

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

на тему: **«Адаптація та стресостійкість жінок зі статусом «вимушено
переміщена особа» в нових життєвих обставинах»**

Виконала здобувачка вищої освіти
групи пс242м
Спеціальності 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Лобань Ксенія Віталіївна

Керівник: канд. психол. наук, доцент
Прокоф'єва Олеся Олексіївна

Рецензент: канд. психол. наук, доцент
Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя
Кошова Інна Вікторівна

Запоріжжя – 2025 рік

Лобань Ксенія Віталіївна

Адаптація та стресостійкість жінок зі статусом «внутрішньо переміщена особа» в нових життєвих обставинах

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження адаптації та стресостійкості жінок зі статусом внутрішньо переміщеної особи в нових життєвих обставинах. Актуальність теми зумовлена тим, що війна в Україні призвела до масштабного внутрішнього переміщення населення, а жінки ВПО опинилися в ситуації подвійного психологічного навантаження: вони змушені одночасно долати втрату звичного життєвого середовища, перебудувувати систему соціальних зв'язків, піклуватися про родину і відновлювати відчуття контролю над власним життям.

У роботі теоретично досліджено психологічні аспекти соціально-психологічної адаптації, проаналізовано структуру і типи адаптації, розкрито психологічний зміст стресостійкості та охарактеризовано процеси адаптації мігрантів до нового середовища. Показано, що адаптація жінок ВПО до нових умов життя є складним багаторівневим процесом, який охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери, а стресостійкість виступає важливим ресурсом, що підтримує психічну рівновагу в кризових умовах.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 60 жінок, з яких 30 мають статус ВПО, а 30 не зазнавали внутрішнього переміщення. У роботі використано методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, метод оцінки нервово-психічної стійкості в стресі та тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона. Установлено, що жінки ВПО демонструють вищі показники загальної адаптації, самосприйняття, прийняття інших, стресостійкості та нервово-психічної стійкості порівняно з жінками, які не пережили вимушеного переміщення. Такі результати інтерпретуються як прояв мобілізації внутрішніх ресурсів, формування адаптивних копінг-стратегій і посттравматичного зростання.

На основі результатів дослідження розроблено програму тренінгу соціально-психологічної адаптації до нових умов життя жінок ВПО та сформульовано психологічні рекомендації щодо підвищення адаптаційного потенціалу, емоційної стабільності та стресостійкості.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, жінки ВПО, соціально-психологічна адаптація, стресостійкість, нервово-психічна стійкість, емоційний комфорт, інтернальність, психологічна підтримка.

Loban Kseniya Vitaliivna

Adaptation and stress resistance of women with the status of "internally displaced person" in new life circumstances

ABSTRACT

The qualification paper presents a comprehensive theoretical and empirical study of adaptation and stress resistance of women with the status of internally displaced persons in new life circumstances. The relevance of the topic is determined by the fact that the war in Ukraine has caused large-scale internal displacement, and displaced women have found themselves under double psychological pressure: they are forced to cope with the loss of their habitual life environment, rebuild social ties, care for their families, and restore a sense of control over their own lives.

The paper theoretically examines the psychological aspects of socio-psychological adaptation, analyzes the structure and types of adaptation, reveals the psychological essence of stress resistance, and characterizes the processes of adaptation of migrants to a new environment. It is shown that women's adaptation to new living conditions is a complex multi-level process covering emotional, cognitive, behavioral, and social spheres, while stress resistance acts as an important resource for maintaining psychological balance under crisis conditions.

The empirical study was conducted on a sample of 60 women, including 30 internally displaced women and 30 women who had not experienced displacement. The research used the socio-psychological adaptation technique by K. Rogers and R. Diamond, the method of assessing neuropsychic stability under stress, and the self-assessment test of stress resistance by S. Cohen and G. Williamson. It was established that internally displaced women demonstrate higher levels of overall adaptation, self-perception, acceptance of others, stress resistance, and neuropsychic stability compared to women who had not experienced forced displacement. These findings are interpreted as manifestations of mobilization of internal resources, adaptive coping strategies, and post-traumatic growth.

Based on the obtained results, a training program of socio-psychological adaptation to new living conditions for internally displaced women was developed, together with psychological recommendations aimed at strengthening adaptive potential, emotional stability, and stress resistance.

Keywords: internally displaced persons, displaced women, socio-psychological adaptation, stress resistance, neuropsychic stability, emotional comfort, internality, psychological support.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Адаптація та стресостійкість жінок зі статусом «внутрішньо переміщена особа» в нових життєвих обставинах»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Лобань Ксенії Віталіївни

Науковий керівник: канд. психол. наук, доцент Прокоф'єва О.О.

Кваліфікаційна робота: 68 сторінок, 1 таблиця, 8 рисунків, 61 джерело.

Об'єкт – соціально-психологічна адаптація.

Предмет – адаптація та стресостійкість жінок ВПО в нових життєвих обставинах.

Мета – емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації та стресостійкості жінок ВПО в нових життєвих обставинах.

Гіпотеза дослідження – жінки ВПО, попри складні життєві обставини, демонструють високий рівень адаптаційної готовності, що проявляється в розвитку конструктивних психологічних стратегій, активному використанні ресурсів середовища та формуванні позитивного ставлення до себе й інших.

Завдання дослідження: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації особистості; дослідити психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених жінок до нових життєвих умов; визначити структуру, типи адаптації та особливості її перебігу у вимушених переселенках; розкрити психологічну сутність поняття стресостійкості та чинники, що її зумовлюють; провести емпіричне дослідження рівня адаптації та стресостійкості жінок ВПО; здійснити математичний аналіз результатів; розробити тренінгову програму соціально-психологічної адаптації; надати психологічні рекомендації щодо підвищення адаптаційного потенціалу та стресостійкості.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація та класифікація теоретичних матеріалів;

емпіричні – методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, метод оцінки нервово-психічної стійкості в стресі, тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона; статистичні – критерій Манна-Уїтні. Характеристика вибірки: 60 жінок, з яких 30 – ВПО, 30 – жінки, які не покидали своїх постійних місць проживання.

Емпірична база дослідження – дистанційне опитування з використанням соціальних мереж і месенджерів.

Актуальність теми дослідження визначається тим, що в умовах збройного конфлікту на території України мільйони громадян були змушені залишити свої домівки і шукати безпечніші умови життя в інших регіонах країни. Значну частину внутрішньо переміщених осіб становлять саме жінки, які не лише переживають особисту втрату звичного життєвого простору, а й часто беруть на себе основний тягар збереження родини, турботи про дітей, організації побуту та пошуку нових можливостей для відновлення повсякденного життя. Цей процес відбувається в умовах хронічного стресу, невизначеності, розриву соціальних зв'язків і зміни звичних ролей, що робить дослідження адаптації та стресостійкості жінок ВПО надзвичайно актуальним як у теоретичному, так і в прикладному плані.

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено теоретичне дослідження адаптації та стресостійкості внутрішньо переміщених жінок. Авторка починає аналіз із базових уявлень про адаптацію як цілісний процес пристосування особистості до змінного середовища. Показано, що адаптація може розглядатися і як процес, і як стан, і як властивість системи, здатної до саморегуляції. З психологічної точки зору адаптація передбачає не просто пристосування до нових умов, а активну взаємодію особистості зі світом, у межах якої відбувається осмислення змін, перебудова життєвих орієнтацій, вироблення нових способів поведінки й збереження внутрішньої цілісності. У роботі наголошено, що адаптаційний потенціал значною мірою визначається психологічними характеристиками особистості, її рефлексивністю, емоційною регуляцією, самооцінкою та здатністю використовувати ресурси середовища.

Теоретичний аналіз охоплює різні підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації. Зокрема, розглянуто психодинамічний підхід, гуманістичні концепції, а також підхід К. Роджерса і Р. Даймонда, у межах якого адаптація трактується як узгодження між вимогами соціального середовища та особистісними характеристиками індивіда. У роботі показано, що адаптована особистість характеризується позитивним самосприйняттям, здатністю до відкритої взаємодії з іншими, реалістичним баченням себе і світу, гнучкістю реагування на зміни та розвинутою соціальною компетентністю. Натомість дезадаптація проявляється у формі психологічного захисту, неприйняття себе чи оточення, труднощів у взаємодії та негнучкості способів реагування на життєві виклики.

Окрему увагу в теоретичному розділі приділено класифікації типів адаптації. Авторка систематизує фізіологічну, психологічну, соціальну, культурну, економічну та соціально-психологічну адаптацію, показуючи, що всі ці різновиди взаємопов'язані, але при цьому мають власну логіку функціонування. Для жінок ВПО особливо значущою є соціально-психологічна адаптація, оскільки вона включає перебудову системи стосунків, формування нового почуття приналежності, здатність входити в нове соціальне середовище, зберігаючи при цьому власну ідентичність. Дослідження підкреслює, що успішна адаптація не означає повного розчинення у новому середовищі, а передбачає гнучке поєднання збереження особистісної цілісності з готовністю до змін.

У контексті вимушеного переміщення важливим є також розуміння процесів адаптації емігрантів та переселенців до нового оточення. У роботі розглядається феномен культурного шоку, міграційного горя, стадії адаптації та соціально-психологічні стратегії пристосування до нового середовища. Показано, що переїзд і зміна місця проживання супроводжуються не лише втратою звичного простору, а й глибокими емоційними переживаннями, пов'язаними з розривом зв'язків, знеціненням попереднього способу життя, потребою в переосмисленні себе та свого майбутнього. Для жінок ВПО ці

процеси ускладнюються війною, травматичним контекстом, відповідальністю за близьких і необхідністю бути опорою для інших у ситуації, коли власна стабільність також порушена.

Важливий теоретичний блок роботи присвячено психологічному змісту та сутності стресостійкості. У роботі стресостійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що охоплює емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комунікативний і фізіологічний компоненти. Вона визначає здатність людини зберігати продуктивність, внутрішню рівновагу та психологічну ефективність в умовах високого навантаження, невизначеності та кризових змін. Для жінок ВПО стресостійкість виступає не лише як особистісний ресурс, а й як умова соціальної інтеграції, подолання наслідків травматичних подій та відновлення суб'єктивного відчуття контролю над життям.

У другому розділі роботи описано організацію емпіричного дослідження. Було сформовано порівняльну вибірку, що складалася з двох груп: жінки ВПО та жінки, які не покидали своїх постійних місць проживання. Такий дизайн дозволив простежити не лише особливості адаптації жінок ВПО, а й порівняти їхній психологічний стан із контрольною групою. Важливо, що авторка не обмежується лише констатацією труднощів, а ставить дослідницьке питання про те, чи може досвід вимушеного переміщення парадоксально стимулювати мобілізацію внутрішніх ресурсів, що сприятимуть зростанню адаптивності та стресостійкості.

У межах емпіричного дослідження використовувалися методики, які дозволили охопити як безпосередню адаптацію, так і стресостійкість. Методика Роджерса–Даймонда дала можливість оцінити загальний рівень адаптації, самосприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення до домінування та ескапізм. Додатково було використано метод оцінки нервово-психічної стійкості в стресі та тест самооцінки стресостійкості. Такий інструментарій дозволив побачити досить складну й водночас нетривіальну картину: попри значну кризовість життєвої ситуації, жінки ВПО

виявили вищі показники за низкою ключових параметрів адаптації та стресостійкості порівняно з жінками, які не пережили вимушеного переміщення.

Результати математичного аналізу засвідчили статистично значущі відмінності між досліджуваними групами. Зокрема, жінки ВПО показали достовірно вищий рівень стресостійкості ($U = 150,5$, $p < 0,05$), нервово-психічної стійкості ($U = 140,0$, $p < 0,05$), загальної адаптації ($U = 133,5$, $p < 0,05$), самосприйняття ($U = 120,0$, $p < 0,05$), прийняття інших ($U = 154,5$, $p < 0,05$) і прагнення до домінування ($U = 146,5$, $p < 0,05$). Ці дані вказують на те, що жінки ВПО не лише не демонструють суцільної дезадаптації, а й за певними параметрами перевищують показники контрольної групи. Авторка інтерпретує це як результат мобілізації внутрішніх ресурсів, розвитку конструктивних психологічних стратегій та, ймовірно, проявів посттравматичного зростання.

Особливо цікавими є дані щодо емоційного комфорту. Емпіричне дослідження показало, що високий рівень емоційного комфорту виявлено у 40% жінок ВПО, тоді як серед жінок, які не зазнали переміщення, цей показник становить лише 5%. Середній рівень емоційного комфорту також виявився досить значущим в обох групах, однак результати жінок ВПО дозволяють говорити про сформованість певних внутрішніх механізмів подолання кризи. У роботі це інтерпретується як наслідок активізації адаптивних ресурсів, перегляду життєвих пріоритетів, посилення внутрішньої опори та здатності до більш зрілого переживання власного досвіду.

Не менш важливими є результати щодо інтернальності. Жінки ВПО продемонстрували більш виражену схильність до внутрішнього локусу контролю, що свідчить про активне прийняття відповідальності за власне життя, здатність бачити себе суб'єктом подій, а не лише їх жертвою. У контексті вимушеного переміщення це має надзвичайно важливе психологічне значення, оскільки інтернальність пов'язана з більшою адаптивністю, готовністю до дій, пошуком ресурсів і зниженням відчуття безсилля. Такий результат дозволяє по-новому поглянути на жіночу адаптацію в умовах кризи:

не лише як на процес подолання втрат, а і як на простір для активного переосмислення себе та свого місця в житті.

Важливим моментом є те, що в групі жінок не ВПО виявлено вищий рівень ескапізму, тобто тенденції до психологічного уникнення. У роботі це трактується як свідчення того, що навіть за відсутності досвіду переміщення жінки можуть переживати інші форми внутрішньої напруги, які не завжди є видимими назовні. Це дозволяє ширше подивитися на проблему адаптації та наголошує, що кризове зростання може відбуватися не лише всупереч труднощам, а й саме завдяки необхідності їх долати. Таким чином, досвід вимушеного переселення не автоматично призводить до психологічного руйнування; за певних умов він може ставати тригером розвитку адаптивних можливостей особистості.

На основі результатів дослідження у третьому розділі розроблено програму тренінгу соціально-психологічної адаптації до нових умов життя жінок ВПО. Мета програми полягає у формуванні та розвитку навичок соціально-психологічної адаптації шляхом підвищення рівня особистісної адаптивності, стресостійкості, емоційної регуляції, соціальної підтримки та позитивної ідентичності в умовах зміни середовища. Програма має не лише корекційний, а й ресурсний характер: вона спрямована на посилення вже наявних внутрішніх опор, розвиток навичок саморегуляції, зміцнення почуття компетентності, підвищення психологічної стійкості та підтримку відчуття суб'єктності в нових життєвих обставинах.

Окремий підрозділ роботи присвячено психологічним рекомендаціям жінкам ВПО щодо успішної адаптації до нових умов життя. У рекомендаціях наголошується на значенні підтримки соціальних зв'язків, розвитку навичок самопомоги, усвідомленого ставлення до власних емоцій, збереження відчуття контролю над повсякденним життям і поступового формування нового життєвого середовища. Авторка підкреслює, що підвищення адаптаційного потенціалу жінок ВПО не означає заперечення складності їхнього досвіду, а, навпаки, базується на визнанні травматичного контексту та пошуку шляхів

психологічного відновлення, які спираються на силу, витривалість і життєву активність самих жінок.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів психологами, соціальними працівниками, фахівцями центрів допомоги ВПО, волонтерами та кризовими консультантами. Отримані дані дають підстави для побудови не лише дефіцитарних, а й ресурсних моделей психологічної допомоги внутрішньо переміщеним жінкам. Дослідження демонструє, що жінки ВПО можуть бути носіями не тільки травматичного досвіду, а й значного адаптивного потенціалу. Це змінює сам фокус психологічної підтримки: від винятково компенсаційного підходу до моделі, яка поєднує визнання вразливості з активізацією сили, гідності та стресостійкості.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про адаптацію та стресостійкість внутрішньо переміщених жінок, уточненні психологічних механізмів їхньої адаптації до нових життєвих умов та виявленні ролі внутрішніх ресурсів у переживанні кризи. Практичне значення полягає в тому, що результати можуть бути покладені в основу психологічних тренінгів, програм психосоціальної підтримки та профілактики дезадаптації серед жінок, які пережили вимушене переселення.

Таким чином, кваліфікаційна робота доводить, що жінки ВПО, попри складні життєві обставини, можуть демонструвати високий рівень адаптаційної готовності, вищу стресостійкість, вираженішу інтернальність, позитивніше самосприйняття та більшу соціальну відкритість, ніж жінки, які не пережили внутрішнього переміщення. Ці результати дозволяють розглядати досвід ВПО не лише як джерело втрати, а і як контекст, у якому можуть активізуватися адаптивні механізми, що підтримують посттравматичне зростання та формування нової життєвої стійкості.

Додатково в роботі підкреслено, що адаптація жінок ВПО до нових життєвих обставин не є лінійним і однозначним процесом. Вона може поєднувати в собі як елементи вразливості, втрати та болю, так і елементи

активного відновлення, нарощування ресурсів, переоцінки життєвих цінностей і формування нових психологічних опор. Саме ця подвійність робить феномен адаптації особливо складним і водночас продуктивним для наукового аналізу. У прикладному сенсі це означає, що психологічна підтримка жінок ВПО має враховувати як їх потребу в безпеці та визнанні пережитого досвіду, так і потенціал до відновлення, само зміцнення та розвитку нової життєвої компетентності.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК	7
1.1. Психологічні аспекти процесу соціально-психологічної адаптації	7
1.2. Аналіз психологічних основ структури і типів адаптації	13
1.3. Психологічний зміст та сутність стресостійкості	16
1.4. Психологічні процеси адаптації емігрантів до нового оточення	21
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В НОВИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ	29
2.1. Організація емпіричного дослідження	29
2.2. Опис вибірки та діагностичних методів дослідження	31
Висновки до другого розділу	35
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В НОВИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ	36
3.1. Емпіричне дослідження адаптації жінок внутрішньо-переміщених осіб в нових життєвих обставинах	36
3.2. Емпіричне дослідження стресостійкості жінок внутрішньо-переміщених осіб в нових життєвих обставинах	45
3.3. Математичний аналіз отриманих результатів діагностики	48
3.4. Програма тренінгу соціально-психологічної адаптації до нових умов життя жінок внутрішньо переміщених осіб	50
3.5. Психологічні рекомендації жінкам внутрішньо переміщеним особам (ВПО) щодо успішної адаптації до нових умов життя	52
Висновки до третього розділу	54
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах збройного конфлікту на території України мільйони громадян змушені були залишити свої домівки й переїхати в інші регіони країни, шукаючи безпеки та можливості для нового початку. Значну частину внутрішньо переміщених осіб (ВПО) становлять жінки, які опиняються в ситуації подвійного навантаження: необхідності дбати про себе, дітей та родину, водночас долаючи власну психологічну травму, невизначеність, втрату соціальних зв'язків і зміну звичного способу життя.

Процес адаптації до нових умов життя передбачає складну перебудову системи життєвих орієнтацій, ролей, контактів та щоденних практик. У цьому контексті особливого значення набуває поняття стресостійкості як здатності особистості ефективно функціонувати в умовах невизначеності, кризових змін і соціального тиску. Саме поєднання адаптивного потенціалу і стресостійкості дозволяє жінкам ВПО зберігати цілісність «Я-образу», відновлювати контроль над життям і будувати нову систему соціальних взаємозв'язків.

Дослідження адаптаційних механізмів і факторів, що забезпечують стресостійкість жінок ВПО, є надзвичайно актуальним як у науковому, так і в прикладному вимірах, адже воно дозволяє розробити ефективні психологічні стратегії підтримки, спрямовані на зменшення рівня дистресу, запобігання емоційному виснаженню та сприяння соціальній інтеграції.

Актуальність обраної теми зумовлена низкою соціально-психологічних, політичних та гуманітарних факторів. По-перше, війна як масштабна кризова подія призводить до порушення базових потреб особистості: у безпеці, стабільності, приналежності, самоактуалізації. По-друге, жінки як соціальна група в умовах переміщення часто беруть на себе основний тягар збереження життєдіяльності сім'ї, водночас втрачаючи соціальні ролі, професійний статус і систему підтримки, що існувала раніше.

По-третє, високий рівень психологічної напруги, викликаної травматичними подіями, супроводжується збільшенням випадків тривожних,

депресивних, адаптаційних розладів, а також зниженням здатності до ефективного реагування на труднощі. У зв'язку з цим виникає необхідність у поглибленому аналізі психологічних ресурсів, зокрема стресостійкості, що дозволяють жінкам ВПО зберігати функціональність, долати наслідки травми та адаптуватися до нової соціокультурної реальності.

Наукове осмислення феноменів адаптації та стресостійкості в контексті внутрішнього переміщення дозволяє не лише глибше зрозуміти динаміку цих процесів, але й створити підґрунтя для розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки, профілактики дезадаптації та вторинної травматизації. Водночас дослідження має велике практичне значення для фахівців у сфері психосоціальної допомоги, кризових психологів, соціальних працівників і волонтерів.

Таким чином, вивчення адаптаційного потенціалу та чинників стресостійкості жінок ВПО є важливим як з точки зору теоретичного пізнання, так і з огляду на сучасні потреби українського суспільства в умовах воєнного часу.

Об'єкт – соціально-психологічна адаптація.

Предмет – адаптація та стресостійкість жінок ВПО в нових життєвих обставинах.

Мета – емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації та стресостійкості жінок ВПО в нових життєвих обставинах.

Гіпотеза дослідження – жінки ВПО, попри складні життєві обставини, демонструють високий рівень адаптаційної готовності, що проявляється в розвитку конструктивних психологічних стратегій, активному використанні ресурсів середовища та формуванні позитивного ставлення до себе й інших.

Задачі:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації особистості.

2. Дослідити психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених жінок до нових життєвих умов.

3. Визначити структуру, типи адаптації та особливості її перебігу у вимушених переселенок.

4. Розкрити психологічну сутність поняття «стресостійкість» та чинники, що її зумовлюють.

5. Провести емпіричне дослідження рівня адаптації та стресостійкості жінок внутрішньо переміщених осіб.

6. Здійснити математичний аналіз результатів дослідження адаптації та стресостійкості.

7. Розробити тренінгову програму соціально-психологічної адаптації для жінок ВПО.

8. Надати психологічні рекомендації щодо підвищення адаптаційного потенціалу та стресостійкості жінок внутрішньо переміщених осіб.

Методи дослідження: Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація та класифікація теоретичних матеріалів за темою дослідження; Емпіричні методи: методика діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом, метод «Оцінка нервово-психічної стійкості в стресі», Тест самооцінки стресостійкості, розроблений С. Коухеном і Г. Вілліансоном; Статистичні методи обробки даних: критерій Манна-Уїтні.

Емпірична база дослідження – опитування проводилося дистанційно з використанням соціальних мереж та месенджерів.

Характеристика вибірки. Для досягнення цілей дослідження було сформовано порівняльну вибірку, що складалася з двох груп учасниць. Загальна кількість респонденток становила 60 жінок, з яких 30 – внутрішньо переміщені особи (ВПО), а ще 30 – жінки, які не покидали свої постійні місця проживання під час війни.

Теоретична значущість дослідження полягає в поглибленні наукового розуміння соціально-психологічної адаптації та стресостійкості жінок, які опинилися в ситуації внутрішнього переміщення. У роботі узагальнено та систематизовано сучасні підходи до вивчення адаптаційних процесів, розкрито психологічну структуру та динаміку стресостійкості, визначено чинники, що

впливають на успішність пристосування до нових життєвих умов. Результати дослідження сприяють розвитку теорії особистісної адаптації в умовах соціальної нестабільності та психотравмуючих змін середовища. Отримані дані можуть бути використані для подальшого вивчення психологічного стану вимушених переселенців у кризових ситуаціях.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування його результатів у роботі психологів, соціальних працівників, волонтерів, фахівців центрів допомоги ВПО та організацій, що опікуються питаннями інтеграції та психосоціальної підтримки переселенців. Розроблена та запропонована програма тренінгу спрямована на покращення рівня адаптації та підвищення стресостійкості жінок ВПО, що дозволяє зменшити емоційне напруження, сприяти ефективнішій інтеграції в нове соціальне середовище та підвищити якість їхнього життя. Практичні рекомендації можуть бути використані в профілактичній і корекційній психологічній роботі з переселеними жінками.

Структура роботи: робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 68 сторінок. Основний текст викладено на 61 сторінці. Робота містить 1 таблицю та 8 рисунків. Список використаних джерел – 61 джерело.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК

1.1. Психологічні аспекти процесу соціально-психологічної адаптації

Розпочинаючи аналіз проблеми з базових положень, зокрема з позицій класичної фізіології, можна відзначити, що адаптація трактується як комплексна, уніфікована та інтегрована реакція організму. Ця реакція спрямована на підтримку життєздатності людини попри безперервні зміни в зовнішньому середовищі та розглядається з використанням системно-динамічного підходу.

Адаптація виступає не лише як процес, але і як властивість, притаманна будь-якій живій системі, здатній до саморегуляції. Така здатність заснована на можливості організму пристосовуватися до мінливих умов навколишнього середовища, а масштаб цих умов визначає рівень адаптаційного потенціалу системи.

Значна міра адаптаційних можливостей людини визначається її психологічними характеристиками, що впливають на здатність регулювати функціонування організму у різних життєвих та професійних контекстах. Чим вищий цей потенціал, тим більша ймовірність того, що індивід зуміє зберегти оптимальний рівень функціонування та досягти успіху, незважаючи на зовнішні впливи [1; 2].

Звертаючись до психологічного осмислення поняття, варто зазначити, що в межах психодинамічного підходу, зокрема у концепції Е. Еріксона, соціально-психологічна адаптація інтерпретується як досягнення гомеостатичної рівноваги між зовнішніми вимогами середовища та внутрішніми мотивами особистості. У випадках, коли внутрішні потреби не узгоджуються з очікуваннями соціального оточення, виникає напруга, що супроводжується емоційною реакцією у формі тривожності [12].

Прихильники гуманістичного напрямку, зокрема А. Маслоу та Г. Олпорт, розглядали соціально-психологічну адаптацію як гармонійний і конструктивний зв'язок між особистістю та її соціальним оточенням. На їхню думку, ключовою метою адаптаційного процесу є формування позитивного психічного благополуччя. А. Маслоу підкреслював, що психологічний конфлікт виникає тоді, коли значущі для індивіда цінності вступають у суперечність із його сприйняттям актуальної соціальної реальності [11; 12].

Вагомий внесок у формування теоретичних засад соціальної адаптації зробили К. Роджерс і Р. Даймонд. Їхній підхід ліг в основу розробки широко застосовуваного діагностичного методу. Запропонована ними концепція базується на уявленні про взаємозв'язок між особистістю, її самосвідомістю та соціальним середовищем. Центральною ідеєю цієї моделі є розуміння особистості як активного суб'єкта власного розвитку, який усвідомлює й приймає відповідальність за свої вчинки [11; 12].

Згідно з концепцією К. Роджерса та Р. Даймонда, адаптованість розглядається як узгоджена взаємодія між вимогами соціального середовища та індивідуальними особливостями особистості. Вона включає реалістичне сприйняття себе й навколишнього світу, здатність до активної поведінки, гнучке реагування на зміни та розвинену соціальну компетентність. Основні ознаки адаптованої особистості багато в чому перетинаються з характеристиками особистісної зрілості, серед яких: самоповага, здатність поважати інших, відкритість до нових форм діяльності й міжособистісної взаємодії, а також усвідомлення власних труднощів і прагнення до їх подолання. У протилежність цьому, дезадаптація проявляється через заперечення себе й оточення, використання психологічних захистів, що заважають осмисленню досвіду, та негнучкість у способах подолання життєвих труднощів [11; 12].

Однією з поширених теорій, що пояснюють процес адаптації до нових умов після травматичних або стресових подій, є когнітивна теорія адаптації, запропонована Тейлором. Відповідно до цієї теорії, коли людина стикається з

важкими життєвими ситуаціями, такими як тривалі хвороби чи катастрофи, вона прагне відновити контроль над власним життям і навколишнім середовищем. У таких обставинах індивід шукає смисл події та надає їй особливого значення. Процес адаптації відбувається через зміну сприйняття ситуації, що веде до формування «позитивної ілюзії», яка, у свою чергу, сприяє покращенню загального почуття задоволеності та благополуччя [20].

У межах теорії відносин психічну адаптацію можна розглядати як процес формування системи цінностей та значень. Ця система розвивається поступово разом із накопиченням життєвого досвіду та водночас із формуванням поведінкових і емоційних реакцій людини у різних ситуаціях. Психічна адаптація включає створення, коригування та трансформацію досвіду під час емоційних переживань. Особливо важливо, щоб індивід усвідомлював свій досвід і рефлексував над ним, що сприяє появі нового досвіду. У психологічному аспекті якість емоційних переживань є ключовим індикатором рівня психічної адаптованості особистості.

На основі теоретичного аналізу наукових джерел, присвячених адаптації, можна виділити такі основні підходи до розуміння цього поняття:

1. Адаптація розглядається як здатність пристосовуватися до постійних змін у навколишньому середовищі.
2. Адаптація сприймається як безперервний процес пристосування до нових умов.
3. Адаптація також трактується як досягнення стабільності і стійкості в умовах змін [6].

Адаптація розглядається як процес, за допомогою якого особистість реалізує свій потенціал, використовуючи зміни в навколишньому середовищі як внутрішні умови для розвитку нових форм взаємодії з реальністю та власним «Я». Це є необхідним для збереження цілісності і стабільності особистості.

Психологічний зміст адаптації включає такі ключові компоненти:

1. Усвідомлене сприйняття змін у зовнішньому середовищі.
2. Рефлексивний аналіз власних реакцій на нові умови.

3. Саморегуляцію адаптаційних ресурсів, необхідних для корекції способів взаємодії з навколишнім світом і самим собою.

4. Зміну та оновлення методів взаємодії з оточенням.

5. Виражену орієнтацію на себе, що проявляється через зростання потреб у самовираженні.

Крім того, адаптацію розглядають як динамічний процес, який формується під впливом соціально-психологічних чинників і веде до досягнення індивідом стану адаптованості.

Бикова А. Л. підкреслює, що соціально-психологічну адаптацію можна розглядати як спосіб взаємодії індивіда з оточуючими людьми та групами, при якому відсутні значні конфлікти. У цьому процесі особистість успішно виконує свої ключові ролі, задовольняє соціальні потреби та відчуває впевненість у власних силах. Адаптованість розуміється як ефективне застосування внутрішніх ресурсів і здібностей особистості, а також реалізація її потенціалу в важливих для неї сферах життя [6].

Андросович К. А. визначає адаптацію як процес встановлення оптимальної гармонії між особистістю та її середовищем у контексті виконання певної діяльності. Цей процес сприяє задоволенню актуальних потреб індивіда та досягненню значущих цілей, одночасно підтримуючи його психічне та фізичне здоров'я. Важливим складником є узгодженість між психічною активністю особистості та вимогами, які ставить перед нею зовнішнє середовище [2].

У психологічній науковій літературі концепція адаптації переважно акцентує увагу на індивідуальних рисах особистості та її цілісній структурі. Значну роль відіграє взаємодія між особистістю та соціальним оточенням, виявлення особистих цінностей і внутрішнього потенціалу, а також рівень активності індивіда.

Окрім цього, адаптація розглядається як важливий аспект соціалізації та особистісного розвитку. Існують різні підходи до розуміння цього явища: одні вбачають адаптацію як постійний, безперервний процес, що супроводжує людину протягом усього життя, інші ж вважають, що адаптивні реакції

активуються лише у відповідь на виникнення складних чи проблемних ситуацій [5; 9].

Під час теоретичного дослідження ми звернули увагу на підхід, який розглядає адаптацію через протилежність – поняття «неадаптивності» особистості. Оцінка рівня адаптивності або неадаптивності системи базується на тому, наскільки її цілі співпадають із досягнутими результатами. Адаптивність проявляється тоді, коли цілі і результати збігаються, і система функціонує гармонійно. Натомість неадаптивність зростає, коли виникає розрив між намірами й фактичними діями, коли задумане не здійснюється або мотивація не призводить до очікуваних результатів. Це протиріччя є рушійною силою розвитку та зміни особистості.

Неадаптивність може проявлятися через різні форми, такі як «потреба в адаптації» або «активно-неадаптивні тенденції», і вона може бути помітною в усіх сферах життя – у стосунках з природою, суспільством, іншими людьми та власним внутрішнім світом. Водночас, хоч неадаптивність і заважає, вона також може виконувати захисну функцію, допомагаючи зберегти цілісність особистості.

Ресурси, що підтримують адаптацію особистості, охоплюють широкий спектр психологічних аспектів, які впливають на її соціально-психологічну адаптацію. Серед них – система цінностей і прийняття позитивних соціальних норм, а також співвідношення між уявленням про себе і ідеалізованим образом. Важливе значення має високий рівень саморефлексії, здатність до емпатії та доброзичливого ставлення. Також суттєвими є навички контролю емоцій і імпульсів, розвинені адаптивні інтелектуальні якості, які не завжди фіксуються традиційними тестами, ефективність психологічних захисних механізмів, що попереджають неконтрольовані емоційні реакції та нестабільність, а також почуття гумору і позитивне ставлення до суперечливих чи парадоксальних ситуацій [10; 16].

Підсумовуючи, можна виділити такі основні положення:

1. Адаптація – це багатогранний і цілісний процес, що визначає, як людина взаємодіє з природним і соціальним оточенням. Класифікація адаптації за типами та рівнями є важливим інструментом для її наукового вивчення і сприймається як корисний методологічний підхід.

2. Рівень розвитку адаптації формується через взаємодію різних ієрархічних рівнів – від індивіда до виду, від особи до популяції, від людини до суспільства, етносу і всього людства. При цьому враховуються як біологічні, так і соціальні потреби особистості.

3. Головна мета, пов'язана з базовими потребами людини, виступає ключовим фактором, який організовує і регулює процес адаптації.

4. Спосіб, у який людина адаптується, залежить від її психологічних рис, зокрема рівня розвитку особистості, що проявляється через внутрішні механізми контролю поведінки та діяльності.

5. Успішність адаптації визначається не лише здатністю виживати й інтегруватися в суспільство, а й загальним станом здоров'я, можливістю саморозвитку і відчуттям власної цінності.

6. Адаптація до нових умов має часову структуру, а різні стадії цього процесу відображаються на психологічних змінах як у поточному стані особистості, так і в її загальних характеристиках.

Таким чином, різні підходи до вивчення адаптації демонструють тісний зв'язок між людиною і середовищем – від загального рівня взаємодії до конкретних аспектів, таких як засвоєння норм і цінностей, формування ставлення до них, створення системи діяльності і міжособистісних стосунків, а також участь особистості у вирішенні соціальних завдань.

Адаптацію можна розглядати як і процес, і стан особистості, що відображає її складність, оскільки механізми адаптації часто реалізуються поступово, поетапно.

1.2. Аналіз психологічних основ структури і типів адаптації

Станом на сьогодні структура та різновиди адаптації особистості, а також її сутність залишаються актуальними темами для досліджень. Адаптація проявляється у різних формах залежно від обставин та індивідуальних потреб:

1. Фізіологічна адаптація – це процес пристосування організму до фізичних умов довкілля, таких як клімат, висота над рівнем моря, атмосферний тиск тощо.

2. Психологічна адаптація пов'язана зі способами, якими особистість реагує на психологічні виклики, наприклад, стрес, емоційне навантаження, втрати та переживання.

3. Соціальна адаптація – це налаштування особистості на соціальні норми, цінності і очікування, притаманні певній культурі або суспільству.

4. Економічна адаптація означає пристосування до економічних умов, включно з умовами праці, матеріальним становищем та можливостями заробітку.

5. Культурна адаптація передбачає звикання до культурних особливостей нового середовища, таких як мова, традиції та звичаї.

6. Соціально-психологічна адаптація охоплює як психологічні, так і соціальні компоненти, зокрема взаємодію з оточенням, побудову стосунків і комунікацію [10; 16].

У роботі І.А. Георгієвої виділяються такі ступені адаптації:

Перший рівень – ефективна адаптація, що характеризується високим рівнем пристосованості індивіда.

Другий рівень – неповна або нестійка адаптація, коли здатність пристосовуватися знижується в окремих соціальних ситуаціях.

Третій рівень – дезадаптація, що свідчить про порушення або зрив адаптаційного процесу.

А.І. Кавалеров розглядає фізіологічну, психічну та соціальну адаптацію як взаємопов'язані та водночас окремі компоненти загального процесу адаптації.

Він наголошує, що ці три рівні перебувають у постійній взаємодії, впливаючи один на одного та формуючи єдиний динамічний функціональний стан організму.

І.Н. Орленко підкреслює, що людина є складною біосоціальною системою, і виділяє три основні рівні функціональної адаптації: фізіологічний, психічний і соціальний. Він також зауважує, що психічна і психофізіологічна адаптації – це різні форми пристосування, і пропонує структурувати адаптацію на три рівні: психофізіологічний, психологічний і соціальний. При цьому психічна адаптація виступає як активний процес особистості, який забезпечує баланс між її потребами, вимогами зовнішнього середовища та змінами в життєвих обставинах.

М.М. Слюсаревський розглядає адаптацію як процес у сфері психіки, що складається з трьох основних рівнів психічної регуляції: біологічного, індивідуально-особистісного та особистісно-середовищного. Кожен із цих рівнів має складну структуру, яка охоплює пізнавальні, емоційно-вольові, мотиваційні та практичні складові [19].

За словами Паньковича О.С., зазвичай виділяють чотири основні типи адаптації: середовищну, біологічну, соціальну та психологічну. Наразі психічна та соціальна адаптація часто розглядаються як окремі явища. Спочатку при вивченні кожного з цих типів наголошували на їхній взаємозалежності, проте з часом, щоб полегшити аналіз, дослідники почали меншою мірою враховувати цей взаємозв'язок [19].

Іноді соціальну адаптацію ототожнюють із соціально-психологічною адаптацією. В.О. Татенко виділяє три ключові підходи до її вивчення: психоаналітичний, гуманістичний та когнітивно-соціальний.

Психічна адаптація є важливим фактором у формуванні глибоких взаємозв'язків між людиною та її оточенням. Особливість адаптивних процесів у людини полягає в їхній відмінності від аналогічних процесів у тварин, що підкреслює важливість психічної адаптації. Ефективність цього виду адаптації

залежить від поєднання психофізіологічних і соціально-психологічних чинників, які впливають на витрати енергії та обробку інформації.

Психологічні дослідження зосереджені на тому, як особистість пристосовується до свого середовища, вважаючи, що цей процес відбувається через усвідомлення. Вивчення адаптації охоплює різні галузі психології, такі як психологія особистості, педагогічна, юридична, медична психологія та акмеологія [2; 16; 23].

К. А. Андросович розглядає соціально-психологічну адаптацію як невід'ємну складову професійної адаптації та наголошує на важливості комплексного підходу до її вивчення, який включає соціальні, психологічні та біологічні аспекти.

С.Г. Барвік визначає соціально-психологічну адаптацію як активний, динамічний процес пристосування особистості до змінних умов зовнішнього середовища.

Дослідники також розрізняють індивідуальний та популяційний рівні психічної адаптації, вважаючи, що межа між ними є умовною, і трактують популяційну адаптацію як різновид соціальної адаптації.

Існує також науковий погляд, що психологічна адаптація більше зосереджена на індивідуальних особливостях особистості, підкреслюючи її унікальність, а не на видовому рівні.

Підсумовуючи, можна зазначити, що в психології існують різноманітні підходи до розуміння сутності та структури адаптації, що призводить до різних трактувань понять психічної та психологічної адаптації. Хоча деякі науковці розглядають їх як окремі форми, чітке розмежування між фізіологічними, психічними та психологічними рівнями адаптації не завжди можливо. На нашу думку, такий підхід є доцільним, оскільки відображає цілісність психічної діяльності людини. Водночас надмірна увага до розмежування може призвести до недооцінки особливостей психічної та соціально-психологічної адаптації.

1.3. Психологічний зміст та сутність стресостійкості

У сучасній психології стресостійкість розглядається з різних позицій. Кириленко О. А., опираючись на теорію інтегральної індивідуальності В.С. Мерліна, визначає стресостійкість як індивідуальну психологічну характеристику, що проявляється через унікальну взаємодію різних властивостей інтегральної індивідуальності. Така взаємодія сприяє підтриманню біологічної, фізіологічної та психологічної рівноваги (гомеостазу), що забезпечує ефективну адаптацію людини до змінних умов зовнішнього середовища в різних сферах її життя та діяльності [21; 36].

У працях Козлова С. В. підкреслюється подвійна природа стресостійкості: вона виступає як фактор, що впливає на успішність діяльності, і одночасно як характеристика, яка підтримує внутрішню рівновагу особистості як системи. Таким чином, стресостійкість відображає як робочі, так і особистісні аспекти людини.

Максименко С. Д. розглядає стресостійкість як комплексну рису особистості, що визначається здатністю адаптуватися до впливу екстремальних або накопичувальних внутрішніх і зовнішніх факторів. Цей процес залежить від ефективності фізіологічних і психічних ресурсів, що проявляються у працездатності людини.

Наугольник Л. Б. описує стресостійкість як сукупність особистісних якостей, які дозволяють витримувати значні інтелектуальні, емоційні та вольові навантаження, характерні для професійної діяльності, без шкоди для здоров'я, роботи та взаємодії з іншими [34].

В інженерній психології стресостійкість розглядають як здатність оператора зберігати високий рівень продуктивності в складних і напружених умовах. Цю здатність аналізують через три взаємопов'язані складові: предметно-дієву, фізіологічну та психологічну.

За словами Боднара А. Я., предметно-дієвий аспект концентрується на показниках результативності роботи, таких як зміни об'єкта праці, а також на

ефективності й якості виконання завдань. Фізіологічний і психологічний підходи досліджують внутрішні процеси, що підтримують стабільність і витривалість у роботі оператора [8].

Водоп'янова Н. В. розглядає стресостійкість як особливу взаємодію різних складових психічної діяльності, зокрема емоційних елементів. Стресостійкість можна визначити як характеристику особистості, яка забезпечує гармонійну координацію всіх аспектів психіки у стресових ситуаціях, що сприяє успішному виконанню завдань [10].

Дубчак Г. М. звертає увагу на те, що стресостійкість іноді може бути неефективною, оскільки вона може свідчити про відсутність адекватної реакції на змінені умови, що вказує на недостатню гнучкість і здатність до адаптації. Він розглядає стресостійкість як комплексну рису особистості, яка формується завдяки взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних складових психіки, що дає змогу успішно досягати цілей навіть у складних емоційних ситуаціях [16].

У своєму соціально-психологічному дослідженні Su Mon Kyaw-Muint розглядає стресостійкість як психофізіологічний стан, який забезпечує успішну адаптацію до складних і екстремальних умов, дозволяючи ефективно виконувати як професійні, так і повсякденні завдання без негативного впливу на фізичне та психічне здоров'я, підтримуючи при цьому психофізичну рівновагу [64].

Відомий фахівець з психологічного стресу В.А. Бодров наголошує, що першим кроком у вивченні стресостійкості є чітке розмежування цього поняття від емоційної стійкості, оскільки вони не тотожні. За його визначенням, стресостійкість – це складна характеристика особистості, яка відображає її здатність адаптуватися до впливу як зовнішніх (наприклад, умов навколишнього середовища, соціальне оточення), так і внутрішніх (особистісних) чинників і обставин діяльності. Крім того, рівень стресостійкості залежить від функціональної надійності особистості та розвитку психічних, фізіологічних і соціальних механізмів, що регулюють її

стан і поведінку у стресових ситуаціях. Нарешті, ця якість проявляється через активізацію ресурсів організму й психіки, а також зміну продуктивності та поведінки, що дозволяє уникнути порушень функцій, негативних емоцій та зниження ефективності діяльності [8; 12].

Концепція структури стресостійкості особистості спирається на класичний підхід до розуміння структури психіки, який сформувався у психологічній науці. Враховуючи це, ряд авторів, зокрема Сорока О. М. та Тептюк Ю. О., трактують стресостійкість як динамічну систему.

До основних складових цієї динамічної структури належать:

1. Емоційний компонент, що формується через досвід подолання складних ситуацій і проявляється у впевненості в собі, активності та задоволенні від досягнутих результатів;

2. Вольовий компонент, який відображає здатність до самоконтролю, свідомого управління власними діями відповідно до вимог ситуації, виконує роль регулятора та оцінювача, підтримуючи ефективність діяльності;

3. Інтелектуальний компонент, що характеризує рівень розумової активності та стиль мислення. Окрім того, деякі вчені виділяють і додаткові елементи, які доповнюють цю структуру [42].

Мотиваційний компонент відображає спрямованість особистості на досягнення поставлених цілей. Він включає різноманітні мотиви, які стимулюють, надають сенс і регулюють поведінку в процесі діяльності.

Фізіологічний компонент характеризує рівень енергетичних запасів організму, необхідних для виконання завдань.

Пізнавальний компонент відповідає за усвідомлення та розуміння професійних завдань, формування орієнтаційної бази для роботи, а також за аналіз і прогнозування розвитку робочих ситуацій.

Операційний (моторний) компонент охоплює володіння методами та техніками діяльності, що забезпечує ефективне застосування технічних засобів і інструментів.

Комунікативний компонент відображає соціально-психологічний аспект роботи та готовність особистості до взаємодії з іншими людьми [42].

Індивідуальна стресостійкість значною мірою визначається особливостями особистості та готовністю відповідально реагувати на поточні обставини. У стресових ситуаціях організм переорієнтовує свої ресурси на вирішення найважливіших проблем, відсуваючи другорядні завдання на другий план. Часто людина у складних стресових умовах демонструє самоконтроль і врівноваженість, приймаючи обдумані рішення. Проте надмірний контроль над емоціями може знизити адаптивний потенціал, що підвищує ймовірність розвитку різних захворювань.

Раніші дослідження виділили певний набір психологічних характеристик, пов'язаних зі стресостійкістю, які включають когнітивні, інтелектуальні та емоційно-особистісні складові. [1; 2; 3].

Серед когнітивно-інтелектуальних якостей, що сприяють формуванню високого рівня стресостійкості, виокремлюють такі риси:

Мисленнева гнучкість – це здатність оперативно адаптувати свої уявлення, сприйняття та судження до нових обставин, приймаючи рішення, які відповідають зміненим умовам. Вона дозволяє ефективно переосмислювати ситуації та трансформувати їхній стресовий потенціал. На противагу цьому, когнітивна ригідність передбачає труднощі з перебудовою звичних способів мислення, що уповільнює прийняття адекватних рішень у нестандартних умовах.

Абстрактне мислення виявляється у здатності створювати нові ідеї, спираючись не лише на поточну ситуацію, а й на особистий досвід. Особи з такою рисою зазвичай не обмежуються безпосередніми обставинами, демонструють гнучкість, креативність і здатність мислити незалежно [42].

Однією з важливих характеристик стилю обробки інформації, що впливає на стресостійкість, є полінезалежність – це індивідуальна особливість мислення, яка визначає, чи орієнтується людина під час вирішення завдань переважно на власні судження чи на думку інших. Цей когнітивний стиль,

відкритий Г. Уїткіним, відображає загальну стратегію інтелектуальної діяльності.

До емоційно-особистісних факторів, що сприяють стійкості до стресу, належать:

- Емоційна стійкість – здатність зберігати контроль над емоціями, зменшуючи надмірне збудження під впливом напружених ситуацій. Оскільки саме емоційна сфера першою реагує на стрес, ця здатність є ключовою для ефективного функціонування в складних умовах.

- Оптимізм – стійка установка, що виявляється в схильності очікувати позитивні результати. Позитивне емоційне ставлення до світу допомагає краще впоратися зі стресовими подіями, регулюючи емоційні реакції та підтримуючи внутрішню рівновагу [9; 10].

У своєму дослідженні Н. І. Бережна визначає стресостійкість як багатокомпонентну особистісну характеристику працівників митної служби, що включає низку взаємопов'язаних елементів:

- Психофізіологічний аспект пов'язаний із типом нервової системи та її особливостями;

- Мотиваційна складова визначається силою внутрішніх стимулів і впливає на здатність зберігати емоційну рівновагу;

- Емоційний досвід формується через попереднє подолання складних ситуацій;

- Вольовий компонент відображає вміння свідомо керувати власною поведінкою відповідно до обставин;

- Професійний рівень включає ступінь підготовленості, знань і готовності діяти у професійних умовах;

- Інтелектуальна складова охоплює здатність аналізувати ситуацію, передбачати її розвиток і приймати обґрунтовані рішення.

Узагальнено, дослідниця розглядає стресостійкість як інтегративну якість, що формується на основі фізіологічних, мотиваційних, емоційних, вольових, професійних та інтелектуальних особливостей особистості [6].

У різних видах діяльності структурні елементи психічної та стресостійкості мають неоднакову значущість. Їх вплив може варіюватися залежно від контексту, а менш розвинені якості можуть частково компенсуватися сильнішими. Усі ці складові тісно взаємодіють між собою.

Узагальнюючи наукові підходи, можна зазначити, що в сучасній психології для опису здатності людини зберігати стабільність у складних умовах використовується низка понять, таких як психічна, психологічна, емоційно-вольова, професійна чи стресостійкість. Кожне з них підкреслює певні аспекти цього багатогранного явища.

Частина науковців розглядає стресостійкість переважно як функціональну характеристику, що забезпечує ефективність дій у стресових умовах, сприяє збереженню продуктивності та адаптивної здатності в екстремальних ситуаціях.

Деякі дослідники підкреслюють двоїсту природу цього феномену, трактуючи його одночасно як чинник, що впливає на результативність діяльності, і як рису особистості, яка підтримує внутрішню рівновагу (гомеостаз), що дозволяє говорити про стресостійкість як про інтегральну психологічну якість.

У складі цієї якості виділяють кілька важливих компонентів – емоційний, інтелектуальний, вольовий, мотиваційний, комунікативний, операційний тощо. Вони функціонують у взаємозв'язку, а недостатній розвиток одного з них може бути компенсований за рахунок інших, більш виражених елементів.

1.4. Психологічні процеси адаптації емігрантів до нового оточення

Міграція населення – це переміщення людей з одного місця проживання до іншого, яке може відбуватися як всередині країни, так і на міжнародному рівні. Цей процес охоплює як окремих індивідів, так і великі групи людей. Причини міграції різноманітні – від навчання та пошуку роботи до інших життєвих обставин. Незважаючи на те, що міграція стала звичним явищем у сучасному світі, пов'язані з нею проблеми залишаються актуальними.

З психологічної перспективи міграція є серйозним випробуванням для людини, оскільки викликає глибокі внутрішні переживання. Особливо складним є процес адаптації до нових умов життя, які раніше не були знайомі мігрантам. Цей період пристосування іноді супроводжується міжособистісними конфліктами, особливо якщо місцеве населення ставиться до новоприбулих негативно [1; 4; 7].

Адаптація людини, що переїжджає в іншу країну, часто супроводжується досвідом культурного шоку – складного явища, що включає кілька важливих складових, які виділили дослідники:

- Напруження – це великі зусилля, які потрібні для того, щоб психологічно звикнути до нового середовища.
- Відчуття втрати – емоційний розрив із знайомим оточенням, яке залишилось у минулому.
- Відчуття знецінення – з'являється через труднощі у встановленні нормальних контактів із культурою нового місця.
- Збій – виникає через різницю у цінностях і звичаях між рідною і приймаючою культурами.
- Неочікувана тривога – реакція на усвідомлення значних відмінностей між звичним і новим культурним середовищем.
- Відчуття неповноцінності – пов'язане з труднощами у розумінні та прийнятті нових соціокультурних норм.

Отже, культурний шок – це багатогранний процес, що включає як емоційні переживання, так і зміни в поведінці, які мігрант проходить у процесі пристосування до нового культурного середовища [7; 8].

У західній психології психологічна травма мігрантів часто визначається як «міграційне горе», яке порівнюють із іншими видами горя, що вивчаються в цій галузі. Це горе пов'язане не з втратою об'єкта, а з процесом розлуки.

Основні риси цього явища такі:

1. Воно має постійний і повторюваний характер, тісно пов'язаний із дитячим досвідом і потребою переосмислити сформовані у дитинстві особистісні риси, які були «налаштовані» на ритми рідної країни.

2. Різні тригери або подразники можуть викликати активізацію почуття горя.

3. Через сильний стрес може спостерігатися психологічна регресія – повернення до більш ранніх емоційних станів.

4. Процес переживання горя проходить поступово, поетапно.

5. Задіяні психологічні захисні механізми, такі як заперечення, проекція та ідеалізація.

6. Мігранти часто відчують суперечливі, змішані почуття і до рідної країни, і до нової.

7. Вплив міграційного горя може торкатися також і тих, хто залишився в країні походження.

8. Це горе здатне поширюватися між поколіннями, передаючись у сім'ях.

Отже, міграційне горе – це складний багаторівневий процес, який має глибокий психологічний вплив на мігрантів та їхнє оточення.

Х. Тріандіс описує процес соціальної адаптації біженців і вимушених мігрантів за допомогою моделі «кривої адаптації», що складається з п'яти послідовних етапів:

1. Початковий період, який називають «медовим місяцем», коли мігранти відчують підйом настрою, сповнені ентузіазму та надій на краще життя.

2. Наступний етап, коли з'являються труднощі, пов'язані з новим оточенням – мігранти стикаються з нерозумінням і відторгненням, що викликає дискомфорт, розчарування і навіть депресивні стани.

3. На третьому етапі дезадаптація може досягати піку – відчуття безпорадності стає сильним, і деякі люди можуть розглядати можливість повернення до країни, з якої вони виїхали.

4. Четвертий етап позначений поступовим поліпшенням настрою, зростанням оптимізму і початком інтеграції у місцеву спільноту.

5. На фінальному етапі адаптація до нового соціального середовища стає стійкою, а мігранти відчують комфорт і внутрішню стабільність у нових умовах.

Таким чином, модель «кривої адаптації» демонструє, що процес пристосування мігрантів є багатофазним і включає як складні періоди, так і моменти відновлення та інтеграції [41].

Соціально-психологічна адаптація мігрантів проявляється і в тому, що під час стресових обставин, таких як міграція, коли звичайні способи реагування на стрес не допомагають ефективно пристосуватися, у людини активуються особливі емоційні стани та адаптивні реакції, наприклад, депресивна поведінка.

Адаптивні стани – це автоматичні реакції, які мають складну природу і можуть ускладнювати нормальне функціонування особистості. Вони не піддаються простому контролю чи пригніченню за допомогою свідомих зусиль. Ці стани мають трансформаційний характер і відрізняються від звичайних емоційних переживань. Головним завданням таких адаптивних режимів є покращення здатності особистості вирішувати проблеми, що виникли внаслідок стресової ситуації, яка їх викликала [32; 33].

Когнітивні та емоційні процеси в адаптивному режимі відрізняються від звичайних психічних станів. У таких умовах людина змушена використовувати спеціальні стратегії подолання, щоб впоратися зі стресовою ситуацією. Якщо адаптація проходить успішно, адаптивний режим завершується, оскільки більше не потрібен, що позитивно впливає на емоційний стан і загальне психологічне здоров'я. Проте при неефективній адаптації цей процес може затягнутися, і адаптивний режим може перейти у дисфункціональний стан.

Розвинуті адаптивні навички допомагають трансформувати негативні процеси у корисні, запобігаючи переходу в хронічний стан, який зазвичай супроводжується зниженням самооцінки, зменшенням очікувань, порушенням звичних моделей поведінки, цінностей та соціальних установок [32; 33].

Соціально-психологічна адаптація мігрантів проявляється через вибір різних стратегій пристосування до нового середовища. Американський антрополог Ф. Бок виділяє кілька основних підходів:

1. Стратегія «гетто» – мігранти уникають безпосередніх контактів з іншою культурою, створюючи власне замкнене середовище, де панує рідна етнічна атмосфера та спілкування відбувається виключно з представниками своєї культури. Це допомагає зменшити стрес від культурного шоку.

2. Стратегія «культурної колонізації» – характеризується сильним етноцентризмом і відмовою приймати іншу культуру. Мігранти в такому разі критично ставляться до нового оточення, активно нав'язують свою культуру і цінності, прагнучи домінувати в новому соціумі.

3. Асиміляція – процес повного відкидання рідної культури і повного прийняття нової, що іноді називають «розчиненням» у приймаючій культурі. Це може відбуватися як за власним бажанням мігрантів, так і під впливом зовнішніх обставин.

4. Інтеграція (акультурація) – найбільш ефективна стратегія, за якої мігранти зберігають свою культурну ідентичність, але одночасно адаптуються до нових соціокультурних умов, приймаючи їхні цінності та норми. Цей підхід сприяє взаєморозумінню і діалогу між етнічними меншинами і більшістю, забезпечуючи взаємну підтримку та адаптацію соціальних інститутів [24-27; 31].

Соціально-психологічні стратегії адаптації базуються на певних психологічних механізмах, основними з яких є:

1. Адаптація через асиміляцію – це процес, коли людина сприймає нову інформацію і намагається вписати її у вже існуючі уявлення та ментальні схеми. Іноді нові дані легко поєднуються з тим, що вже відомо, але іноді цей процес буває складним, особливо в ранньому віці.

2. Адаптація через акомодацию – цей механізм полягає у зміні власних уявлень та ментальних моделей відповідно до нової інформації. Якщо нові відомості не вписуються у наявні схеми або викликають сумніви, людина

змушена створювати нові концепції або модифікувати старі. Це схоже на оновлення комп'ютерної бази даних, коли потрібно додати нові поля або змінити існуючі, щоб коректно зберігати нові дані.

3. Роль адаптації у когнітивному розвитку – ці процеси асиміляції та акомодатії є ключовими для навчання і розвитку. Вони дозволяють як дітям, так і дорослим сприймати нову інформацію, створювати нові ідеї, змінювати вже наявні знання та впроваджувати нові способи поведінки, що допомагає краще взаємодіяти з навколишнім світом [37; 38; 39].

Міграція завжди пов'язана з необхідністю адаптації, що передбачає активну зміну власних стереотипів, особистісних установок і моделей поведінки у відповідь на нові умови життя. Психологічна адаптація під час еміграції – це складний процес, який включає кілька ключових складових:

1. Стрес та емоційне навантаження – міграція часто викликає сильний стрес через розрив звичних зв'язків, невизначеність майбутнього та культурний шок.

2. Ідентичність і самоусвідомлення – особистість переживає трансформації в усвідомленні себе, шукаючи нові шляхи самовираження у новому соціокультурному середовищі.

3. Міжособистісні відносини – адаптація включає встановлення нових зв'язків як із співвітчизниками, так і з місцевими жителями, що може бути джерелом як підтримки, так і конфліктів.

4. Мотивація та життєві цілі – емігранту доводиться переосмислювати свої прагнення і знаходити нові стимули для досягнення успіху у нових умовах.

5. Самореалізація та внутрішня рівновага – особистість стикається з викликами збереження власної індивідуальності та пошуку внутрішньої гармонії у новому соціальному середовищі.

Висновки до першого розділу

Результати теоретичного аналізу дозволяють зробити такі висновки:

1. Адаптація – це активний процес, за допомогою якого людина пристосовується до нових обставин середовища, що супроводжується внутрішніми трансформаціями. У результаті цього процесу формується стан, який називають адаптованістю. Успішність адаптації значною мірою визначається індивідуальними характеристиками особистості, які й формують її адаптаційний потенціал. Адаптивність як риса особистості означає здатність гнучко реагувати на зміни зовнішніх умов і є центральною для успішного проходження процесу адаптації.

2. У науковій літературі існує багато підходів до класифікації адаптації, що створює труднощі у формуванні єдиного уявлення про її структуру та види. Водночас, загально прийнято виокремлювати такі основні типи адаптації: фізіологічну, психологічну, соціальну, економічну, психофізіологічну, культурну та соціально-психологічну, кожна з яких охоплює специфічні аспекти процесу пристосування людини до навколишнього середовища.

3. У соціально-психологічному контексті адаптація мігрантів проявляється через застосування трьох основних стратегій: повне відторгнення власної культури (утворення «гетто»), часткове пристосування без глибокої інтеграції (пасивна адаптація) та повне прийняття нової культури (інтеграція або асиміляція). Ключовим психологічним механізмом виступає відмова від звичних цінностей – переконань, стереотипів і установок, – що є основою адаптаційного процесу. Наскільки швидко та повно людина змінює старі переконання й засвоює нові – настільки ефективним буде її пристосування до нового соціального середовища.

4. Стресостійкість – це складне явище, яке охоплює взаємодію психологічних і фізіологічних характеристик людини та її здатність ефективно реагувати на стресові та мінливі умови. Її можна розглядати як інтегральну якість особистості, що виявляється через діяльнісну, емоційну, вольову,

когнітивну й фізіологічну сфери. Згідно з різними концепціями, стресостійкість полягає у здатності підтримувати працездатність і внутрішню рівновагу в умовах психоемоційного навантаження, а також у важливій ролі цього феномену в адаптації до екстремальних обставин.

Наукові дослідження доводять, що стресостійкість є змінною характеристикою, яка залежить від взаємодії особистісних ресурсів із зовнішніми факторами. Вона тісно пов'язана з когнітивними та емоційними здібностями – зокрема, з гнучкістю мислення, швидкістю адаптації до нових умов та вмінням приймати доцільні рішення. Такі риси, як абстрактне мислення, полінезалежність та емоційна врівноваженість, суттєво впливають на рівень стресостійкості особистості.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В НОВИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

2.1. Організація емпіричного дослідження

У сучасних соціально-політичних умовах проблема адаптації та стресостійкості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) набуває особливої актуальності. Збройна агресія, порушення звичного способу життя, втрата соціальних зв'язків, вимушена міграція та необхідність інтеграції у нове соціальне середовище створюють надзвичайно складні психологічні умови, що потребують глибокого наукового вивчення. Особливо вразливою у цьому контексті є категорія жінок – внутрішньо переміщених осіб, які одночасно виконують функції збереження родини, виховання дітей, а також адаптації до нових соціальних, економічних і побутових реалій.

Психологічна адаптація жінок, які опинилися у ситуації вимушеного переселення, супроводжується високим рівнем стресу та потребує наявності внутрішніх ресурсів, серед яких важливе місце посідає стресостійкість. Стресостійкість розглядається як важлива особистісна характеристика, що забезпечує здатність зберігати психоемоційну рівновагу, приймати ефективні рішення в умовах невизначеності та долати психологічні труднощі, пов'язані з новими обставинами життя.

У цьому контексті організація дослідження адаптації та стресостійкості жінок-ВПО є надзвичайно важливим напрямом наукового пошуку, що дає змогу виявити особливості їхнього психоемоційного стану, з'ясувати чинники, які сприяють або ускладнюють процес адаптації, а також окреслити практичні шляхи психологічної підтримки.

Дане дослідження спрямоване на глибше розуміння психологічних механізмів адаптації та вивчення структури стресостійкості жінок, які

пережили вимушене переселення, що дозволяє не лише розширити наукові уявлення про цей феномен, але й сприяти розробці ефективних заходів психосоціальної допомоги.

В рамках емпіричного дослідження ми визначили наступні:

Об'єкт – соціально-психологічна адаптація.

Предмет – адаптація та стресостійкість жінок ВПО в нових життєвих обставинах.

Мета – емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації та стресостійкості жінок ВПО в нових життєвих обставинах.

Задачі:

1. Сформуванати діагностичну вибірку та обрати відповідні діагностичні інструменти.

2. Здійснити математичний аналіз результатів дослідження адаптації та стресостійкості.

3. Розробити тренінгову програму соціально-психологічної адаптації для жінок ВПО.

4. Надати психологічні рекомендації щодо підвищення адаптаційного потенціалу та стресостійкості жінок внутрішньо переміщених осіб.

На початковому етапі організації емпіричного дослідження ми повинні були сформуванати вибірку респондентів, яка стане основою нашого аналізу.

Другий етап полягав у вирішенні таких завдань:

а) вибір методик;

б) проведення діагностичних процедур.

На даному етапі дослідження було здійснено застосування комплексу емпіричних методів, що передбачало ретельний добір психодіагностичних методик, відповідних меті та завданням дослідження, а також проведення психодіагностичних процедур безпосередньо з учасницями дослідницької вибірки. Основною метою цього етапу було отримання первинних даних щодо рівня адаптації та стресостійкості внутрішньо переміщених жінок у нових життєвих умовах.

Третій етап охоплював безпосереднє проведення емпіричного дослідження, після завершення якого розпочиналася стадія осмислення, аналізу та інтерпретації отриманих результатів. Саме на цьому етапі відбувалася перевірка висунутої гіпотези, спираючись на зібрані емпіричні дані. Завершальний етап дослідження включав вирішення низки завдань, зокрема:

а) проведення комплексного якісного та кількісного аналізу отриманої інформації;

б) обговорення результатів, їх зіставлення з теоретичними положеннями та формулювання узагальнених висновків.

Для обробки емпіричних даних застосовувалися сучасні методи статистичного аналізу, зокрема описова статистика, використання спеціальних математичних критеріїв для перевірки статистичної значущості результатів, а також візуалізація даних за допомогою графіків, діаграм і таблиць з метою зручного представлення результатів.

Обчислення та статистична обробка результатів здійснювалися з використанням програмного забезпечення Excel та SPSS Statistica, що дозволило забезпечити точність, об'єктивність і надійність аналізу. Для осмислення отриманих даних і включення їх у загальну концепцію дослідження було застосовано інтерпретаційний підхід, який передбачав систематизацію, класифікацію та узагальнення емпіричних результатів із подальшою інтеграцією у відповідні наукові підходи.

2.2. Опис вибірки та діагностичних методів дослідження

Після формулювання загальної методологічної основи дослідження та виокремлення ключових етапів його реалізації, наступним кроком стало детальне обґрунтування добору психодіагностичних методик, які були використані в емпіричній частині. Вибір інструментів дослідження здійснювався відповідно до визначеної мети, завдань, а також з урахуванням

специфіки досліджуваного явища – адаптації та стресостійкості жінок у контексті внутрішнього переміщення.

Особлива увага приділялася тому, щоб обрані методики дозволили не лише виявити загальні тенденції психологічного стану учасниць, а й надали змогу оцінити якісні та кількісні характеристики їх адаптаційного потенціалу та здатності протистояти стресовим чинникам.

Зважаючи на складність об'єкта вивчення, який включає як особистісні, так і ситуативні аспекти психічної регуляції у кризових життєвих обставинах, було обґрунтовано доцільність використання комплексного підходу до діагностики.

Для досягнення цілей дослідження було сформовано порівняльну вибірку, що складалася з двох груп учасниць. Загальна кількість респонденток становила 60 жінок, з яких 30 – внутрішньо переміщені особи (ВПО), а ще 30 – жінки, які не покидали свої постійні місця проживання під час війни.

Перша група (експериментальна) включала жінок, які внаслідок збройного конфлікту були змушені покинути свої домівки та адаптуватися до нових умов проживання у відносно безпечних регіонах країни. Учасниці цієї групи мали статус ВПО відповідно до чинного законодавства України. Критеріями включення до цієї групи були:

- вік від 25 до 55 років;
- наявність офіційного статусу внутрішньо переміщеної особи;
- тривалість перебування у новому місці проживання не менше 6 місяців;
- відсутність психіатричних діагнозів або гострих психотравматичних подій в останній місяць.

Друга група (контрольна) складалася з жінок, які не зазнали вимушеного переселення і впродовж повномасштабної війни продовжували проживати у своїх домівках у регіонах, які залишалися відносно стабільними й не зазнали активних бойових дій. Критеріями включення до цієї групи були:

- вік від 25 до 55 років (аналогічно експериментальній групі);
- відсутність досвіду евакуації чи переміщення через бойові дії;

– перебування в умовах відносної безпеки протягом періоду війни.

В обох групах жінки мали схожий соціально-демографічний профіль: більшість з них мали вищу або середню спеціальну освіту, були працевлаштовані або перебували в пошуку роботи, мали дітей або були в шлюбі. Це дозволило забезпечити відносну однорідність вибірки за соціальними ознаками та зосередити увагу на відмінностях саме в адаптації та стресостійкості, зумовлених наявністю або відсутністю досвіду внутрішнього переміщення.

Завдяки порівняльному підходу дана вибірка дала змогу виявити специфічні прояви адаптаційних процесів та рівнів стресостійкості у жінок, які зіткнулися з вимушеною зміною життєвих обставин, у порівнянні з тими, хто мав змогу зберігати стабільність соціального середовища. Такий підхід забезпечив емпіричну базу для подальшого аналізу впливу досвіду переміщення на психологічний стан особистості.

З метою досягнення поставлених завдань дослідження було обрано комплекс надійних, стандартизованих і валідизованих психодіагностичних методик, що дозволяють отримати всебічну характеристику досліджуваних параметрів. Зокрема:

1. Методика К. Роджерса і Р. Даймонда з вивчення соціально-психологічної адаптації була використана для оцінки загального рівня адаптованості особистості до соціального середовища, а також аналізу окремих її аспектів, таких як емоційний комфорт, інтеграція, прийняття себе та інші.

2. Методика для оцінки нервово-психічної стійкості в умовах стресу дала змогу дослідити рівень напруженості, у якому перебуває респондент, та виявити можливі труднощі у психічній саморегуляції у відповідь на складні життєві обставини.

3. Тест самооцінки стресостійкості, розроблений С. Коухеном і Г. Вілліансоном, був застосований для визначення рівня індивідуальної стійкості до дії стресових факторів, а також здатності особистості зберігати ефективне функціонування у напружених ситуаціях.

Застосування цих методик забезпечило комплексний підхід до аналізу адаптаційного потенціалу та стресостійкості жінок, які опинилися у нових життєвих умовах.

1. Методика оцінки соціально-психологічної адаптації, розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом, спрямована на вивчення рівня адаптованості особистості до соціального середовища та пов'язаних із цим індивідуально-психологічних характеристик. Інструмент являє собою опитувальник, що складається зі 101 твердження, сформульованого у третій особі, що виключає використання особистих займенників. Така форма запитань допомагає мінімізувати вплив ефекту ідентифікації та знижує ймовірність того, що респонденти відповідатимуть соціально бажаним чином.

У межах цієї методики оцінюються шість ключових параметрів адаптації: рівень загальної адаптації, прийняття інших людей, інтернальність (відчуття особистої відповідальності за події), самосприйняття, емоційна врівноваженість та прагнення до домінування. Кожен показник визначається за допомогою спеціальних алгоритмів підрахунку балів. Отримані результати інтерпретуються з урахуванням нормативних значень, що дозволяє зробити висновки про особливості адаптаційного процесу в конкретного індивіда.

2. Методика «Оцінка нервово-психічної стійкості» призначена для виявлення потенційної схильності до нервово-психічної нестабільності та ймовірного ризику виникнення дезадаптаційних реакцій у стресових умовах. Інструмент складається з 84 тверджень, на які респонденти відповідають у формі «так» або «ні», що дозволяє швидко та ефективно отримати первинну оцінку психологічного стану особи.

Цей опитувальник дає можливість виявити початкові ознаки можливих порушень психічного стану ще до того, як вони переростуть у серйозні проблеми. Крім того, методика дозволяє спрогнозувати, як потенційна дестабілізація нервово-психічного стану може вплинути на поведінку та соціальне функціонування респондента. Результати аналізу відповідей також

можуть пролити світло на деякі біографічні аспекти та поведінкові особливості, що проявляються в різноманітних життєвих ситуаціях.

3. Опитувальник для оцінки рівня стресостійкості, розроблений С. Коухеном і Г. Вілліансоном, спрямований на визначення індивідуальної здатності особистості справлятися з впливом стресових факторів. Інструмент містить 10 тверджень, що відображають типові стресові ситуації, а також способи реагування на них. Респонденти повинні дати відповідь на кожне питання, навіть якщо деякі з них можуть здаватися малозначущими чи неактуальними.

Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою, де 0 означає «ніколи», 1 – «майже ніколи», 2 – «іноді», 3 – «часто», і 4 – «дуже часто». Така шкала дозволяє виявити частоту прояву певних моделей поведінки, що відображають стійкість особистості до стресових подразників та її здатність до збереження психологічного балансу у складних умовах.

Висновки до другого розділу

Таким чином, обґрунтованість методологічного підходу, чітке визначення об'єкта та предмета дослідження, а також ретельний добір психодіагностичних методик забезпечили належний рівень валідності та надійності емпіричного етапу дослідження. Застосування комплексу стандартизованих інструментів дозволило здійснити всебічний аналіз адаптаційного потенціалу та стресостійкості жінок в умовах вимушеного внутрішнього переміщення.

Порівняльна вибірка, сформована з урахуванням соціально-демографічної однорідності, забезпечила можливість виявлення специфіки психологічної регуляції в умовах кризового досвіду. Отримані емпіричні дані створюють надійну базу для подальшого аналізу механізмів адаптації та розробки цільових психокорекційних і підтримувальних програм для жінок, які пережили внутрішнє переміщення внаслідок збройного конфлікту.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В НОВИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

3.1. Емпіричне дослідження адаптації жінок внутрішньо-переміщених осіб в нових життєвих обставинах

Згідно з описаною раніше схемою емпіричного дослідження, перший етап полягав у виявленні специфічних рис адаптації респондентів. Як зазначалося, це завдання було реалізовано за допомогою методик К. Роджерса і Р. Даймонда а також методики «Адаптивність». Обрані діагностичні інструменти діагностувати соціально-психологічну адаптацію більш всебічно, а не обмежуватися лише її інтегральними показниками. Після проведення опитування та аналізу його результатів ми отримали дані, представлені на рис. 3.1.-3.5.

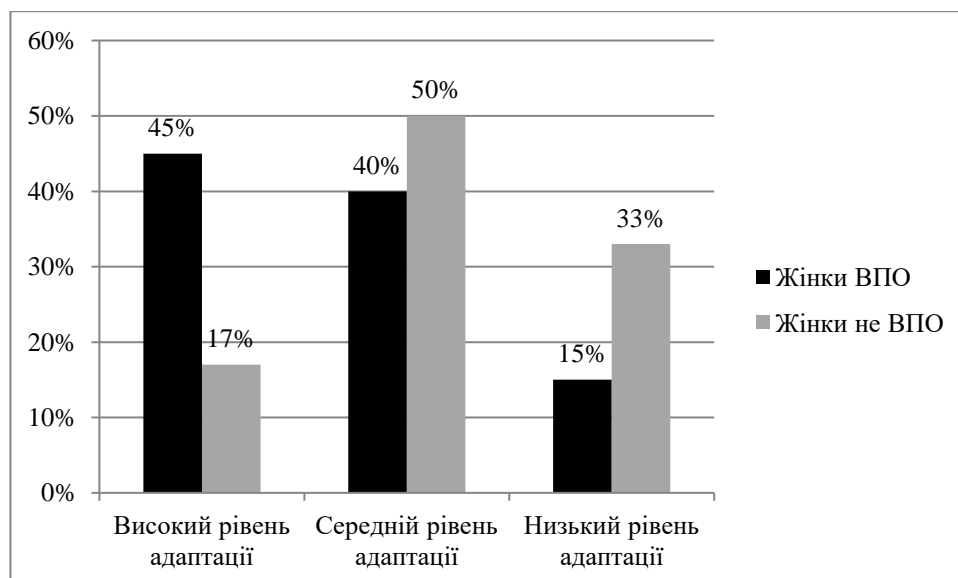


Рис. 3.1. Загальний рівень адаптації жінок ВПО

Отримані дані свідчать про виразні відмінності в адаптаційних характеристиках між двома групами. Зокрема, високий рівень адаптації зафіксовано у 45% жінок ВПО, що є суттєво вищим показником порівняно з жінками, які не належать до цієї категорії (17%). Такий результат може свідчити про активізацію внутрішніх ресурсів та мобілізацію психологічних механізмів подолання у відповідь на стресові та кризові життєві обставини, з якими стикаються жінки в умовах вимушеного переселення.

Разом з тим, середній рівень адаптації продемонструвала переважна кількість жінок, які не є ВПО – 50%, тоді як серед жінок ВПО цей показник склав 40%. Це може свідчити про відносно стабільний, хоча й не завжди повністю ефективний характер пристосування до умов соціального середовища у контрольній групі.

Найбільш показовим є порівняння рівня низької адаптації: серед жінок, які не зазнали вимушеного переселення, цей показник становить 33%, тоді як серед ВПО – лише 15%. Такий результат може вказувати на те, що, попри всі труднощі, значна частина жінок ВПО змогла успішно залучити компенсаторні й адаптаційні стратегії для збереження психологічної рівноваги та функціонування в нових умовах.

У межах дослідження соціально-психологічної адаптації було проаналізовано показники самоприйняття як важливого особистісного ресурсу, що відіграє ключову роль у процесі пристосування до нових соціальних умов. Самоприйняття визначалося як здатність особистості визнавати та приймати себе з усіма своїми перевагами та недоліками, що прямо впливає на емоційне благополуччя та адаптивні можливості.

Отримані результати свідчать про суттєві відмінності між жінками, які є внутрішньо переміщеними особами (ВПО), та тими, хто не зазнав переміщення. Так, серед жінок ВПО високий рівень самоприйняття спостерігається у 44% респонденток, тоді як серед жінок, які не є ВПО, цей показник становить лише 5%. Цей факт дозволяє припустити, що ситуація життєвої кризи може активізувати внутрішні психологічні ресурси, сприяти глибшому

переосмисленню власного «Я» та розвитку більш стійкої самоідентичності, необхідної для успішної адаптації.

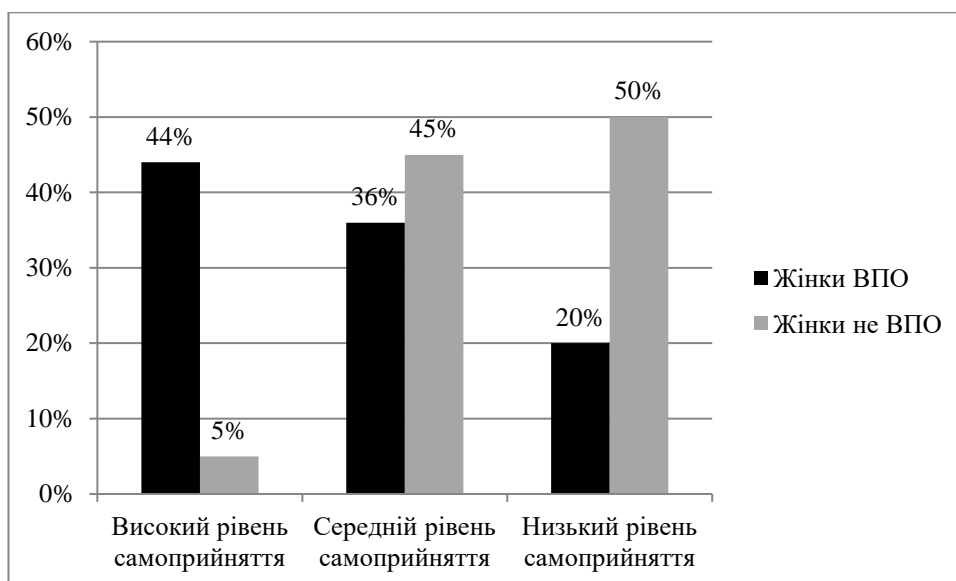


Рис. 3.2. Самоприйняття жінок ВПО

Середній рівень самоприйняття мають 36% жінок ВПО і 45% жінок не ВПО, що свідчить про переважно стабільне, хоча і не завжди достатньо гнучке ставлення до себе у значної частини обох вибірок.

Особливо помітною є різниця у показниках низького рівня самоприйняття: його продемонстрували 50% жінок, які не є ВПО, тоді як серед жінок ВПО – лише 20%. Такий контраст може свідчити про те, що частина жінок, які не зазнали зовнішньої кризи, менш схильна до внутрішньої мобілізації, а отже, може демонструвати більше невдоволення собою, що, у свою чергу, негативно позначається на адаптаційних можливостях.

Одним із ключових показників ефективної соціально-психологічної адаптації є здатність особистості до прийняття інших людей – як окремих індивідів, так і соціуму загалом. Цей параметр відображає рівень толерантності, відкритості до міжособистісних контактів, емпатійності та схильності до конструктивної взаємодії в соціумі. У кризових умовах, зокрема в ситуації

вимушеного переселення, прийняття інших може виступати як адаптаційний механізм, що сприяє інтеграції в нове середовище.

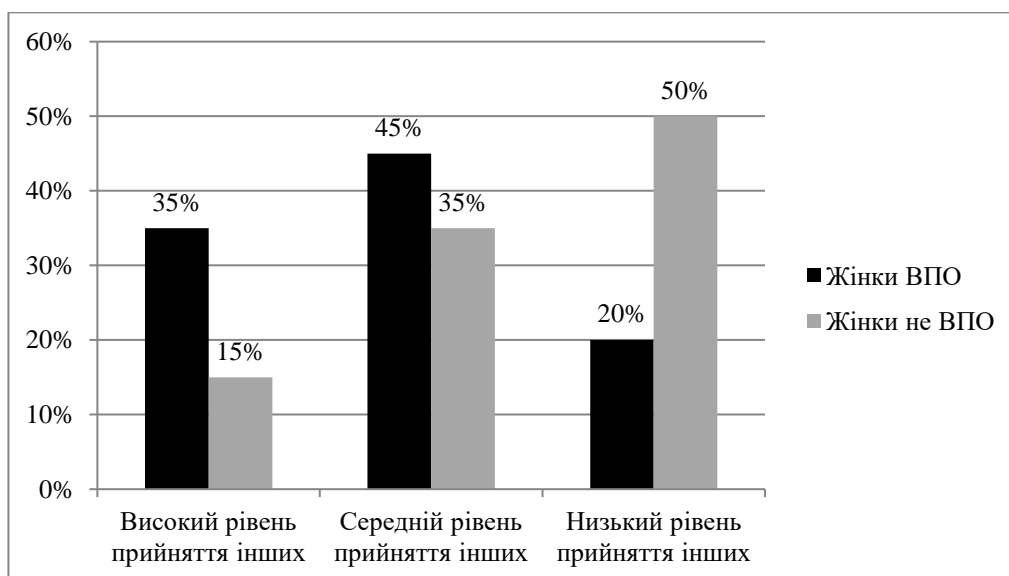


Рис. 3.3. Прийняття інших

Результати діагностики демонструють істотні відмінності у рівнях прийняття інших між жінками, які є ВПО, та тими, хто не зазнав переміщення. Зокрема, високий рівень прийняття інших продемонстрували 35% жінок ВПО, що значно перевищує відповідний показник серед жінок не ВПО – лише 15%. Цей факт можна інтерпретувати як вияв сформованої внутрішньої потреби у взаємній підтримці та співпраці, що виникає внаслідок кризового досвіду та потреби соціальної інтеграції.

Середній рівень прийняття інших спостерігається у 45% жінок ВПО та у 35% жінок не ВПО. Така картина свідчить про переважно нейтрально-позитивне ставлення до інших осіб у більшості респонденток обох вибірок, хоча у групі ВПО цей показник є дещо вищим, що також може свідчити про посилену соціальну чутливість та готовність до співпраці.

Найбільш критичним є показник низького рівня прийняття інших: він виявлений у 50% жінок, які не є ВПО, тоді як серед жінок ВПО таких лише 20%. Високий рівень неприйняття інших у групі жінок, які не зазнали переміщення, може бути пов'язаний із меншим досвідом взаємодії в умовах

соціального стресу або зниженою потребою у встановленні нових соціальних зв'язків, що вказує на потенційно нижчий рівень соціальної гнучкості.

Емоційний комфорт розглядається як важливий критерій соціально-психологічної адаптації особистості до нових умов життєдіяльності. Він включає суб'єктивне відчуття безпеки, психологічної рівноваги, задоволеності соціальними взаєминами та власним становищем у новому середовищі. Особливої значущості цей параметр набуває у контексті дослідження жінок, які пережили вимушене переміщення.

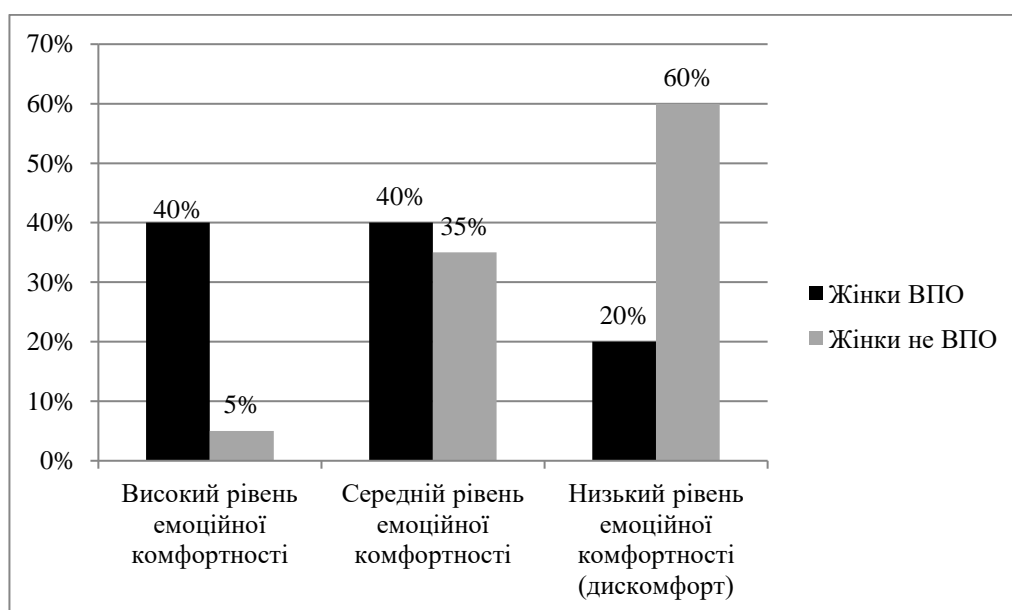


Рис. 3.4. Емоційний комфорт жінок ВПО

Результати емпіричного дослідження демонструють виразні відмінності у рівнях емоційного комфорту між жінками ВПО та жінками, які не зазнали переміщення. Зокрема, високий рівень емоційного комфорту виявлено у 40% жінок ВПО, тоді як серед жінок не ВПО цей показник становить лише 5%. Такий результат може свідчити про сформовані внутрішні ресурси подолання стресу та адаптаційні механізми, що активізувалися у кризовій ситуації. Можливо, переживши складні обставини, ці жінки змогли переглянути життєві пріоритети, посилити згуртованість у соціальних групах або віднайти внутрішні джерела стійкості.

Середній рівень емоційного комфорту зафіксовано як у жінок ВПО (40%), так і у жінок не ВПО (35%), що свідчить про наявність переважно нейтрального емоційного фону, який потенційно піддається як підвищенню, так і зниженню залежно від змін середовища та індивідуальних умов життя.

Найбільш тривожним є показник низького рівня емоційного комфорту (емоційного дискомфорту): серед жінок, які не є ВПО, цей рівень зафіксовано у 60% респонденток, тоді як серед жінок ВПО – лише у 20%. Високий рівень емоційного дискомфорту серед жінок не ВПО може свідчити про приховане напруження, тривожність або відчуття загальної нестабільності в умовах війни чи соціальних змін, навіть якщо вони не зазнали фізичного переміщення. Імовірно, відсутність досвіду мобілізації адаптаційних ресурсів у кризовій ситуації сприяє формуванню більш негативного емоційного стану.

Інтернальність є важливою характеристикою особистісного локусу контролю, що відображає ступінь суб'єктивної відповідальності індивіда за власні дії, вчинки та події у житті. Показник інтернальності має тісний зв'язок з адаптаційними можливостями особистості: інтернальна установка сприяє формуванню активної життєвої позиції, розвитку саморегуляції та підвищенню стресостійкості, тоді як екстернальність пов'язана з пасивністю, залежністю від зовнішніх обставин і зниженим рівнем адаптації.

Згідно з отриманими результатами, високий рівень інтернальності виявлено у 35% жінок ВПО, тоді як серед жінок, які не є ВПО, цей показник становить лише 9%. Це свідчить про значно вищу суб'єктивну відповідальність за власне життя серед переміщених жінок. Висока інтернальність у цій категорії може розглядатися як компенсаторний механізм, що активізується в умовах кризових змін. Вимушене переміщення може стимулювати формування внутрішнього локусу контролю як стратегії виживання і подолання стресу.

Середній рівень інтернальності зафіксовано у 55% жінок ВПО та 50% жінок, які не зазнали переміщення. Такий рівень свідчить про помірну здатність до саморегуляції та контроль над життєвими обставинами, що є ознакою достатнього, хоча і не максимального, адаптаційного потенціалу. Цей показник

свідчить про наявність у значної частини респонденток певного балансу між особистісною відповідальністю та впливом зовнішніх факторів.

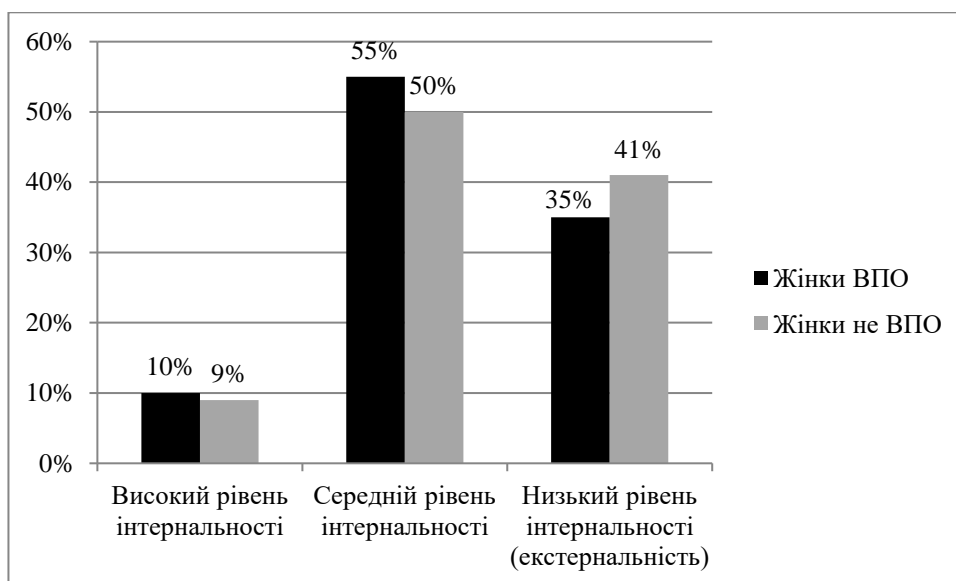


Рис. 3.5. Інтернальність жінок ВПО

Низький рівень інтернальності (екстернальність) продемонстрували лише 10% жінок ВПО, що суттєво менше, ніж серед жінок не ВПО – 41%. Екстернальна позиція характерна для осіб, які схильні приписувати контроль над подіями зовнішнім чинникам, таким як доля, інші люди чи обставини. Така установка зазвичай асоціюється з менш ефективною адаптацією, оскільки знижує мотивацію до змін і самостійного подолання труднощів.

Прагнення до домінування є особистісною характеристикою, що визначає схильність індивіда до контролю, впливу на інших, до прийняття лідерської позиції в міжособистісних і соціальних взаємодіях. У контексті адаптації до нових умов життя цей показник може відображати активність, ініціативність і потребу у самореалізації. Водночас надмірне домінування може свідчити про компенсаторні механізми захисту в умовах стресу або невизначеності.

Згідно з отриманими даними, високий рівень прагнення до домінування виявлено у 20% жінок ВПО, тоді як серед жінок, які не є внутрішньо переміщеними особами, цей показник становить 45%. Це може свідчити про те,

що жінки ВПО у меншій мірі орієнтовані на контроль і владу в соціумі, ймовірно, через домінування інших адаптаційних стратегій – таких як соціальна інтеграція, співпраця чи уникання конфліктів. Зниження прагнення до домінування може бути пов'язане із втратою соціального статусу, ресурсів або підтримки у новому середовищі, що, своєю чергою, впливає на зниження впевненості у можливості впливати на інших.

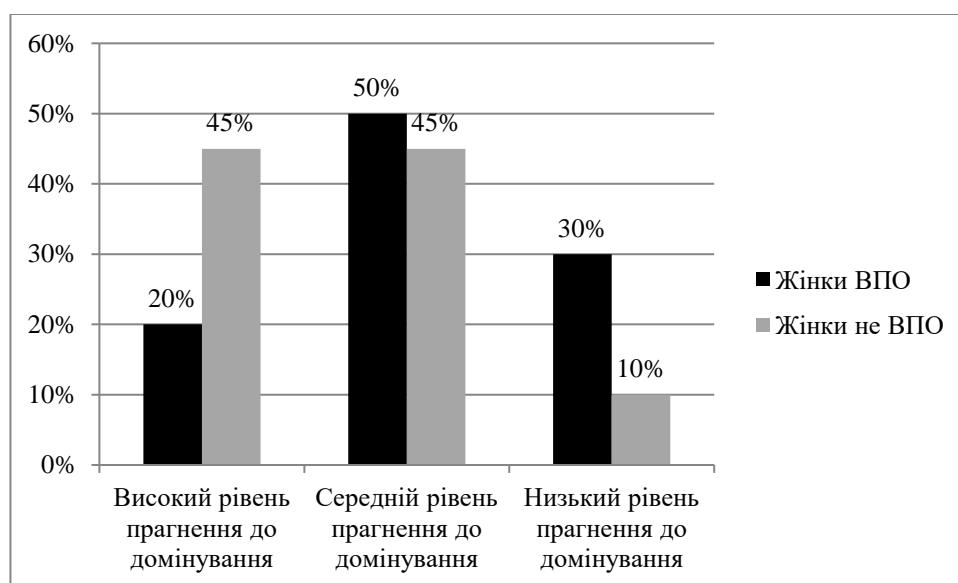


Рис. 3.5. Прагнення жінок ВПО до домінування

Середній рівень прагнення до домінування спостерігається у 50% жінок ВПО і такій же кількості жінок не ВПО (45%). Це вказує на прагнення до конструктивного балансу між потребою у впливі на соціальне середовище та здатністю до співіснування на рівних умовах з іншими. Такий рівень може бути ознакою гнучкості адаптаційних механізмів, що дозволяє ефективно функціонувати у соціальних структурах без надмірної потреби у підпорядкуванні чи домінуванні.

Низький рівень прагнення до домінування продемонстрували 30% жінок ВПО, що значно перевищує аналогічний показник серед жінок не ВПО (10%). Такий рівень може свідчити про схильність до пасивних стратегій поведінки, орієнтацію на уникання конфліктів, адаптацію через підпорядкування або

внутрішній відхід від активної соціальної участі. У випадку жінок, що пережили вимушене переміщення, низький рівень домінантності може бути реакцією на втрату контролю над життєвими обставинами, що призводить до тимчасової переоцінки ролі власного впливу на соціальну ситуацію.

Ескапізм, як психологічне явище, відображає схильність особистості до уникання реальних проблем і труднощів через занурення у внутрішній світ фантазій, уявлень, альтернативних реальностей або ритуалізованих дій, що дозволяють тимчасово уникнути психоемоційного напруження. У контексті адаптації ескапізм може виконувати як компенсаторну, так і дезадаптивну функцію, залежно від рівня його вираженості та ситуаційного змісту.

Згідно з результатами діагностики, серед жінок ВПО лише 10% респонденток виявили високий рівень ескапізму, що значно менше порівняно з жінками, які не мають досвіду вимушеного переселення (20%). Водночас 70% жінок ВПО демонструють середній рівень ескапістських тенденцій, що є помітно вищим за аналогічний показник серед жінок не ВПО (50%). Низький рівень ескапізму зафіксовано у 20% жінок ВПО, тоді як у контрольній групі цей показник становить 30%.

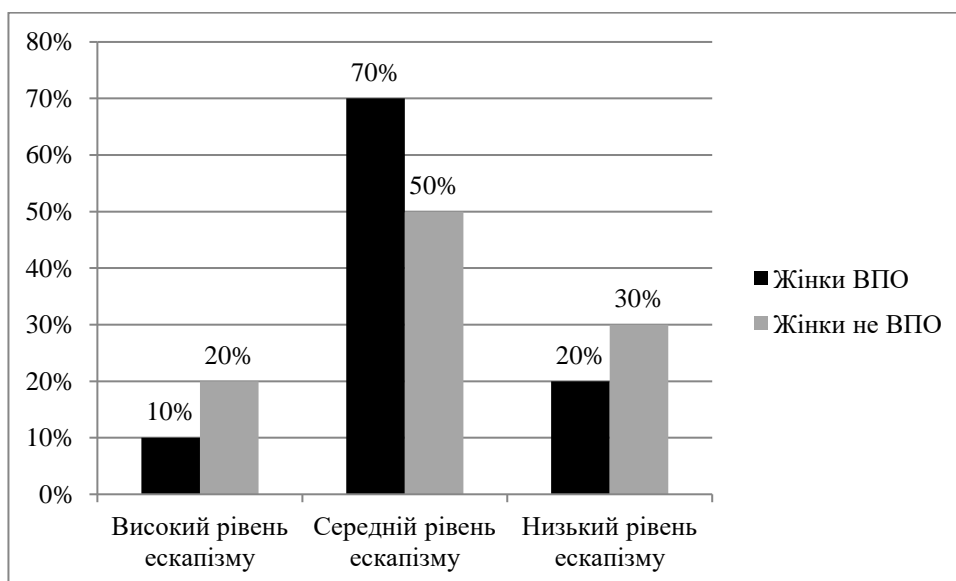


Рис. 3.6. Ескапізм жінок ВПО

Отримані результати свідчать про те, що жінки з числа ВПО менш схильні до ескапістської поведінки в її крайніх формах, порівняно з жінками, які не зазнали вимушеного переміщення. Це може бути пов'язано з необхідністю мобілізації внутрішніх ресурсів для вирішення нагальних проблем, пов'язаних з адаптацією до нових умов життя, що не залишає простору для повного уникнення реальності.

Домінування середнього рівня ескапізму серед ВПО (70%) може вказувати на те, що помірне уникання дійсності виконує функцію психологічного захисту, дозволяючи знизити напругу, пов'язану з травматичним досвідом та соціальною нестабільністю. Водночас така форма ескапізму не порушує здатності до конструктивної взаємодії з реальністю, а отже, не перешкоджає процесу адаптації.

На відміну від цього, у контрольній групі жінок, які не є ВПО, відносно вищий відсоток респонденток з високим рівнем ескапізму (20%) може свідчити про більш виражені тенденції до психологічного уникнення, можливо, через наявність інших джерел внутрішньої напруги, не пов'язаних із фактом переміщення.

3.2 Емпіричне дослідження стресостійкості жінок внутрішньо-переміщених осіб в нових життєвих обставинах

Наступним етапом нашого емпіричного дослідження стало визначення рівня нервово-психічної стійкості учасників. Використовуючи спеціалізований інструмент для оцінювання нервово-психічної стійкості (НПС), ми отримали комплексні діагностичні показники, що представлені у вигляді графічних ілюстрацій на рисунках 3.7 та 3.8. Ці дані допомогли детально проаналізувати рівень адаптивності та стресостійкості досліджуваних осіб.

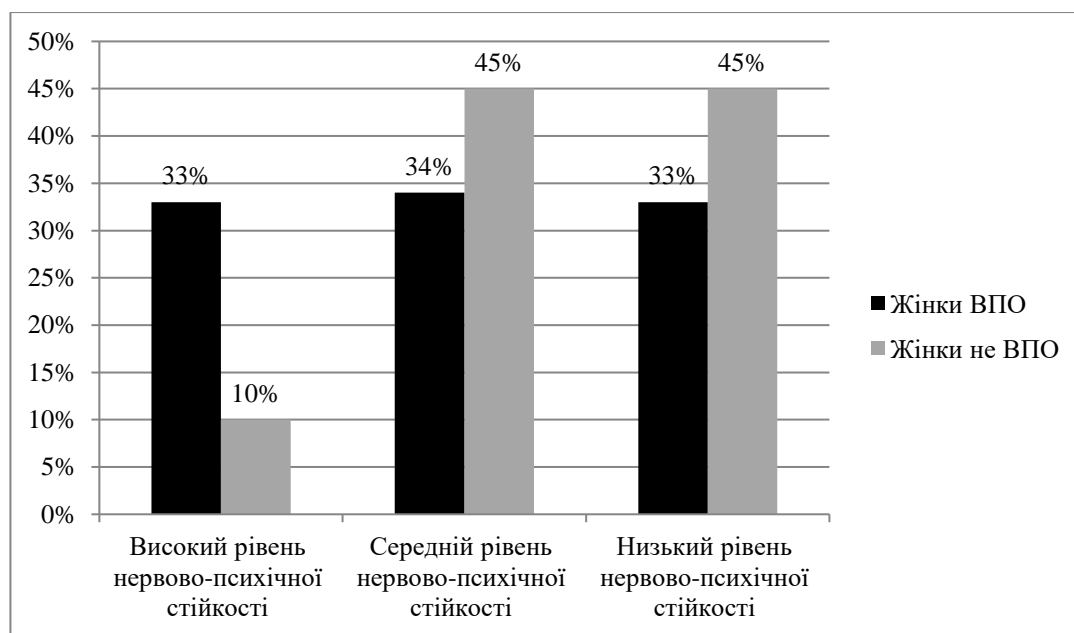


Рис. 3.7. Нервово-психічна стійкість жінок ВПО

Аналіз отриманих даних показує, що серед жінок ВПО частка осіб із високим рівнем нервово-психічної стійкості становить 33%, що значно перевищує аналогічний показник у контрольній групі (жінок не ВПО), де високий рівень НПС зафіксовано лише у 10% респонденток. Це свідчить про те, що значна частина жінок ВПО, попри складні життєві обставини та стресові фактори, проявляє підвищену здатність до адаптації і ефективного подолання психоемоційних навантажень.

Водночас, середній рівень нервово-психічної стійкості у жінок ВПО спостерігається у 34% випадків, тоді як у жінок не ВПО цей показник вищий і становить 45%. Це може свідчити про те, що у групі ВПО більше жінок, які перебувають у стані активного напруження і стресу, що, ймовірно, пов'язано із необхідністю адаптації до нових соціальних і життєвих умов.

Найбільші відмінності виявляються у частці жінок із низьким рівнем нервово-психічної стійкості: у ВПО ця категорія становить 33%, у той час як серед жінок не ВПО цей показник є значно вищим – 45%. Відносно нижчий відсоток жінок з низькою НПС серед ВПО може бути пояснений феноменом «психологічного виживання», коли в умовах кризових обставин активізуються механізми внутрішньої мобілізації та витривалості.

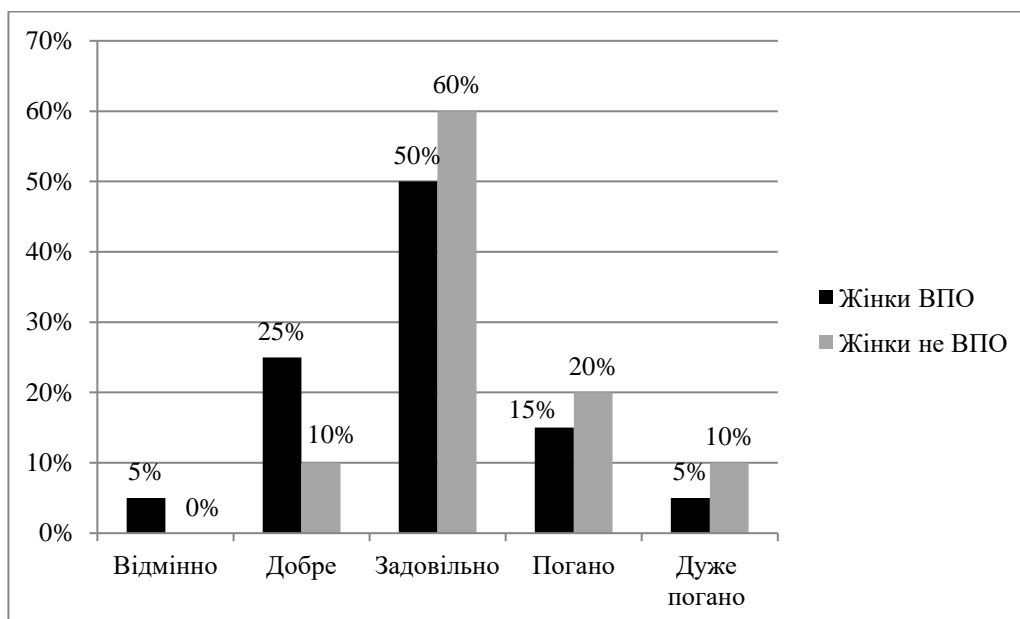


Рис. 3.8. Стресостійкість жінок ВПО

Як наглядно продемонстровано, серед жінок ВПО лише 5% мають відмінний рівень стресостійкості, у той час як у групі жінок не ВПО цей показник відсутній (0%). Це свідчить про те, що серед ВПО є невелика частина осіб, які проявляють високу ефективність у регуляції стресу, що може бути пов'язано з необхідністю адаптації до радикально змінених умов життя.

Показник «добре» у групі ВПО становить 25%, що значно перевищує аналогічний показник серед жінок не ВПО (10%). Це підтверджує, що більша частина жінок ВПО демонструє достатній рівень здатності справлятися з стресовими ситуаціями.

Переважна більшість жінок у обох групах мають «задовільний» рівень стресостійкості – 50% серед ВПО та 60% серед не ВПО. Такий результат свідчить про те, що більшість опитаних жінок в обох категоріях мають середній рівень адаптивних можливостей щодо стресу, що вказує на потенційні труднощі у випадку значного збільшення стресового навантаження.

Негативні показники – «погано» і «дуже погано» – у жінок ВПО становлять відповідно 15% і 5%, у той час як у жінок не ВПО – 20% та 10%. Ці

дані вказують на те, що жінки без статусу ВПО частіше відчувають значні труднощі у подоланні стресу, тоді як серед ВПО частка таких осіб дещо менша.

3.3. Математичний аналіз отриманих результатів діагностики

У представленому дослідженні було здійснено математичний аналіз рівня адаптації та її окремих психологічних параметрів у жінок, які є внутрішньо переміщеними особами (ВПО), порівняно з жінками, що не мають досвіду вимушеної міграції. Для статистичного аналізу було використано критерій Манна–Уїтні, що дозволяє здійснювати порівняння незалежних вибірок у випадках, коли розподіл ознак не є нормальним або вибірки є невеликими за обсягом.

Таблиця 3.1.

Математичний аналіз за критерієм Манна-Уїтні

Параметри	Вибірка	Сума	Статистика U
Стресостійкість	Жінки ВПО	9856,5	150,5*
	Жінки не ВПО	742,5	
Нервово-психічна стійкість	Жінки ВПО	988,5	140*
	Жінки не ВПО	733,5	
Загальна адаптація	Жінки ВПО	1005	133,5*
	Жінки не ВПО	846,5	
Самосприйняття	Жінки ВПО	971,5	120*
	Жінки не ВПО	711,5	
Прийняття інших	Жінки ВПО	977,5	154,5*
	Жінки не ВПО	803,5	
Емоційний комфорт	Жінки ВПО	1003,5	144,5
	Жінки не ВПО	866,5	
Інтернальність	Жінки ВПО	977,5	157,5
	Жінки не ВПО	814,5	

Прагнення до домінування	Жінки ВПО	733,5	146,5*
	Жінки не ВПО	905,5	
Ескапізм	Жінки ВПО	866,5	453
	Жінки не ВПО	845,5	

Результати аналізу свідчать про статистично значущі відмінності між жінками ВПО та не ВПО за такими показниками:

1. Стресостійкість ($U = 150,5$, $p < 0,05$): жінки ВПО демонструють достовірно вищий рівень стресостійкості. Це може пояснюватися формуванням адаптивних копінг-стратегій у відповідь на критичні життєві обставини, зокрема вимушене переміщення та пов'язаний із ним стресовий досвід.

2. Нервово-психічна стійкість ($U = 140,0$, $p < 0,05$): отримані дані свідчать про вищу стійкість до нервово-психічного напруження у жінок ВПО. Ймовірно, це результат мобілізації внутрішніх ресурсів та необхідності пристосування до змінених соціальних і побутових умов.

3. Загальний рівень адаптації ($U = 133,5$, $p < 0,05$): жінки з числа ВПО виявилися більш адаптованими до нових умов життя порівняно з жінками, які не переживали вимушеного переміщення. Такий результат може відображати ефективність адаптаційних механізмів, сформованих у процесі посттравматичного зростання.

4. Самосприйняття ($U = 120,0$, $p < 0,05$): жінки ВПО мають більш позитивне ставлення до себе, що може бути наслідком переоцінки власних можливостей і життєвих цінностей у кризових умовах.

5. Прийняття інших ($U = 154,5$, $p < 0,05$): виявлено вищий рівень соціальної відкритості і толерантності серед жінок ВПО, що свідчить про важливу роль соціальної взаємопідтримки в процесі адаптації.

6. Прагнення до домінування ($U = 146,5$, $p < 0,05$): жінки ВПО частіше виявляють тенденцію до контролю ситуації та активного впливу на неї, що може бути психологічним проявом компенсації відчуття втрати контролю, пережитого під час переміщення.

3.4. Програма тренінгу соціально-психологічної адаптації до нових умов життя жінок внутрішньо переміщених осіб

Мета програми – формування та розвиток навичок соціально-психологічної адаптації у жінок внутрішньо переміщених осіб (ВПО) шляхом підвищення рівня особистісної адаптивності, стресостійкості, емоційної регуляції, соціальної підтримки та позитивної ідентичності в умовах зміни середовища.

Теоретичне підґрунтя програми:

Програма розроблена на основі принципів когнітивно-поведінкової терапії, концепцій соціально-психологічної адаптації (Р. Парк, Дж. Беррі), а також підходів до розвитку стресостійкості (С. Медікс, Д. Мейхенбаум). Вона враховує особливості посттравматичного досвіду, потреби безпеки та відновлення соціальних зв'язків у жінок, які опинилися у новому середовищі через воєнний конфлікт.

Завдання програми:

Розвиток навичок емоційної регуляції у кризових ситуаціях.

Формування конструктивних стратегій подолання стресу.

Зміцнення внутрішніх ресурсів особистості.

Активация соціальної взаємодії та відновлення міжособистісних контактів.

Підвищення рівня самооцінки, впевненості в собі та позитивного бачення майбутнього.

Очікувані результати:

Підвищення рівня соціально-психологічної адаптованості.

Покращення емоційного самопочуття та зменшення симптомів тривожності.

Посилення здатності до саморегуляції та зростання внутрішньої стійкості.

Зміцнення соціальних контактів та підтримки.

Зміст тренінгових модулів:

Заняття 1. Знайомство. Побудова психологічної безпеки

Мета: встановлення довіри в групі, створення безпечного простору для самовираження.

Вправи: “Знайомство через метафору”, “Коло підтримки”, груповий договір.

Заняття 2. Емоційна саморегуляція та самопізнання

Мета: усвідомлення власних емоцій, розвиток навичок їхньої регуляції.

Вправи: “Карта емоцій”, “Контейнер для тривоги”, техніки дихання.

Заняття 3. Робота з посттравматичним досвідом

Мета: безпечно усвідомлення та осмислення травматичного досвіду.

Вправи: “Дерево досвіду”, “Що я втратила – що зберегла”, арт-терапевтична вправа “Символ відновлення”.

Заняття 4. Стратегії подолання стресу

Мета: розвиток адаптивних копінг-стратегій.

Вправи: “Мій ресурс”, “Я – у складній ситуації”, техніка “STOP”.

Заняття 5. Відновлення ідентичності

Мета: зміцнення образу «Я», усвідомлення змін, що відбулися.

Вправи: “Моє ім’я – моя сила”, “Хронологія мого шляху”, “Колаж надії”.

Заняття 6. Соціальна підтримка як ресурс адаптації

Мета: активізація соціальних зв’язків, формування відчуття приналежності.

Вправи: “Моя соціальна мережа”, “Я можу звернутись по допомогу до...”, рольова гра “Ситуації взаємопідтримки”.

Заняття 7. Планування майбутнього

Мета: формування відчуття контролю, створення позитивного візюнування майбутнього.

Вправи: “Мій ресурсний день”, “Лінія часу”, “Лист собі в майбутнє”.

Заняття 8. Підсумок і завершення

Мета: підбиття підсумків, закріплення результатів, ритуал завершення.

Вправи: “Що я беру з собою?”, “Групове коло вдячності”, “Подарунок собі”.

3.5. Психологічні рекомендації жінкам внутрішньо переміщеним особам (ВПО) щодо успішної адаптації до нових умов життя

Процес адаптації жінок, які опинилися в умовах внутрішнього переміщення внаслідок воєнних дій, є складним і багатовимірним, адже включає необхідність перебудови способу життя, відновлення соціальних зв'язків, формування нової ідентичності та опанування травматичного досвіду. Психологічна підтримка в цей період відіграє визначальну роль у стабілізації емоційного стану та забезпеченні умов для конструктивного входження в нове середовище. На основі аналізу теоретичних джерел та практичних даних сформульовано низку психологічних рекомендацій, які спрямовані на сприяння більш ефективній соціально-психологічній адаптації жінок ВПО.

1. Усвідомлення власного психоемоційного стану. Актуальним завданням є розвиток навичок самоспостереження за власними емоційними реакціями. Рекомендується:

1. фіксувати зміни настрою та рівень тривожності у щоденнику саморефлексії;
2. усвідомлювати та називати свої емоції (за допомогою, наприклад, карт емоцій або шкал настрою);
3. розмежовувати минуле, теперішнє і майбутнє у власному досвіді, визнаючи право на переживання втрати, але не дозволяючи їй домінувати.

Це сприяє інтеграції емоційного досвіду та зниженню інтенсивності посттравматичних реакцій.

2. Розвиток навичок емоційної регуляції та зниження рівня стресу. Жінкам рекомендовано опанування простих, доступних технік саморегуляції, таких як:

1. дихальні вправи (наприклад, техніка «4-7-8» або діафрагмальне дихання);
2. м'язова релаксація (техніка Джекобсона);
3. методи усвідомленості (майндфулнес-медитації, практика “тут і тепер”);

4. візуалізація позитивного майбутнього (техніка «Мій безпечний простір»).

Ці підходи допомагають знижувати рівень фізіологічної збудженості, що виникає у відповідь на стресогенні чинники.

3. Формування почуття контролю та стабільності. Одним із ключових чинників адаптації є відновлення суб'єктивного відчуття контролю над власним життям. З цією метою варто:

1. структурувати щоденний режим (встановити сталі ритуали, навіть найпростіші: прогулянка, чайна пауза тощо);

2. формулювати короткострокові реалістичні цілі (на день, тиждень, місяць);

3. відзначати навіть незначні досягнення, фокусуючись на власних ресурсах.

Це сприяє формуванню відчуття передбачуваності, що особливо важливо в умовах змін.

4. Пошук і залучення соціальної підтримки. Жінкам ВПО рекомендовано активно залучатися до нових соціальних зв'язків, зокрема:

1. брати участь у групових заходах для переселенців (тренінги, зустрічі підтримки, освітні курси);

2. встановлювати контакт із місцевими жителями, волонтерами, представниками громадських організацій;

3. підтримувати зв'язок із родичами, друзями, навіть якщо це відбувається дистанційно.

Наявність хоча б одного довіреного контакту значно знижує ризики ізоляції та депресивних проявів.

5. Переосмислення ідентичності та позитивна самопрезентація. Адаптація вимагає перегляду та реконструкції власного «Я-образу». Позитивному розвитку ідентичності сприяють:

1. аналіз життєвого досвіду з позиції сили: «Що я вже змогла подолати?»;

2. ведення щоденника власних сильних якостей або досягнень;

3. візуальні чи творчі практики (створення колажу “Я в нових умовах”, арт-терапевтичні методи).

Це допомагає жінці не лише інтегрувати новий досвід у свою особистість, а й актуалізувати потенціал для розвитку.

6. Залучення до активної діяльності та змістовної участі в житті спільноти. Значну роль в адаптаційному процесі відіграє включення жінки у змістовну діяльність. Рекомендується:

1. брати участь у волонтерських ініціативах, навчальних програмах, профорієнтаційних заходах;

2. за можливості – відновлювати або змінювати професійну діяльність;

3. реалізовувати творчий потенціал через хобі, рукоділля, участь у культурних подіях.

Це підвищує рівень самооцінки, сприяє соціалізації та формує позитивний образ майбутнього.

Висновки до третього розділу

В результаті емпіричного дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Жінки ВПО продемонстрували вищий рівень адаптації порівняно з жінками, які не зазнали переміщення. Це може бути обумовлено як особистісними рисами, що сприяють адаптації (наприклад, гнучкість, рішучість, внутрішній локус контролю), так і зовнішніми чинниками – зокрема, підтримкою з боку волонтерських, громадських і державних організацій, що стимулює процес соціалізації та адаптації до нових умов життя.

Результати дослідження дозволяють зробити висновок, що жінки ВПО, попри пережиту кризову ситуацію, продемонстрували вищий рівень самоприйняття, що можна розглядати як адаптивний особистісний механізм. Це підкреслює важливість розвитку позитивного образу «Я» як одного з ресурсів ефективного пристосування до нових життєвих обставин.

Жінки ВПО, незважаючи на складні життєві обставини, у більшості випадків демонструють вищий рівень прийняття інших. Це може розглядатися як сприятливий адаптаційний фактор, що сприяє успішній інтеграції в нові соціальні умови, формуванню підтримувальних зв'язків і зниженню емоційної напруги, пов'язаної з вимушеними змінами.

Жінки ВПО у більшості демонструють відносно вищий рівень емоційного благополуччя порівняно з жінками, які не зазнали переміщення. Це дає підстави припускати, що адаптація в умовах кризи може супроводжуватись мобілізацією психоемоційних резервів, сприяти формуванню позитивних внутрішніх установок і підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя.

Порівняльний аналіз дозволяє зробити висновок, що жінки ВПО демонструють більш виражену схильність до інтернальності порівняно з жінками, які не пережили вимушеного переміщення. Це, ймовірно, пояснюється мобілізацією внутрішніх ресурсів в умовах соціальної нестабільності та необхідністю прийняття відповідальних рішень у нових життєвих обставинах. Підвищений рівень інтернальності серед ВПО може бути показником більш активної адаптаційної поведінки, а отже – і вищого потенціалу до успішної інтеграції у нове середовище.

Жінки ВПО демонструють менш виражену потребу у домінуванні, що може свідчити про зміну особистісних пріоритетів в умовах нової реальності, орієнтацію на інтеграцію, пристосування і співпрацю. Натомість серед жінок, які не зазнали вимушеного переміщення, більш висока частка осіб із домінантними тенденціями свідчить про стабільні соціальні ролі, впевненість у власному статусі та прагнення до контролю над ситуацією. Отже, прагнення до домінування можна розглядати як один із показників адаптаційної стратегії, що варіюється залежно від контексту життєвих змін і психосоціального досвіду.

Для більшості жінок ВПО характерний адаптивний рівень ескапізму, що може бути проявом адаптаційного механізму збереження психоемоційної рівноваги. Водночас низький відсоток високого ескапізму свідчить про

переважну орієнтацію на активне подолання труднощів, що є позитивним маркером психологічної адаптації до нових соціальних умов

2. Жінки ВПО, незважаючи на стресові обставини, що супроводжують переміщення та адаптацію в нових умовах життя, демонструють вищий рівень нервово-психічної стійкості порівняно з жінками, які не зазнали подібних змін. Проте значна частка жінок ВПО залишається у стані середнього або низького рівня НПС, що вказує на необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки і втручань для підвищення їх стресостійкості та покращення психоемоційного здоров'я.

Жінки ВПО у нових умовах життя мають у цілому більш виражену стресостійкість порівняно з жінками, які не пережили внутрішнє переміщення. Цей феномен може бути пояснений як активізацією компенсаторних психологічних механізмів у відповідь на життєві труднощі, так і специфікою адаптаційного процесу в умовах зміни життєвих обставин. Водночас, значна частина жінок із обох груп має середній або низький рівень стресостійкості, що підкреслює потребу у проведенні психологічної підтримки та профілактичних заходів для підвищення здатності до ефективного подолання стресових ситуацій.

Здійснений аналіз за критерієм Манна-Уїтні дозволяє зробити висновок, що жінки внутрішньо переміщені особи загалом демонструють вищий рівень адаптаційних ресурсів, зокрема стресостійкості, нервово-психічної стійкості та позитивного самосприйняття. Це свідчить про їхню здатність мобілізувати психологічні ресурси в умовах кризи та підтверджує доцільність і ефективність цілеспрямованих психосоціальних програм підтримки цієї групи.

3. Розроблена нами програма тренінгу соціально-психологічної адаптації жінок внутрішньо переміщених осіб є цілісною і системною моделлю, спрямованою на підвищення особистісної адаптивності в умовах нових життєвих обставин. Програма базується на сучасних теоретичних підходах когнітивно-поведінкової терапії та концепціях соціально-психологічної

адаптації, що дозволяє врахувати специфіку посттравматичного досвіду і потреби даної категорії осіб.

Завдяки структурованому комплексу тренінгових модулів реалізується всебічний розвиток ключових психологічних ресурсів: навичок емоційної регуляції, адаптивних стратегій подолання стресу, посилення внутрішньої стійкості та формування позитивної ідентичності. Особлива увага приділена відновленню соціальних зв'язків і створенню підтримуючого середовища, що є важливим чинником успішної адаптації.

4. Комплексне дотримання зазначених рекомендацій сприяє поступовому подоланню психологічних труднощів, що виникають у процесі вимушеної адаптації, та забезпечує умови для формування психологічної стійкості, соціальної активності й інтеграції жінок ВПО у нове середовище. Основу ефективної адаптації становить не лише зовнішня підтримка, але й розвиток внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечує більш повну і стійку інтеграцію в нові життєві реалії.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Адаптація розглядається як динамічний і активний процес взаємодії людини з новими умовами середовища, що супроводжується внутрішніми психічними й поведінковими змінами. Завдяки цьому формується адаптованість – відносно стабільний стан, що відображає рівень пристосування до зовнішніх обставин. Результативність цього процесу залежить передусім від індивідуально-психологічних характеристик, які визначають адаптаційний потенціал особистості. У цьому контексті адаптивність виступає як ключова особистісна риса, яка забезпечує гнучкість поведінки в мінливих умовах та сприяє успішному подоланню адаптаційних викликів.

2. У науковій літературі представлено широкий спектр класифікацій адаптації, що ускладнює формування єдиної моделі її структури. Проте більшість підходів виокремлюють основні форми адаптації – фізіологічну, психологічну, соціальну, економічну, психофізіологічну, культурну та соціально-психологічну. Кожна з них охоплює певні аспекти взаємодії особистості з навколишнім середовищем і відповідає за окремі сфери пристосування.

3. У процесі соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб виокремлюють декілька характерних стратегій: повне відторгнення попередньої культурної ідентичності з формуванням замкнених спільнот (ізоляція), часткове пристосування без суттєвих змін у власній ціннісній системі (пасивне прийняття), а також інтеграція – активне включення в нове соціальне середовище із засвоєнням нових соціокультурних норм. Центральним психологічним механізмом тут виступає перегляд та трансформація усталених цінностей і переконань. Чим більш гнучко індивід змінює попередні уявлення, тим ефективніше він включається в нові соціальні реалії.

4. Стресостійкість визначається як інтегральна характеристика особистості, що проявляється в її здатності зберігати ефективність діяльності та

емоційний баланс у складних і напружених умовах. Ця якість формується на основі взаємодії емоційно-вольових, когнітивних і фізіологічних компонентів і є важливим чинником психологічної адаптації, особливо в умовах стресогенних впливів або життєвих криз. Дослідження вказують на те, що стресостійкість не є сталою, а змінюється під впливом внутрішніх ресурсів і зовнішніх факторів. Вона тісно пов'язана з когнітивною гнучкістю, емоційною стабільністю, здатністю до рефлексії та прийняття ефективних рішень у нових ситуаціях.

5. Порівняльний аналіз показників адаптації, стресостійкості та нервово-психічної стійкості жінок, здійснений за критерієм Манна–Уїтні, дозволив виявити суттєві відмінності між жінками внутрішньо переміщеними особами (ВПО) та тими, хто не зазнав вимушеного переміщення. Зокрема, жінки ВПО у більшості параметрів продемонстрували вищі адаптаційні показники, що свідчить про наявність значного внутрішнього ресурсу, здатного забезпечувати ефективне пристосування до змінених життєвих умов.

Загальний рівень адаптації жінок ВПО виявився вищим порівняно з контрольною групою. Такий результат може бути зумовлений як індивідуально-психологічними характеристиками, що сприяють адаптації (гнучкість поведінки, здатність до саморегуляції, активна життєва позиція, інтернальний локус контролю), так і впливом зовнішніх підтримуючих факторів. Зокрема, йдеться про участь у програмах допомоги від громадських, волонтерських і державних структур, що створюють сприятливе середовище для соціалізації й адаптації.

Аналіз параметра самоприйняття засвідчив, що жінки ВПО частіше демонструють позитивний образ «Я», що можна розглядати як дієвий адаптаційний механізм. Підвищене самоприйняття у цій групі осіб є вагомим фактором збереження психологічної стабільності та внутрішньої цілісності в умовах посттравматичних змін.

Також було встановлено, що жінки, які пережили вимушене переміщення, у більшості випадків мають вищий рівень прийняття інших, ніж жінки з контрольної групи. Цей показник свідчить про схильність до відкритої

соціальної взаємодії, що є сприятливим фактором інтеграції в нове соціальне середовище та зниження ризику ізоляції.

У групі ВПО також простежується вищий рівень емоційного благополуччя, що, ймовірно, є наслідком мобілізації психоемоційних ресурсів у кризових умовах. Це свідчить про здатність даної групи формувати позитивні внутрішні настанови, що, у свою чергу, сприяє підвищенню загального рівня суб'єктивного благополуччя.

Показник інтернальності серед жінок ВПО також виявився вищим, що може свідчити про тенденцію до самостійного прийняття рішень та усвідомлення відповідальності за хід власного життя. Така орієнтація сприяє активному адаптаційному реагуванню та ефективнішому опануванню нових соціальних ролей у змінених умовах.

Цікавою є динаміка показника прагнення до домінування: жінки ВПО виявили нижчий рівень цього параметра, що може бути ознакою переорієнтації на співпрацю, взаємопідтримку та інтеграцію. У контексті адаптації це може відображати прагнення до гармонізації міжособистісних відносин у новому соціальному середовищі.

Аналіз рівня ескапізму засвідчив його адаптивну форму серед жінок ВПО. Помірний рівень ескапізму виконує захисну функцію, знижуючи емоційну напругу, не перешкоджаючи при цьому активному подоланню труднощів. Такий профіль є типовим для осіб, які ефективно використовують психологічні механізми збереження внутрішньої рівноваги.

6. У жінок ВПО обидва параметри виявилися достовірно вищими, що вказує на значний рівень мобілізації адаптаційних резервів в умовах тривалого стресового впливу. Водночас наявність частки жінок з помірним або низьким рівнем стресостійкості підкреслює необхідність у забезпеченні цілеспрямованої психологічної допомоги та профілактичних програм для підвищення стрес-резистентності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що жінки ВПО, попри складні життєві обставини, демонструють високий рівень

адаптаційної готовності, що проявляється в розвитку конструктивних психологічних стратегій, активному використанні ресурсів середовища та формуванні позитивного ставлення до себе й інших. Це дає підстави говорити про необхідність підтримки та масштабування програм психосоціальної допомоги для підсилення вже наявних адаптаційних механізмів.

7. Розроблена тренінгова програма соціально-психологічної адаптації жінок ВПО є цілісним інструментом, що ґрунтується на сучасних психологічних підходах і враховує особливості пережитого травматичного досвіду. Її структура передбачає послідовну роботу над ключовими аспектами особистісної адаптації: розвитком емоційної саморегуляції, стресостійких стратегій, внутрішньої сили та позитивного сприйняття себе. Програма також спрямована на відновлення соціальних зв'язків і формування підтримувального середовища, що є важливою умовою для успішного входження в нову соціальну реальність.

8. Використання цієї програми та дотримання запропонованих рекомендацій сприяють поступовому зниженню психологічної напруги, зміцненню внутрішніх ресурсів жінок-переселенок, підвищенню їхньої соціальної активності та ефективній інтеграції в нове середовище. Таким чином, адаптація забезпечується як зовнішньою підтримкою, так і внутрішнім особистісним зростанням, що дозволяє сформувати стійку психологічну рівновагу в умовах змін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросович К. А. Аналіз сутності та змісту соціальних аспектів адаптації особистості. Зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні тенденції розвитку світової психологічної та педагогічної практики», 26–27 груд. 2014 р. Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2014. С. 39–45.
2. Андрушко, Я. Психологія мігранта в дискурсі соціально-психологічних досліджень. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55. С. 5–13.
3. Бикова А. Л. Складові ефективної адаптації персоналу. *Молодий вчений*. 2016. №12. С. 640-646.
4. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. *Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України [гол. ред. О.Я. Чебикін]*. 2020. № 3/LXXXX, квітень. С.12–16.
5. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. *Актуальні проблеми психології. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К. : Талком, 2016. Т. 9, вип. 9 С. 58-66.
6. Блинова О.Є. Соціально-психологічні особливості ставлення приймаючої спільноти до вимушених переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: «Психологічні науки»*. Херсон. 2017. Вип. 3(2). С. 136–141.
7. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні приклади і проблеми психології*. 2018. № 3. С. 54-60.
8. Бродовська В. Й., Патрик І. П., Яблонко В. Я. Тлумачний психологічний словник психологічних термінів в українській мові: Словник /. 2-е вид. К. : ВД Професіонал, 2005. 224 с.
9. Варій М. Й. Загальна психологія. 3-тє видання, випр. і доп. Львів: «Центр учбової літератури», 2019. 1007 с.

10. Васильєв В. В. Соціальна адаптація особистості до професійної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету*. 2016. Вип. 14. С. 215-221.
11. Вашека Т.В., Гічан І.С., Гічан К.І. Зв'язок соціально-психологічної адаптації переселенців із Донецької та Луганської областей із вибором ними 196 копінг-стратегій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2016. № 2-3 (5-6). С. 22-29.
12. Ващенко І. В, Ріттель Ю. П. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в ситуації етнічної міграції. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. № 44. С. 31–52.
13. Ващенко І. В. Стадії соціалізації в процесі становлення особистості. Соціалізація особистості і суспільні трансформації : механізми взаємовпливу та вияви: міжнар. наук.- практ. конф. (Чернівці, 14-16 травня 2009 р.). Науковий вісник Чернівецького ун-ту: збірн. наук. пр. Вип. 447–448. Педагогіка та психологія. Чернівці : ЧНУ, 2009. 212 с. С. 82-84.
14. Венгер О. П. Особливості депресивних розладів у емігрантів та реемігрантів. *Медична психологія*. 2015. Т. 10, № 2. С. 27–30.
15. Венгер, О. П., Шкробот, В. В., Іваніцька, Т. І., Дуве, Х. В., & Герасимюк, К. О.. Досвід надання допомоги внутрішньо переміщеним особам, які лікувалися у КНП «Тернопільська обласна клінічна психоневрологічна лікарня» ТОР. *Вісник медичних і біологічних досліджень*. 2022. №2. С. 17–23. <https://doi.org/10.11603/bmbr.2706-6290.2022.2.13031>
16. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції: наукова доповідь / за ред. канд. соціол. наук О.М. Балакіревої. НАН України, ДУ «Ін-т екон. та прогнозув. НАН України». Київ. 2016. 140 с.
17. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. 158 с.

18. Воробець А. Сутність структура та механізми процесу соціальної адаптації. *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: Зб. наук. праць: у 2 т. Т. 2.* Харків : Видавничий центр ХНУ, 2016. С. 300-305.
19. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки».* 2018. Вип. 5. С.433-442.
20. Георгієва І. А. Соціально-психологічні чинники адаптації особистості в колективі: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Львів, 2015. 21 с.
21. Головченко Д. І. Соціально-психологічні передумови реінтеграції внутрішньо переміщених осіб в соціум *Матеріали 4-ї наукової конференції «Актуальні проблеми психології малих груп».* (Київ, 2017). URL: <http://gorn.kiev.ua/group/statia03.html> (дата звернення: 25.02.2025).
22. Гончаренко Л. О. Здоров'я сучасної людини: цінності та суперечності. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого».* 2014. № 4 (23). С. 76-81.
23. Громова Г. М., Титаренко Т. М.. Аналіз факторної структури тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS 12). *Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти»*, 21 травня 2021 р., м. Київ, (с. 48–53).
24. Грушевський В.О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського.* 2014. № 2.12. С.67-72.
25. Губенко І. Я., Карнацька О. С., Шевченко О. Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування : підручник. Київ : Медицина, 2021. 312 с.
26. Данилюк І. В. Етнічна психологія як галузь наукового знання: історико-теоретичний вимір: Монографія. К.: «САММІТ-КНИГА», 2010. 432 с.

27. Данилюк І.В. Культура і психологія: точки взаємозв'язку. Соціальна психологія. 2006. № 6 (20). С.20-32.
28. Донченко О. А., Слюсаревський М. М., Татенко В. О. та ін Основи соціальної психології: Навчальний посібник; за ред.. М. М. Слюсаревського. Київ : Міленіум, 2008. 495 с.
29. Загальна психологія: підручник. за загальною редакцією академіка С. Д. Максименка. –[2-ге вид., перероб. і доп.] Вінниця : Нова Книга, 2017. 704с.
30. Зайченко І.В. Педагогіка : навч. посібник для студентів вищих пед. навч. закладів. К. : Освіта України, 2006. 528 с.
31. Кавалеров А.І., Бондаренко А.М. Соціальна адаптація : феномен і прояви : монографія. Одеса: Астропринт, 2015. 112 с.
32. Карабаджак К. І. Методи адаптації персоналу. Управління розвитком. 2019. № 14. С. 19-21.
33. Кокун О. М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. К.: ГНОЗІС, 2020. Т. IV. Ч. 5. С. 137-140.
34. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2018. № 4. С. 94-100.
35. Мігранти як виклик європейській цивілізації [Електронний ресурс]. URL: <http://ua.112.ua/statji/mihranty-iaak-vyklyk-ievropeiskii-tsyvilizatsii257513.html>.
36. Назарко С. О. Освітнянська міграція та її вплив на національний інтелектуальний капітал. Економіка та держава. 2017. № 6. С. 128-130.
37. Орбан-Лембрик Л. Е. Вплив міграційних процесів на поведінкові прояви особистості. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. ІваноФранківськ : ВДВ ЦІТ, 2008. Вип.13. Ч.1. С. 3–15.
38. Орбан-Лембрик Л. Є. Соціальна психологія: Навчальний посібник. К. : Академвидав, 2018. 448 с.

39. Орленко І. Н. Соціальна дезадаптація як об'єкт соціальнофілософського дослідження. Наукове пізнання: методологія та технологія: наук. журнал. Одеса. 2017. №2 (35). С. 71–79.

40. Орленко І.Н. Соціальна дезадаптація як об'єкт соціальнофілософського дослідження. Наукове пізнання: методологія та технологія: наук. журнал. Одеса. 2015. №2 (35). С. 71–79.

41. Основи соціальної психології: Навчальний посібник / О.А. Донченко, М.М. Слюсаревський, В.О. Татенко та ін.; за ред. М.М. Слюсаревського. К.: Міленіум, 2008. 495 с.

42. Основні характеристики соціокультурної адаптації [Електронний ресурс]. URL: <http://www.ukr-socium.org.ua/Stati/3.2009/7-14.html>

43. Паненкова Ю.В. Психолого–педагогічні чинники адаптації обдарованих дітей до умов початкової школи: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Острого, 2014. С. 241. URL: <https://theses.oa.edu.ua/DATA/31/PanenkovaUV.pdf> (дата звернення: 21.01.2022).

44. Панькович О. Проблеми адаптації у вищому закладі освіти: методики індивідуально-психологічного консультування. Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти: 36. наук. ст. Луцьк: держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. С.70-71.

45. Проблема соціальної та психологічної адаптації вимушених переселенців і шляхи її корекції [Електронний ресурс]. URL: <http://ukrbukva.net/print:page,1,45878-Problema-social-noiy-i-psihologicheskoiyadaptacii-vynuzhdennyh-pereselencev-i-puti-ee-korrekcii.html>

46. Психологічне здоров'я мігрантів: результати емпіричного дослідження [Електронний ресурс]. URL: <http://social-science.com.ua/article/1072>.

47. Ровенчак О. А., Володько В. В. «Особливості соціокультурної адаптації українських іммігрантів у США». Наукове пізнання : Методологія та технології. 2019. № 1(42), с. 118-144,

48. Ровенчак О. Соціологія міграції: міжнародні аспекти : навчальний посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. 208 с.
49. Сидоренко С.В. Соціально-культурна адаптація: глобальний аспект. *Культура народів Причорномор'я*. 2005. № 68. С. 163–167. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/handle/123456789/10436> (дата звернення: 05.02.2022).
50. Умови вдосконалення системи соціально-правової адаптації біженців в Україні [Електронний ресурс]. URL: <http://studcon.org/umovy-vdoskonalennyasystemy-socialno-pravovoyi-adaptaciyi-bizhenciv-v-ukrayini>.
51. Affleck, G., Tennen, H., & Gershman, K. (1985). Cognitive adaptations to high-risk infants the search for mastery, meaning and protection from future harm. *American Journal of Mental Deficiency*, 89(6), 653-656.
52. Arroyo C. Soy psicóloga de duelo migratorio y estas son las cosas que más afectan a los emigrantes. 2017. [Online]. Available: <https://is.gd/ZFSfyw> (дата звернення: 06.06.2024).
53. Berry J. W., Poortinga Y. H., Breugelmans S. M., Chasiotis A. & Sam D. L. *Cross-Cultural Psychology: Research and Applications*. New York: Cambridge University Press. 2011. 650 p
54. Cobb C. L., Branscombe N. R., Meca A., Schwartz S. J., Xie D., Zea M. C., Molina L. E. Martinez C. R., «Toward a Positive Psychology of Immigrants», *Perspectives on Psychological Science*. 2018. Vol. 14(4). Pp. 23-30.
55. Colleen Ward, Kennedy Antony. The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*. 1999. Volume 23, Issue 4. P. 659–677. URL: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0147176799000140>. (дата звернення: 25.01.2022).
56. Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11–21. doi:10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e.
57. Triandis H. C. «Culture and Conflict». *International Journal of Psychology*. 2017. № 35(2), p. 148.

58. Taylor, S. E. (1983). Adjustment to Threatening Events - a Theory of Cognitive Adaptation. *American Psychologist*, 38(11), 1161-1173.

59. Ward C., A. Kennedy. The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*. 1999. Vol. 23, Issue 4. P. 659–677.

60. Wilson A. “The Donbas between Ukraine and Russia: The Use of History in Political Disputes”. *Journal of Contemporary History*. 2015. 30(2), pp. 265-289.

61. Wilson, A. (1995) ‘The Donbas between Ukraine and Russia: The Use of History in Political Disputes’, *Journal of Contemporary History*, 30(2), pp. 265-289



Звіт подібності

метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnyskyi

Заголовок

Лобань_Магістерська_Адаптація_та_стресостійкість_жінок_ВПО_в_нових

Автор Науковий керівник / Експерт

ЛобаньОлександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnyskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

**14049**

Кількість слів

**109841**

Кількість символів