною ізоляцією [55]. Вони втрачають звичне соціальне оточення і мають будувати нові зв'язки з нуля. Мовний бар'єр, відмінності у культурних нормах, відсутність розуміння з боку місцевого населення – усе це ускладнює адаптацію. Люди, які належать до меншин, також можуть відчувати себе виключеними [36, с. 106].

Цифрова революція створила парадоксальну ситуацію. Попри зростання засобів комунікації, люди почуваються все більш самотніми. Віртуальне спілкування не завжди компенсує відсутність живого контакту [62]. Людина може мати сотні «друзів» у соціальних мережах і водночас відчувати глибоку емоційну порожнечу. Дослідження показують, що соціальні мережі не витісняють інші види соціалізації, а доповнюють їх [4]. Користувачі соціальних мереж загалом більш соціальні. Проте самотні люди використовують інтернет більше, ніж не самотні. Важлива не кількість, а якість спілкування.

Соціально-демографічні чинники також впливають на переживання самотності. Вік відіграє важливу роль: люди похилого віку важче адаптуються і гостріше переживають втрату звичного оточення [6]. Молоді переселенці мають більше ресурсів для адаптації, проте стикаються зі специфічними викликами побудови кар'єри та особистого життя.

Сімейний стан суттєво впливає на самотність. Самотні переселенці без родини не мають базової емоційної підтримки. Водночас наявність сім'ї не гарантує відсутності самотності. Наявність дітей може як посилювати стрес, так і мотивувати до активнішої інтеграції.

Тривалість перебування у статусі внутрішньо переміщеної особи впливає на характер самотності. На початкових етапах спостерігається ситуативна

самотність – гостре переживання, пов’язане з кризовою подією. За відсутності успішної адаптації вона може трансформуватися у хронічну самотність [55].

Регіон походження має значення з точки зору інтенсивності травматичного досвіду. Переселенці з регіонів активних бойових дій несуть більш важкий травматичний досвід, що ускладнює адаптацію.

У переселенців самотність часто виступає як вторинна реакція на декілька чинників, які взаємопідсилюють один одного. Комплексну характеристику основних чинників формування почуття самотності у вимушених переселенців (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Чинники формування почуття самотності у вимушених переселенців [25]

Чинник	Психологічний зміст	Емоційні прояви	Наслідки для адаптації
Втрата близьких стосунків	Фізичний відрив від родини, друзів, колег. Руйнування довірливих зв’язків через географічну дистанцію	Туга, ностальгія, відчуття покинутості, емоційна порожнеча	Відчуття вакууму, відсутність емоційної підтримки, труднощі у відкритті новим людям
Зниження соціальної активності	Концентрація на базових проблемах (житло, робота, документи). Відсутність часу та енергії для соціальних контактів	Втома, апатія, відчуття безнадії, втрата інтересу до спілкування	Ізоляція, звуження соціального кола, поглиблення самотності
Культурна відчуженість	Нерозуміння локальних звичаїв, мови, соціальних кодів. Відчуття себе «чужим»	Страх, тривожність, сором, невпевненість, відчуття неповноцінності	Самоізоляція, уникнення контактів, формування бар’єрів у спілкуванні

Втрата ідентичності	Руйнування звичних соціальних ролей (професіонала, члена громади). Невизначеність нового «Я»	Розгубленість, відчуття втрати сенсу, криза ідентичності, внутрішній конфлікт	Відчуття непотрібності, відстороненості, труднощі у самовизначенні
Бар'єр недовіри	Страх бути неприйнятим, осміяним, дискримінованим. Травматичний досвід насильства або переслідувань	Підозрілість, настороженість, страх відкритися, захисна позиція	Блокування спроб встановлювати нові контакти, хронічна ізоляція
Нереалізовані очікування	Розрив між ідеалізованим уявленням про нове місце та реальністю	Розчарування, обурення, відчай, втрата надії	Емоційне дистанціювання, відчуття «не на своєму місці», поглиблення самотності

Усі зазначені чинники тісно взаємопов'язані та взаємопідсилюють один одного, створюючи складну систему детермінації почуття самотності у вимушених переселенців. Розуміння цих чинників є необхідною передумовою для ефективної психологічної діагностики та надання цілеспрямованої психологічної допомоги. Для виявлення цих чинників та оцінки їхнього впливу необхідно підібрати психодіагностичний інструментарій.

Таким чином, виникнення почуття самотності у вимушених переселенців зумовлюється складною взаємодією особистісних, соціально-психологічних, міжособистісних, соціокультурних та соціально-демографічних чинників. Комплексна діагностика цих чинників створює основу для розробки ефективних програм психологічної підтримки, що враховують специфічні потреби різних груп переселенців та спрямовані на формування ресурсів для подолання самотності та успішної реінтеграції у нове соціальне середовище. У наступному підрозділі буде детально розглянуто організацію емпіричного дослідження, опис використаних методик та процедуру проведення діагностики серед вимушених переселенців.

2.2. Дослідження прояву почуття самотності особистості

Для комплексного дослідження прояву почуття самотності у вимушених переселенців було обрано чотири взаємодоповнюючі психодіагностичні методики, кожна з яких має свої специфічні переваги для діагностики різних аспектів самотності та психологічного стану особистості (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Психодіагностичний інструментарій дослідження

Назва методики	Що діагностує	Кількість питань	Шкала оцінювання
Шкала самотності UCLA (Д. Рассела, М. Фергюсона)	Загальний рівень суб'єктивного відчуття самотності	20 тверджень	4-бальна шкала
Шкала соціальної та емоційної самотності	Типи самотності: романтична, сімейна, соціальна	37 тверджень	7-бальна шкала
Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда	Рівень адаптації, самоприйняття, емоційний комфорт	101 твердження	7-бальна шкала
Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера	Локус контролю (інтернальність/екстернальність)	44 твердження	Дихотомічна шкала

1. МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ШКАЛА САМОТНОСТІ UCLA

(Д. РАССЕЛА ТА М. ФЕРГЮСОНА) [44]

Цей діагностичний інструмент було розроблено американськими психологами Д. Расселом, Л. Пепло та М. Фергюсоном у 1978 році на основі багаторічних досліджень феномену самотності. Теоретичною основою методики є розуміння самотності як суб'єктивного переживання дефіциту значущих соціальних зв'язків, що не залежить безпосередньо від кількості соціальних контактів. Автори виходили з уявлення про самотність як про розрив між бажаним і фактичним рівнем соціальної інтимності. Методика успішно адаптована для використання в україномовному контексті та показала високу надійність при дослідженні самотності в різних групах населення.

Особливістю цієї методики є її універсальність та можливість швидкого скринінгу загального рівня самотності без диференціації на окремі типи. Доцільність застосування в межах нашого дослідження обґрунтовується необхідністю отримати загальний показник самотності як базовий індикатор для подальшого поглибленого аналізу.

Мета діагностики полягає у визначенні суб'єктивного рівня переживання самотності та соціальної ізоляції особистістю. Методика широко застосовується в дослідженнях психологічного благополуччя, соціальної адаптації.

Структура опитувальника включає 20 тверджень, що описують різні аспекти переживання самотності та соціальної включеності. Респондент оцінює частоту переживання кожного стану за 4-бальною шкалою: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто». Твердження сформульовані як у прямій, так і в зворотній формі для контролю соціальної бажаності відповідей. Інструкція до тесту: «Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне і оцініть з точки зору частоти їх прояву у Вашому житті, обираючи один з чотирьох варіантів відповідей» (див. Додаток А).

Процедура обробки результатів полягає у підрахунку загальної суми балів з урахуванням прямих та зворотних тверджень. Для прямих тверджень (питання 2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 18) бали нараховуються від 1 до 4, для зворотних (питання 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 17, 19, 20) – навпаки, від 4 до 1. Загальний показник може варіюватися від 20 до 80 балів.

Інтерпретація результатів здійснюється за трьома рівнями:

- 0-20 балів – низький рівень самотності, що свідчить про задовільний стан соціальних зв'язків та відсутність суттєвих переживань самотності;
- 20-40 балів – середній рівень самотності, що вказує на помірне переживання дефіциту соціальних зв'язків;
- 40-60 балів – високий рівень самотності, що характеризується гострим переживанням соціальної ізоляції та потребує психологічної підтримки.

2. МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ШКАЛА СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЕМОЦІЙНОЇ САМОТНОСТІ ДЛЯ ДОРОСЛИХ SELSA [72]

Даний інструмент було розроблено на основі теоретичної моделі Р. Вейса про диференціацію типів самотності та адаптовано для україномовної популяції О. Кузнецовою. Теоретичним підґрунтям методики є розуміння самотності як багатовимірного конструкту, що включає різні типи дефіциту соціальних зв'язків. Автори виходили з положення про те, що емоційна та соціальна самотність мають різні джерела та потребують різних стратегій подолання. Методика дозволяє виявити специфічні дефіцити у різних сферах соціального життя особистості.

Особливістю цієї методики є можливість диференційованої оцінки трьох типів самотності, що дозволяє точніше визначити проблемні зони у соціальному функціонуванні переселенців. Для вимушених переселенців така диференціація є критично важливою, оскільки вони можуть одночасно переживати різні типи самотності через втрату різних категорій зв'язків. Вибір цієї методики обумовлений необхідністю з'ясувати, які саме типи зв'язків найбільш порушені у досліджуваній групі.

Методика дозволяє оцінити три параметри самотності:

- 1) романтичну самотність (відсутність інтимного емоційного зв'язку з романтичним партнером);
- 2) сімейну самотність (відчуття емоційної відчуженості від членів родини);
- 3) соціальну самотність (нестача ширшої соціальної мережі друзів та знайомих).

Діагностична мета полягає у виявленні типології та структури переживання самотності для розробки диференційованих програм психологічної допомоги. Методика застосовується в консультативній практиці, дослідженнях адаптації та програмах психосоціальної підтримки.

Структура шкали включає 37 тверджень, розподілених за трьома субшкалами:

- Романтична самотність вимірюється 12 твердженнями (питання 1, 4, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 18, 21); діапазон балів: 12-84;
- Сімейна самотність – 11 твердженнями (питання 2, 3, 5, 6, 9, 13, 17, 19, 20, 22, 23); діапазон: 11-77 балів;
- Соціальна самотність – 14 твердженнями (питання 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37); діапазон: 14-98 балів.

Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за 7-бальною шкалою від «цілком не згоден» (1 бал) до «цілком згоден» (7 балів). Інструкція до опитувальника: «Оцініть, наскільки Ви згодні з кожним твердженням, обираючи відповідний варіант відповіді від 1 до 7 балів» (див. Додаток Б).

Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів окремо для кожної субшкали з урахуванням прямих та зворотних тверджень. Для романтичної самотності прямі твердження: 4, 7, 8, 14, 16, 18, 21; зворотні: 1, 10, 11, 12, 15. Для сімейної самотності прямі: 2, 3, 5, 13, 20; зворотні: 6, 9, 17, 19, 22, 23. Для соціальної самотності прямі: 24, 25, 34, 35, 37; зворотні: 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 36.

Інтерпретація результатів проводиться як за окремими субшкалами для визначення домінуючого типу самотності, так і через аналіз профілю самотності для розуміння комплексної картини соціальних дефіцитів. Вищі бали за кожною шкалою вказують на більш високий рівень відповідного типу самотності. Наявність високих показників за всіма трьома субшкалами свідчить про глибоку соціальну ізоляцію та потребу в комплексній психологічній підтримці.

3. МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА ТА Р. ДАЙМОНДА [52]

Цей діагностичний інструмент було розроблено на основі гуманістичної теорії особистості К. Роджерса та модифіковано Р. Даймондом для практичного застосування. Теоретичною основою методики є уявлення про адаптацію як динамічний процес встановлення оптимальної відповідності між особистістю та середовищем, що супроводжується прийняттям себе та інших. Автори виходили з розуміння адаптації як багатовимірного феномену, що включає емоційний,

когнітивний та поведінковий компоненти. Методика адаптована для україномовного контексту та широко використовується в дослідженнях адаптації різних категорій населення.

Особливістю цієї методики є можливість комплексної оцінки не тільки загального рівня адаптації, а й окремих її компонентів, що дозволяє виявити конкретні проблемні зони. Для вимушених переселенців діагностика адаптації є ключовою, оскільки саме порушення адаптаційних процесів часто лежить в основі переживання самотності. Вибір цієї методики обумовлений необхідністю з'ясувати, наскільки успішно переселенці інтегруються у нове середовище та які аспекти адаптації є найбільш проблемними.

Методика дозволяє оцінити шість основних параметрів:

- адаптація/деадаптація (загальний рівень пристосування до середовища);
- прийняття себе/неприйняття себе (ставлення до власної особистості);
- прийняття інших/неприйняття інших (ставлення до оточуючих);
- емоційний комфорт/дискомфорт (емоційне самопочуття);
- внутрішній/зовнішній контроль (локус контролю);
- домінування/підлеглість (позиція у взаємодії).

Також оцінюється тенденція до ескапізму як уникнення проблем. Діагностична мета полягає у виявленні рівня соціально-психологічної адаптації та виявленні бар'єрів для успішної інтеграції у нове середовище.

Структура опитувальника включає 101 твердження, що описують різні аспекти функціонування особистості. Респонденти оцінюють, наскільки кожне твердження стосується їх, за 7-бальною шкалою від 0 («це мене зовсім не стосується») до 6 («це точно я»). Інструкція до тесту: «Прочитайте висловлювання та порівняйте їх зі своїм досвідом. У бланку зазначте відповідь, яка найбільше відповідає Вашому стану» (див. Додаток В).

Процедура обробки результатів включає підрахунок сум балів за кожною шкалою згідно з ключем:

- Адаптивність (питання 4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98); норма: 68-136 балів;
- Деадаптивність (питання 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100); норма: 68-136 балів;
- Прийняття себе (питання 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96); норма: 22-42 бали;
- Неприйняття себе (питання 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99); норма: 14-28 балів;
- Прийняття інших (питання 9, 14, 22, 26, 53, 97); норма: 12-24 бали;
- Неприйняття інших (питання 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76); норма: 14-28 балів;
- Емоційний комфорт (питання 23, 29, 30, 41, 44, 47, 78); норма: 14-28 балів;
- Емоційний дискомфорт (питання 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85); норма: 14-28 балів;
- Внутрішній контроль (питання 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98); норма: 26-52 бали;
- Зовнішній контроль (питання 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77); норма: 18-36 балів;
- Домінування (питання 58, 61, 66); норма: 6-12 балів;
- Підлеглість (питання 16, 32, 38, 69, 84, 87); норма: 12-24 бали;
- Ескапізм (питання 17, 18, 54, 64, 86); норма: 10-20 балів.

Також методика включає шкали неправди для контролю соціальної бажаності відповідей: неправда (–) (питання 34, 45, 48, 81, 89); норма: 18-36 балів; неправда (+) (питання 8, 82, 92, 101).

Інтерпретація результатів здійснюється через аналіз профілю адаптації з виявленням сильних та слабких сторін адаптаційного процесу. Результати менші від норми інтерпретуються як надмірно низькі, більші від норми – як високі. Високі показники за шкалою адаптивності у поєднанні з низькими показниками

дезадаптивності, високим прийняттям себе та інших, емоційним комфортом та внутрішнім контролем свідчать про успішну адаптацію.

4. МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ОПИТУВАЛЬНИК РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО КОНТРОЛЮ (РСК) ДЖ. РОТТЕРА [72]

Даний діагностичний інструмент було розроблено на основі теорії локусу контролю Дж. Роттера та адаптовано для україномовної популяції. Теоретичним підґрунтям методики є розуміння локусу контролю як узагальненого очікування щодо того, якою мірою люди контролюють події свого життя. Автор виходив з положення про те, що люди з внутрішнім локусом контролю (інтернали) схильні приписувати результати своєї діяльності власним зусиллям і здібностям, тоді як люди із зовнішнім локусом контролю (екстернали) приписують їх зовнішнім обставинам, долі або іншим людям. Методика дозволяє виявити рівень суб'єктивного контролю над різноманітними життєвими ситуаціями.

Особливістю цієї методики є можливість диференційованої оцінки локусу контролю в різних сферах життєдіяльності, що дозволяє точніше визначити проблемні зони у сприйнятті контролю над власним життям. Для вимушених переселенців діагностика локусу контролю є критично важливою, оскільки саме відчуття контролю над ситуацією визначає здатність активно долати труднощі та самотність. Вибір цієї методики обумовлений необхідністю з'ясувати, наскільки переселенці відчують себе суб'єктами власного життя чи жертвами обставин, що безпосередньо впливає на їхню здатність долати самотність та адаптуватися до нового середовища.

Методика дозволяє оцінити сім параметрів:

- загальна інтернальність (загальний рівень суб'єктивного контролю над життям);
- інтернальність у сфері досягнень (схильність приписувати свої успіхи собі);
- інтернальність у сфері невдач (готовність брати відповідальність за невдачі);

- інтернальність у сімейних відносинах (відчуття контролю над сімейним життям);
- інтернальність у виробничих відносинах (контроль у професійній сфері);
- інтернальність у міжособистісних відносинах (здатність контролювати неформальні стосунки);
- інтернальність у сфері здоров'я (відчуття контролю над власним здоров'ям).

Діагностична мета полягає у виявленні рівня суб'єктивного контролю над різними життєвими ситуаціями для розуміння психологічних ресурсів подолання самотності. Методика застосовується в консультативній практиці, дослідженнях адаптації та програмах психологічної підтримки.

Структура опитувальника включає 44 твердження, що описують різні життєві ситуації. Респондент обирає одне з двох тверджень у кожній парі, яке більше відповідає його переконанням. Твердження розподілені за семи шкалами, які оцінюють різні аспекти локусу контролю. Інструкція до опитувальника: «Прочитайте кожну пару тверджень та оберіть те, з яким Ви більше згодні. Позначте обране твердження» (див. Додаток Г).

Процедура обробки результатів включає підрахунок сум балів за кожною шкалою згідно з ключем. За кожну відповідь, що відповідає інтернальному локусу контролю, нараховується 1 бал. Загальний показник інтернальності може варіюватися від 0 до 44 балів, показники за окремими шкалами мають свої діапазони відповідно до кількості питань у кожній шкалі:

- Загальна інтернальність (Іо): діапазон 0-44 бали; норма: 33-44 бали – високий рівень інтернальності, 12-32 бали – середній рівень, 0-11 балів – низький рівень (екстернальність);
- Інтернальність у сфері досягнень (Ід): діапазон 0-12 балів; норма: 9-12 балів – високий рівень, 5-8 балів – середній, 0-4 бали – низький;
- Інтернальність у сфері невдач (Ін): діапазон 0-12 балів; норма: 9-12 балів – високий рівень, 5-8 балів – середній, 0-4 бали – низький;

- Інтернальність у сімейних відносинах (Іс): діапазон 0-10 балів; норма: 8-10 балів – високий рівень, 4-7 балів – середній, 0-3 бали – низький;
- Інтернальність у виробничих відносинах (Ів): діапазон 0-8 балів; норма: 6-8 балів – високий рівень, 3-5 балів – середній, 0-2 бали – низький;
- Інтернальність у міжособистісних відносинах (Ім): діапазон 0-4 бали; норма: 3-4 бали – високий рівень, 2 бали – середній, 0-1 бал – низький;
- Інтернальність у сфері здоров'я (Із): діапазон 0-4 бали; норма: 3-4 бали – високий рівень, 2 бали – середній, 0-1 бал – низький.

Інтерпретація результатів здійснюється через аналіз профілю локусу контролю з виявленням сфер з високою та низькою інтернальністю. Високі показники загальної інтернальності свідчать про те, що людина вважає себе здатною контролювати події свого життя, активно впливати на них і брати відповідальність за свої рішення, що є сприятливим фактором для подолання самотності та активної адаптації. Низькі показники (екстернальність) вказують на схильність приписувати події зовнішнім чинникам, відчуття безпорадності та пасивну життєву позицію, що ускладнює подолання самотності.

Високі показники інтернальності у сфері досягнень свідчать про те, що людина приписує свої успіхи власним зусиллям, тоді як високі показники у сфері невдач означають готовність брати відповідальність і за негативні події. Інтернальність у сімейних та міжособистісних відносинах особливо важлива для подолання самотності, оскільки вказує на відчуття контролю над встановленням та підтримкою стосунків. Низькі показники в цих сферах можуть свідчити про пасивну позицію у побудові соціальних зв'язків та очікування, що стосунки мають формуватися самі собою або залежать виключно від інших людей.

Процедура проведення дослідження була організована з урахуванням специфіки роботи медичного закладу та необхідності мінімізувати відволікання співробітників від їхніх професійних обов'язків. Діагностику було організовано в дистанційному форматі через Google Forms, що дозволило забезпечити максимальну доступність участі в дослідженні та врахувати індивідуальні можливості співробітників, які працюють у змінному графіку. Усі учасники

отримали посилання на онлайн-опитування, яке включало послідовно всі чотири методики та анкету для збору соціально-демографічних даних.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Дослідження проводилося на базі Комунального некомерційного підприємства Луганської обласної ради «Луганський обласний медичний центр соціально небезпечних інфекційних хвороб» (КНП ЛОР «ЛОМЦСНІХ») у жовтні-листопаді 2025 року. Вибір цієї організації як бази дослідження був зумовлений специфічною ситуацією, коли всі працівники закладу є вимушеними переселенцями, що дозволило дослідити прояв почуття самотності у представників різних рівнів організаційної ієрархії та різних професійних спеціальностей.

Вибірку дослідження склали 30 співробітників КНП ЛОР «ЛОМЦСНІХ» віком від 25 до 55 років, всі з яких мають статус внутрішньо переміщених осіб. За посадовими характеристиками вибірка включала 8 лікарів, 16 представників середнього медичного персоналу – медичних сестер та 6 працівників адміністративного персоналу.

За освітнім рівнем переважна більшість учасників мала повну вищу медичну освіту, невелика частина – вищу немедичну освіту, що є типовим для медичного закладу, де більшість позицій потребують спеціалізованої медичної підготовки. Високий освітній рівень досліджуваної групи забезпечував адекватне розуміння інструкцій психодіагностичних методик та можливість самостійного заповнення опитувальників.

За тривалістю перебування у статусі внутрішньо переміщеної особи вибірка розподілилася наступним чином: близько чверті респондентів перебувають у статусі ВПО до 1 року, трохи більше половини – від 1 до 2 років, решта – понад 2 роки. Такий розподіл забезпечував представленість як тих, хто

порівняно нещодавно пережив переселення і ще перебуває у гострій фазі адаптації, так і тих, хто має більш тривалий досвід життя у статусі переселенця.

Для збору соціально-демографічних даних респондентів на початку дослідження було розроблено та впроваджено анкету (див. Додаток Е), яка дозволила систематизувати інформацію про вік, стать, освіту, посаду, тривалість перебування у статусі ВПО та інші характеристики учасників. Ретельний збір та опис соціально-демографічних даних респондентів був необхідний для аналізу можливих взаємозв'язків між цими характеристиками та рівнем переживання самотності, що дозволяє виявити найбільш вразливі групи серед вимушених переселенців та розробити диференційовані програми психологічної підтримки. Узагальнену характеристику вибірки дослідження та повний список респондентів представлено у Додатку Д.

Критерії включення до дослідження передбачали наявність статусу внутрішньо переміщеної особи, працевлаштування в КНП ЛОР «ЛОМЦСНІХ», психологічну готовність до участі в дослідженні. Важливою умовою була здатність учасника самотійно заповнювати опитувальники та відвертість у відповідях.

Критеріями виключення стали перебування у відпустці або на лікарняному на момент проведення дослідження, наявність діагностованих психічних розладів, відмова від участі на будь-якому етапі дослідження.

На першому етапі дослідження було використано методику діагностики «Шкала самотності UCLA» Д. Рассела [44] та М. Фергюсона. Результати представлено в табл. 2.3 – 2.4.

**Результати дослідження за методикою діагностики «Шкала самотності
UCLA»**

№	Загальний бал	Рівень самотності
		Середній
		Середній
		Високий
		Середній
		Високий
		Середній
		Середній
		Середній
		Високий
		Середній
		Високий
		Середній
		Високий
		Середній
		Середній
		Високий
		Середній
		Середній
		Високий
		Середній
		Середній
		Середній
		Середній
		Середній
		Високий
		Середній
		Середній
		Середній
		Середній
		Високий

На основі індивідуальних результатів було проведено категоризацію респондентів за рівнями самотності відповідно до стандартизованих критеріїв методики (див. табл. 2.4). Це дозволило виявити загальні тенденції та розподіл працівників за ступенем переживання дефіциту соціальних зв'язків.

Результати за методикою діагностики «Шкала самотності UCLA»

Рівень самотності	Діапазон балів	Кількість респондентів	Відсоток
Низький			
Середній			
Високий			

Для наочного відображення результатів дослідження за методикою «Шкала самотності UCLA» створено сегментограму (див. рис. 2.1).

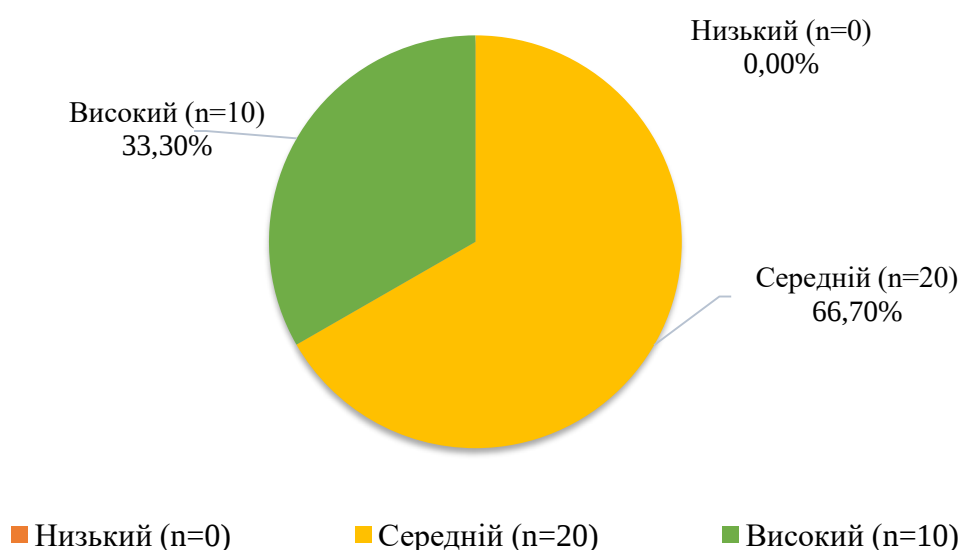


Рис. 2.1. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Шкала самотності UCLA»

Аналізуючи результати дослідження за методикою «Шкала самотності UCLA», можна відзначити наступне. Жодного респондента з низьким рівнем самотності не виявлено, що підтверджує наявність переживання самотності у всіх учасників дослідження різною мірою. Це є закономірним наслідком травматичного досвіду вимушеного переселення.

За показником загального рівня суб'єктивного відчуття самотності у 66,7% досліджуваних діагностовано середній рівень. Це є очікуваним результатом для вимушених переселенців, які втратили звичне соціальне оточення, водночас мають базові соціальні контакти на новому місці.

Таблица 2.5

[illegible]

На основі індивідуальних результатів було проведено категоризацію респондентів за рівнями кожного типу самотності (див. табл. 2.6). Для інтерпретації результатів використовувалися наступні критерії: низький рівень самотності – показники нижче 40% від максимального балу шкали; середній рівень – від 40% до 60%; високий рівень – понад 60% від максимального балу.

Таблиця 2.6

Результати за методикою діагностики «Шкала соціальної та емоційної самотності» SELSA

Тип самотності	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-ть осіб		К-ть осіб		К-ть осіб	
Романтична самотність						
Сімейна самотність						
Соціальна самотність						

Для наочного відображення результатів дослідження за методикою діагностики «Шкала соціальної та емоційної самотності SELSA» створено гістограму (див. рис. 2.2).

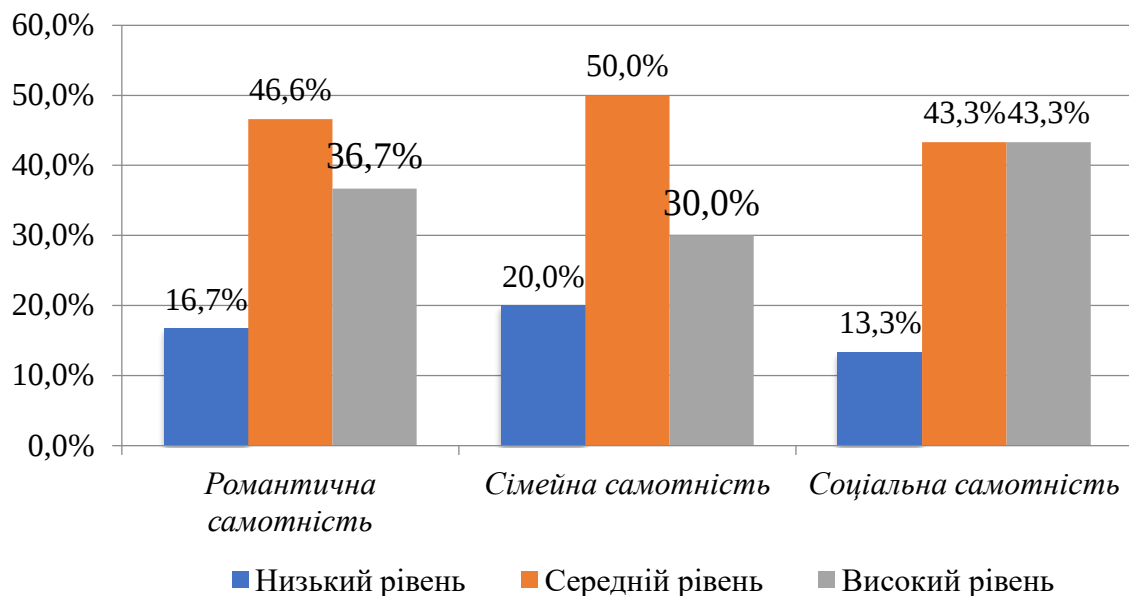


Рис. 2.2. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Шкала соціальної та емоційної самотності» SELSA

Аналізуючи результати дослідження за методикою «Шкала соціальної та емоційної самотності SELSA», можна зробити наступні висновки. За показником романтичної самотності у 16,7% респондентів виявлено низький рівень, що вказує на те, що для більшості вимушених переселенців втрата інтимних емоційних зв'язків або складності у їх формуванні є актуальною проблемою. Середній рівень романтичної самотності діагностовано у 46,6% респондентів, 36,7% виявляють високий рівень романтичної самотності, що свідчить про значні труднощі у встановленні або підтримці близьких романтичних стосунків.

У сфері сімейної самотності результати дещо кращі порівняно з романтичною 20,0% респондентів показують низький рівень, у 50,0% виявлено середній рівень, 30,0% респондентів переживають високий рівень. Це свідчить про те, що сімейні зв'язки виявилися найбільш стійкими у процесі переселення. Проте значна частина досліджуваних все ж таки переживає емоційну відчуженість від членів родини, що може бути пов'язано з фізичною віддаленістю від близьких або з порушенням внутрішньосімейної динаміки через стресові обставини переселення.

За показником соціальної самотності спостерігаються найгірші результати серед усіх типів: високий рівень демонструють 43,4% респондентів, що

[illegible]

Таблица 2.8

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

Показник	Нижче норми		Норма		Вище норми	
	К-ть осіб		К-ть осіб		К-ть осіб	
Адаптивність						
Деадаптивність						
Прийняття себе						

Неприйняття себе						
Прийняття інших						
Неприйняття інших						
Емоційний комфорт						
Емоційний дискомфорт						
Внутрішній контроль						
Зовнішній контроль						

Для наочного відображення результатів дослідження за методикою діагностики К. Роджерса та Р. Даймонда створено порівняльна гістограма (див. рис. 2.3).

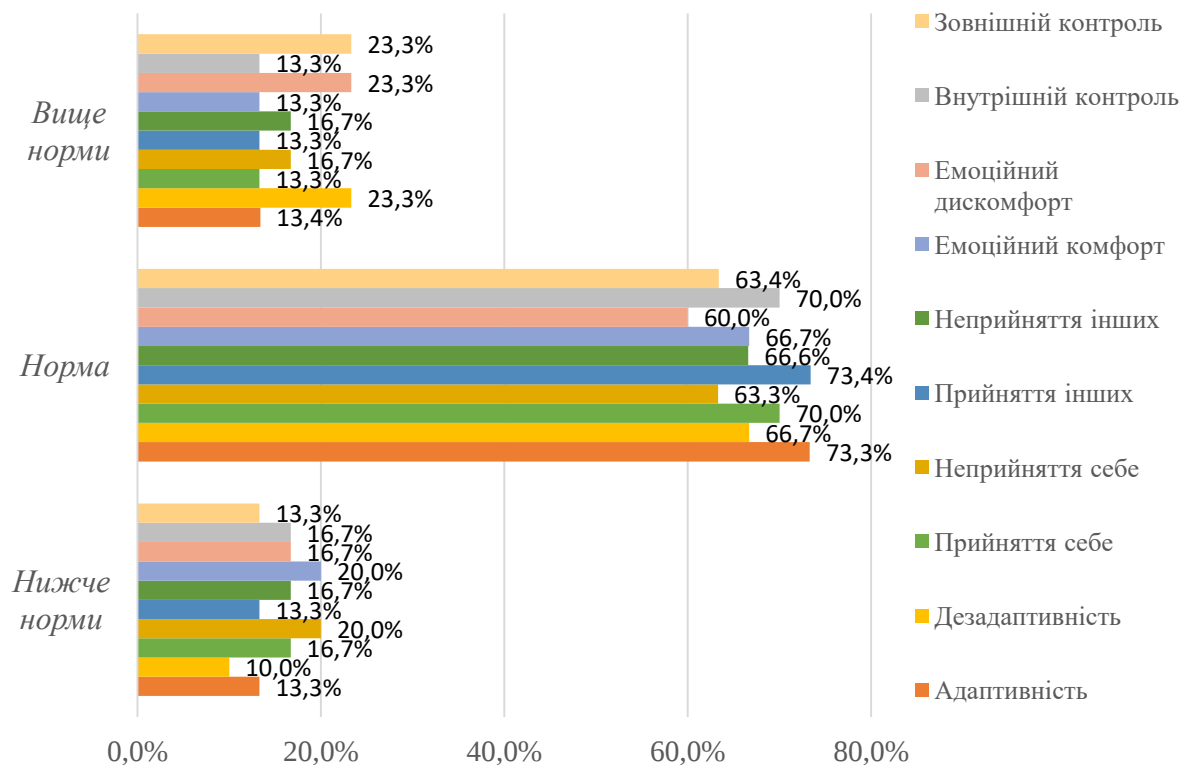


Рис. 2.3. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації

Аналізуючи результати дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, можна зробити детальні висновки щодо кожної характеристики адаптаційного процесу. За шкалою адаптивності 73,3% досліджуваних виявляють показники в межах норми, що

свідчить про задовільний рівень пристосування до нового середовища. Проте слід відзначити, що 13,3% респондентів мають показники нижче норми, що вказує на труднощі адаптації. Ще 13,4% досліджуваних виявляють показники вище норми, що може свідчити як про успішну адаптацію, так і про надмірну конформність.

У сфері дезадаптивності спостерігається тривожна тенденція: 23,3% респондентів мають показники вище норми, що вказує на наявність значних труднощів у процесі інтеграції в нове середовище. У 66,7% досліджуваних виявлено показники дезадаптивності в межах норми, а 10,0% – нижче норми. Співвідношення показників адаптивності та дезадаптивності свідчить про те, що у досліджуваній групі адаптивні тенденції дещо переважають над дезадаптивними, проте різниця невелика, що підтверджує складність адаптаційних процесів у вимушених переселенців.

За показником прийняття себе у 70,0% респондентів виявлено нормативні значення, що свідчить про достатній рівень самоприйняття. Водночас 16,7% учасників мають показники нижче норми, що вказує на проблеми з самооцінкою та ставленням до власної особистості. Лише 13,3% досягають показників вище норми. Порівняльний аналіз прийняття та неприйняття себе показує, що показники прийняття себе є вищими за показники неприйняття себе, що є позитивною тенденцією для психологічного благополуччя досліджуваних.

Щодо прийняття інших, то 73,4% досліджуваних виявляють нормативні значення, що свідчить про достатню здатність сприймати оточуючих позитивно. По 13,3% респондентів виявляють показники нижче та вище норми відповідно. Цікавим є те, що показники неприйняття інших 16,7% досліджуваних дорівнюють показникам прийняття інших 16,7%, що свідчить про амбівалентне ставлення до оточуючих у досліджуваній групі. Це може бути пов'язано з травматичним досвідом переселення, коли людина одночасно прагне встановити нові контакти та побоюється довіряти іншим.

За шкалою емоційного комфорту 66,7% досліджуваних демонструють показники в межах норми, що вказує на помірний рівень емоційного благополуччя. Проте 20,0% респондентів мають показники нижче норми, що

свідчить про недостатній рівень емоційного комфорту та може бути пов'язано з переживанням стресу від переселення. Лише 13,3% досягають показників вище норми. Порівняння емоційного комфорту та дискомфорту показує практично однакові значення, що свідчить про емоційну нестабільність та внутрішнє напруження у досліджуваних. Такий баланс між комфортом та дискомфортом є типовим для осіб, що переживають складні життєві обставини.

За показником внутрішнього контролю 70,0% респондентів мають нормативні значення, що свідчить про достатню здатність керувати власним життям та брати відповідальність за свої вчинки. Водночас 16,7% учасників демонструють показники нижче норми, що може вказувати на почуття безпорадності та втрату контролю над життєвими обставинами. Щодо зовнішнього контролю, то 23,3% досліджуваних мають показники вище норми, що свідчить про схильність приписувати контроль над своїм життям зовнішнім обставинам. 63,4% респондентів демонструють нормативні показники зовнішнього контролю. Співвідношення внутрішнього та зовнішнього контролю показує переважання внутрішнього локусу контролю, що є позитивним прогностичним фактором для успішної адаптації.

Четвертим етапом дослідження стало застосування опитувальника рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера. Результати представлено в табл. 2.9 – 2.10.

Таблиця 2.9

Результати дослідження за методикою діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера

№	Іо (загальна)	Ід (досягнення)	Ін (невдачі)	Іс (сімейні)	Ів (виробничі)	Ім (міжособистісні)	Із (здоров'я)

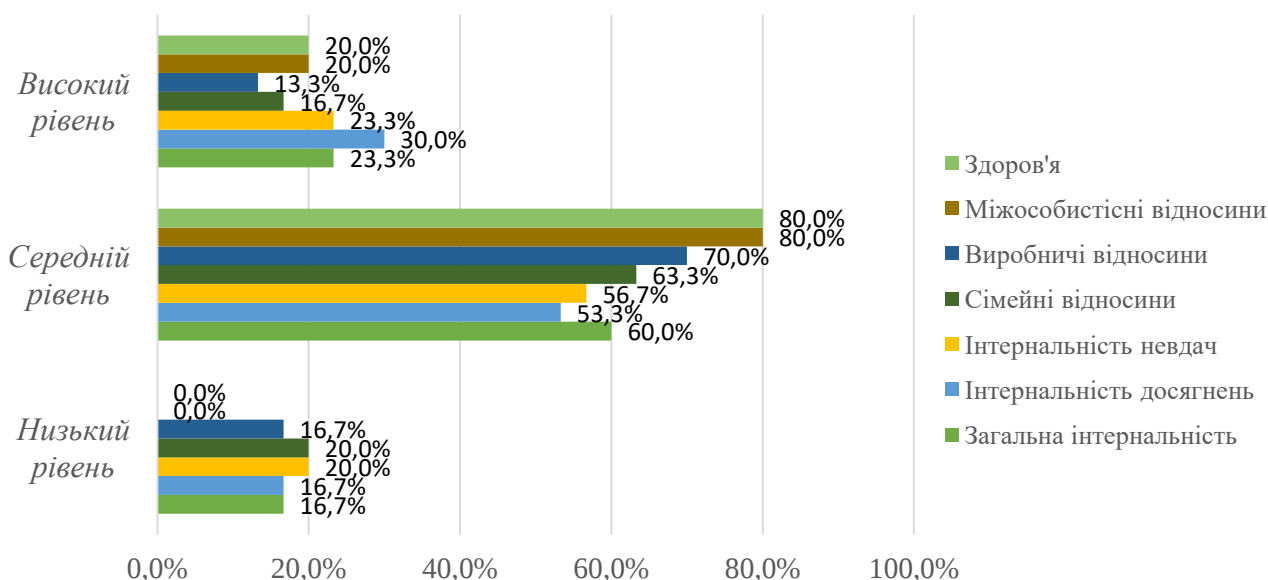
[illegible]

Для узагальнення результатів та виявлення загальних тенденцій у рівні суб'єктивного контролю було проведено групування респондентів за рівнем загальної інтернальності (див. табл. 2.10).

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики РСК
Дж. Роттера**

Показник	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-ть осіб		К-ть осіб		К-ть осіб	
Загальна інтернальність						
Інтернальність досягнень						
Інтернальність невдач						
Сімейні відносини						
Виробничі відносини						
Міжособистісні відносини						
Здоров'я						

Для наочного відображення результатів дослідження за методикою діагностики опитувальник РСК Дж. Роттера створено порівняльну гістограму (див. рис. 2.4).



**Рис. 2.4. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою
діагностики РСК Дж. Роттера**

За показником загальної інтернальності 60,0% досліджуваних демонструє середній рівень, що свідчить про помірну здатність брати відповідальність за

події свого життя та відчувати контроль над ситуацією. 23,3% учасників виявляють високий рівень загальної інтернальності, що вказує на сильне відчуття суб'єктності та здатність активно впливати на життєві обставини.

16,7% досліджуваних демонструють низький рівень загальної інтернальності, що свідчить про переважання екстернального локусу контролю. Ці переселенці схильні приписувати події свого життя зовнішнім обставинам, долі або іншим людям, що призводить до відчуття безпорадності та пасивної життєвої позиції. Така екстернальність є серйозним бар'єром для активного подолання самотності та успішної адаптації до нового середовища.

За показником інтернальності у сфері досягнень у 30,0% респондентів виявлено високий рівень, що свідчить про схильність приписувати свої успіхи власним зусиллям. 53,3% досліджуваних мають середній рівень, 16,7% учасників – низький рівень, що вказує на недостатню віру у власні можливості досягати успіху через власні дії.

Щодо інтернальності у сфері невдач, то у 23,3% респондентів діагностовано високий рівень, що означає готовність брати відповідальність за негативні події у своєму житті. Проте 20,0% досліджуваних мають низький рівень інтернальності невдач, що свідчить про схильність звинувачувати у невдачах зовнішні обставини або інших людей, уникаючи власної відповідальності. Тим часом, у 56,7% досліджуваних виявлено середній рівень.

За показником інтернальності у сімейних відносинах 16,7% респондентів виявляють високий рівень, що вказує на сильне відчуття контролю над сімейним життям. У 63,3% досліджуваних діагностовано середній рівень, а у 20,0% – низький рівень, що може свідчити про відчуття залежності сімейних стосунків від зовнішніх обставин або поведінки інших членів родини. Це особливо важливо в контексті сімейної самотності, яку переживають переселенці.

У сфері виробничих відносин показники також є помірними: лише 13,3% респондентів мають високий рівень інтернальності, 70,0% – середній рівень, а 16,7% – низький рівень. Це вказує на те, що більшість переселенців не відчують повного контролю над своєю професійною ситуацією, що є закономірним наслідком необхідності починати кар'єру заново в нових умовах.

За показниками інтернальності у міжособистісних відносинах та у сфері здоров'я спостерігається схожа тенденція: жодного респондента з низьким рівнем не виявлено, у 80,0% досліджуваних виявлено середній рівень, а у 20,0% – високий рівень. Це свідчить про помірне відчуття контролю в цих сферах. Особливо важливим для подолання самотності є показник інтернальності у міжособистісних відносинах, оскільки він відображає відчуття контролю над встановленням та підтримкою неформальних стосунків.

Загальний аналіз результатів показує, що 60,0% досліджуваних вимушених переселенців мають середній рівень загальної інтернальності, що є недостатнім для активного та ефективного подолання самотності. Низькі та середні показники у сферах сімейних та міжособистісних відносин особливо тривожні, оскільки саме ці сфери безпосередньо пов'язані з переживанням різних типів самотності. Переселенці з низькою інтернальністю схильні до пасивного очікування, що хтось інший або зовнішні обставини вирішать їхні проблеми з самотністю, замість активного пошуку нових соціальних контактів та побудови стосунків.

Отримані результати підтверджують необхідність розробки комплексної програми психологічної підтримки, спрямованої на зниження рівня переживання самотності, розвиток навичок соціальної взаємодії, підвищення резильєнтності, формування внутрішнього локусу контролю та сприяння соціально-психологічній адаптації. Особливу увагу слід приділити роботі з соціальною самотністю як найбільш вираженим типом, що потребує створення умов для групової взаємодії та формування спільнот підтримки.

Таким чином, результати констатувального експерименту підтверджують наявність виражених проблем з переживанням самотності у вимушених переселенців та обґрунтовують необхідність цілеспрямованої психологічної роботи з подолання самотності та розвитку адаптивних ресурсів особистості.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі дослідження представлено емпіричне вивчення особливостей прояву почуття самотності у вимушених переселенців. Розділ охоплює аналіз чинників виникнення самотності в умовах вимушеного переселення, обґрунтування психодіагностичного інструментарію та результати констатувального експерименту. Отримані результати дозволяють зробити наступні висновки.

Здійснено системний аналіз чинників виникнення почуття самотності в умовах вимушеного переселення. До ключових чинників віднесено фізичну відстань від близьких та руйнування звичних соціальних зв'язків, втрату соціального оточення та ролей у спільноті, культурну дезорієнтацію в новому середовищі, психологічні бар'єри недовіри та страху повторних втрат, втрату ідентичності та екзистенційну кризу. Встановлено, що вимушене переселення створює умови для виникнення одночасно декількох типів самотності: емоційної, соціальної, культурної та екзистенційної, що має тенденцію до хронізації через збереження травмуючих обставин.

Обґрунтовано комплекс психодіагностичних методик для всебічного дослідження самотності у вимушених переселенців: методику «Шкала самотності» UCLA для оцінки загального рівня самотності, методику SELSA для диференційованої діагностики трьох типів самотності (романтичної, сімейної, соціальної), методику К. Роджерса та Р. Даймонда для дослідження адаптації та емоційного стану, опитувальник РСК Дж. Роттера для визначення локусу контролю. Обрані методики забезпечують комплексну оцінку як переживання самотності, так і пов'язаних психологічних характеристик, що визначають здатність активно долати самотність.

Проведено констатувальний експеримент на базі КНП ЛОР «ЛОМЦСНІХ» з участю 30 співробітників-внутрішньо переміщених осіб, що виявив високі показники самотності. За методикою UCLA більшість учасників демонструють середній рівень самотності, близько третини переживають високий рівень, жодного респондента з низьким рівнем не виявлено. За методикою SELSA

найвищі показники виявлено для соціальної самотності, дещо нижчі – для романтичної, найменш вираженою є сімейна самотність. За методикою К. Роджерса та Р. Даймонда емоційний комфорт і дискомфорт практично рівні, близько чверті респондентів мають підвищену дезадаптивність. За опитувальником РСК невелика частина учасників демонструє низьку інтернальність, більшість – середню, що свідчить про недостатнє відчуття контролю над життям.

Таким чином, результати констатувального експерименту підтвердили наявність виражених проблем з переживанням самотності у вимушених переселенців та обґрунтували необхідність розробки спеціалізованої програми психологічної підтримки. Найбільш вираженою є соціальна самотність, виявлено взаємозв'язок між високим рівнем самотності, труднощами адаптації та екстернальним локусом контролю, що вказує на необхідність комплексного психологічного втручання.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ПОДОЛАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на подолання почуття самотності особистості під час вимушеного переселення

Вимушене переселення як травматична життєва подія створює унікальні виклики для психологічного благополуччя особистості, зумовлюючи глибокі зміни в усіх сферах її функціонування. Специфіка ситуації вимушених переселенців, пов'язана з втратою звичного соціального оточення, руйнуванням усталених життєвих зв'язків та необхідністю адаптації до нового середовища в умовах невизначеності, створює особливі умови для виникнення гострого переживання самотності. В таких обставинах питання цілеспрямованої психологічної роботи з подолання почуття самотності набуває критичного значення не лише для успішної адаптації переселенців, а й для збереження їхнього психічного здоров'я.

Мета програми полягає у формуванні навичок використання активних стратегій подолання стану самотності через цілеспрямований розвиток психологічних ресурсів особистості, посилення соціальної компетентності та сприяння успішній адаптації вимушених переселенців до нового соціального середовища.

Завдання програми сформульовані відповідно до виявлених у констатувальному експерименті проблем та специфіки ситуації вимушеного переселення:

- 1) зниження інтенсивності переживання самотності через усвідомлення її природи, прийняття власного стану та формування конструктивного ставлення до ситуації переселення;

2) розвиток навичок встановлення нових соціальних контактів та побудови підтримуючих міжособистісних зв'язків через навчання ефективним комунікативним стратегіям;

3) формування навичок емоційної регуляції та подолання негативних емоційних станів через навчання техніками саморегуляції та управління стресом;

4) формування внутрішнього локусу контролю та підвищення рівня суб'єктивного контролю над різними сферами життя через усвідомлення власної відповідальності, активізацію внутрішніх ресурсів особистості та формування адаптивних копінг-стратегій;

5) покращення показників соціально-психологічної адаптації через роботу з самоприйняттям, прийняттям інших та формуванням внутрішнього локусу контролю;

6) профілактика хронічної самотності через створення підтримуючого групового середовища та формування навичок самодопомоги.

Структура розробленої програми включає три послідовні етапи, кожен з яких має специфічні завдання та методи роботи (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Структура програми формування навичок подолання почуття самотності
у вимушених переселенців**

Етап програми	Тривалість	Кількість занять	Основні завдання	Методи роботи
Діагностично-мотиваційний	1 день	1 заняття (2 години)	Встановлення контакту, презентація програми, формування мотивації до участі, усвідомлення власного стану	Групова дискусія, мотиваційна бесіда, психоедукація, вправи на знайомство

Продовж. табл. 3.1

Корекційно-розвивальний	5 днів (26-)	10 занять (по 2 заняття щоденно)	Розвиток соціальної компетентності, навчання емоційній регуляції, формування внутрішнього локусу контролю, робота з різними типами самотності, формування копінг-стратегій	Соціально-психологічний тренінг, рольові ігри, групові дискусії, арт-терапевтичні техніки, медитативні практики, когнітивне реструктурування
Інтегративно-оціночний	1 день	1 заняття (2 години)	Інтеграція досвіду, планування подальших кроків, оцінка ефективності, повторна діагностика	Рефлексивні практики, групове підбиття підсумків, створення індивідуальних планів підтримки, повторне тестування

Програма реалізується повністю в дистанційному форматі через платформу Zoom.

Принципи реалізації програми:

- 1) системність та комплексність впливу – робота з різними типами самотності (романтичною, сімейною, соціальною) та всіма ключовими аспектами адаптації;
- 2) практична спрямованість – акцент на відпрацюванні конкретних навичок через практичні вправи та реальні ситуації з досвіду учасників;
- 3) опора на реальний досвід учасників – використання в якості навчального матеріалу реальних ситуацій та проблем вимушених переселенців;
- 4) добровільність та активна участь – право учасника на вибір рівня власної залученості у групові процеси;
- 5) урахування специфіки вимушеного переселення – адаптація методів роботи до травматичного досвіду учасників та їхніх особливих потреб;

б) створення підтримуючого та безпечного середовища – можливість відкрито ділитися переживаннями без побоювання осуду.

Програма соціально-психологічного тренінгу щодо подолання самотності під час вимушеного переселення

Розроблена програма соціально-психологічного тренінгу являє собою структуровану систему психологічних впливів, спрямованих на формування навичок подолання почуття самотності у вимушених переселенців. Програма реалізується повністю в дистанційному форматі через платформу Zoom, що забезпечує доступність для всіх учасників незалежно від їхнього місцезнаходження та можливість проведення групової роботи в комфортних для учасників умовах.

ЗАНЯТТЯ 1.

«Встановлення контакту: створення терапевтичного середовища та мотивація до змін»

Тип заняття: Діагностично-мотиваційне

Дата проведення: 25.10.2025

Час проведення: 18:00-20:00 (120 хвилин)

Мета заняття: Встановити робочий процес з учасниками програми в дистанційному форматі, сформувати мотивацію до активної участі у психокорекційному процесі, створити безпечне терапевтичне середовище для групової роботи, ознайомити зі структурою та цілями програми.

1. Вступ та технічна адаптація до онлайн-формату (15 хвилин)

Мета: Забезпечити технічну адаптацію учасників до дистанційного формату групової роботи, встановити перший терапевтичний контакт.

Теоретична основа: Принципи побудови терапевтичного альянсу в онлайн-форматі [73].

Хід проведення: Ведуча вітає учасників: «Дякую, що ви тут, незважаючи на всі виклики. Протягом наступного тижня ми працюватимемо над тим, щоб

трансформувати ваш досвід самотності – навчитися проходити крізь нього до відновлення зв'язків та відчуття приналежності».

Ведуча пояснює технічні аспекти: перевірка звуку та відео, демонстрація функцій платформи (чат, реакції, підняти руку), пояснення роботи breakout rooms.

Питання для перевірки: Чи всі можуть комфортно бачити та чути? Чи потрібна додаткова підтримка? Чи є технічні питання?

2. Встановлення терапевтичних меж та групових норм (20 хвилин)

Мета: Спільно сформувані психологічно безпечний простір через чітке визначення меж та норм взаємодії.

Теоретична основа: Концепція психологічної безпеки в групах І. Ялома та принципи травма-інформованого підходу [79].

Хід проведення: Ведуча пропонує базові принципи роботи, які група обговорює та приймає. Конфіденційність стає основою довіри – інформація залишається в групі, записування заборонене, особиста інформація захищена. Взаємоповага виражається через присутність з увімкненими камерами (за можливості), активне слухання та прийняття різного досвіду.

Автентичність передбачає розмову від власного імені через «Я-висловлювання» та уникнення непрошених порад. Кожен має право на власні межі – відмовитися від вправи, взяти паузу, повідомити про дискомфорт. Пунктуальність виражає повагу через своєчасність та виконання завдань. Технічна відповідальність включає якісне з'єднання та тихе приватне середовище.

Питання для обговорення: Які додаткові принципи важливі для вас? Що допоможе вам відчувати себе безпечно? Як ми будемо підтримувати ці домовленості?

3. Вправа «Точка відліку: картографування досвіду переселення» (25 хвилин) [64].

Мета: Допомогти учасникам структурувати травматичний досвід переселення, ідентифікувати втрати та ресурси.

Теоретична основа: Наративна терапія М. Вайта [82] та концепція експресивного письма Д. Пеннебейкера, адаптовані для роботи з переселенцями за Т. М. Титаренко [64].

Обладнання: віртуальна дошка Miro з шаблоном часової лінії.

Хід проведення:

Етап 1: Індивідуальна робота (10 хвилин) Ведуча пропонує: «Наша історія переселення – це розрив у життєвій траєкторії. Створіть вашу особисту карту цього досвіду».

Кожен учасник на Miro створює часову лінію:

- «До» – що було найціннішим, що втрачено
- «Перехід» – найважчий момент переїзду
- «Зараз» – де опинилися, що змінилося
- «Потенціал» – що може з'явитися нового

Використовуються ключові слова, символи або короткі фрази.

Етап 2: Парний обмін (10 хвилин) У breakout rooms по двоє учасники діляться картами (по 5 хв). Партнер практикує активне слухання без коментарів та порад.

Етап 3: Групова рефлексія (5 хвилин) Бажаючі діляться: що було важливо помітити у власній історії? Що допомогло у розмові з партнером?

Питання для обговорення: Які спільні теми помітили? Що найважче було позначити? Чи з'явилося щось несподіване у «потенціалі»?

4. Міні-лекція «Анатомія самотності: від феномену до стратегій» (10 хвилин) [55]

Мета: Надати науково обґрунтоване розуміння природи самотності у контексті переселення.

Теоретична основа: Модель самотності Е. Берна, дослідження самотності переселенців [84].

Хід проведення: Ведуча пояснює що самотність – це не те саме, що самота. Це суб'єктивне відчуття дефіциту значущих зв'язків. Людина може бути самотньою у натовпі та не самотньою наодинці. Важлива якість стосунків, а не кількість.

У переселенців виділяють кілька типів самотності:

- Емоційна – відсутність близької людини для довірливого спілкування
- Соціальна – брак ширшої мережі контактів та відчуття приналежності
- Культурна – відчуження через незнайоме культурне середовище
- Екзистенційна – втрата сенсу, ідентичності, питання «хто я тепер?»

Чинники самотності переселенців: фізична відстань від близьких, руйнування звичних ролей, бар'єр недовіри до нових людей, культурна дезорієнтація, травматичний досвід що впливає на здатність довіряти.

Ведуча завершує: «Самотність після переселення – це нормальна реакція на ненормальні обставини. Це сигнал про потребу у відновленні зв'язків. Важливо: самотність можна змінити через цілеспрямовані стратегії, яких ми навчимося».

Питання для обговорення: Який тип самотності резонує найбільше? Чи змінилося розуміння власного досвіду? Що викликало найбільший відгук?

5. Вправа «Індекс самотності: усвідомлення актуального стану» (20 хвилин) [43]

Мета: Допомогти оцінити власний рівень самотності, ідентифікувати фактори що підтримують її та ресурси для зміни.

Теоретична основа: Техніки з рішення-орієнтованої терапії [43].

Обладнання: анонімне опитування в Zoom, дошка Miro.

Хід проведення:

Етап 1: Багатовимірне шкалювання (10 хвилин) Учасники анонімно оцінюють за шкалою 1-10:

1. Наскільки відчуваю брак близької людини?
2. Наскільки відчуваю брак ширшого соціального кола?
3. Як часто переживаю самотність?
4. Наскільки болісним є це переживання?
5. Наскільки це заважає повсякденному життю?

Етап 2: Візуалізація (5 хвилин) Результати показуються діаграмою-павутинкою. Середні показники: емоційна 7,2, соціальна 8,1 (найвища), частота 6,8, інтенсивність 7,5, вплив 6,9.

Етап 3: Аналіз факторів (5 хвилин) На Міго група створює дві колонки:

Що підтримує самотність:

- Уникаю нових контактів зі страху
- Не вірю що хтось зрозуміє мій досвід
- Багато часу наодинці
- Порівнюю з минулим
- Не знаю як почати розмову

Що може допомогти:

- Ця група – не один у переживаннях
- Розуміння причин самотності
- Навчання новим навичкам
- Маленькі кроки до людей
- Робота над довірою

Питання для обговорення: Що здивувало у результатах? Які показники найтривожніші? Що готові змінювати першим? Який рівень був би реалістичним після програми?

6. Формування терапевтичного контракту «Наша спільна мета» (20 хвилин)

Мета: Створити спільне бачення змін та колективну відповідальність за процес.

Обладнання: Google Docs.

Хід проведення:

Етап 1: Індивідуальні цілі (10 хвилин) Учасники записують:

- Що хочу змінити у досвіді самотності?
- Як зрозумію що програма ефективна?
- Що готовий/а вкладати у процес?

Етап 2: Групове узгодження (10 хвилин) У Google Docs формулюється спільний контракт:

Ми зібралися щоб:

- Трансформувати самотність на можливість для зростання
- Навчитися встановлювати справжні зв'язки

- Розвинути навички емоційної регуляції та соціальної взаємодії
- Підвищити психологічну стійкість
- Створити підтримуюче середовище

Ми зобов'язуємося:

- Бути присутніми та активними
- Практикувати навички між сесіями
- Підтримувати один одного
- Бути відкритими до нового досвіду
- Просити про підтримку коли потрібно"

Питання для обговорення: Чи відображає контракт ваші цілі? Що готові вкласти? Які перешкоди та як їх подолаємо?

7. Закриття сесії та міжсесійні завдання (10 хвилин)

Заключне коло (5 хвилин): Кожен одним реченням: «Зараз я відчуваю...» або «Я виношу...»

Відповіді: «Полегшення що не один», «З'явилася надія», «Трохи страшно але хочу спробувати», «Цікаво що буде далі».

Міжсесійні завдання (5 хвилин):

1. Щоденник спостережень: фіксуйте моменти гострої самотності – коли, що передувало, як відгукнулося тіло, що зробили, як довго тривало.
2. Інвентаризація зв'язків: створіть списки – близьке коло (є/були/хотіли б), соціальне коло, втрачені зв'язки, потенційні зв'язки.
3. Рефлексивне питання: «Якби моя самотність могла говорити, яке послання вона передала б мені?»

ЗАНЯТТЯ 2-3.

«Розуміння самотності: від переживання до усвідомлення»

Тип занять: Корекційно-розвивальні

Дата проведення: 26.10.2025

Час проведення: Блок 1 10:00-12:00; Блок 2 18:00-20:00 (по 120 хвилин кожна)

Мета занять: Поглибити розуміння учасниками власного досвіду самотності, навчити розрізняти різні типи самотності, ідентифікувати когнітивні

спотворення що підтримують самотність, розвинути навички рефлексії та самоспостереження.

БЛОК 1 (10:00-12:00)

1. Аналіз міжсесійних завдань та встановлення контакту (15 хвилин)

Мета: Підтримати групову динаміку, інтегрувати досвід самоспостереження між сесіями.

Хід проведення: Ведуча вітає учасників: «Доброго ранку! Як ваші справи після нашої першої зустрічі? Хто готовий поділитися спостереженнями зі щоденника самотності?»

Учасники по черзі (бажаючи) діляться досвідом самоспостереження.

Ведуча схвалює кожен досвід без оцінок та запитує: «Що було найважче у спостереженні за собою? Що нового помітили?»

Питання для обговорення: Хто помітив закономірності – коли самотність найгостріша? Чи є спільні теми у нашому досвіді?

2. Міні-лекція «Когнітивні механізми підтримки самотності» (10 хвилин) [55]

Мета: Надати розуміння того як наші думки та переконання підтримують або посилюють самотність.

Теоретична основа: Когнітивна модель самотності Дж. Качоппо та когнітивна тріада А. Бека [86].

Хід проведення: Ведуча пояснює: «Самотність - це не лише відсутність зв'язків. Це також те як ми думаємо про себе про інших та про світ. Наші думки можуть як підтримувати самотність так і допомагати її долати.»

Когнітивна тріада самотності включає три компоненти. Думки про себе формують переконання що зі мною щось не так, що я нецікавий для інших, що не вмію спілкуватися, що не вартий уваги. Думки про інших створюють переконання що люди байдужі та егоїстичні, що ніхто не зрозуміє мій досвід переселення, що довіряти небезпечно бо знову можуть зранити, що всі вже мають своє коло і не потребують нових знайомств. Думки про світ формують переконання що світ ворожий та холодний, що в новому місці неможливо знайти справжніх друзів, що краще було в минулому і більше так ніколи не буде.

Типові когнітивні спотворення при самотності:

- Катастрофізація – «Я назавжди залишуся самотнім»
- Персоналізація – «Якщо хтось не відповів це означає що я їм не подобаюся»
- Чорно-біле мислення – «Або глибокі стосунки або нічого»
- Читання думок – «Я знаю що вони думають що я дивна»
- Фільтрування – помічати лише негативні соціальні сигнали ігноруючи позитивні
- Узагальнення – «Одна невдала розмова означає що я взагалі не вмію спілкуватися»

Ведуча підкреслює: «Ці думки виникають автоматично і здаються правдою. Але це лише інтерпретації а не факти. Ми можемо навчитися їх помічати та переоцінювати.»

3. Вправа «Картографування моєї самотності» (30 хвилин) [33]

Мета: Допомогти учасникам створити деталізовану карту власного досвіду самотності через різні виміри.

Теоретична основа: Багатовимірна модель самотності та метод структурованої рефлексії [33].

Обладнання: Google Forms з підготовленим опитувальником, Міро для візуалізації.

Хід проведення:

Етап 1: Індивідуальне картографування (15 хвилин) Учасники заповнюють структурований опитувальник у Google Forms що допомагає диференціювати їхній досвід:

Емоційна самотність:

- Чи є у мене людина якій можу розповісти про найглибші переживання?
- Чи відчуваю близькість та інтимність у стосунках?
- Чи маю підтримку у важкі емоційні моменти?

Соціальна самотність:

- Чи є у мене коло людей для спільних активностей?
- Чи відчуваю що належу до якоїсь спільноти?

- Чи є у мене друзі з якими можу просто провести час?

Культурна самотність:

- Чи розумію культурні норми нового місця?
- Чи відчуваю себе «чужим» у новому середовищі?
- Чи є мовні або культурні бар'єри?

Екзистенційна самотність:

- Чи відчуваю що втратив/втратила сенс життя?
- Чи знаю хто я після всіх змін?
- Чи бачу майбутнє для себе?

Етап 2: Візуалізація результатів (10 хвилин) Узагальнене обговорення результатів. Група бачить що їхній досвід не унікальний.

Етап 3: Групове обговорення (5 хвилин) Учасники діляться інсайтами: «Не думав що у мене проблема саме з соціальною самотністю, а не з емоційною», «Зрозуміла що культурна самотність теж впливає навіть в межах однієї країни».

Питання для обговорення: Який тип самотності найболючіший для вас? Чи здивувало щось у вашій карті? Який тип хотіли б змінити першим?

4. Перерва (10 хвилин)

Ведуча пропонує відійти від екранів, зробити легку розминку для очей та тіла, випити води.

5. Вправа «Діалог з самотністю» (35 хвилин) [47]

Мета: Трансформувати ставлення до самотності через техніку персоніфікації та діалогу.

Теоретична основа: Техніка роботи з субособистостями з психосинтезу Р. Ассаджолі [87].

Обладнання: приватні нотатки учасників, Miro для спільної роботи.

Хід проведення:

Етап 1: Персоніфікація самотності (15 хвилин) Ведуча пропонує: «Уявіть що ваша самотність - це окрема частина вас яка має голос. Якби вона могла говорити що б вона сказала? Спробуйте написати від імені самотності лист собі.»

Етап 2: Діалог з самотністю (10 хвилин) Тепер учасники пишуть відповідь самотності від свого імені (приклад): «Дякую що захищаєш мене. Розумію що

після всього що сталося ти боїшся. Але я більше не хочу щоб ти керувала моїм життям. Я готовий ризикнути і відкритися знову. Прошу підтримай мене, а не блокуй.»

Етап 3: Парний обмін (10 хвилин) У breakout rooms по двоє учасники діляться своїми діалогами якщо комфортно. Це допомагає побачити що самотність має різні «голоси» у різних людей.

Питання для обговорення: Що відкрилося у діалозі? Яке послання несе ваша самотність? Чи змінилося ставлення до неї після цієї вправи?

6. Вправа «Автоматичні думки в соціальних ситуаціях» (20 хвилин) [55]

Мета: Навчити ідентифікувати та записувати автоматичні думки що виникають у соціальних ситуаціях.

Теоретична основа: Когнітивна модель А. Бека та техніка щоденника думок [86].

Обладнання: шаблон у Google Docs.

Хід проведення: Ведуча пояснює: «Коли ми опиняємося у соціальних ситуаціях у нашій голові миттєво з'являються думки. Вони настільки швидкі що ми їх часто не помічаємо. Але саме вони визначають як ми себе відчуваємо і що робимо далі».

Учасники отримують шаблон з колонками:

- Ситуація – що відбулося
- Автоматична думка – що промайнуло в голові
- Емоція – що відчув/ла (тривога сором страх)
- Поведінка – що зробив/ла (уникнув розмови пішов геть)
- Наслідок – що сталося в результаті

Питання для обговорення: Які автоматичні думки найчастіші у вас? Як вони впливають на вашу поведінку? Чи помічали раніше цей зв'язок між думками емоціями та поведінкою?

7. Підведення підсумків сесії (10 хвилин)

Хід проведення: Учасники діляться одним інсайтом з сесії через формат «коло»: «Найважливіше що я зрозумів/ла сьогодні...»

Відповіді: «Зрозумів що мої думки не факти», «Помітила що самотність намагається мене захистити», «Вперше побачив структуру свого досвіду самотності».

Ведуча дає завдання: «До нашої зустрічі ввечері заповніть щоденник автоматичних думок для однієї реальної ситуації яка відбудеться протягом дня. Просто спостерігайте і записуйте без спроб змінити. Поки що ми вчимося помічати».

БЛОК 2 (18:00-20:00)

1. Аналіз денного досвіду та розігрів (10 хвилин)

2. Вправа «Перевірка думок» (35 хвилин) [55]

Мета: Навчити техніці когнітивного переструктурування через критичну оцінку автоматичних думок.

Теоретична основа: Когнітивне реструктурування з когнітивно-поведінкової терапії А. Бека [86].

Обладнання: Міро з шаблоном судового процесу.

Хід проведення:

Етап 1: Пояснення методу (10 хвилин) Ведуча пояснює: «Коли виникає автоматична думка ми сприймаємо її як абсолютну правду. Але що якби ця думка мала довести свою правоту в суді? Яких доказів вона б надала? Які б були контраргументи?»

На дошці Міро створюється структура:

- Обвинувачення (автоматична думка як обвинувальний акт)
- Докази ЗА (що підтверджує цю думку)
- Докази ПРОТИ (що суперечить їй)
- Альтернативна інтерпретація (більш збалансований погляд)

Етап 2: Робота з реальним прикладом (15 хвилин) Один учасник (доброволець) ділиться своєю думкою: "Ніхто не хоче зі мною спілкуватися, бо я переселенець і не цікавий"

Група разом заповнює схему:

Докази ЗА:

- Колеги рідко запрошують на спільні заходи

- Важко знайти теми для розмов з місцевими
- Відчуваю себе чужим

Докази ПРОТИ:

- Одна колега запитувала як справи минулого тижня
- Нікого насправді не питав чи хочуть спілкуватися

Альтернативна інтерпретація: «Можливо люди не знають що я відкритий до спілкування. Можливо вони самі невпевнені чи хочу я контакту. Я ще не дав багатьом можливості мене пізнати. Деякі люди можуть бути зацікавлені якщо я зроблю крок назустріч».

Етап 3: Робота в трійках (10 хвилин) У breakout rooms учасники практикують техніку з власними думками. Один ділиться думкою двоє інших допомагають знайти докази за і проти.

Питання для обговорення: Як змінилося відчуття після перевірки думки? Чи легко було знайти докази проти? Що допомагає побачити альтернативну перспективу?

3. Перерва (10 хвилин)

4. Міні-лекція «Самотність як сигнал а не вирок» (10 хвилин) [45]

Мета: Переформулювати розуміння самотності з проблеми на інформацію про потреби.

Теоретична основа: Еволюційна модель самотності Дж. Качоппо та концепція потреб А. Маслоу [51].

Хід проведення: Ведуча пояснює: «Самотність часто сприймається як щось що треба позбутися якнайшвидше. Але що якби самотність - це не ворог а посланець? Сигнал що щось важливе потребує уваги?»

З еволюційної перспективи самотність виконувала важливу функцію - сигналізувала що людина відокремилася від групи що загрожувало виживанню. Це як фізичний біль що попереджає про травму. Самотність попереджає про «соціальну травму» - порушення важливих зв'язків.

Самотність може сигналізувати про різні потреби:

- Потребу у близькості та інтимності (емоційна)
- Потребу у приналежності до спільноти (соціальна)

- Потребу у розумінні та прийнятті (культурна)
- Потребу у сенсі та ідентичності (екзистенційна)

Коли ми розуміємо самотність як сигнал питання змінюється з «Як позбутися самотності?» на «Про яку мою потребу вона сигналізує? Що мені справді потрібно?»

Ведуча підкреслює: «Самотність - це тимчасовий стан який вказує напрямок для роботи. Якщо ви відчуваєте самотність це означає що ви людина з потребою у зв'язках. А це нормально і здорово.»

Питання для обговорення: Чи змінюється щось коли думаєте про самотність як про сигнал? Про яку потребу сигналізує ваша самотність? Як може виглядати відповідь на цей сигнал?

5. Вправа «Лист собі від співчутливого друга» (30 хвилин) [67]

Мета: Розвинути самоспівчуття через техніку перспективної зміни.

Теоретична основа: Концепція самоспівчуття К. Нефф та техніка листів з наративної терапії [88].

Обладнання: приватні нотатки учасників.

Хід проведення:

Етап 1: Пояснення (5 хвилин) Ведуча каже: «Коли ми самотні часто звинувачуємо себе - зі мною щось не так я нецікавий я не вмію спілкуватися. Ми говоримо собі такі речі які ніколи не сказали б другу. Сьогодні спробуємо іншу перспективу.»

Етап 2: Написання листа (15 хвилин) Учасники пишуть лист собі від імені найспівчутливішого друга який знає всю їхню історію та любить безумовно. Лист має включати:

- Визнання важкості досвіду («Розумію як тобі важко після всього що трапилося»)
- Нормалізацію переживань («Твої почуття цілком природні»)
- Співчуття без жалості («Ти заслуговуєш на підтримку і розуміння»)
- Нагадування про сильні сторони («Пам'ятай скільки ти вже подолав/ла»)
- Підбадьорення («Ти не один/одна і ти справишся»)

Етап 3: Читання листа собі (5 хвилин) Учасники перечитують лист повільно дозволяючи словам дійсно дійти.

Етап 4: Парний обмін (5 хвилин) У парах учасники діляться яким був досвід писання і читання листа (не обов'язково зачитувати сам лист).

Питання для обговорення: Як почувалися пишучи лист? Чи відрізняється він від того як зазвичай говорите собі? Що було найважче написати? Що найбільше потрібно було почути?

6. Створення «Набору інструментів усвідомленості» (15 хвилин)

Мета: Систематизувати техніки роботи з думками та самотністю для самостійного використання.

Обладнання: Google Docs зі спільним документом.

Хід проведення: Група спільно створює список інструментів які освоїли сьогодні:

Коли помічаю самотність:

1. Заповнити картографування (який тип самотності?)
2. Діалог з самотністю (яке послання?)
3. Визначити потребу (про що сигналізує?)

Коли з'являються негативні думки:

1. Записати у щоденник думок
2. Провести «судовий процес» (докази за і проти)
3. Знайти альтернативну інтерпретацію

Коли самокритика:

1. Запитати «Що б сказав співчутливий друг?»
2. Написати собі короткий лист підтримки
3. Нагадати собі що самотність - сигнал а не вирок

Документ зберігається і надсилається всім учасникам.

Питання для обговорення: Який інструмент здається найкориснішим? Коли плануєте його використати? Що може завадити практикувати ці техніки?

7. Закриття сесії та міжсесійні завдання (10 хвилин)

Заключне коло (5 хвилин): Кожен завершує фразу: «Сьогодні я дізнався/дізналася що...»

Міжсесійні завдання (5 хвилин):

1. Щоденник думок: щодня заповнювати хоча б одну ситуацію коли відчували самотність або з'являлися негативні думки. Практикувати «судовий процес» для однієї думки.

2. Діалог з самотністю: один раз протягом дня коли відчуєте самотність спробувати запитати «Яку потребу ти сигналізуєш зараз? Що мені справді потрібно?»

3. Самоспівчуття: щовечора перед сном написати собі 2-3 речення підтримки як би це зробив співчутливий друг. Особливо якщо день був важким.

4. Спостереження: помічати моменти коли автоматичні думки НЕ з'являються або коли вдається їх зупинити. Що допомагає?

Ведуча нагадує: «Ці техніки потребують практики. Не очікуйте що зміните все думання за один день. Будьте терплячими до себе. Кожна маленька практика має значення».

ЗАНЯТТЯ 4-5.

«Від безпорадності до суб'єктності: формування внутрішнього локусу контролю»

Тип занять: Корекційно-розвивальні

Дата проведення: 27.10.2025

Час проведення: Блок 1 10:00-12:00; Блок 2 18:00-20:00 (по 120 хвилин кожна)

Мета занять: Підвищити рівень суб'єктивного контролю учасників над власним життям, трансформувати екстернальні атрибуції на інтернальні, навчити брати відповідальність за соціальні зв'язки, розвинути відчуття власної активності у подоланні самотності.

БЛОК 1 (10:00-12:00)

1. Аналіз міжсесійних завдань та розігрів (15 хвилин)

Мета: Інтегрувати досвід самоспівчуття, підготувати до теми контролю.

Хід проведення: Ведуча вітає: «Доброго ранку! Сьогодні ми працюємо над важливим питанням – наскільки ви відчуваєте себе господарями власного життя, особливо у сфері стосунків. Хто практикував самоспівчуття цього тижня?»

Учасники діляться досвідом: «Написав собі лист після важкого дня – допомогло», «Важко було не критикувати себе, але намагалася», «Помітила що говорю собі жорсткіші речі ніж комусь іншому».

Питання для обговорення: Чи помітили зміни у ставленні до себе? Що було найважчим у практиці самоспівчуття?

2. Міні-лекція «Локус контролю та самотність: хто керує моїм життям?» (15 хвилин) [54].

Мета: Надати наукове розуміння взаємозв'язку між локусом контролю та здатністю долати самотність.

Теоретична основа: Теорія локусу контролю Дж. Роттера [43], дослідження самотності та контролю у переселенців [59].

Хід проведення: Ведуча пояснює: «Локус контролю – це те наскільки ви вірите що контролюєте події свого життя. Це не про реальний контроль а про ваші переконання щодо контролю.»

Внутрішній локус контролю (інтернальність): Людина вірить що результати залежать від її власних дій, зусиль та рішень. «Якщо я самотній – я можу щось з цим зробити. Я можу навчитися спілкуватися, ініціювати контакти, працювати над довірою.» Така людина бере відповідальність як за успіхи так і за невдачі.

Зовнішній локус контролю (екстернальність): Людина вірить що результати визначаються зовнішніми факторами – долею, обставинами, іншими людьми. «Я самотній бо так склалося. Люди тут холодні. Переселенців не приймають. Нічого не зміниться поки не повернуся додому». Така людина відчуває безпорадність.

Ведуча показує результати констатувального експерименту: «За нашими даними 16,7% групи мають низький рівень загальної інтернальності, а 60% - лише середній. Це означає що більшість з нас схильні приписувати самотність зовнішнім обставинам а не власній здатності щось змінити».

Зв'язок локусу контролю та самотності [59]: Люди з екстернальним локусом частіше переживають хронічну самотність, оскільки:

- Пасивно чекають що хтось інший налагодить контакт
- Не вірять що їхні дії можуть щось змінити
- Звинувачують обставини замість пошуку рішень
- Уникають відповідальності за стосунки
- Люди з інтернальним локусом активніше долають самотність, тому що:
- Беруть ініціативу у встановленні контактів
- Вірять у свою здатність впливати на ситуацію
- Аналізують що можуть змінити у своїй поведінці
- Не здаються після невдач, шукають нові стратегії

Особливості для переселенців [64]: Вимушене переселення часто провокує зсув до екстернального локусу – «З і мною це сталося проти моєї волі, я нічого не контролював». Це справді так щодо самого переселення. Але зараз питання в іншому – що ви контролюєте ТЕПЕР? Навіть якщо ви не обирали переселення, ви можете обирати як з цим жити далі.

Ведуча підкреслює: «Формування внутрішнього локусу контролю не означає звинувачувати себе за самотність. Це про усвідомлення: «Я не винен що опинився тут. Але я можу впливати на те що буде далі. Моя самотність частково залежить від моїх дій».

Питання для обговорення: Який локус контролю ближчий вам зараз? У яких сферах відчуваєте контроль, а в яких – безпорадність? Як екстернальність впливає на вашу самотність?

3. Вправа «Карта контролю та безпорадності» (30 хвилин) [64]

Мета: Допомогти учасникам ідентифікувати сфери життя де відчувають контроль та де відчувають безпорадність.

Теоретична основа: Модель вивченої безпорадності М. Селігмана адаптована для роботи з переселенцями [64].

Обладнання: Міро з шаблоном у вигляді кругів.

Хід проведення:

Етап 1: Індивідуальне картування (15 хвилин) Учасники на Miro створюють три концентричні кола:

- Внутрішнє коло (зелене) – «Я контролюю»: Що повністю залежить від мене? Приклади: «Чи посміхаюся людям», «Чи звертаюся першим», «Як реагую на відмову», «Скільки часу приділяю роботі над самотністю».
- Середнє коло (жовте) – «Я частково впливаю»: Що залежить і від мене і від інших або обставин? Приклади: «Чи розвинеться знайомство у дружбу», «Як складуться стосунки з колегами», «Коли зможу повернутися додому».
- Зовнішнє коло (червоне) – «Я не контролюю»: Що повністю не залежить від мене? Приклади: «Що думають про мене інші», «Чи будуть люди ініціювати контакт зі мною», «Війна та її тривалість», «Рішення інших людей».

Етап 2: Групова візуалізація (10 хвилин)

Ведуча узагальнює: «Помічаєте тенденцію? Багато з нас розмістили «встановлення зв'язків» у червоному колі – «не контролюю». Але це помилка! Ви НЕ контролюєте чи хтось захоче з вами дружити. Але ви КОНТРОЛЮЄТЕ чи будете ініціювати контакт, як себе представите, скільки разів спробуєте, як реагуватимете на відмову».

Етап 3: Переміщення фокусу (5 хвилин) Завдання: взяти один пункт з червоного кола та знайти аспект який можна перемістити в зелене. Наприклад:

- Замість «Ніхто не хоче зі мною спілкуватися» → «Я можу ініціювати розмови»
- Замість «Тут неможливо знайти друзів» → «Я можу відвідати місця де знайомляться люди»

Питання для обговорення: Що виявилось у зеленому колі? Чи здивувало що деякі речі контролюєте більше ніж думали? Що найважче визнати підконтрольним?

4. Перерва (10 хвилин)

5. Вправа «Від «вони/воно» до «я»: трансформація атрибуцій» (30 хвилин) [43]

Мета: Навчити переформулювати екстернальні пояснення самотності на інтернальні через техніку атрибуційного аналізу.

Теоретична основа: Теорія атрибуції та когнітивне реструктурування [86], адаптоване для роботи з локусом контролю [43].

Обладнання: Google Docs з таблицею.

Хід проведення:

Етап 1: Пояснення атрибуцій (8 хвилин) Ведуча: «Атрибуція – це те як ми пояснюємо причини подій. При самотності екстернальні атрибуції звучать як «Вони мене не приймають», «Тут неможливо», «Все через війну». Інтернальні – «Я ще не спробував достатньо», «Мені треба попрацювати над навичками», «Я можу навчитися».

Важливо: Інтернальні атрибуції $\neq$ самозвинувачення! Це про усвідомлення власної активності а не про провину.

Етап 2: Трансформація у трійках (15 хвилин) У breakout rooms по троє учасники заповнюють таблицю:

Таблиця 3.2

Екстернальна атрибуція	Інтернальна альтернатива	Що можу зробити?
Люди тут холодні та байдужі»	Я ще не знайшов своїх людей / Мені потрібно більше часу щоб зрозуміти місцеву культуру»	Спробувати різні спільноти, не здаватися після першої невдачі»
Переселенців тут не люблять»	Я зустрічав різне ставлення – є і підтримка є і холодність / Я можу обирати з ким спілкуватися»	Шукати українські спільноти, знаходити людей зі схожим досвідом»
Все зміниться коли повернуся додому»	Я можу будувати життя тут і зараз навіть якщо це тимчасово»	Дозволити собі адаптуватися, не чекати повернення щоб жити»

Етап 3: Групове обговорення (7 хвилин) Групи діляться найцікавішими трансформаціями.

Питання для обговорення: Як відчуваєте різницю між двома типами атрибутів? Чи змінюється щось коли переформулюєте? Що найважче переформулювати?

6. Міні-лекція «Відповідальність і провина у стосунках» (10 хвилин) [55]

Мета: Диференціювати здорову відповідальність від токсичної провини.

Теоретична основа: Концепція відповідальності у гуманістичній психології та робота з виною у травмі [64].

Хід проведення: Ведуча пояснює критичну різницю:

Провина: «Я поганий, зі мною щось не так, я винен що самотній, я не вмію спілкуватися, це моя вада». Провина паралізує, викликає сором, знижує самооцінку, блокує дії.

Відповідальність: «Я маю вплив на свою ситуацію, я можу навчитися, я можу щось змінити, мої дії мають значення, я суб'єкт свого життя». Відповідальність надихає, активізує, дає силу.

Для переселенців особливо важливо [64]:

1. Ви НЕ винні що опинилися у ситуації переселення
2. Ви НЕ винні що відчуваєте самотність
3. АЛЕ ви відповідальні за те як реагуєте на цю ситуацію зараз
4. Ви відповідальні за кроки які робите (або не робите) до людей

Формула здорової інтернальності: "Я не винен у тому що сталося, але я відповідаю за те що роблю з цим далі."

Питання для обговорення: Чи плутали раніше відповідальність та провину? Як ця різниця змінює перспективу?

7. Закриття сесії та завдання (10 хвилин)

Коло рефлексії: "Найважливіший інсайт про контроль..."

Завдання до наступної сесії:

1. Записати три ситуації коли відчували безпорадність щодо самотності
2. Для кожної знайти аспект який контролюєте
3. Сформулювати одну конкретну дію яку можете зробити

БЛОК 2 (18:00-20:00)

1. Аналіз денного досвіду (10 хвилин)

Учасники діляться спостереженнями: «Помітив що звинувачую обставини частіше ніж думав», «Зрозуміла що деякі речі справді контролюю більше».

2. Вправа «Експеримент з контролем: перша соціальна ініціатива» (40 хвилин) [55]

Мета: Відпрацювати практичні навички взяття ініціативи у соціальних ситуаціях.

Теоретична основа: Поведінкові експерименти з когнітивно-поведінкової терапії [86] та соціальні навички [59].

Хід проведення:

Етап 1: Планування експерименту (15 хвилин) Ведуча: «Найкращий спосіб підвищити відчуття контролю – діяти. Сьогодні ми плануємо маленькі соціальні експерименти які ви проведете найближчим часом».

Кожен учасник вибирає ОДИН маленький крок:

- Почати розмову з колегою
- Запитати сусіда як справи
- Написати повідомлення старому знайомому
- Приєднатися до онлайн спільноти
- Запропонувати комусь каву

Для експерименту заповнюється форма:

- Що зроблю? (конкретна дія)
- Коли? (день та час)
- Яка моя прогноз-думка? («Він відмовить», «Буде незручно»)
- Що найгірше може статися?
- Що найкраще може статися?
- Як зрозумію що експеримент успішний?

Етап 2: Рольова гра у парах (20 хвилин) У breakout rooms учасники практикують свої експерименти:

- Один грає себе другий – іншу людину
- Програють ситуацію
- Міняються ролями
- Обговорюють що допомогло що можна покращити

Етап 3: Груповий аналіз (5 хвилин) Обговорення: Які страхи з'явилися? Що допомогло у рольовій грі? Хто готовий зробити свій експеримент?

3. Перерва (10 хвилин)

4. Міні-лекція «Інтернальність у різних сферах життя» (15 хвилин) [45]

Мета: Показати що локус контролю може бути різним у різних сферах.

Теоретична основа: Багатовимірна модель локусу контролю Дж. Роттера [43].

Хід проведення: Ведуча пояснює що локус контролю не однаковий у всіх сферах життя. За результатами нашого дослідження:

Сфера міжособистісних відносин: Тут особливо важливо мати інтернальний локус. Переконавання «Я можу впливати на свої стосунки» критично для подолання самотності. Якщо ви вірите що стосунки залежать тільки від інших - ви пасивні. Якщо вірите що ваші дії мають значення – ви активні.

Сфера сімейних відносин: Результати показали що 20% мають низьку інтернальність тут. Це може означати відчуття що сімейні зв'язки "самі собою" або повністю залежать від родичів. Але навіть на відстані ви можете підтримувати зв'язки через дзвінки повідомлення турботу.

Сфера досягнень та невдач: Важливо брати відповідальність за обидва. «Мені вдалося познайомитися бо я зробив крок» (досягнення). «Розмова не склалася – можливо я був занадто закритим» (невдача як урок а не провина).

Ведуча підкреслює: «Наша мета – підвищити інтернальність саме у сферах які пов'язані з самотністю: міжособистісні та сімейні стосунки».

5. Вправа «Декларація особистої суб'єктності» (25 хвилин) [56]

Мета: Створити персональну декларацію відповідальності за подолання самотності.

Теоретична основа: Техніка самоствердження та narrative therapy [82].

Обладнання: Приватні нотатки учасників.

Хід проведення:

Етап 1: Індивідуальне написання (15 хвилин) Учасники пишуть особисту декларацію що включає:

Я визнаю що:

– (Що не контролюю) Я не обираю переселення і не контролюю багато зовнішніх обставин

– (Що контролюю) Але я контролюю свої реакції дії та вибір

Я беру відповідальність за:

– (Конкретні сфери) Ініціювання контактів, мою відкритість, роботу над довірою

Я відмовляюся від:

– (Екстернальні паттерни) Чекання що хтось інший вирішить мою самотність, звинувачення обставин

Я зобов'язуюся:

– (Конкретні дії) Робити маленькі кроки до людей щотижня, практикувати навички, не здаватися після невдач

Я вірю що:

– (Інтернальне переконання) Мої дії мають значення, я можу впливати на свою самотність, я суб'єкт свого життя

Етап 2: Парний обмін (10 хвилин) Учасники читають декларації один одному у breakout rooms, свідчать один за одного.

6. Вправа «Контракт зі собою» (15 хвилин) [45]

Мета: Зафіксувати конкретні зобов'язання на найближчий тиждень.

Хід проведення: Кожен учасник створює контракт:

«Я (ім'я) зобов'язуюся наступного тижня:

1. (Конкретна дія 1) Ініціювати розмову з ____ людьми
2. (Конкретна дія 2) Провести соціальний експеримент який запланував
3. (Конкретна дія 3) Щодня нагадувати собі що контролюю свої кроки до людей

Якщо виникнуть труднощі я:

- Перечитаю декларацію суб'єктності
- Використаю навички з тренінгу
- Попрошу підтримки у групі

Підпис: ____ Дата: ____"

7. Закриття сесії та міжсесійні завдання (15 хвилин)

Заключне коло: "Що змінилося у моєму відчутті контролю після сьогоднішнього дня?»

Міжсесійні завдання:

1. Соціальний експеримент: Провести запланований експеримент, записати що сталося, що допомогло, що можна покращити
2. Щоденник інтернальності: Щодня записувати одну ситуацію де взяли відповідальність/ініціативу у соціальній сфері
3. Декларація суб'єктності: Перечитувати щоранку свою декларацію
4. Контракт: Виконувати зобов'язання з контракту, відзначати прогрес

Ведуча завершує: «Пам'ятайте: формування внутрішнього локусу контролю – це не про контроль усього, а про усвідомлення що ваші дії мають значення. Навіть маленькі кроки. Особливо маленькі кроки».

ЗАНЯТТЯ 6-7. «Відновлення соціальних зв'язків: від ізоляції до взаємодії»

Тип занять: Корекційно-розвивальні

Дата проведення: 28.10.2025

Час проведення: Блок 1 о 10:00-12:00; Блок 2 о 18:00-20:00 (по 120 хвилин кожна)

Мета занять: Розвинути практичні навички встановлення та підтримки соціальних контактів, подолати бар'єри у спілкуванні, навчити ефективним стратегіям побудови нових зв'язків, зменшити соціальну самотність через практичну роботу з комунікативними навичками.

БЛОК 1 (10:00-12:00)

1. Аналіз соціальних експериментів та розігрів (15 хвилин)

Мета: Інтегрувати досвід практичного застосування внутрішнього локусу контролю.

Хід проведення: Учасники діляться результатами експериментів із соціальною ініціативою. Ведуча фокусує увагу на процесі а не результаті: "Важливо що ви зробили крок незалежно від реакції іншої людини."

Типові відповіді: «Почав розмову з колегою – вийшло краще ніж очікував», «Написав старому знайомому але він не відповів – але я спробував»,

«Так і не наважився – зрозумів що страх сильніший». Групове обговорення кожного досвіду з акцентом на суб'єктності.

Питання для обговорення: Що допомогло зробити крок? Які автоматичні думки з'являлися? Як вплинув досвід на відчуття контролю?

2. Міні-лекція «Соціальна самотність та її подолання» (15 хвилин) [45]

Мета: Надати розуміння специфіки соціальної самотності у переселенців.

Теоретична основа: Диференціація типів самотності за Р. Вейсом [85].

Хід проведення: Ведуча нагадує результати констатувального експерименту: 43,4% з нас мають високий рівень саме соціальної самотності - це найпоширеніша проблема у групі. Це не випадково.

Специфіка соціальної самотності переселенців включає декілька аспектів. Втрата соціальної мережі означає руйнування роками побудованих зв'язків, втрату ролі у спільноті, відсутність людей які знають вашу історію. Труднощі побудови нових зв'язків пов'язані з мовними та культурними бар'єрами, відсутністю спільного контексту, обмеженістю можливостей для знайомств, втомою від адаптації.

Психологічні бар'єри проявляються через недовіру після травматичного досвіду, страх повторного відкидання, порівняння з минулими зв'язками, відчуття тимчасовості ситуації. За даними дослідників самотності [59, 78], переселенці часто потрапляють у замкнене коло: самотність → уникнення соціальних контактів → посилення самотності → ще більше уникнення.

Стратегії подолання соціальної самотності [33]: Мікрокроки (регулярні маленькі взаємодії важливіші за рідкісні великі), диверсифікація зв'язків (різні типи стосунків для різних потреб), якість важливіша за кількість (краще декілька справжніх зв'язків ніж багато поверхневих), терпіння до процесу (побудова довіри потребує часу), використання спільнот переселенців (люди зі схожим досвідом розуміють краще).

Ведуча підкреслює: Соціальна самотність долається через послідовні дії а не одноразові спроби. Кожна маленька взаємодія має значення.

Питання для обговорення: Які бар'єри найсильніші у вас? Що заважає робити перший крок? Які стратегії резонують найбільше?

3. Вправа «Інвентаризація соціального капіталу» (25 хвилин) [64]

Мета: Оцінити наявні та потенційні соціальні зв'язки, ідентифікувати ресурси та дефіцити.

Теоретична основа: Концепція соціального капіталу та соціальних мереж [79].

Обладнання: Міро з шаблоном концентричних кіл.

Хід проведення: Учасники створюють карту соціальних зв'язків у вигляді концентричних кіл. Внутрішнє коло – близькі люди (можу поділитися найглибшими переживаннями), середнє коло – друзі та знайомі (спілкування приносить радість але не найглибше), зовнішнє коло – периферійні контакти (колеги сусіди випадкові знайомі). Окремо позначити втрачені зв'язки (через переселення) та потенційні (хто міг би стати ближчим).

Аналіз результатів: Групове обговорення патернів – у більшості внутрішнє коло майже порожнє або заповнене людьми на відстані, середнє коло дуже розріджене, зовнішнє коло може бути наповнене але без переходу вглиб. Особливу увагу звернути на співвідношення втрачених та потенційних зв'язків.

Питання для обговорення: Що здивувало у вашій карті? Яке коло найбільш порожнє? Хто з потенційних міг би наповнити внутрішнє або середнє коло?

4. Перерва (10 хвилин)

5. Вправа «Подолання бар'єрів у спілкуванні» (30 хвилин) [55]

Мета: Ідентифікувати та пропрацювати конкретні страхи та бар'єри що заважають соціальній взаємодії.

Теоретична основа: Експозиційна терапія та градуйована ієрархія страхів з КПТ [86].

Обладнання: Google Docs з таблицею.

Хід проведення: У трійках учасники створюють ієрархію соціальних страхів від найменш страшного до найбільш страшного (оцінка 0-10). Приклади: посміхнутися незнайомцю (2), підтримати small talk (4), запитати як справи (5), поділитися особистим досвідом (7), запросити на каву (8), розповісти про досвід переселення (9), відкрити глибокі переживання (10).

Для кожного пункту аналізується: Що найстрашніше? Яка автоматична думка? Що найгірше може статися реально? Які навички потрібні? Група напрацьовує стратегії подолання для кожного рівня складності. Створюється план поступового просування ієрархією.

Питання для обговорення: Який рівень готові спробувати наступного тижня? Що допоможе зробити крок? Як підтримаєте себе якщо буде важко?

6. Міні-лекція «Комунікативні навички для подолання самотності» (15 хвилин) [35]

Мета: Надати конкретні інструменти для ефективної комунікації.

Теоретична основа: Трансакційний аналіз Е. Берна [84] та навички активного слухання.

Хід проведення: Ведуча пояснює базові навички: Невербальна комунікація (посмішка, контакт очима, відкрита поза, кивання), Активне слухання (парафраз, уточнюючі питання, емпатійні відгуки), Small talk як міст (погода, новини, спільний контекст – не мета а засіб до глибшого контакту), Саморозкриття (поступове відкриття особистої інформації будує довіру), Ініціатива (пропонувати наступну зустріч, обмінюватися контактами).

Особливості для переселенців: Будьте чесними щодо вашого досвіду але дозуйте інформацію, використовуйте спільність досвіду для зв'язку з іншими переселенцями, не соромтеся мовних помилок, запитуйте про культурні норми прямо.

7. Закриття сесії (10 хвилин)

Коло рефлексії: «Один навик який хочу спробувати...»

Завдання до наступної сесії: Спостерігати за власною комунікацією у будь-якій соціальній ситуації – які навички використовуєте природно, яких бракує.

БЛОК 2 (18:00-20:00)

1. Аналіз спостережень (10 хвилин)

Учасники діляться спостереженнями за власною комунікацією протягом дня.

2. Рольові ігри "Практика соціальних навичок" (40 хвилин)

Мета: Відпрацювати комунікативні навички у безпечному середовищі.

Теоретична основа: Поведінкові тренінги та рольові ігри [84].

Обладнання: Breakout rooms, сценарії ситуацій.

Хід проведення: У парах учасники програють типові соціальні ситуації - почати розмову з новим колегою, підтримати small talk з сусідом, запросити знайомого на каву, познайомитися у групі підтримки, поділитися досвідом переселення. Після кожної сценки – фідбек партнера: що допомогло, що можна покращити, як відчувалися. Ротація пар та сценаріїв кожні 10-15 хвилин.

Групове обговорення: Які навички давалися легше? Де виникали труднощі? Що допомогло у практиці?

3. Перерва (10 хвилин)

4. Вправа «План побудови соціальної мережі» (25 хвилин) [55]

Мета: Створити індивідуальний план розширення соціальних контактів.

Теоретична основа: Цілепокладання та планування змін [64].

Хід проведення: Кожен учасник створює структурований план на місяць.

Мета: Яке коло хочу наповнити? Скільки нових зв'язків? Якої якості? Де шукати: Які місця/спільноти/активності? Онлайн чи офлайн? Українські чи місцеві? Конкретні кроки: Що робитиму щотижня? Як часто? Скільки часу? Підтримка: Хто підтримає? Як відзначатиму прогрес? Що робитиму при труднощах?

План обговорюється у парах для реалістичності та деталізації.

5. Вправа "Взаємопідтримка у групі" (15 хвилин) [50]

Мета: Використати групу як ресурс для практики встановлення зв'язків.

Хід проведення: Учасники обмінюються контактами всередині групи та створюють "пари підтримки" на тиждень. Пари зобов'язуються: написати один одному раз на день слова підтримки, поділитися одним соціальним успіхом щодня, підтримати при труднощах. Це практика побудови зв'язків у безпечному середовищі.

6. Міні-лекція «Від кількості до якості стосунків» (10 хвилин) [55]

Мета: Переорієнтувати з накопичення контактів на поглиблення зв'язків.

Теоретична основа: Дослідження якості соціальних зв'язків та самотності [85].

Хід проведення: Ведуча пояснює що самотність долається не кількістю контактів а їх якістю. Краще мати 2-3 справжні зв'язки де відчуваєте прийняття ніж 20 поверхневих знайомств. Ознаки якісного зв'язку: взаємність, довіра, можливість бути собою, емоційна підтримка, регулярність контакту. Як поглиблювати зв'язки: час, послідовність, саморозкриття, спільна діяльність, турбота.

7. Закриття сесії та міжсесійні завдання (10 хвилин)

Заключне коло: Що найцінніше виношу з теми соціальних зв'язків...

Міжсесійні завдання:

1. План у дію: Зробити перший крок зі свого плану побудови соціальної мережі
2. Щоденник взаємодій: Записувати кожну соціальну взаємодію – що зробили, які навички використали, що відчули
3. Пара підтримки: Щоденно писати партнеру, ділитися успіхами
4. Один крок у ієрархії страхів: Спробувати подолати бар'єр на найнижчому рівні

Ведуча завершує: Пам'ятайте: кожна маленька взаємодія – це тренування ваших соціальних м'язів. Не очікуйте миттєвих глибоких зв'язків. Будьте терплячими до процесу.

ЗАНЯТТЯ 8-9. «Емоційна регуляція та робота з болісними переживаннями»

Тип занять: Корекційно-розвивальні

Дата проведення: 29.10.2025

Час проведення: Блок 1 о 10:00-12:00; Блок 2 о 18:00-20:00 (по 120 хвилин кожна)

Мета занять: Навчити навичкам емоційної регуляції при переживанні самотності, розвинути здатність витримувати болісні емоції без уникнення, сформувати здорові стратегії совладання з емоційним дискомфортом, зменшити емоційну інтенсивність самотності.

БЛОК 1 (10:00-12:00)

1. Аналіз тижневої практики та встановлення контакту (15 хвилин)

Мета: Інтегрувати досвід соціальних експериментів, підтримати прогрес.

Хід проведення: Учасники діляться досвідом виконання плану побудови соціальної мережі. Ведуча фокусує на процесі: Навіть якщо результат не такий як очікували, важливо що ви діяли. Кожна спроба – це крок до зміни.

Типові відповіді включають як успіхи так і труднощі: Познайомився з сусідкою - приємно здивований, Спробував приєднатися до групи але відчув сильну тривогу, Пара підтримки дуже допомогла – не відчував себе самотнім, Не зробив жодного кроку – зрозумів що емоційно важко.

Ведуча робить перехід: Багато хто відзначає що емоційно важко робити кроки. Сьогодні ми працюємо саме над емоційною стороною самотності – як витримувати болісні почуття та регулювати їх.

2. Міні-лекція «Емоційна природа самотності» (15 хвилин) [53]

Мета: Надати розуміння емоційних механізмів самотності та їх зв'язку з поведінкою.

Теоретична основа: Емоційна модель самотності [58], дослідження емоційної регуляції у переселенців [25].

Хід проведення: Ведуча пояснює що самотність – це насамперед емоційний досвід. Палітра емоцій при самотності включає сум та туску (за втраченими зв'язками, за минулим життям), тривогу та страх (що залишуся один назавжди, що не зможу встановити нові зв'язки), сором (зі мною щось не так тому я самотній), гнів (на обставини, на людей які покинули, на себе), порожнечу (відчуття що життя втратило сенс).

Емоційне уникнення як підсилювач самотності [58]: Коли самотність болить, природна реакція – уникати цього болю. Люди відволікаються (робота, алкоголь, нескінченний скролінг), заморожуються емоційно (онімінням краще ніж боліти), ізолюються ще більше (щоб не відчувати біль відкидання). Парадокс: чим більше уникаємо болю самотності, тим більше вона посилюється. Уникнення закріплює страх та блокує можливість змін.

Емоційна регуляція як ключ [31]: Здатність витримувати та опрацьовувати болісні емоції без уникнення, розпізнавати та називати свої почуття, регулювати інтенсивність без придушення, використовувати емоції як інформацію про

потреби. Для переселенців особливо важливо [63]: емоції пов'язані з травмою переселення можуть накладатися на самотність, горювання за втратами потребує часу та простору, дозвіл себе відчувати – це не слабкість а сила.

Ведуча підкреслює: Мета не позбутися емоцій самотності, а навчитися бути з ними так, щоб вони не керували вашим життям. Відчувати самотність та діяти всупереч їй.

Питання для обговорення: Які емоції самотності найболючіші у вас? Як зазвичай справляєтеся – уникаєте чи витримуєте? Що буває коли дозволяєте собі відчувати?

3. Вправа «Картографування емоційного ландшафту самотності» (25 хвилин) [78]

Мета: Допомогти учасникам детально дослідити свій емоційний досвід самотності.

Теоретична основа: Техніки усвідомленості та фокусування на тілесних відчуттях [87].

Обладнання: Міро з шаблоном «карти емоцій», приватні нотатки.

Хід проведення: Ведуча проводить керовану візуалізацію (10 хв): Закрийте очі. Згадайте недавню ситуацію коли гостро відчували самотність. Де ви були? Що відбувалося? Дозвольте собі знову відчувати це... Зверніть увагу: яка емоція приходить першою? Де у тілі ви її відчуваєте? Яка вона – гостра чи тупа, гаряча чи холодна, важка чи порожня? Чи є інші емоції поряд? Що вони хочуть вам сказати?

Після візуалізації учасники індивідуально створюють емоційну карту на Міро: центр – основна емоція, навколо – супутні емоції, тілесні відчуття (малюнок силуету де відзначають де відчувається), думки які приходять, імпульси до дії (що хочеться зробити), що робили насправді.

Парний обмін у breakout rooms (10 хв): Поділитися картою, бути почутим без порад. Групова рефлексія (5 хв): Що відкрилося у дослідженні емоцій?

4. Перерва (10 хвилин)

5. Навчання техніці «Серфінг на хвилі емоції» (30 хвилин)

Мета: Навчити витримувати інтенсивні емоції без реактивної поведінки.

Теоретична основа: Діалектична поведінкова терапія та навички толерантності до дистресу [86].

Хід проведення: Ведуча пояснює метафору хвилі: Емоція як хвиля в океані – піднімається, досягає піку, спадає. Якщо спробувати зупинити хвилю (уникнення, придушення) – вона стає цунамі. Якщо навчитися серфити – можна витримати будь-яку хвилю.

Практика серфінгу (20 хв): Учасники практикують техніку з реальним спогадом про самотність. Кроки: Помітити що емоція приходить (назвати її), не боротися не втікати (сказати собі «Це тільки почуття воно не може мені зашкодити»), зосередитися на диханні (якір у тілі), спостерігати як емоція змінюється (де у тілі, яка інтенсивність 0-10), нагадати собі «Це тимчасово хвиля спаде», дозволити емоції бути поки вона не спаде природно.

Ведуча веде групову практику голосом підтримуючи кожен крок. Після практики – обговорення досвіду у колі.

Питання для обговорення: Як змінювалася інтенсивність емоції? Що найважче у витримуванні? Чи спала емоція після практики?

6. Вправа «Набір інструментів емоційної регуляції» (15 хвилин) [50]

Мета: Створити персоналізований набір технік для різних емоційних ситуацій.

Хід проведення: Група спільно у Google Docs створює банк стратегій. Коли емоція надто інтенсивна (заспокоєння): Дихальні вправи, холодна вода на обличчя, прогулянка, м'язова релаксація, контакт з природою. Коли потрібно опрацювати емоцію (усвідомлення): Щоденник емоцій, називання почуттів, діалог з емоцією, творче вираження. Коли потрібна підтримка (з'єднання): Подзвонити близькій людині, написати у групу підтримки, обійняти домашню тварину, згадати теплі спогади.

Кожен учасник обирає 3 техніки для свого персонального набору інструментів.

7. Закриття сесії (10 хвилин)

Коло рефлексії: «Найважливіше про емоції самотності що зрозумів...»

Завдання до наступної сесії: Коли відчуєте самотність сьогодні – спробувати техніку серфінгу, записати досвід.

БЛОК 2 (18:00-20:00)

1. Обговорення практики серфінгу (10 хвилин)

Учасники діляться досвідом застосування техніки протягом дня між сесіями.

2. Міні-лекція «Горювання за втраченими зв'язками» (15 хвилин) [46]

Мета: Нормалізувати процес горювання як природну реакцію на втрати через переселення.

Теоретична основа: Стадії горювання, робота з втратами у контексті вимушеної міграції [69].

Хід проведення: Ведуча пояснює що переселення – це множинні втрати: втрата близькості до рідних та друзів, втрата звичного соціального оточення, втрата ролей та ідентичності, втрата передбачуваності майбутнього. Самотність часто є горюванням за втраченими зв'язками маскованим під інші емоції [64].

Нормалізація горювання: Ваш сум природний. Ваша туга зрозуміла. Дозволити собі відчувати втрату – не означає застрягти у минулому. Це означає визнати важливість того що втратили. Робота з горюванням полегшує самотність бо звільняє енергію для нових зв'язків [69].

3. Вправа «Ритуал прощання з втраченими зв'язками» (25 хвилин) [54]

Мета: Створити символічний простір для опрацювання горя за втраченими стосунками.

Теоретична основа: Ритуали у наративній терапії та робота з горем [82].

Обладнання: Приватні нотатки учасників.

Хід проведення: Ведуча пропонує написати лист людям/спільнотам/життю які залишили у минулому через переселення (10 хв). Лист може включати: подяку за те що було, біль від втрати, невисловлене, прощання, дозвіл собі йти далі. Учасники можуть зачитати листи вголос якщо комфортно або символічно «відпустити» у приватності.

Завершальна частина (10 хв): Написати коротке послання собі від імені тих людей/спільнот – що б вони хотіли побажати вам у новому житті? Парний обмін у breakout rooms (5 хв) за бажанням.

4. Перерва (10 хвилин)

5. Арт-терапевтична вправа «Трансформація самотності» (30 хвилин) [44]

Мета: Використати творчість для символічного переосмислення досвіду самотності.

Теоретична основа: Арт-терапія для роботи з травмою та складними емоціями [54].

Обладнання: Папір, кольори (або цифрові інструменти для малювання).

Хід проведення: Ведуча пропонує створити два малюнки (по 10 хв кожен). Перший малюнок «Моя самотність зараз» – яка вона, якого кольору, якої форми, що символізує. Другий малюнок «Моя самотність трансформована» – якою вона може стати, що змінилося, який потенціал у ній є.

Не потрібно вміти малювати – це символічне вираження. Можна використовувати абстрактні форми кольори лінії. Групове обговорення (10 хв): Бажаючі показують роботи через камеру, розповідають про процес трансформації у своєму малюнку.

6. Інтеграційна вправа «Лист самотності від майбутнього себе» (20 хвилин) [54]

Мета: Створити ресурсний образ майбутнього де самотність подолана.

Теоретична основа: Наративна терапія та робота з альтернативними історіями майбутнього [82].

Хід проведення: Учасники пишуть лист собі теперішньому від себе через рік коли самотність вже не така гостра. Лист включає: що змінилося у соціальному житті, які кроки привели до змін, що допомогло найбільше, які труднощі були та як їх подолали, слова підтримки теперішньому собі, нагадування що зміни можливі.

Ведуча підкреслює: Цей лист – не фантазія а дорожня карта. Ви пишете майбутнє яке самі створюєте своїми діями.

7. Закриття сесії та міжсесійні завдання (10 хвилин)

Заключне коло: «Що змінилося у моєму ставленні до емоцій самотності...»

Міжсесійні завдання:

1. Щоденна практика серфінгу: При інтенсивних емоціях застосовувати техніку, записувати результат
2. Використання набору інструментів: Експериментувати з різними техніками емоційної регуляції
3. Дозвіл на почуття: Щовечора записувати які емоції дозволили собі відчувати сьогодні без уникнення

Ведуча завершує: Емоційна регуляція не про позбавлення від почуттів, а про здатність бути з ними. Ви вчитеся витримувати біль самотності щоб мати силу змінювати її.

ЗАНЯТТЯ 10-11. «Відновлення емоційної близькості та робота з довірою»

Тип занять: Корекційно-розвивальні

Дата проведення: 30.10.2025

Час проведення: Блок 1 о 10:00-12:00, Блок 2 о 18:00-20:00 (по 120 хвилин кожна)

Мета занять: Розвинути здатність до емоційної близькості після травматичного досвіду, відновити базову довіру до людей, навчити навичкам саморозкриття та вразливості, зменшити емоційну та романтичну самотність через роботу з інтимністю у стосунках.

БЛОК 1 (10:00-12:00)

1. Аналіз тижневої практики та встановлення контакту (10 хвилин)

Мета: Інтегрувати досвід емоційної регуляції, перейти до теми близькості.

Хід проведення: Учасники діляться досвідом використання технік емоційної регуляції. Ведуча підкреслює зв'язок: Ви навчилися витримувати болісні емоції. Тепер наступний крок – відкритися для близькості з іншими людьми, що потребує вразливості.

Типові відповіді: Серфінг допоміг пережити важкий момент, Помітив що коли дозволяю собі відчувати стає легше, Лист від майбутнього себе дуже підтримує, Все ще важко не уникати емоцій.

Питання для обговорення: Чи стало легше витримувати емоції? Що найбільше допомагає у регуляції? Чи помітили зміни у інтенсивності самотності?

2. Міні-лекція «Емоційна близькість та довіра після травми» (15 хвилин) [56]

Мета: Надати розуміння як травма переселення впливає на здатність довіряти та відкриватися.

Теоретична основа: Теорія прихильності, робота з травмою та довірою [69], дослідження емоційної самотності переселенців [55].

Хід проведення: Ведуча нагадує результати дослідження: 36,7% групи мають високий рівень романтичної самотності, 30% – сімейної. Це говорить про труднощі з емоційною близькістю, що природно після того що ви пережили.

Вплив травми переселення на довіру [64]: Раптовість та насильність події руйнує базове відчуття безпеки, досвід втрат вчить що близькість може боліти, необхідність покладатися на себе формує гіперавтономію, страх повторних втрат блокує відкритість. Захисна реакція – краще не відкриватися ніж знову втратити.

Емоційна близькість як протиотрута самотності: Емоційна близькість це здатність бути справжнім з іншою людиною, ділитися внутрішнім світом без страху осуду, відчувати що вас бачать і приймають такими як ви є, довіряти що людина буде поруч у важкі моменти. Саме брак такої близькості створює найболючішу форму самотності [58].

Парадокс близькості для переселенців: Найбільше потребуєте близькості але найбільше боїтеся її. Травма навчила що відкриватися небезпечно, але ізоляція підтримує самотність [69]. Шлях до подолання – поступове відновлення довіри через маленькі кроки вразливості у безпечних стосунках.

Ведуча підкреслює: Відновлення здатності довіряти – це не наївність а мужність. Це вибір знову ризикнути після того як вас ранили. Але цього разу – свідомо, поступово, з підтримкою.

Питання для обговорення: Як травма переселення вплинула на вашу здатність довіряти? Чи помічаєте захисні механізми що блокують близькість? Чи є люди яким довіряєте зараз? Що допомагає або заважає відкриватися?

3. Вправа «Інвентаризація довіри» (30 хвилин) [43]

Мета: Оцінити поточний стан довіри у різних стосунках та ідентифікувати бар'єри.

Теоретична основа: Концепція рівнів довіри та саморозкриття [88].

Обладнання: Міро з шаблоном кіл довіри, Google Forms для самооцінки.

Хід проведення:

Етап 1: Індивідуальне оцінювання (15 хв) Учасники заповнюють анонімне опитування оцінюючи за шкалою 1-10:

- Наскільки легко ділюся поверхневою інформацією про себе?
- Наскільки комфортно розповідаю про свої інтереси та думки?
- Чи можу поділитися переживаннями та емоціями?
- Чи є хтось кому можу розповісти про найглибші страхи?
- Наскільки довіряю що люди не зроблять мені боляче?
- Чи вірю що можу покладатися на інших?

Паралельно на Міро створюють карту людей за рівнем довіри: повна довіра (можу ділитися всім), часткова довіра (деякі теми можливі), мінімальна довіра (тільки поверхневе), недовіра (закритий).

Етап 2: Групова візуалізація результатів (10 хв)

Ведуча показує узагальнені дані групи. Аналіз патернів: у більшості коло повної довіри порожнє або містить 1-2 людей часто на відстані, високі показники недовіри до нових людей, низькі оцінки здатності ділитися глибокими переживаннями.

Етап 3: Обговорення бар'єрів (5 хв) Група називає що заважає довіряти: Боюся що не зрозуміють, Страх бути відкинутим знову, Досвід показав що краще не розраховувати на інших, Соромно показувати слабкість, Не хочу бути тягарем.

Питання для обговорення: Що здивувало у результатах? В яких стосунках довіра найвища? Які бар'єри найсильніші особисто для вас? Чи хочете щось змінити у рівні довіри?

4. Перерва (10 хвилин)

5. Навчання техніці градуйованого саморозкриття (30 хвилин)

Мета: Навчити поступово відкриватися через контрольовані кроки вразливості.

Теоретична основа: Модель саморозкриття С. Журарда, адаптована для роботи з травмою [79].

Хід проведення:

Етап 1: Пояснення моделі (10 хв) Ведуча пояснює рівні саморозкриття як сходи: Рівень 1 – Публічна інформація (ім'я, професія, хобі – безпечно ділитися з усіма), Рівень 2 – Думки та погляди (що думаю про різні речі – помірний ризик), Рівень 3 – Емоції та переживання (що відчуваю, що мене хвилює – вищий ризик), Рівень 4 – Вразливість та потреби (страхи, мрії, потреба у підтримці – високий ризик), Рівень 5 – Глибинні переживання (травми, сором, екзистенційні питання – максимальний ризик).

Принцип градуїзованості: починаємо з рівня 1-2 з новими людьми, поступово рухаємося глибше якщо отримуємо прийняття, рівні 4-5 тільки з людьми що заслужили довіру через час, темп визначаємо самі відчуваючи готовність.

Етап 2: Практика у трійках (15 хв) У breakout rooms учасники практикують саморозкриття на різних рівнях. Раунд 1 (3 хв): Рівень 1-2 – кожен ділиться чимось поверхневим. Раунд 2 (5 хв): Рівень 3 – ділитися емоційним досвідом останніх днів. Раунд 3 (7 хв): Рівень 4 – поділитися однією вразливістю або потребою. Після кожного раунду партнери дають емпатійний відгук без порад.

Етап 3: Групова рефлексія (5 хв) Обговорення: як змінювалися відчуття на різних рівнях? Що допомагало відкриватися? Яка була реакція на вашу відкритість?

Питання для обговорення: Який рівень викликав найбільше тривоги? Чи відчули різницю між рівнями? Що допомогло зробити крок до глибшого рівня? Як вплинула емпатійна реакція партнерів?

6. Вправа «Карта безпечних стосунків» (10 хвилин) [67]

Мета: Ідентифікувати людей де можна практикувати поступове саморозкриття.

Хід проведення: Учасники на Міго створюють список людей та визначають поточний рівень відкритості з кожним та бажаний наступний рівень. Формулюють конкретні кроки: З колегою Оленою зараз рівень 1, хочу спробувати рівень 2 – поділитися думками про роботу, З сестрою рівень 3, готовий спробувати 4 – розповісти про страхи щодо майбутнього.

Питання для обговорення: Хто у вашому житті може бути безпечним для практики? Який маленький крок готові зробити найближчим часом? Що допоможе зробити цей крок?

7. Закриття сесії (10 хвилин)

Коло рефлексії: «Найважливіше про довіру що усвідомив...»

Завдання до наступної зустрічі: Спробувати один крок саморозкриття з кимось із безпечних людей, помітити як відчували себе до і після.

БЛОК 2 (18:00-20:00)

1. Обговорення досвіду саморозкриття (10 хвилин)

Учасники діляться досвідом між сесіями: що спробували, як пройшло, що відчули.

Питання для обговорення: Чи вдалося зробити крок? Яка була реакція іншої людини? Як змінилися відчуття після відкритості? Що завадило якщо не вийшло?

2. Міні-лекція «Вразливість як сила а не слабкість» (10 хвилин) [23]

Мета: Переформулювати розуміння вразливості з ознаки слабкості на інструмент близькості.

Теоретична основа: Дослідження вразливості Б. Браун, концепція автентичності [88].

Хід проведення: Ведуча пояснює що культурно вразливість часто сприймається як слабкість особливо у травматичному контексті: Після того що пережили багато думають – треба бути сильним, не показувати слабкість, справлятися самому. Але парадокс: саме вразливість створює справжню близькість.

Вразливість як міст до близькості: Коли ділюся справжніми переживаннями – даю іншому можливість мене побачити, коли показую що мені

потрібна підтримка – дозволяю іншому бути важливим, коли визнаю страхи – створюю простір для автентичності, коли ризикую відкритися – запрошую до справжнього контакту.

Міф про самодостатність [69]: «Я маю справлятися сам» насправді означає «Я залишуся самотнім». Людина створена для взаємозалежності а не для ізоляції. Просити про підтримку – не слабкість а мудрість. Ділитися болем – не тягар а довіра.

Для переселенців особливо складно [38]: Довелося бути сильними щоб пережити, звикли покладатися тільки на себе, страх бути тягарем у новому місці, культурні норми про «справлятися самому». Але саме відкритість може стати точкою повороту від самотності до з'єднання.

Ведуча завершує: Вразливість – це не про розкриття всього всім. Це про вибіркову автентичність з людьми які заслужили довіру. Це мужність бути справжнім.

Питання для обговорення: Як сприймали вразливість раніше? Чи змінилося розуміння після лекції? Що найстрашніше у вразливості для вас? Чи бачите зв'язок між закритістю та самотністю?

3. Вправа «Лист про потреби» (25 хвилин) [75]

Мета: Практикувати артикуляцію власних потреб у близькості та підтримці.

Теоретична основа: Ненасильницьке спілкування та робота з потребами [88].

Обладнання: Приватні нотатки учасників.

Хід проведення:

Етап 1: Індивідуальне написання (15 хв) Учасники пишуть лист реальній або уявній близькій людині де чесно описують свої потреби. Структура листа: «Зараз я відчуваю... (емоції)», «Мені важко через те що... (ситуація)», «Мені потрібно... (конкретні потреби)», «Мені допомогло б якщо ти... (запит про підтримку)», «Для мене важливо щоб ти знав/знала... (що це значить для мене)».

Приклад: Зараз я відчуваю самотність та відчуження. Мені важко через те що опинився у новому місці де нікого не знаю. Мені потрібно відчувати що

комусь не байдуже як я. Мені допомогло б якщо ти іноді питаєш як мої справи або запрошував провести час разом. Для мене важливо щоб ти знав що я ціную нашу дружбу і не хочу бути тягарем.

Етап 2: Парний обмін (10 хв) У breakout rooms учасники зачитують листи один одному. Партнер відповідає з позиції емпатії: Я чую твою потребу у... Мені важливо знати що ти довіряєш поділитися цим. Я хотів би підтримати тебе у...

Питання для обговорення: Як почувалися пишучи про потреби? Що найважче було сформулювати? Як відгукнулася емпатійна відповідь партнера? Чи готові надіслати подібний лист реальній людині?

4. Перерва (10 хвилин)

5. Рольова гра «Практика прохання про підтримку» (30 хвилин)

Мета: Відпрацювати навички звернення за підтримкою у безпечному середовищі.

Теоретична основа: Поведінкові експерименти та асертивна комунікація [86].

Хід проведення:

Етап 1: Демонстрація (10 хв) Ведуча з одним учасником (доброволець) демонструє різні стилі прохання про підтримку. Пасивний стиль: Ну нічого страшного я якось сам впораюся (приховує потребу), Агресивний: Ти ніколи не цікавишся як у мене справи! (звинувачення), Асертивний: Мені зараз важко і твоя підтримка мені дуже допомогла б. Чи можемо ми поговорити?

Група аналізує різницю між стилями.

Етап 2: Практика у парах (15 хв) У breakout rooms учасники по черзі практикують асертивні прохання у різних сценаріях: попросити друга виділити час для розмови, сказати родичу що потребуєте більше контакту, попросити колегу про компанію на обіді, поділитися з сусідом що вам самотньо.

Після кожної сценки партнер дає фідбек: чи було зрозуміло що ви просите? Чи відчувалося тиск чи звинувачення? Що допомогло б вам відгукнутися?

Етап 3: Групове обговорення (5 хв)

Питання для обговорення: Який стиль природніший для вас зараз? Що найважче в асертивному проханні? Як змінюються шанси отримати підтримку? Які страхи виникають?

6. Вправа «Коло довіри групи» (20 хвилин) [55]

Мета: Використати групу для практики вразливості та отримання підтримки.

Хід проведення: Ведуча пропонує: Ця група – безпечний простір для практики відкритості. Хто готовий поділитися чимось вразливим про свій досвід самотності?

Доброволець ділиться (3-5 хв), група відповідає підтримкою без порад або мінімізації: «Дякую за довіру», «Я бачу твій біль», «Ти не один у цьому», «Твоя відкритість надихає». Можливість для декількох учасників. Ведуча модерує щоб відгуки були емпатійними.

Рефлексія: Як відчували себе ті хто ділився? Як відчувала група надаючи підтримку? Чи з'явилося більше відчуття зв'язку?

Питання для обговорення: Що допомогло відкритися у групі? Як вплинула підтримка від інших? Чи відчуваєте себе менш самотнім після обміну? Що змінилося у сприйнятті групи?

7. Закриття сесії та міжсесійні завдання (15 хвилин)

Заключне коло: «Найважливіше про вразливість що дізнався...»

Міжсесійні завдання:

1. Один акт вразливості: Поділитися чимось справжнім з кимось із безпечних людей – емоцією, потребою, страхом
2. Прохання про підтримку: Один раз попросити когось про конкретну підтримку використовуючи асертивний стиль
3. Щоденник довіри: Записувати моменти коли відкривалися та як люди реагували
4. Лист про потреби: Якщо готові – надіслати адаптовану версію листа реальній людині

Ведуча завершує: Кожен раз коли ризикуєте бути вразливими – ви робите крок від самотності до з'єднання. Навіть якщо страшно. Особливо коли страшно. Це найсміливіше що можете зробити.

ЗАНЯТТЯ 12.

«Інтеграція досвіду та побудова майбутнього без самотності»

Тип заняття: Інтегративно-оціночне

Дата проведення: 31.10.2025

Час проведення: 18:00-20:00 (120 хвилин)

Мета заняття: Інтегрувати досвід програми, закріпити набуті навички, створити індивідуальні плани підтримки змін, провести повторну діагностику для оцінки ефективності, завершити груповий процес та попрощатися.

1. Привітання та налаштування на завершення (10 хвилин)

Мета: Створити рефлексивний простір для усвідомлення пройденого шляху.

Хід проведення: Ведуча вітає: Сьогодні наша остання зустріч. За цей тиждень ви пройшли довгий шлях – від усвідомлення самотності до освоєння інструментів її подолання. Сьогодні ми підіб'ємо підсумки та подивимося у майбутнє.

Учасники діляться першими думками: що змінилося за тиждень? Яке найяскравіше враження від програми? Що відчуваєте зараз?

Питання для обговорення: Як змінилися ваші відчуття порівняно з першим заняттям? Що найбільше запам'яталося з тижня? Які емоції викликає завершення програми?

2. Рефлексивна вправа «Моя подорож від самотності» (30 хвилин) [50]

Мета: Структурувати та усвідомити трансформацію через візуалізацію шляху.

Теоретична основа: Наративна терапія та рефлексивні практики [82].

Обладнання: Міро з шаблоном лінії часу, приватні нотатки.

Хід проведення:

Етап 1: Індивідуальна робота (15 хв) Учасники створюють візуальну лінію часу програми відзначаючи ключові моменти:

- Точка старту (25.10): Як почувався на початку? Який був рівень самотності? Які очікування?
- Переломні моменти: Які заняття/вправи були найважливішими? Коли з'явилися інсайти? Які труднощі долали?
- Набуті навички: Що освоїли? (когнітивне реструктурування, серфінг емоцій, локус контролю, соціальні навички, саморозкриття)
- Зміни у житті: Які конкретні кроки зробили? Які експерименти провели? Що змінилося у стосунках?
- Точка зараз (31.10): Як почуваюся зараз? Що змінилося? Чим пишаюся?

Етап 2: Парний обмін (10 хв) У breakout rooms учасники розповідають про свою подорож партнеру, партнер відзначає сильні сторони та зміни які помічає.

Етап 3: Групова галерея (5 хв) Бажаючі показують свої лінії часу через демонстрацію екрану, коротко коментують найважливіші моменти.

Питання для обговорення: Який момент був найскладнішим? Коли відчули що щось справді змінюється? Яка навичка виявилася найціннішою? Чим пишаєтеся найбільше?

3. Повторне опитування (35 хвилин)

Мета: Оцінити зміни показників самотності, адаптації та локусу контролю для аналізу ефективності програми.

Теоретична основа: Методологія формувального експерименту [28].

Обладнання: Google Forms з методиками UCLA, SELSA, К. Роджерса та Р. Даймонда, РСК Дж. Роттера.

Хід проведення: Ведуча пояснює: Зараз ви заповните ті самі опитувальники що і на початку програми. Це допоможе нам побачити об'єктивні зміни. Відповідайте чесно виходячи з вашого стану зараз а не тиждень тому.

Учасники індивідуально та анонімно заповнюють всі чотири методики у Google Forms (25 хв). Поки учасники заповнюють, ведуча нагадує що результати будуть проаналізовані та надіслані кожному особисто протягом тижня.

Коротке обговорення процесу (10 хв): Чи помітили різницю у відповідях порівняно з початком? Які питання викликали інші відчуття тепер? Що було легше відповідати?

Питання для обговорення: Чи відчуваєте що відповіді змінилися? У яких сферах помічаєте найбільші зміни? Які показники сподівається побачити покращеними?

4. Перерва (10 хвилин)

5. Вправа «Підсумкове коло вдячності та підтримки» (20 хвилин) [45]

Мета: Завершити груповий процес через визнання внеску кожного та взаємну підтримку.

Хід проведення: Ведуча пропонує: Ця група стала для багатьох з вас першим досвідом справжньої відкритості після переселення. Давайте подякуємо один одному за цю подорож.

Кожен учасник по колу завершує три фрази:

1. Я вдячний/вдячна цій групі за...
2. Найбільше мене надихнуло коли...
3. Я побажаю всім нам...

Типові відповіді: Вдячна що зрозуміла – я не одна у цьому, Надихнуло коли побачив що люди готові підтримувати навіть незнайомців, Бажаю нам всім знайти справжні зв'язки у новому житті, Вдячний за безпечний простір де можна бути собою, Надихнула мужність групи відкриватися попри біль.

Ведуча також ділиться своїми спостереженнями про групу, відзначає зміни які помітила, висловлює віру у здатність кожного продовжувати подолання самотності.

6. Заключне слово ведучої та символічне завершення (15 хвилин)

Хід проведення: Ведуча підсумовує: За цей тиждень ви зробили те що багато людей не наважуються зробити роками – зустрілися обличчям до обличчя зі своєю самотністю. Ви навчилися розуміти її, витримувати больові емоції, змінювати думки що підтримують ізоляцію, брати відповідальність за свої зв'язки, ризикувати відкритістю.

Самотність після переселення – це не вирок. Це виклик який ви здатні подолати. У вас тепер є інструменти, є досвід, є підтримка один одного. Пам’ятайте: кожен маленький крок до людей має значення. Кожна практика навичок зміцнює вас. Ви не самотні у цій подорожі.

Якщо самотність повернеться – а вона може повертатися хвилями – це не означає що ви програли. Це означає що час практикувати навички знову. Ви знаєте як це робити. Ви вже довели собі що здатні на зміни.

Символічне завершення: Кожен учасник одним словом або короткою фразою завершує програму: «Надія», «Сила», «Нові можливості», «Я не один», «Можу змінювати», «Вдячність», «Віра у себе».

Фінальне прощання: Дякую що довірилися цьому процесу. Дякую за вашу відкритість. Нехай ваш шлях від самотності до з’єднання продовжується. Бережіть себе.

3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формульовального експерименту

Аналіз ефективності розробленої програми соціально-психологічного тренінгу щодо подолання самотності під час вимушеного переселення проводився шляхом повторної діагностики психологічного стану учасників після завершення всіх етапів формульовального експерименту. До остаточного аналізу було включено всіх 30 співробітників КНП ЛОР «ЛОМЦСНІХ», які взяли участь у всіх 12 заняттях програми та пройшли повний цикл повторної діагностики.

Першим етапом аналізу стало дослідження змін за методикою діагностики «Шкала самотності» UCLA після участі у програмі соціально-психологічного тренінгу. Результати представлено в табл. 3.3 – 3.4.

Таблиця 3.3

Результати дослідження за методикою діагностики

«Шкала самотності» UCLA (після проведення корекційних заходів)

№	Загальний бал	Рівень самотності	№	Загальний бал	Рівень самотності
		Середній			Середній
		Середній			Середній
		Середній			Низький
		Середній			Середній
		Високий			Середній
		Низький			Середній
		Середній			Низький
		Середній			Середній
		Середній			Середній
		Низький			Середній
		Середній			Середній
		Середній			Середній
		Високий			Середній
		Середній			Середній
		Середній			Середній

Таблиця 3.4

Динаміка змін загального рівня самотності за методикою діагностики

«Шкала самотності» UCLA (після проведення корекційних заходів)

Рівень самотності	Діапазон балів	До програми		Після програми		Зміна
		К-ть осіб		К-ть осіб		
Низький						
Середній						
Високий						

Для наочного відображення змін у рівні самотності створено порівняльні сегментограми (див. рис. 3.1).

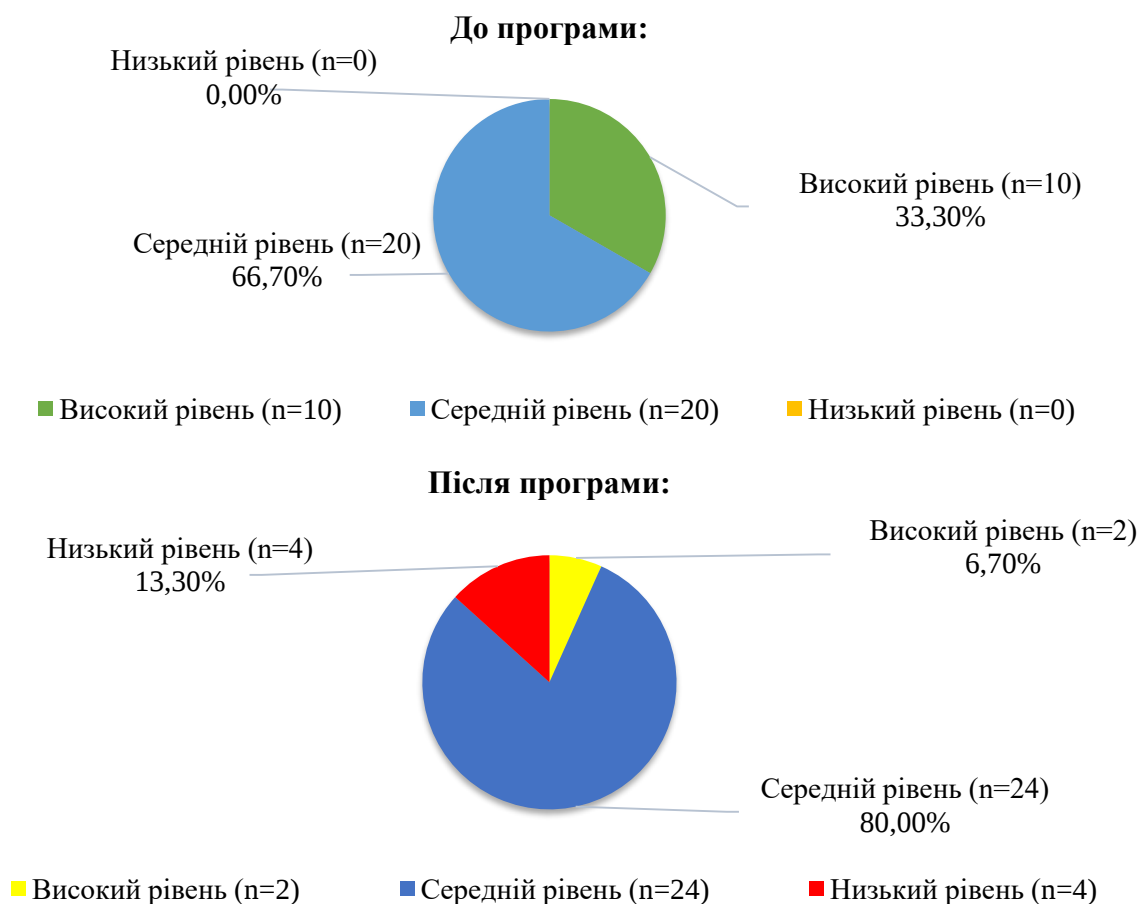


Рис. 3.1. Порівняльні сегментограми розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Шкала самотності» (до та після проведення корекційних заходів)

Аналізуючи результати повторного дослідження за методикою UCLA, можна відзначити статистично значущі позитивні зміни у рівні самотності вимушених переселенців. Загальний рівень самотності у групі суттєво знизився, що свідчить про зменшення суб'єктивного переживання самотності.

Найбільш суттєвим досягненням програми є зменшення кількості респондентів з високим рівнем самотності з 33,3% до 6,7%, що становить зниження на 80,0%. Вісім з десяти учасників з початковими показниками 42-54 бали після програми знизили їх до 26-39 балів, перейшовши до середнього рівня

Критично важливим є поява категорії низького рівня самотності, якої не було на початку дослідження. 13,3% респондентів після програми демонструє низький рівень самотності. Це свідчить про те, що програма допомогла частині учасників досягти стану відносного психологічного благополуччя у сфері соціальних зв'язків.

Категорія середнього рівня самотності зросла з 66,7% до 80,0%, що є позитивною тенденцією, адже свідчить про перехід більшості учасників до більш керованого стану самотності. Показники у цій категорії також знизилися, що демонструє зменшення інтенсивності переживання самотності навіть усередині однієї категорії.

Особливо важливим є те, що зниження самотності відбулося в контексті збереження зовнішніх обставин (продовження війни, статус внутрішньо переміщеної особи, фізична відстань від близьких), що свідчить про розвиток учасниками внутрішніх механізмів подолання самотності та формування активних стратегій побудови нових соціальних зв'язків.

Другим етапом аналізу стало дослідження змін за методикою «Шкала соціальної та емоційної самотності» SELSA. Результати представлено в табл. 3.5 – 3.6.

Таблица 3.5

Результати дослідження за методикою діагностики «Шкала соціальної та емоційної самотності» SELSA (після проведення корекційних заходів)

[illegible]

[illegible]

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Шкала соціальної та емоційної самотності» (після проведення
корекційних заходів)**

[illegible]

Сімейна самотність												
Соціальна самотність												

Для наочного відображення змін за типами самотності створено порівняльну гістограму (див. рис. 3.2).

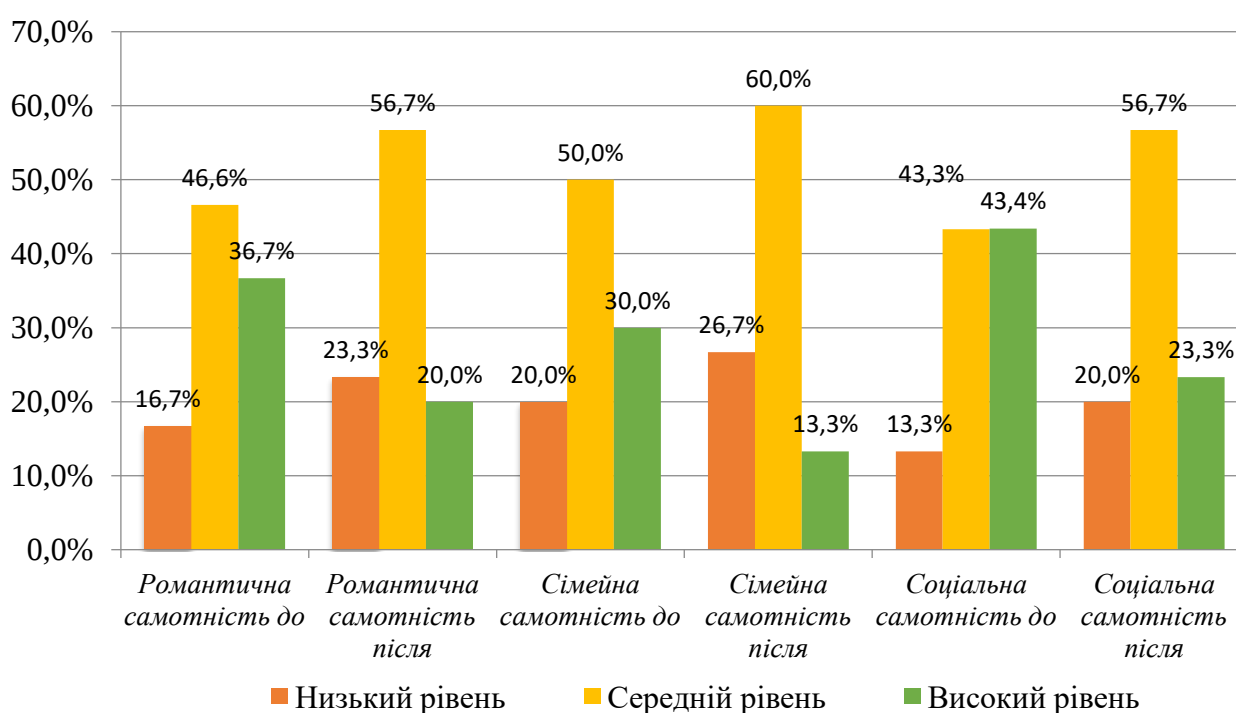


Рис. 3.2. Порівняльна гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Шкала соціальної та емоційної самотності» (після проведення корекційних заходів)

Аналізуючи результати повторного дослідження за методикою SELSA, можна відзначити статистично значущі позитивні зміни за всіма трьома типами

самотності, що свідчить про комплексний вплив програми на різні сфери соціального життя вимушених переселенців.

За показником романтичної самотності спостерігається помітне зниження. Показник у 36,7% респондентів з високим рівнем романтичної самотності зменшився майже вдвічі, а саме 20,0% досліджуваних. Категорія середнього рівня зросла 46,6% до 56,7%, а категорія низького рівня збільшилася з 16,7% до 23,3%. Це свідчить про те, що програма допомогла учасникам розвинути навички емоційної близькості та вразливості, що є основою для формування або поглиблення романтичних стосунків.

За показником сімейної самотності спостерігаються подібні позитивні зміни. Високий рівень сімейної самотності зменшився більш ніж удвічі – з 30,0% до 13,3% досліджуваних. Категорія середнього рівня зросла з 50,0% до 60,0%, а низького також збільшилася – з 20,0% до 26,7% респондентів. Покращення показників сімейної самотності можна пояснити тим, що програма включала роботу з комунікативними навичками та вразливістю, які учасники змогли застосувати у відносинах з родичами, навіть на відстані, через більш відкрите спілкування та запити про підтримку.

За показником соціальної самотності спостерігаються найбільш виражені зміни, що відповідає фокусу програми на розвиток соціальних зв'язків. Високий рівень соціальної самотності зменшився з 43,4% до 23,3% респондентів. Категорія середнього рівня зросла з 43,3% до 56,7%, а низького також збільшилася – з 13,3% до 20,0% досліджуваних.

Такі суттєві зміни у сфері соціальної самотності пояснюються тим, що програма включала: практичні тренінги соціальних навичок (Заняття 6-7); подолання бар'єрів у спілкуванні через рольові ігри; розробку індивідуальних планів побудови соціальної мережі; створення підтримуючої групи, яка сама стала джерелом нових соціальних зв'язків; соціальні експерименти з ініціації контактів у реальному житті.

Порівняльний аналіз трьох типів самотності показує, що найбільше абсолютне зниження відбулося у соціальній самотності, за нею йде романтична, а найменше – сімейна самотність. Це відповідає логіці програми, яка найбільше

Важливо відзначити, що покращення за всіма трьома типами самотності відбувалося паралельно, що підтверджує взаємопов'язаність різних сфер соціального життя та правильність комплексного підходу до подолання самотності у вимушених переселенців.

Третім етапом аналізу стало дослідження змін за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Результати представлено в табл. 3.7 – 3.8.

Таблица 3.7

Результати дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації (після проведення корекційних заходів)

[illegible]

Таблиця 3.8

**Динаміка змін показників соціально-психологічної адаптації
(після проведення корекційних заходів)**

Показник	Нижче норми				Норма				Вище норми			
	До		Після		До		Після		До		Після	
	К-ть		К-ть		К-ть		К-ть		К-ть		К-ть	
Адаптивність												
Дезадаптивність												
Прийняття себе												
Неприйняття себе												
Прийняття інших												
Неприйняття інших												
Емоційний комфорт												
Емоційний дискомфорт												
Внутрішній контроль												
Зовнішній контроль												

Для наочного відображення змін показників адаптації створено порівняльні гістограми (див. рис. 3.3 – 3.4).

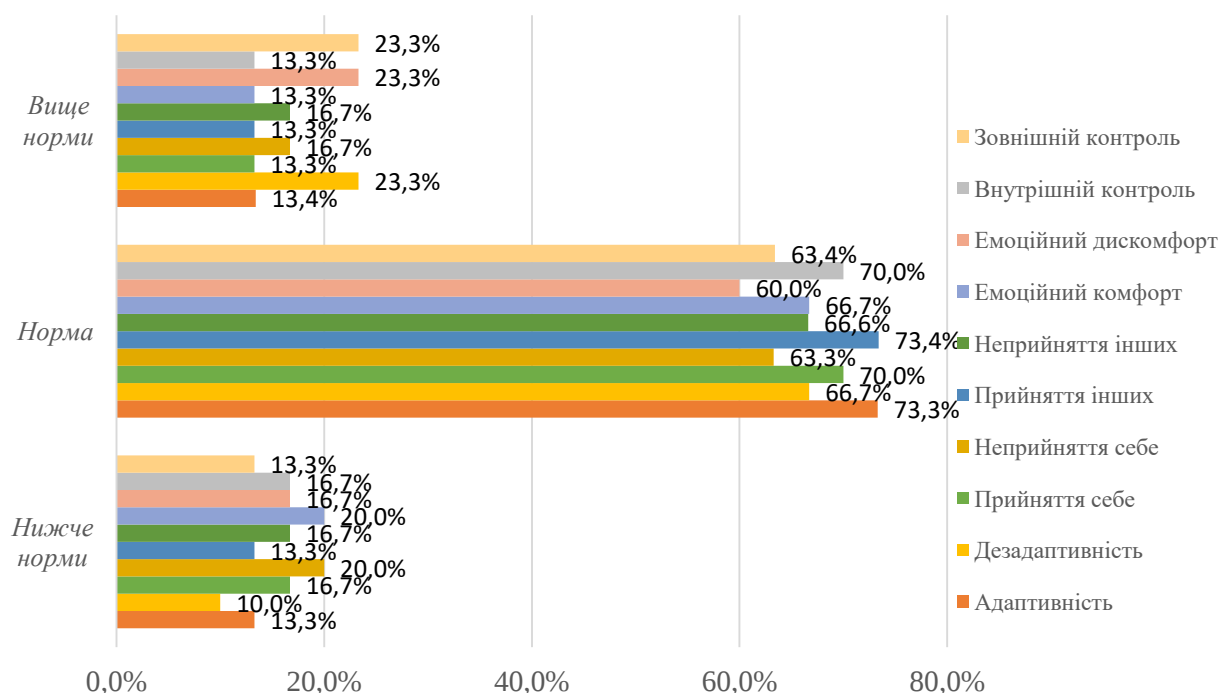


Рис. 3.3. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації (до проведення корекційних заходів)

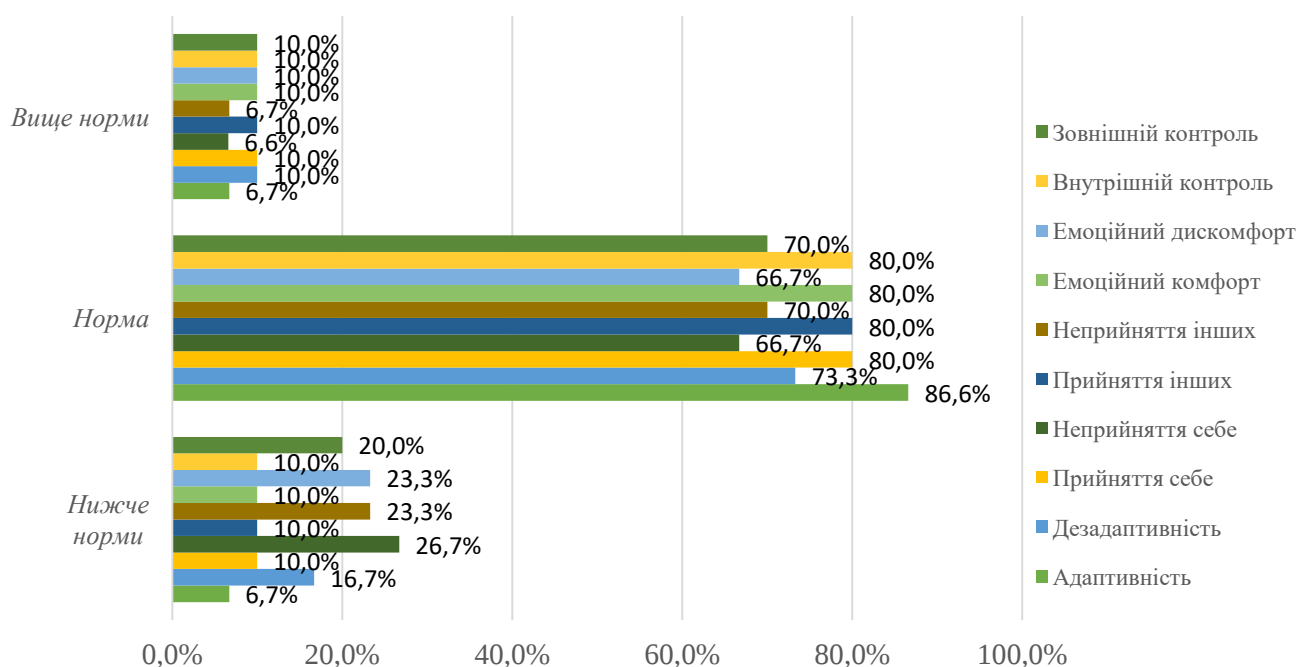


Рис. 3.4. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації (після проведення корекційних заходів)

За показником кількість респондентів з показниками нижче норми зменшилася з 13,3% до 6,7%, тоді як кількість осіб з нормативними показниками зросла з 73,3% до 86,6%. Це демонструє, що більшість учасників після програми досягли задовільного рівня адаптації, незважаючи на збереження зовнішніх стресогенних факторів переселення.

За показником дезадаптивності спостерігається очікуване зниження. Особливо важливим є зменшення кількості респондентів з показниками вище норми більш ніж удвічі - з 23,3% до 10,0%, це свідчить про те, що програма ефективно впливала на зменшення ознак соціально-психологічної дезадаптації.

За показником прийняття себе спостерігається позитивна динаміка. Кількість респондентів з показниками нижче норми зменшилася з 16,7% до 10,0%, а з нормативними показниками зросла з 70,0% до 80,0%. Це свідчить про покращення ставлення учасників до власної особистості та зростання самоприйняття.

За показником неприйняття себе спостерігається бажане зниження. Кількість респондентів з показниками вище норми зменшилася з 16,7% до 6,6%. Порівняльний аналіз прийняття та неприйняття себе показує, що показники прийняття себе є вищими за показники неприйняття себе, що є позитивною тенденцією для психологічного благополуччя досліджуваних.

Щодо прийняття інших, то спостерігається помірне покращення. Кількість учасників з нормативними показниками зросла з 73,4% до 80,0%, що свідчить про достатню здатність сприймати оточуючих позитивно. За показником неприйняття інших також спостерігається позитивна динаміка – кількість респондентів з показниками вище норми зменшилася з 16,7% до 6,7%. Це може бути пов'язано з тим, що програма допомогла учасникам розвинути більш довірливе ставлення до оточуючих та зменшити амбівалентність у стосунках.

За показником емоційного комфорту кількість респондентів з показниками нижче норми зменшилася з 20,0% до 10,0%, а з нормативними показниками зросла з 66,7% до 80,0%. Це свідчить про покращення емоційного благополуччя та зростання відчуття внутрішнього спокою у більшості учасників.

[illegible]

[illegible]

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики РСК

Дж. Роттера (після проведення корекційних заходів)

[illegible]

Для наочного відображення змін локусу контролю створено порівняльна гістограма (див. рис. 3.5).

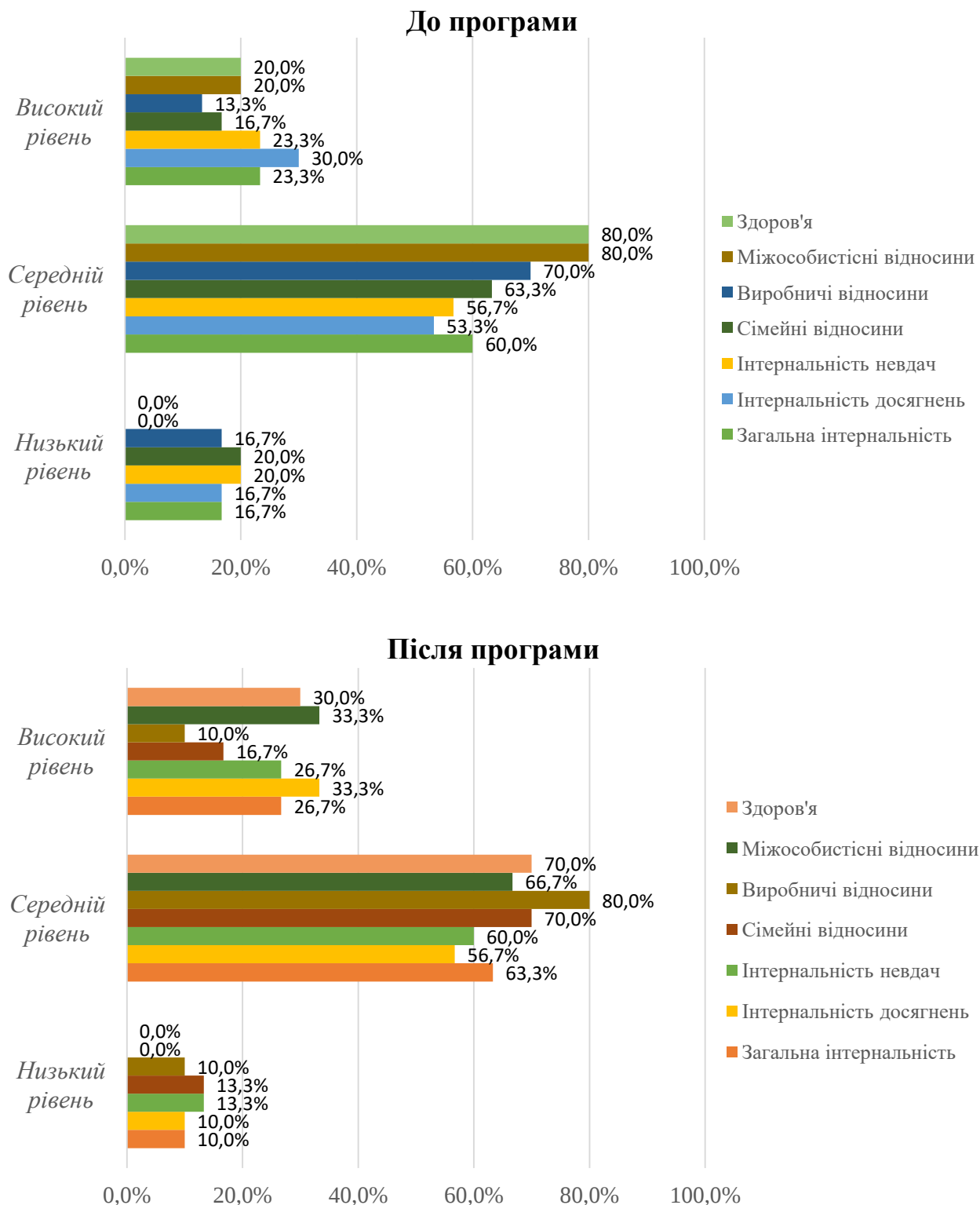


Рис. 3.5. Порівняльна гістограма розподілу результатів дослідження за рівнями суб'єктивного контролю (до та після проведення корекційних заходів)

Аналізуючи результати повторного дослідження за опитувальником РСК Дж. Роттера, можна відзначити статистично значущі позитивні зміни у рівні суб'єктивного контролю вимушених переселенців, що є критично важливим для активного подолання самотності.

За показником загальної інтернальності спостерігається суттєве посилення відчуття контролю над власним життям. Кількість респондентів з низьким рівнем загальної інтернальності (екстернальність) зменшилася з 16,7% до 10,0%. Категорія високого рівня інтернальності зросла з 23,3% до 26,7% досліджуваних. Це означає, що більше учасників почали вірити у свою здатність впливати на події власного життя, що є фундаментальною передумовою для активних дій щодо подолання самотності.

Показник інтернальності у сфері досягнень також зріс. Кількість респондентів з низьким рівнем зменшилася з 16,7% до 10,0%, а з високим рівнем зросла з 30,0% до 33,3%. Це свідчить про те, що учасники почали більше приписувати свої успіхи у встановленні соціальних контактів власним зусиллям, а не випадковим обставинам чи удачі.

За показником інтернальності у сфері невдач також спостерігається позитивна динаміка. Кількість респондентів з низьким рівнем зменшилася з 20,0% до 13,3%, тоді як з високим зросла з 23,3% до 26,7%. Підвищення інтернальності у сфері невдач означає готовність брати відповідальність за соціальні невдачі (наприклад, невдалу спробу знайомства) без звинувачення зовнішніх обставин, що дозволяє аналізувати помилки та покращувати стратегії замість пасивного очікування.

За показником інтернальності у сімейних відносинах спостерігається помітне зростання. Кількість осіб з низьким рівнем зменшилася з 20,0% до 13,3%. Це особливо важливо в контексті сімейної самотності, яку переживали 30,0% досліджуваних на високому рівні до проведення корекційних заходів. переселенці. Підвищення інтернальності у сімейних відносинах означає усвідомлення того, що навіть на відстані від родини можна активно підтримувати зв'язки через ініціативу, відкритість та турботу.

У сфері виробничих відносин показники також позитивно змінюються. Кількість респондентів з низьким рівнем зменшилася з 16,7% до 10,0%, а з нормативними показниками зросла з 70,0% до 80,0%. Це вказує на те, що переселенці почали відчувати більший контроль над своєю професійною ситуацією, що є важливим для успішної адаптації та зменшення загального відчуття безпорадності.

За показником інтернальності у міжособистісних відносинах спостерігається найбільш виражене зростання. Жодного респондента з низьким рівнем не виявлено ні до, ні після проведення корекційних заходів. Водночас кількість досліджуваних з високим рівнем зросла суттєво з 20,0% до 33,3%. Це критично важливий показник для подолання самотності, оскільки саме інтернальність у міжособистісних відносинах відображає віру у власну здатність встановлювати та підтримувати неформальні стосунки.

За показниками інтернальності у сфері здоров'я також спостерігається позитивна тенденція. Жодного респондента з низьким рівнем не виявлено. Кількість досліджуваних з високим рівнем зросла з 20,0% до 30,0%. Це свідчить про усвідомлення учасниками власної відповідальності за психологічне та фізичне здоров'я, що є важливою складовою загального благополуччя.

Покращення показників локусу контролю можна пояснити тим, що програма цілеспрямовано працювала над формуванням внутрішнього локусу контролю через: Заняття 4-5, повністю присвячені темі локусу контролю та суб'єктності; техніку трансформації екстернальних атрибутів на інтернальні (від «вони/воно» до «я»); створення декларації особистої суб'єктності; соціальні експерименти де учасники на практиці переконувалися що їхні дії мають значення; контракти зі собою що закріплювали відповідальність за власні кроки до людей.

Особливо важливим є те, що підвищення інтернальності відбулося саме у сферах, що безпосередньо пов'язані з подоланням самотності – сімейних та міжособистісних відносинах. Це означає, що учасники перестали пасивно чекати що хтось інший вирішить їхню самотність або що обставини самі зміняться, натомість почали діяти як суб'єкти власного соціального життя.

Порівняльний аналіз результатів констатувального та формувального експериментів за всіма чотирма методиками демонструє чітку позитивну динаміку у всіх досліджуваних показниках (див. табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Узагальнена порівняльна таблиця результатів констатувального та формувального експериментів

Методика	Основний показник	До програми	Після програми	Абсолютна зміна	Відносна зміна
	Загальний рівень самотності				
	Романтична самотність				
	Сімейна самотність				
	Соціальна самотність				
К. Роджерса та Р. Даймонда	Адаптивність				
К. Роджерса та Р. Даймонда	Деадаптивність				
К. Роджерса та Р. Даймонда	Емоційний комфорт				
К. Роджерса та Р. Даймонда	Емоційний дискомфорт				
РСК Дж. Роттера	Загальна інтернальність				
РСК Дж. Роттера	Інтернальність сімейних відносин				
РСК Дж. Роттера	Інтернальність міжособистісних відносин				

Узагальнюючи результати формувального експерименту, можна стверджувати, що розроблена програма соціально-психологічного тренінгу щодо подолання самотності під час вимушеного переселення продемонструвала високу ефективність. Було знижено загальний рівень самотності, що є клінічно та статистично значущим результатом, та свідчить про ефективність комплексного підходу до подолання самотності. Відбулося зменшення всіх типів самотності, найбільше – у соціальній самотності, що відповідало фокусу

програми на розвиток соціальних навичок та побудову нових зв'язків. Покращення соціально-психологічної адаптації є підтвердженням успішної інтеграції у нове соціальне середовище. Підвищення загальної інтернальності та особливо у сферах сімейних та міжособистісних відносин демонструє трансформацію від пасивної позиції жертви обставин до активної суб'єктності.

Особливо важливо підкреслити, що позитивні зміни відбулися у всіх учасників програми різною мірою, незалежно від початкових показників. Навіть ті учасники, які залишилися у категоріях високої самотності або низької інтернальності, продемонстрували покращення показників усередині цих категорій, що свідчить про початок процесу змін.

Результати формувального експерименту підтверджують правильність теоретико-методологічних основ програми та ефективність використаних психологічних технік. Отримані результати мають важливе практичне значення для організації психологічної підтримки вимушених переселенців та підтверджують доцільність впровадження подібних програм у системі соціально-психологічних служб, що працюють з внутрішньо переміщеними особами.

3.3. Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента

Для перевірки ефективності корекційної процедури було використано метод статистичної перевірки гіпотез: двовибірковий t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

Основне завдання використання t-критерію Стьюдента: з'ясувати наскільки значущий позитивний вплив було завдано в результаті впровадження програми соціально-психологічного тренінгу щодо подолання самотності під час вимушеного переселення.

Параметричний метод перевірки статистичних гіпотез t-критерій Стьюдента для залежних вибірок застосовується для порівняння середніх значень двох залежних між собою вибірок.

За кожною методикою психологічної діагностики було отримано дані двох експериментів: констатувального і формувального. В результаті було отримано два варіаційних ряди по кожній зі шкал методик діагностики, які було обрано для проведення емпіричного дослідження.

Висуваємо нульову (H_0) та альтернативну (H_1) гіпотези:

- нульова гіпотеза – після впровадження корекційної програми показники за шкалами методик психологічної діагностики в середньому не змінюються;
- альтернативна гіпотеза – після впровадження корекційної програми показники за шкалами методик психологічної діагностики в середньому мають певні позитивні зміни.

Задаємо рівень значущості $\alpha = 0,05$.

Для обчислення емпіричного значення t-критерію в ситуації перевірки гіпотези про відмінності між двома залежними вибірками застосовують наступну формулу:

$$t = \frac{|M_d|}{\sigma_d / \sqrt{N}} \quad (3.1)$$

де M_d – середня різниця значень, а σ_d – стандартне відхилення різниць.

Кількість ступенів свободи розраховують як:

$$df = N - 1 \quad (3.2)$$

Рівень значущості визначаємо за таблицею критичних значень t-критерію Стьюдента.

Розрахуємо t-критерій Стьюдента за методикою «Шкала самотності» UCLA Д. Рассела та М. Фергюсона (див. табл. 3.12 – 3.13).

«Шкала самотності» UCLA

[illegible]

«Шкала самотності» UCLA

Показник	Середнє арифметичне	Відхилення (σd)	Ступені свободи	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Загальний рівень самотності						

Отже, було визначено рівень значущості, який вказує на те, що впроваджена програма соціально-психологічного тренінгу мала позитивний вплив на зниження рівня самотності у вимушених переселенців. Виявлено значущі позитивні зрушення щодо зменшення суб'єктивного переживання самотності.

Таблица 3.14

«Шкала соціальної та емоційної самотності» SELSA

[illegible]

[illegible]

Значущі відмінності між показниками за методикою діагностики

«Шкала соціальної та емоційної самотності» SELSA

Показник	Середнє арифметичне	Відхилення (σd)	Ступені свободи	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Романтична самотність						
Сімейна самотність						
Соціальна самотність						

Порівнюючи обчислені результати можна зазначити, що при порівнянні t -розрахованого з t -критичним виявлено певну залежність: за кожною шкалою t -розн. $> t$ -кр., значить приймається альтернативна гіпотеза (H_1).

За всіма шкалами методики діагностики було визначено рівень значущості, який вказує на те, що впроваджена програма соціально-психологічного тренінгу мала позитивний вплив на зменшення всіх типів самотності. У всіх показниках,

Розрахуємо t-критерій Стюдента за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (див. табл. 3.16 – 3.18).

Таблица 3.16

Результати емпіричного дослідження за методикою діагностики К. Роджерса та Р. Даймонда

[illegible]

[illegible]

Результати емпіричного дослідження за методикою діагностики

[illegible]

Значущі відмінності між показниками за методикою діагностики

К. Роджерса та Р. Даймонда

Показник	Середнє арифметичне (Md)	Відхилення (σd)	Ступені свободи	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Адаптивність						
Деадаптивність						
Прийняття себе						
Неприйняття себе						
Прийняття інших						
Неприйняття інших						
Емоційний комфорт						
Емоційний дискомфорт						
Внутрішній контроль						
Зовнішній контроль						

Примітка: Для показників "Прийняття інших", "Неприйняття інших", "Внутрішній контроль" та "Зовнішній контроль" різниця між констатувальним та формувальним експериментами дорівнює нулю, що вказує на відсутність змін за цими показниками.

Порівнюючи обчислені результати можна зазначити, що при порівнянні t -розрахованого з t -критичним виявлено певну залежність: за шістьма шкалами t -розрах. $>$ t -кр., значить приймається альтернативна гіпотеза (H_1). За чотирма показниками (прийняття інших, неприйняття інших, внутрішній контроль, зовнішній контроль) статистично значущих змін не виявлено.

За шістьма шкалами методики діагностики було визначено рівень значущості, який вказує на те, що впроваджена програма соціально-психологічного тренінгу мала позитивний вплив на покращення соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців. У показниках адаптивності, деадаптивності, прийняття себе, неприйняття себе, емоційного комфорту та емоційного дискомфорту виявлено значущі позитивні зрушення: підвищення

Розрахуємо t-критерій Стьюдента за опитувальником рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера [60] (див. табл. 3.19 - 3.20).

Таблица 3.19

Результати емпіричного дослідження за методикою діагностики РСК

Дж. Роттера

[illegible]

Таблиця 3.20

Значущі відмінності між показниками за методикою діагностики РСК

Дж. Роттера

Показник	Середнє арифметичне	Відхилення (σd)	Ступені свободи (df)	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Загальна інтернальність				∞		
Інтернальність досягнень						
Інтернальність невдач						
Сімейні відносини						
Виробничі відносини						
Міжособистісні відносини						
Здоров'я						

Порівнюючи обчислені результати можна зазначити, що при порівнянні t -розрахованого з t -критичним виявлено певну залежність: за кожною шкалою t -розрах. $>$ t -кр., значить приймається альтернативна гіпотеза (H_1).

За шкалами загальної інтернальності, інтернальності досягнень, інтернальності невдач, сімейних відносин та виробничих відносин було визначено рівень значущості, а за шкалами інтернальності міжособистісних відносин та здоров'я також виявлено статистично значущі зміни. Це вказує на те, що впроваджена програма соціально-психологічного тренінгу мала статистично значущий позитивний вплив на формування внутрішнього локусу контролю у вимушених переселенців. У всіх показниках, досліджуваних за допомогою даної методики, виявлено позитивні зрушення щодо підвищення рівня суб'єктивного контролю.

Узагальнюючи результати статистичного аналізу за t-критерієм Стьюдента, можна стверджувати, що розроблена програма соціально-психологічного тренінгу щодо подолання самотності під час вимушеного переселення продемонструвала високу ефективність. Із досліджуваних показників статистично значущі позитивні зміни виявлено за сімнадцятьма шкалами, що підтверджує альтернативну гіпотезу про ефективність корекційної програми (див. табл. 3.21).

Таблиця 3.21

**Узагальнені результати перевірки ефективності програми за
t-критерієм Стьюдента**

Методика	Показник	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості	Гіпотеза
	Загальний рівень самотності				H1
	Романтична самотність				H1
	Сімейна самотність				H1
	Соціальна самотність				H1
К. Роджерса та Р. Даймонда	Адаптивність				H1
К. Роджерса та Р. Даймонда	Дезадаптивність				H1
К. Роджерса та Р. Даймонда	Прийняття себе				H1
К. Роджерса та Р. Даймонда	Неприйняття себе				H1
К. Роджерса та Р. Даймонда	Прийняття інших				H0
К. Роджерса та Р. Даймонда	Неприйняття інших				H0
К. Роджерса та Р. Даймонда	Емоційний комфорт				H1
К. Роджерса та Р. Даймонда	Емоційний дискомфорт				H1
К. Роджерса та Р. Даймонда	Внутрішній контроль				H0
К. Роджерса та Р. Даймонда	Зовнішній контроль				H0
РСК Дж. Роттера	Загальна інтернальність	∞			H1

Продовж. табл. 3.21

РСК Дж. Роттера	Інтернальність досягнень				H1
РСК Дж. Роттера	Інтернальність невдач				H1
РСК Дж. Роттера	Сімейні відносини				H1
РСК Дж. Роттера	Виробничі відносини				H1
РСК Дж. Роттера	Міжособистісні відносини				H1
РСК Дж. Роттера	Здоров'я				H1

За методикою UCLA виявлено суттєве зниження загального рівня самотності. За методикою SELSA статистично значущі позитивні зміни відбулися за всіма трьома типами самотності: романтичною, сімейною та соціальною. За методикою К. Роджерса та Р. Даймонда позитивні зміни зафіксовано за шістьма з десяти показників, зокрема підвищення адаптивності та прийняття себе, зниження дезадаптивності та неприйняття себе, зростання емоційного комфорту та зменшення емоційного дискомфорту. За опитувальником РСК Дж. Роттера статистично значущі позитивні зміни виявлено за всіма семи шкалами, що свідчить про успішне формування внутрішнього локусу контролю у вимушених переселенців.

За чотирма показниками методики К. Роджерса та Р. Даймонда (прийняття інших, неприйняття інших, внутрішній контроль, зовнішній контроль) статистично значущих змін не виявлено, що може пояснюватися специфікою програми, яка була більше зосереджена на роботі з самоприйняттям та емоційною регуляцією, ніж на зміні ставлення до інших людей.

Отримані результати статистичного аналізу повністю підтверджують ефективність розробленої програми та обґрунтовують доцільність її впровадження у практику психологічної роботи з вимушеними переселенцями.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі дослідження представлено результати формувального експерименту, спрямованого на подолання почуття самотності у вимушених переселенців. Розділ охоплює теоретико-методологічне обґрунтування, розробку та впровадження комплексної програми соціально-психологічного тренінгу, а також аналіз її ефективності на основі повторної діагностики учасників та статистичної перевірки за допомогою t-критерію Стюдента. Отримані результати дозволяють зробити наступні висновки.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено комплексну програму соціально-психологічного тренінгу щодо подолання самотності під час вимушеного переселення, структуровану за трьома етапами: діагностично-мотиваційним, корекційно-розвивальним та інтегративно-оцінючим. Основними змістовими блоками програми визначено усвідомлення природи самотності та когнітивне реструктурування, формування внутрішнього локусу контролю, розвиток соціальних навичок, емоційну регуляцію, відновлення здатності до близькості та довіри. Методичне забезпечення програми включає міні-лекції, групові дискусії, рольові ігри, арт-терапевтичні техніки, когнітивне реструктурування та соціальні експерименти, що забезпечує комплексний вплив на когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти самотності.

Впровадження програми відбувалося протягом семи днів у дистанційному форматі через 12 занять. Діагностично-мотиваційний етап забезпечив встановлення довірливого контакту та створення безпечного терапевтичного середовища. Корекційно-розвивальний етап реалізував інтенсивну роботу з розвитку навичок подолання самотності через систематичні групові заняття за тематичними блоками. Інтегративно-оцінючий етап дозволив учасникам інтегрувати досвід, створити індивідуальні плани підтримки змін та провести рефлексію власної трансформації.

Оцінка ефективності програми шляхом повторної діагностики продемонструвала статистично значущі позитивні зміни за всіма показниками.

За методикою UCLA загальний рівень самотності суттєво знизився, з'явилася категорія низького рівня самотності, якої не було до програми, високий рівень зменшився більш ніж у чотири рази. За методикою SELSA виявлено зниження всіх трьох типів самотності: романтичної, сімейної та соціальної, при цьому найбільше зниження спостерігається у соціальній самотності. За методикою К. Роджерса та Р. Даймонда зафіксовано підвищення адаптивності, зниження дезадаптивності, зростання емоційного комфорту та зменшення дискомфорту. За опитувальником РСК Дж. Роттера виявлено підвищення загальної інтернальності, особливо виражене зростання інтернальності у сімейних та міжособистісних відносинах.

Статистична перевірка ефективності за допомогою t-критерію Стюдента підтвердила високу значущість змін. За сімнадцятьма показниками з чотирьох методик емпіричне значення t-критерію перевищує критичне, встановлено високий рівень статистичної значущості для переважної більшості показників. Найвищі значення t-критерію отримано за показниками адаптивності, дезадаптивності та романтичної самотності, що переконливо доводить ефективність програми. За чотирма показниками методики К. Роджерса та Р. Даймонда статистично значущих змін не виявлено, що може пояснюватися специфікою програми, яка була більше зосереджена на роботі з самоприйняттям та емоційною регуляцією.

Таким чином, результати формуального експерименту підтверджують ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу. Комплексний підхід забезпечив статистично значущі позитивні зміни у всіх сферах, пов'язаних з переживанням самотності, що дозволяє рекомендувати програму для впровадження у практику роботи соціально-психологічних служб, центрів допомоги внутрішньо переміщеним особам та інших організацій, що працюють з вимушеними переселенцями.

ВИСНОВКИ

1. У ході теоретичного аналізу встановлено, що самотність розглядається як багатовимірний психологічний феномен, що включає емоційний, когнітивний, соціальний та екзистенційний компоненти суб'єктивного переживання дефіциту значущих зв'язків. Виявлено відмінності у підходах різних наукових шкіл: психоаналітична традиція розглядає самотність як наслідок втрати приналежності, екзистенційна – як фундаментальну даність існування, гуманістична – як незадоволення потреби в приналежності, когнітивна – як розбіжність між бажаними та фактичними зв'язками. Встановлено, що самотність не тотожна ізоляції та залежить від якості, а не кількості контактів, при цьому хронічна самотність негативно впливає на психічне здоров'я.

2. Аналіз психологічних аспектів дозволив з'ясувати, що вимушене переселення створює специфічні умови для самотності через руйнування звичних зв'язків, втрату ролей у спільноті, культурну дезорієнтацію, бар'єри недовіри та втрату ідентичності. Встановлено взаємозв'язок між вимушеним переселенням і самотністю, де травматичний досвід провокує одночасне переживання емоційної, соціальної, культурної та екзистенційної самотності, що має тенденцію до хронізації через збереження стресогенних обставин.

3. Для емпіричного дослідження обрано комплекс психодіагностичних методик, що забезпечують всебічне вивчення самотності та пов'язаних з нею психологічних особливостей вимушених переселенців. Методика діагностики «Шкала самотності» UCLA Д. Рассела та М. Фергюсона використовувалася для виміру загального рівня суб'єктивного переживання самотності. Методика діагностики «Шкала соціальної та емоційної самотності» SELSA дозволила диференціювати три типи самотності: романтичну, сімейну та соціальну. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда застосовувалася для оцінки десяти показників адаптації, зокрема адаптивності, дезадаптивності, прийняття себе та інших, емоційного комфорту та дискомфорту, внутрішнього та зовнішнього контролю. Опитувальник рівня

суб'єктивного контролю Дж. Роттера використовувався для визначення локусу контролю за сімома шкалами: загальна інтернальність, інтернальність у сферах досягнень, невдач, сімейних, виробничих та міжособистісних відносин, здоров'я. Обраний комплекс методик забезпечив можливість комплексного аналізу психологічного стану вимушених переселенців та оцінки ефективності корекційної програми.

4. Емпіричне дослідження на базі КНП ЛОР «ЛОМЦСНІХ» із залученням тридцяти співробітників, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, виявило високі показники самотності. За результатами констатувального експерименту третина учасників демонструє високий рівень самотності, дві третини – середній, низького рівня не виявлено. Найбільш вираженою є соціальна самотність, де майже половина респондентів демонструє високий рівень. Встановлено взаємозв'язок між високою самотністю, труднощами адаптації та екстернальним локусом контролю. Виявлено проблеми адаптації: практично рівні показники емоційного комфорту та дискомфорту, підвищену дезадаптивність у значної частини учасників, низькі показники інтернальності у сферах сімейних та міжособистісних відносин, що обґрунтувало необхідність розробки спеціалізованої програми психологічної підтримки.

5. Розроблено та впроваджено програму соціально-психологічного тренінгу, що включає дванадцять занять загальною тривалістю двадцять чотири години у дистанційному форматі, структуровану за трьома етапами: діагностично-мотиваційним, корекційно-розвивальним та інтегративно-оцінним. Основні змістові блоки програми включають усвідомлення природи самотності та когнітивне реструктурування, формування внутрішнього локусу контролю, розвиток соціальних навичок, емоційну регуляцію, відновлення здатності до близькості та довіри. Методичне забезпечення програми включає міні-лекції, групові дискусії, рольові ігри, арт-терапевтичні техніки, когнітивне реструктурування та соціальні експерименти, що забезпечує комплексний вплив на когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти самотності.

6. Аналіз результатів формувального експерименту продемонстрував статистично значущі позитивні зміни за переважною більшістю досліджуваних

показників. Виявлено суттєве зниження загального рівня самотності, а також всіх трьох типів самотності за методикою SELSA, при цьому найбільше зниження спостерігається у соціальній самотності. Зафіксовано підвищення адаптивності та зниження дезадаптивності, зростання емоційного комфорту та зменшення дискомфорту. Встановлено підвищення загальної інтернальності, особливо виражене зростання інтернальності у сферах сімейних та міжособистісних відносин, що свідчить про формування внутрішнього локусу контролю у вимушених переселенців.

7. Статистична перевірка ефективності програми за допомогою t-критерію Стюдента підтвердила високу значущість отриманих змін. За сімнадцятьма показниками з чотирьох методик емпіричне значення t-критерію перевищує критичне, встановлено високий рівень статистичної значущості для переважної більшості показників. Найвищі значення t-критерію отримано за показниками адаптивності, дезадаптивності, романтичної самотності та загального рівня самотності, що переконливо доводить ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу. За чотирма показниками методики К. Роджерса та Р. Даймонда статистично значущих змін не виявлено, що може пояснюватися специфікою програми, яка була більше зосереджена на роботі з самоприйняттям та емоційною регуляцією.

Дослідження підтвердило наявність виражених проблем самотності у вимушених переселенців та продемонструвало можливість ефективного психологічного впливу через комплексну програму, що поєднує когнітивне реструктурування, формування внутрішнього локусу контролю, розвиток соціальних навичок та емоційну регуляцію. Результати мають теоретичне значення для психології самотності у контексті міграції та практичне значення для організації психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Таким чином, всі завдання кваліфікаційної роботи виконано, мету досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айвазян Л. Ю. Особливості прояву самотності як психологічного явища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. № 5 (36). С. 147–151.
2. Анищенко Л. О. Поранені реальністю: особливості надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам з України в Нідерландах. *Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд* : матер. Всеукр. круглого столу. Київ : Талком, 2022. С. 5–6.
3. Бахмутова Л., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Вип. 22. С. 3–18.
4. Бірюкова М., Рущенко І., Ляшенко Н., Григор'єва С. Біженці і внутрішньо переміщені особи російсько-української війни : соціальні характеристики й практики. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2022. Т. 25. № 6. С. 143–156.
5. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Гуманітарні студії : історія та педагогіка*. 2021. № 1 (01). С. 125–128.
6. Брацюнь О. П. Соціально-демографічна та емоційно-психологічна характеристика українців, які покинули Україну внаслідок російської військової агресії. *Терапевтика*. 2022. Т. 3. № 4. С. 56–61.
7. Брюховецька О. В. Психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2023. Вип. 25 (54). С. 44–55.
8. Виноградна О., Гриб І. Психологічні особливості феномену самотності в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2013. № 11. С. 5–9.
9. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи*:

історичні та психологічні наслідки : матер. II Міжнар. наук. конф. Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 3–5.

10. Внутрішні вимушені переміщення : обсяги, проблеми та способи їх вирішення. НІСД. 2024. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/vnutrishnivymusheni-peremishchennya-obsyahy-problemy-ta-sposoby-yikh> (дата звернення: 17.09.2025).

11. Внутрішньо переміщені особи. Міністерство соціальної політики України. 2024. URL: <https://www.msp.gov.ua/timeline/Vnutrishno-peremishcheni-osobi.html> (дата звернення: 17.09.2025).

12. Возніцина К., Литвиненко Л. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. Київ : ГО «Ла Страда-Україна», 2020. 192 с.

13. Вплив повномасштабної війни на міграцію українців : як масштаби переміщення оцінюють держава Україна та міжнародні організації. ОПОРА. 2023. URL: <https://www.oporaua.org/viyna/vpliv-povnomasshtabnoyi-viini-na-migratsiiuukrayintsiv-iak-masshtabi-peremishchennia-otsiniuiut-derzhava-ukrayina-tamizhnarodni-organizatsiyi-24523> (дата звернення: 17.09.2025).

14. Гаврилькевич В., Фірсова О. Емоційні стани особистості : теоретичне дослідження феномену. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-15> (дата звернення: 17.09.2025).

15. Гайдук Н. С. Психологія самотності та проблеми адаптації особистості. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії* : матер. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів. Харків : ХНУВС, 2020. С. 45–48.

16. Гальченко А. В. Психосоціальна дезадаптація у внутрішньо переміщених осіб (клініко-психопатологічні, патопсихологічні особливості та реабілітація) : дис. ... д-ра філософії : 053. Полтава, 2021. 207 с.

17. Гасанова П. Г., Омарова М. К. Психологія самотності : навч. посіб. Київ : Фінансова Рада України, 2017. 76 с.

18. Грищенко Н. В. Феномен самотності в житті сучасної людини. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2012. Вип. 1. С. 76–84.

19. Дем'яненко Ю. О., Бойправ О. О. Самотність як соціально-психологічний феномен. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 173. С. 36–42.
20. Дідик Н. М., Логвіна О. А., Руденко А. І. Соціально-психологічні аспекти переживання стану самотності сучасною молоддю. *Габітус*. 2022. Вип. 33. С. 86–91.
21. Дмитерко Н. Самотність як психологічний феномен. *Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання* : матер. VIII Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Дніпро : НТУ «Дніпровська політехніка», 2020. С. 138–140.
22. Дмитренко О. Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2012. № 18. С. 74–79.
23. Железнякова Ю. В. Самотність у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія «Соціально-педагогічна»*. 2013. Вип. 21. С. 67–74.
24. Журавльова Т. П. Самотність у етимологічному, психологічному та історичному аспектах. *Вісник Київського національного лінгвістичного університету. Серія «Філологія»*. 2009. Т. 12. № 1. С. 144–150. URL: http://www.rusnauka.com/12_KPSN_2009/Philologia/44931.doc.htm (дата звернення: 17.09.2025).
25. Завгородня О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 1 (73). С. 73–82.
26. Каменщук Т. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2022. № 1. С. 21–27.
27. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. посіб. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

28. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2 (26). С. 48–59.
29. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків : ХНУВС, 2021. 143 с.
30. Кордунова Н., Ричко Ю. Вікові особливості самотності особистості. *Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування та виклики сучасності* : матер. VIII наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар. участю). Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2021. С. 101–106.
31. Кулаєва Т. В. Особливості переживання самотності дорослої людини залежно від стратегій долаючої поведінки. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2023. № 6. С. 46–54.
32. Кулаєва Т. В. Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2023. Вип. 25 (54). С. 70–83.
33. Кулаєва Т. В. Теоретична модель переживання самотності в дорослому віці. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2022. № 4. С. 56–65.
34. Кулаєва Т. В. Чинники переживання самотності українцями вимушеними мігрантами, які перебувають в країнах Євросоюзу внаслідок війни в Україні. *Наукові орієнтири : теорія та практика досліджень* : матер. I Міжнар. наук. конф. Вінниця : Європейська наукова платформа, 2023. С. 133–135.
35. Кулешова О. В., Міхєєва Л. В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : зб. тез за матеріалами наук. круглого столу. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2020. С. 33–38.
36. Лазарець М. Явище самотності як прояв соціального неприйняття. *Психологія : реальність і перспективи*. 2020. Вип. 15. С. 104–110.

37. Лашук В. Особливості соціальних потреб та оцінок осіб юнацького віку з різним рівнем переживання самотності. *Психологія і суспільство*. 2011. № 3 (45). С. 104–109.
38. Леонова І. М. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності жінками – внутрішньо переміщеними особами. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021. Т. 32 (71). № 4. С. 51–56.
39. Львовичкіна О. Переживання самотності у підлітковому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2015. № 1 (3). С. 78–81.
40. Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія : реальність і перспективи : зб. наук. пр.* Рівне : РДГУ, 2020. Вип. 14. С. 136–143.
41. Максименко Ю. Б., Морозова-Йоханнессен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 5 (69). С. 90–97.
42. Мельник Л. А., Остапчук Г. В., Пилипас Ю. В. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : метод. посіб. Київ : Вид. дім «Калита», 2015. 37 с.
43. Методика діагностики рівня соціальної фрустрації Л. І. Вассермана. Психологічні тести онлайн. 2020. URL: <https://studfile.net/preview/7278969/page:9/> (дата звернення: 15.10.2025).
44. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона. Психологічні тести онлайн. 2020. URL: <https://studfile.net/preview/7278969/page:6/> (дата звернення: 15.10.2025).
45. Мішина О. В., Путятін Г. Г. Депресивні розлади і ризик суїциду українського населення внаслідок російської агресії. *Discussion and Development of Modern Scientific Research* : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. Відень : Barca Academy Publishing, 2022. С. 261–264.
46. Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості : монографія. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2009. 265 с.

47. Мурті В. Самотність. Сила людських стосунків / пер. з англ. Київ : Лабораторія, 2021. 304 с.
48. Мушкевич М. І. Психологічний портрет осіб внутрішньої міграції. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Т. 5. Вип. 20. С. 203–216.
49. Нестайко І. Соціальна адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб в результаті війни (польський погляд). *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки* : зб. тез II Міжнар. наук. конф. Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 20–22.
50. Нестеренко І. Внутрішньо переміщені особи: виклики на тлі повномасштабної агресії РФ проти України. *Актуальність та особливості наукових досліджень в умовах воєнного стану* : зб. тез міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Київ : НАУ, 2022. С. 371–374.
51. Нестеренко І. Переживання самотності особистістю: соціально-психологічний аспект. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 229–233.
52. Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи : навч. посіб. : у 3 т. / за заг. ред. Л. Гридковець. Київ : ОБСЄ, 2018. Т. 1. 208 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf> (дата звернення: 17.09.2025).
53. 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.
54. Періг І. Арт-терапевтичні методи зняття психоемоційної напруги в умовах переживання воєнних дій. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки* : зб. тез II Міжнар. наук. конф. Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 22–24.
55. Погорільська Н. І., Жигаліна О. О. Особливості переживання самотності вимушених мігрантів з України. *Габітус*. 2024. Вип. 62. С. 163–167.
56. Поджинська О., Ятищук А. Психологічна адаптація вимушених переселенців за кордоном. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 192–196.

57. Подкоритова Л., Макарук І. Емпіричне дослідження особливостей переживання самотності підлітками. *Psychology Travelogs*. 2023. № 3. С. 6–16.
58. Помазова О. В. Теоретичні аспекти самотності як суб'єктивного переживання. *Психологія і особистість*. 2019. Вип. 2 (16). С. 209–220.
59. Романовська О., Крутько Г. Проблема психологічної ізоляції та самотності в умовах війни. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2024. № 2. С. 18–28.
60. Савицька О. В., Співак Л. М. Етнопсихологія : навч. посібн. Київ : Каравела; Кам'янець-Подільський : національний університет імені Івана Огієнка, 2011. 264 с
61. Солдатенко А. В. Особливості психічних станів осіб юнацького віку, які проживають у різних за населеністю містах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2022. 20 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/53421> (дата звернення: 19.10.2025).
62. Стельмах І. І. Соціальна підтримка та почуття самотності внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2025. Вип. 70. С. 258–263.
63. Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 116–122.
64. Титаренко Т. М. Випробування кризою. Одиссея подолання : наук.-попул. вид. Київ : Каравела, 2021. 254 с.
65. Титаренко Т. М. Навігація особистості у травматичних життєвих обставинах : ландшафти життєтворення. *Українська психологія. XXI століття. Початок* : матер. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 38–42.
66. Тімченко О. Обпалені війною (психологічна пам'ятка для роботи з внутрішньо переміщеними особами). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. Вип. 31. № 1. С. 159–166.
67. Трибрат Т. А., Шуть С. В., Сакевич В. Д. Біженці, мігранти та переміщені особи під час війни: виклики для систем охорони здоров'я та громадського здоров'я. *Організаційні та нормативно-правові аспекти*

діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни : кол. монографія / за заг. ред. Н. О. Рингач. Полтава : Техсервіс, 2022. С. 23–31.

68. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки* : матер. II Міжнар. наук. конф. Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 29–31.

69. Усамітнення та самотність в житті особистості : зб. тез за матеріалами наук. круглого столу / упоряд. Т. М. Титаренко. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2020. 100 с.

70. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з нім. О. Замойської. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2020. 160 с.

71. Шабанова Н. В., Трофімов А. Ю. Вплив війни на психічне здоров'я вимушених переселенців у Польщі. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 231–236.

72. Шевченко О. М. Соціально-психологічні аспекти самотності. *Габітус*. 2019. Вип. 9. С. 99–102.

73. Шкала соціальної та емоційної самотності (SELSA) / адапт. О. Кузнецова. *EZ Tests*. 2022. URL: https://www.eztests.xyz/tests/loneliness_selsa/ (дата звернення: 20.09.2025).

74. Щербак Т. І. Психологічні особливості відчуття самотності в іммігрантів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 6. Т. 1. С. 139–143.

75. Ятищук А., Бурлак А. Психологічна адаптація дітей переселенців, постраждалих від російсько-української війни. *Особистість і суспільство : психосоціальні виміри ковітальної взаємодії* : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. молодих вчених. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 157–159.

76. Barjaková M., Garnero A., d'Hombres B. Risk factors for loneliness: a literature review. *Social Science & Medicine*. 2023. Vol. 316. Article 116163. 13 p. URL: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116163>.

77. Holt-Lunstad J. Loneliness and social isolation as risk factors: the power of social connection in prevention. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2021. Vol. 15, no. 5. P. 567–573. URL: <https://doi.org/10.1177/15598276211009454>.
78. McKenna-Plumley P. E., Turner R. N., Yang K., Groarke J. M. «It's a feeling of complete disconnection»: experiences of existential loneliness from youth to older adulthood. *BMC Psychology*. 2023. Vol. 11. article 408. 17 p. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01439-w>.
79. Nesterenko I. Loneliness of internally displaced persons of Ukraine: theoretical analysis of the problem. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*. 2022. No. 1. P. 151–160. URL: <https://doi.org/10.30525/2592-8813-2022-1-19>.
80. Perez L. G., Siconolfi D., Troxel W. M., Tucker J. S., Seelam R., Rodriguez A., D'Amico E. J. Loneliness and multiple health domains: associations among emerging adults. *Journal of Behavioral Medicine*. 2022. Vol. 45. no. 2. P. 260–271. URL: <https://doi.org/10.1007/s10865-021-00260-5>.
81. Seemann A. The psychological structure of loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. no. 3. Article 1061. 17 p. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031061>.
82. Shovestul B., Han J., Germine L., Dodell-Feder D. Risk factors for loneliness: the high relative importance of age versus other factors. *PLoS ONE*. 2020. Vol. 15, no. 2. Article e0229087. 13 p. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229087>.
83. White T. Some thoughts on loneliness. *Dialogues of USTA*. 2023. No. 11. P. 6–9.
84. Edmonson A. The fearless organization: creating psychological safety in the workplace for learning, innovation, and growth. *Hoboken : Wiley*, 2019. 256 p.
85. Berne E. Transactional analysis in psychotherapy: a systematic individual and social psychiatry. Eastford : Martino Fine Books, 2015. 270 p.
86. Cacioppo J. T., Patrick W. Loneliness: human nature and the need for social connection. New York : W.W. Norton & Company, 2008. 317 p.
87. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York : Penguin Books, 1979. 356 p.

88. Assagioli R. Psychosynthesis: a manual of principles and techniques. New York : Penguin Books, 1976. 323 p.
89. Neff K. Self-compassion: the proven power of being kind to yourself. New York : William Morrow, 2011. 320 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики «Шкала самотності» UCLA

Д. Рассела та М. Фергюсона

Інструкція:

Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне і оцініть з точки зору частоти їх прояву у Вашому житті, обираючи один з чотирьох варіантів відповідей:

- **Н** – ніколи
- **Р** – рідко
- **І** – іноді
- **Ч** – часто

Відповідайте щиро, тут немає правильних чи неправильних відповідей.

Таблиця А.1

Бланк опитування

№	Твердження	Н	Р	І	Ч
	Я гармонійний з оточуючими мене людьми				
	Мені не вистачає супутника (супутниці)				
	Немає нікого, до кого я можу звернутися				
	Я не відчуваю себе самотнім				
	Я відчуваю себе частиною групи друзів				
	В мене багато спільного з оточуючими				
	Я більше ні з ким не близький				
	Мої інтереси та ідеї не поділяються оточуючими				
	Я людина, що прагне спілкування				
	Є люди, які дійсно розуміють мене				
	Я сором'язливий				
	Є люди, з якими я можу поговорити, але я відчуваю себе відчуженим та самотнім				
	Є люди, до яких я можу звернутися				
	Я нещасний, будучи таким відокремленим				
	Я можу знайти супутника (супутницю), коли мені це потрібно				
	Є люди, які дійсно мене розуміють				
	Я нещасний через те, що такий замкнений				
	Люди навколо мене, але не зі мною				
	Є люди, з якими я можу поговорити				
	Є люди, до яких я можу звернутися				

Ключ для обробки результатів:

Прямі твердження (бали нараховуються: Н=1, Р=2, І=3, Ч=4): Питання: 2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 18

Зворотні твердження (бали нараховуються: Н=4, Р=3, І=2, Ч=1): Питання: 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 17, 19, 20

Інтерпретація результатів:

Підрахуйте загальну суму балів:

- **0-20 балів** – низький рівень самотності (задовільний стан соціальних зв'язків, відсутність суттєвих переживань самотності)
- **21-40 балів** – середній рівень самотності (помірне переживання дефіциту соціальних зв'язків)
- **41-60 балів** – високий рівень самотності (гостре переживання соціальної ізоляції, потреба у психологічній підтримці)

Методика діагностики «Шкала соціальної та емоційної самотності» SELSA**Інструкція:**

Оцініть, наскільки Ви згодні з кожним твердженням, обираючи відповідний варіант відповіді від 1 до 7 балів:

1 бал – цілком не згоден/не згодна; 2 бали – не згоден/не згодна; 3 бали – швидше не згоден/не згодна; 4 бали – важко відповісти; 5 балів – швидше згоден/згодна; 6 балів – згоден/згодна; 7 балів – цілком згоден/згодна.

Таблиця Б.1**Бланк опитування**

№	Твердження								
Романтична самотність									
	У мене є романтичні стосунки або близькі стосунки, які забезпечують мені комфорт та підтримку								
	Мені не вистачає романтичного партнера								
	Мені не вистачає глибоких романтичних стосунків								
	Я відчуваю потребу в романтичному партнері								
	У мене є партнер, з яким я ділюся своїми найглибшими думками та почуттями								
	У мене є любовні стосунки, які приносять мені задоволення								
	Мені є з ким ділитися інтимними думками								
	Я відчуваю, що мені бракує близького романтичного партнера								
	У мене є романтичні стосунки, які мають велике значення для мене								
	Мені хотілося б мати більш задовільних романтичних стосунків								
	Я відчуваю потребу в близьких романтичних стосунках								
	У мене немає романтичного партнера з яким я можу ділитися моїми найглибшими переживаннями								
Сімейна самотність									
	Мені не вистачає почуття близькості з моєю родиною								
	Мої потреби у близькості та підтримці задовольняються моєю родиною								
	Я відчуваю відчуженість від своєї родини								

Продовження Додатку Б

Продовж. табл. Б.1

	Моя родина завжди поруч, коли мені потрібна підтримка								
	Я можу покластися на мою родину								
	Я відчуваю себе частиною родини								
	У мене тісні та підтримуючі стосунки з моєю родиною								
	Моя родина розуміє та підтримує мене								
	Я не відчуваю близькості до членів моєї родини								
	Члени моєї родини розуміють мої потреби								
	Є члени сім'ї, до яких я можу звернутися за порадою								
Соціальна самотність									
	У мене немає друзів, які розуміють мене								
	Я відчуваю себе частиною групи друзів								
	У мене є друзі, з якими я можу ділитися моїми радощами та смутками								
	Я задоволений своїм соціальним життям								
	Я можу знайти супутника, коли мені це потрібно								
	У мене багато друзів								
	Я відчуваю себе прийнятим моїми друзями								
	Коло моїх друзів поділяє мої інтереси та турботи								
	Я задоволений рівнем моєї соціальної активності								
	У мене є друзі, на яких я можу покластися								
	Мені не вистачає друзів, з якими можна просто «поговорити»								
	Я не відчуваю, що належу до групи друзів								
	У мене достатньо людей, до яких я відчуваю себе близьким								
	Я відчуваю себе ізольованим від інших								

Ключ для обробки результатів:

Романтична самотність (діапазон: 12-84 бали)

- Прямі твердження: 4, 7, 8, 14, 16, 18, 21
- Зворотні твердження: 1, 10, 11, 12, 15

Сімейна самотність (діапазон: 11-77 балів)

- Прямі твердження: 2, 3, 5, 13, 20

- Зворотні твердження: 6, 9, 17, 19, 22, 23

Соціальна самотність (діапазон: 14-98 балів)

- Прямі твердження: 24, 25, 34, 35, 37
- Зворотні твердження: 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 36

Примітка: Для зворотних тверджень бали перераховуються у зворотному порядку (1→7, 2→6, 3→5, 4→4, 5→3, 6→2, 7→1).

Інтерпретація результатів:

Для кожного типу самотності підраховується окремий бал. Вищі бали вказують на більш високий рівень відповідного типу самотності:

- **Низький рівень** – показник нижче 40% від максимального балу шкали
- **Середній рівень** – показник від 40% до 60% від максимального балу
- **Високий рівень** – показник понад 60% від максимального балу

Наявність високих показників за всіма трьома субшкалами свідчить про глибоку соціальну ізоляцію та потребу в комплексній психологічній підтримці.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса та Р. Даймонда

Інструкція:

Прочитайте висловлювання та порівняйте їх зі своїм досвідом. У бланку зазначте відповідь, яка найбільше відповідає Вашому стану. Оцініть кожне твердження за шкалою від 0 до 6 балів:

0 – це мене зовсім не стосується; 1 – мабуть, невірно; 2 – можливо, це так; 3 – не знаю; 4 – схоже на правду; 5 – вірно; 6 – це точно я.

Таблиця В.1

Бланк опитування

№	Твердження								
	Відчуває себе в безпеці								
	Часто відчуває себе безпорадним								
	Зазвичай відчуває, що може справитися з життєвими проблемами								
	Досить впевнений у собі								
	Почувається достатньо сильним, щоб справлятися з більшістю життєвих проблем								
	Іноді відчуває, що розпадається на шматки								
	Схильний звинувачувати себе								
	Я щасливий								
	Я ставлюся з розумінням до інших людей								
	Я поважаю себе								
	Відчуває, що може керувати собою в будь-якій ситуації								
	Відчуває себе здатним впоратися з труднощами								
	Часто відчуває себе неадекватним								
	Добре себе розуміє								
	Не вважає себе нормальним								
	Все одно, що відбувається навколо								
	Вирішення проблем зазвичай не вимагає великих зусиль								
	Важко не хвилюватися про всяку всячину								
	Відчуває себе впевнено при зустрічі з новими людьми								
	Відчуває напругу при зустрічі з людьми								
	Думає, що інші люди неприємні								
	Звичайно відчувається комфортно серед інших людей								
	Почувається вільно і розслаблено								
	Намагається бути кращим за інших								
	Відчуває, що його контролюють зовнішні сили								
	Звичайно прислухається до думок інших								
	Здатний приймати рішення без допомоги інших								

Продовження Додатку В

Продовж. табл. В.1

	Дратується через те, як поводяться інші люди								
	Задоволений собою								
	Почувається комфортно								
	Думає, що люди часто невинуватено критикують мене								
	Інші люди зазвичай викликають у мене симпатію								
	Звичайно відчуває, що є цінною особистістю, принаймні нарівні з іншими								
	Сумнівається у своїх здібностях								
	Почувається безпечно								
	Я дорослий								
	Здатний виражати свої почуття								
	Намагається уникати конфліктів								
	Відчуває себе занепокоєним								
	Люди часто дратують або турбують мене								
	Почувається спокійним								
	Відчуває, що життя боляче								
	Відчуває себе самотнім і сумним								
	Я задоволений								
	Я оптимістичний								
	Часу не вистачає								
	Почувається енергійним								
	Я привабливий для протилежної статі								
	Відчуває себе змученим								
	Вірить у себе мало								
	Відчуває впевненість у власних здібностях								
	Здається, що проблеми контролюють мене								
	Звичайно відчуває тепло до людей								
	Уникає зіткнення з проблемами								
	Приймає себе таким, який є								
	Не задоволений своїм становищем на роботі								
	Бажав би бути кимось іншим								
	Я звичайно даю пораду іншим								
	Відчуває себе безглуздом								
	Дратується через те, як люди ставляться до мене								
	Звичайно я лідер в розмові з друзями								
	Не задоволений собою								
	Задоволений своїм рівнем незалежності								
	Уникає зустрічей з новими людьми								
	Не люблю себе								
	Часто беру на себе відповідальність за прийняття рішень								
	Я самодостатній								
	Приймаю власні цінності та стандарти								
	Легше бути керованим іншими, ніж керувати								
	Моє життя непередбачуване								
	Інші люди керують моїм життям								

Продовження Додатку В

Продовж. табл. В.1

Я подобаюся людям								
Життя поза моїм контролем								
Я подобаюся собі								
Відчуваю себе дружелюбним								
Дратується на себе								
Не можу контролювати важливі події мого життя								
Відчуваю себе розслабленим і спокійним								
Відчуваю контроль над собою								
Відчуваю себе любленим і потрібним								
Я почуваюся добре								
Я відкритий для нового досвіду								
Відчуває себе напруженим								
Інші люди вважають мене теплим і дружелюбним								
Відчуває тривогу								
Важко приймати рішення								
Інші люди впливають на мене більше, ніж хотілося б								
Подобаюся собі фізично								
Мені подобаються інші люди								
Задоволений собою								
Здатний приймати власні рішення без зайвої тривоги								
Хочу, щоб більше людей мене любили								
Відчуває себе вільним від обмежень								
Добре себе почуваю								
Я невдаха								
Відчуваю себе привабливим								
Почуваю себе теплим і емоційним по відношенню до інших								
Зазвичай контролюю себе								
Я нікчемний								
Відчуває себе винним								
Почувається цілісним і гармонійним								

Ключ для обробки результатів:

Адаптивність (норма: 68-136): питання 4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98

Дезадаптивність (норма: 68-136): питання 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100

Прийняття себе (норма: 22-42): питання 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96

Продовження Додатку В

Неприйняття себе (норма: 14-28): питання 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99

Прийняття інших (норма: 12-24): питання 9, 14, 22, 26, 53, 97

Неприйняття інших (норма: 14-28): питання 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76

Емоційний комфорт (норма: 14-28): питання 23, 29, 30, 41, 44, 47, 78

Емоційний дискомфорт (норма: 14-28): питання 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85

Внутрішній контроль (норма: 26-52): питання 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98

Зовнішній контроль (норма: 18-36): питання 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77

Домінування (норма: 6-12): питання 58, 61, 66

Підлеглість (норма: 12-24): питання 16, 32, 38, 69, 84, 87

Ескапізм (уникнення проблем) (норма: 10-20): питання 17, 18, 54, 64, 86

Шкали неправди:

– Неправда (–) (норма: 18-36): питання 34, 45, 48, 81, 89

– Неправда (+): питання 8, 82, 92, 101

Інтерпретація результатів:

Результати нижче норми інтерпретуються як надмірно низькі, результати вище норми – як високі.

Високі показники за шкалою **адаптивності** у поєднанні з низькими показниками **деадаптивності**, високим **прийняттям себе та інших, емоційним комфортом та внутрішнім контролем** свідчать про успішну адаптацію.

Протилежне співвідношення показників вказує на труднощі адаптації та потребу в психологічній підтримці.

Ключ для обробки результатів:

Адаптивність (норма: 68-136): питання 4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98

Продовження Додатку В

Дезадаптивність (норма: 68-136): питання 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100

Прийняття себе (норма: 22-42): питання 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96

Неприйняття себе (норма: 14-28): питання 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99

Прийняття інших (норма: 12-24): питання 9, 14, 22, 26, 53, 97

Неприйняття інших (норма: 14-28): питання 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76

Емоційний комфорт (норма: 14-28): питання 23, 29, 30, 41, 44, 47, 78

Емоційний дискомфорт (норма: 14-28): питання 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85

Внутрішній контроль (норма: 26-52): питання 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98

Зовнішній контроль (норма: 18-36): питання 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77

Домінування (норма: 6-12): питання 58, 61, 66

Підлеглість (норма: 12-24): питання 16, 32, 38, 69, 84, 87

Ескапізм (уникнення проблем) (норма: 10-20): питання 17, 18, 54, 64, 86

Шкали неправди:

- Неправда (–) (норма: 18-36): питання 34, 45, 48, 81, 89
- Неправда (+): питання 8, 82, 92, 101

Інтерпретація результатів:

Результати нижче норми інтерпретуються як надмірно низькі, результати вище норми – як високі.

Високі показники за шкалою **адаптивності** у поєднанні з низькими показниками **дезадаптивності**, високим **прийняттям себе та інших, емоційним комфортом та внутрішнім контролем** свідчать про успішну адаптацію.

Протилежне співвідношення показників вказує на труднощі адаптації та потребу в психологічній підтримці.

Методика діагностики опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК)**Дж. Роттера****Інструкція:**

Прочитайте кожну пару тверджень та оберіть те, з яким Ви більше згодні. Позначте обране твердження (а або б). Немає правильних чи неправильних відповідей, відповідайте щиро.

Таблиця Г.1**Бланк опитування:**

№	Твердження а	Твердження б
	а) Просування по службі більше залежить від удачі, ніж від здібностей	б) Мої здобутки залежать від моїх здібностей, а не від удачі
	а) Більшість розлучень відбувається через те, що люди не захотіли пристосуватися один до одного	б) Розлучення – результат того, що хтось із подружжя зробив невдалий вибір
	а) Хвороба – справа випадку	б) Люди, які ніколи не хворіють, самі дбають про своє здоров'я
	а) Здібності людини обов'язково будуть визнані, незважаючи на всі обставини	б) Часто здібності людини не визнаються тому, що вона опинилася не в тому місці і не в той час
	а) Моє життя значною мірою залежить від випадковостей	б) Випадковості не грають значної ролі в моєму житті
	а) Як би я не старався, деякі люди все одно мене не полюблять	б) Якщо я не подобаюся, це результат моїх помилок у спілкуванні
	а) Те, що зі мною трапляється, – це результат моїх дій	б) Іноді мені здається, що моє життя йде в напрямку, незалежному від моїх зусиль
	а) Середня людина не може впливати на діяльність уряду	б) Кожна людина повинна впливати на соціальні процеси
	а) Мої плани часто залежать від обставин, на які я не можу вплинути	б) Я можу досягти того, чого хочу
	а) Іноді я не розумію, чому вчителі ставлять ті чи інші оцінки	б) Моя оцінка залежить від того, наскільки добре я підготувався
	а) Успіх залежить від тяжкої праці, удача не має з цим нічого спільного	б) Отримати хорошу роботу залежить переважно від того, щоб опинитися в потрібний час у потрібному місці
	а) Успішність людей залежить від їхніх здібностей	б) Успіх здебільшого залежить від везіння
	а) Оцінки, які мені ставлять, залежать від моїх зусиль	б) Іноді оцінки здаються випадковими

Продовження Додатку Г

Продовж. табл. Г.1

	а) Те, що зі мною відбувається, – це мої власні дії	б) Іноді я відчуваю, що не маю достатнього контролю над тим, куди прямує моє життя
	а) Люди стають самотніми тому, що самі не проявляють дружелюбності	б) Немає сенсу дуже намагатися догодити людям: якщо ти їм подобаєшся, то подобаєшся
	а) Те, що відбувається зі мною, – це результат моїх дій	б) Іноді я відчуваю, що не маю достатнього контролю над напрямом свого життя
	а) Дитина буде такою, якою її виховують батьки	б) Поведінка дитини залежить від вродженої натури
	а) Я контролюю своє здоров'я	б) Здоров'я – це питання везіння
	а) Я можу досягти своїх цілей без сторонньої допомоги	б) Мені потрібна допомога інших для досягнення цілей
	а) Коли я роблю плани, то впевнений, що зможу їх виконати	б) Не завжди розумно планувати занадто наперед, бо багато що залежить від випадку
	а) Немає великого сенсу планувати занадто наперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини	б) Коли я роблю плани, я майже впевнений, що зможу їх здійснити
	а) У моєму житті важливі події часто відбуваються випадково	б) Я керую своїм життям
	а) Більшість людей не розуміють, наскільки їхнє життя залежить від випадковостей	б) Насправді немає такого поняття, як "удача"
	а) У кінцевому рахунку люди самі відповідальні за погану поведінку інших по відношенню до них	б) Неможливо завжди розуміти, чому люди роблять те, що роблять
	а) Успіх є результатом тяжкої праці, удача має мало спільного з цим	б) Щоб отримати хорошу роботу, потрібні зв'язки
	а) Більшість людей не розуміють, наскільки їхнє життя визначається випадковими подіями	б) Насправді не існує "удачі"
	Те, що відбувається зі мною, – це моя власна справа	б) Іноді я відчуваю, що недостатньо контролюю напрямок свого життя
	а) Здібності людини визначають її успішність	б) Успіх більше залежить від удачі
	а) Я можу вплинути на важливі рішення в моєму житті	б) На важливі рішення в моєму житті впливають обставини
	а) Більшість людей не розуміють, якою мірою їхнє життя контролюється випадковими подіями	б) Насправді удачі не існує
	а) Якщо я доклав зусиль, то обов'язково досягну успіху	б) Іноді навіть великі зусилля не приносять успіху
	а) Коли я отримую те, що хочу, це зазвичай тому, що я наполегливо працював	б) Часто я відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається

Продовження Додатку Г

Продовж. табл. Г.1

	а) Моє життя визначається моїми власними діями	б) Іноді я відчуваю, що не маю достатнього контролю над напрямом мого життя
	а) Батьки повинні мати певний контроль над тим, яким стане їхня дитина	б) Діти розвиваються відповідно до своєї внутрішньої природи
	а) Середня людина може впливати на рішення уряду	б) Світ управляється кількома людьми при владі, і звичайні люди мало що можуть з цим вдіяти
	а) Коли я роблю плани, я майже впевнений, що зможу їх здійснити	б) Не завжди є сенс планувати занадто наперед, бо багато залежить від удачі
	а) Якщо я наполегливо працюю, я обов'язково досягну успіху	б) Неможливо передбачити, чи буду я успішним
	а) Мої стосунки з людьми залежать від моєї поведінки	б) Люди поведуться з іншими так, як їм заманеться
	а) У більшості випадків я відчуваю відповідальність за те, що відбувається в моєму житті	б) Неможливо постійно контролювати те, що відбувається
	а) Більшість нещасть – результат браку здібностей, незнання або лінощів	б) Часто нещастя трапляються незалежно від дій людей
	Якщо я готуюся до іспиту, то отримую хорошу оцінку	б) Іноді питання на іспиті можуть бути настільки не пов'язані з курсом, що підготовка не має значення
	а) Успіх – результат тяжкої праці та не залежить від удачі	б) Важливо опинитися в потрібному місці в потрібний час
	а) Коло моїх друзів залежить від моєї поведінки	б) Хороші друзі з'являються випадково
	а) Моє майбутнє залежить від мене	б) Майбутнє залежить від багатьох обставин

Ключ для обробки результатів:

За кожную відповідь, що свідчить про **інтернальність** (внутрішній локус контролю), нараховується **1 бал**.

Загальна інтернальність (Іо):

- Інтернальні відповіді: 2а, 3б, 4а, 5б, 6б, 7а, 9б, 11а, 12а, 13а, 14а, 15а, 16а, 17а, 18а, 19а, 20а, 21б, 22б, 23б, 24а, 25а, 26б, 27а, 28а, 29а, 30б, 31а, 32а, 33а, 34а, 35а, 36а, 37а, 38а, 39а, 40а, 41а, 42а, 43а, 44а
- Діапазон: 0-44 бали
- Норма: **33-44** – високий рівень; **12-32** – середній; **0-11** – низький (екстернальність)

Інтернальність у сфері досягнень (Ід):

- Інтернальні відповіді: 4а, 11а, 12а, 25а, 28а, 31а, 32а, 37а, 42а, 1b, 5b, 9b
- Діапазон: 0-12 балів
- Норма: **9-12** – високий рівень; **5-8** – середній; **0-4** – низький

Інтернальність у сфері невдач (Ін):

- Інтернальні відповіді: 2а, 6b, 7а, 14а, 15а, 16а, 22b, 24а, 27а, 33а, 38а, 40а
- Діапазон: 0-12 балів
- Норма: **9-12** – високий рівень; **5-8** – середній; **0-4** – низький

Інтернальність у сімейних відносинах (Іс):

- Інтернальні відповіді: 2а, 17а, 24а, 34а, 38а, 41а, 43а, 5b, 9b, 20а
- Діапазон: 0-10 балів
- Норма: **8-10** – високий рівень; **4-7** – середній; **0-3** – низький

Інтернальність у виробничих відносинах (Ів):

- Інтернальні відповіді: 4а, 19а, 25а, 36а, 1b, 8b, 20а, 35а
- Діапазон: 0-8 балів
- Норма: **6-8** – високий рівень; **3-5** – середній; **0-2** – низький

Інтернальність у міжособистісних відносинах (Ім):

- Інтернальні відповіді: 6b, 15а, 38а, 43а
- Діапазон: 0-4 бали
- Норма: **3-4** – високий рівень; **2** – середній; **0-1** – низький

Інтернальність у сфері здоров'я (Із):

- Інтернальні відповіді: 3b, 18а, 40а, 41а
- Діапазон: 0-4 бали
- Норма: **3-4** – високий рівень; **2** – середній; **0-1** – низький

Інтерпретація результатів:

Високі показники інтернальності свідчать про те, що людина вважає себе здатною контролювати події свого життя, активно впливати на них і брати відповідальність за свої рішення.

Низькі показники (екстернальність) вказують на схильність приписувати події зовнішнім чинникам (долі, випадку, іншим людям), відчуття безпорадності та пасивну життєву позицію.

Для подолання самотності особливо важливими є показники інтернальності у **сімейних** та **міжособистісних** відносинах, оскільки вони відображають відчуття контролю над встановленням та підтримкою соціальних зв'язків.

Узагальнена характеристика вибірки дослідження (N=30)

№	Стать	Вік	Освіта	Посада	Тривалість статусу ВПО
	Ж		Вища медична	Медична сестра	1-2 роки
	Ж		Вища медична	Лікар	1-2 роки
	Ч		Вища медична	Головний медичний брат	Понад 2 роки
	Ж		Вища медична	Медична сестра	1-2 роки
	Ж		Вища медична	Лікар	Понад 2 роки
	Ч		Вища немедична	Адміністративний персонал	До 1 року
	Ж		Вища медична	Старша сестра медична	1-2 роки
	Ж		Вища медична	Лікар	1-2 роки
	Ж		Вища медична	Медична сестра	Понад 2 роки
	Ж		Вища медична	Медична сестра	До 1 року
	Ж		Вища медична	Лікар	Понад 2 роки
	Ж		Вища медична	Медична сестра	1-2 роки
	Ж		Вища медична	Лікар	Понад 2 роки
	Ж		Вища медична	Медична сестра	1-2 роки
	Ж		Вища медична	Медична сестра	1-2 роки
	Ж		Вища медична	Лікар	Понад 2 роки
	Ч		Вища немедична	Адміністративний персонал	1-2 роки
	Ж		Вища медична	Медична сестра	До 1 року
	Ж		Вища медична	Лікар	1-2 роки
	Ж		Вища медична	Медична сестра	1-2 роки
	Ж		Вища медична	Лікар	Понад 2 роки
	Ч		Вища немедична	Адміністративний персонал	До 1 року
	Ж		Вища медична	Медична сестра	1-2 роки
	Ж		Вища медична	Медична сестра	1-2 роки
	Ж		Вища медична	Медична сестра	До 1 року
	Ж		Вища медична	Медична сестра	1-2 роки
	Ч		Вища немедична	Адміністративний персонал	1-2 роки
	Ж		Вища медична	Медична сестра	1-2 роки
	Ч		Вища немедична	Адміністративний персонал	До 1 року
	Ж		Вища медична	Медична сестра	1-2 роки

Анкета для збору соціально-демографічних даних респондентів

Шановний респонденте!

Ця анкета призначена для збору загальної інформації про учасників дослідження. Ваші відповіді є конфіденційними та будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

1. Стать: ☐ Чоловіча ☐ Жіноча

2. Вік: _____ років

3. Освіта: ☐ Повна вища медична ☐ Повна вища немедична ☐ Неповна вища ☐ Середня спеціальна ☐ Інше (вказіть): _____

4. Посада у КНП ЛОР «ЛОМЦСНІХ»: ☐ Лікар ☐ Медична сестра/медичний брат ☐ Адміністративний персонал ☐ Інше (вказіть): _____

5. Стаж роботи в організації: _____ років _____ місяців

6. Статус внутрішньо переміщеної особи: ☐ Так ☐ Ні

7. Тривалість перебування у статусі ВПО: ☐ До 1 року ☐ Від 1 до 2 років ☐ Понад 2 роки

8. Звідки здійснено переселення (область, місто): _____

9. Сімейний стан: ☐ Неодружений/незаміжня ☐ Одружений/заміжня ☐ У цивільному шлюбі ☐ Розлучений/розлучена ☐ Вдівець/вдова

10. Чи проживаєте з родиною після переселення: ☐ Так, вся родина разом ☐ Частково (деякі члени родини в іншому місці) ☐ Ні, проживаю окремо від родини

11. Чи є у Вас діти: ☐ Так (вказіть кількість та вік): _____ ☐ Ні

12. Контактні дані для зворотного зв'язку (за бажанням):

Email: _____

Телефон: _____

Дякуємо за участь у дослідженні!