

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: «**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО  
ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**»

Виконала: здобувачка вищої освіти  
групи пс242м  
спеціальності 053 Психологія  
ОП Психологія. Практична психологія  
Шляхова Юлія Петрівна

Керівник: доктор філософії з  
психології, старший викладач  
кафедри психології  
МДПУ імені Богдана Хмельницького  
Мостова Т.О.

Рецензент: магістр психології,  
методист-психолог КЗ «Запорізький  
ОШПО» ЗОР  
Доновська О.В.

Запоріжжя – 2025 рік

# **Шляхова Ю.П. «Психологічні механізми адаптації внутрішньо переміщених осіб»**

## **АНОТАЦІЯ**

Магістерська робота присвячена теоретичному та емпіричному дослідженню психологічних механізмів адаптації внутрішньо переміщених осіб. Актуальність теми зумовлена сучасними соціальними викликами, пов'язаними з вимушеним переміщенням населення в умовах війни, втратою звичного життєвого середовища, необхідністю інтеграції в нові громади, зміною соціальних ролей, порушенням стабільних міжособистісних зв'язків та підвищеним психоемоційним навантаженням. Для внутрішньо переміщених осіб адаптація є не лише пристосуванням до нових зовнішніх умов, а й складним процесом внутрішньої перебудови, саморегуляції, подолання стресу, відновлення відчуття безпеки та пошуку нових ресурсів життєдіяльності.

У теоретичній частині роботи розкрито сутність адаптації особистості як складного й багатогранного процесу, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціально-психологічні аспекти. Адаптація розглядається не лише як реакція на зміни середовища, а як здатність особистості до саморегуляції, розвитку, рефлексії власних реакцій і досягнення гармонії з навколишнім світом. Психологічні механізми адаптації визначено як теоретичні конструкції, що забезпечують баланс між різними компонентами психологічної системи та можуть реалізовуватися у зовнішній і внутрішній формах: через пристосування до проблемних ситуацій, вирішення внутрішніх конфліктів, узгодження поведінкових стратегій і підтримання психологічної рівноваги.

Особливу увагу приділено адаптації внутрішньо переміщених осіб як складному соціально-психологічному процесу, що потребує врахування емоційних, поведінкових, комунікативних, соціальних і культурних чинників. У роботі підкреслено, що ВПО часто стикаються з переживанням

втрата, тривогою, депресивними станами, емоційним виснаженням, труднощами у встановленні нових соціальних зв'язків, зміною соціальних ролей та необхідністю прийняття нових норм і правил середовища. Водночас успішна адаптація можлива за умов наявності соціальної підтримки, сприятливого ставлення місцевої громади, активної участі у соціальному житті, пошуку роботи, навчання та використання конструктивних копінг-стратегій.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що внутрішньо переміщені особи мають специфічні особливості адаптації порівняно з особами, які не пережили вимушеного переселення. Найбільш виражені відмінності виявлено у сфері поведінкової регуляції, моральної нормативності та проявів дезадаптивних порушень. ВПО загалом демонструють вищий рівень самоконтролю та здатність до адаптації в складних умовах, однак водночас стикаються з труднощами прийняття нових соціальних норм, моральних стандартів і соціокультурних очікувань. Також встановлено, що ВПО частіше мають астеничні реакції та вищий рівень емоційного виснаження, що може бути наслідком тривалого стресу, адаптаційних труднощів і пережитого досвіду переміщення.

Аналіз копінг-стратегій показав, що внутрішньо переміщені особи активніше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, що свідчить про їхню готовність до вирішення проблем і пристосування до нових умов. ВПО частіше застосовують самоконтроль, пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності, що вказує на їхню внутрішню мотивацію, прагнення керувати власними емоціями й поведінкою, активно шукати допомогу та брати участь у подоланні складних життєвих ситуацій. Водночас вони менш схильні до конфронтації, дистанціювання, уникання та відволікання, що може свідчити про більш обережний і водночас конструктивний підхід до стресових ситуацій.

Практична значущість магістерської роботи полягає в можливості використання її результатів для надання психологічної допомоги внутрішньо

переміщеним особам, розроблення програм соціально-психологічного супроводу, профілактики дезадаптації та підтримки інтеграції ВПО в нові громади. Отримані результати можуть бути корисними для практичних психологів, соціальних працівників, фахівців центрів підтримки ВПО, освітніх і громадських організацій. Особливого значення набувають програми, спрямовані на розвиток самоконтролю, комунікативних навичок, пошуку соціальної підтримки, емоційної саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій.

Отже, результати дослідження підтверджують, що адаптація внутрішньо переміщених осіб є складним багаторівневим процесом, який залежить від поєднання особистісних ресурсів, копінг-стратегій, соціальної підтримки та готовності нового середовища до прийняття й взаємодопомоги.

**Ключові слова:** внутрішньо переміщені особи, адаптація, психологічні механізми адаптації, копінг-стратегії, соціальна підтримка, самоконтроль.

## **Shliakhova Y.P. “Psychological Mechanisms of Adaptation of Internally Displaced Persons”**

### **ABSTRACT**

The master's thesis is devoted to the theoretical and empirical study of psychological mechanisms of adaptation of internally displaced persons. The relevance of the topic is determined by current social challenges related to the forced displacement of the population under wartime conditions, the loss of a familiar living environment, the need to integrate into new communities, changes in social roles, disruption of stable interpersonal relationships, and increased psycho-emotional stress. For internally displaced persons, adaptation is not only adjustment to new external conditions but also a complex process of internal restructuring, self-regulation, coping with stress, restoring a sense of safety, and searching for new life resources.

The theoretical part of the thesis reveals the essence of personal adaptation as a complex and multifaceted process that includes physiological, psychological, and socio-psychological aspects. Adaptation is considered not only as a reaction to environmental changes but also as a person's ability for self-regulation, development, reflection on their own reactions, and achieving harmony with the surrounding world. Psychological mechanisms of adaptation are defined as theoretical constructs that ensure balance between different components of the psychological system and may be realized in external and internal forms: through adjustment to problematic situations, resolution of internal conflicts, coordination of behavioral strategies, and maintenance of psychological balance.

Particular attention is paid to the adaptation of internally displaced persons as a complex socio-psychological process that requires consideration of emotional, behavioral, communicative, social, and cultural factors. The thesis emphasizes that internally displaced persons often face experiences of loss, anxiety, depressive states, emotional exhaustion, difficulties in establishing new social ties, changes in social roles, and the need to accept new norms and rules of the environment. At the

same time, successful adaptation is possible when social support is available, the local community has a favorable attitude, and individuals actively participate in social life, seek employment and education, and use constructive coping strategies.

The results of the empirical study showed that internally displaced persons have specific features of adaptation compared with individuals who have not experienced forced displacement. The most pronounced differences were found in the areas of behavioral regulation, moral normativity, and manifestations of maladaptive disorders. Internally displaced persons generally demonstrate a higher level of self-control and the ability to adapt to difficult conditions; however, they also face difficulties in accepting new social norms, moral standards, and sociocultural expectations. It was also found that internally displaced persons more often experience asthenic reactions and a higher level of emotional exhaustion, which may result from prolonged stress, adaptation difficulties, and the experience of displacement.

The analysis of coping strategies showed that internally displaced persons more actively use problem-oriented strategies, which indicates their readiness to solve problems and adjust to new conditions. Internally displaced persons more often apply self-control, seek social support, and accept responsibility, which points to their internal motivation, desire to manage their own emotions and behavior, actively seek help, and participate in overcoming difficult life situations. At the same time, they are less inclined toward confrontation, distancing, avoidance, and distraction, which may indicate a more cautious yet constructive approach to stressful situations.

The practical significance of the master's thesis lies in the possibility of using its results to provide psychological assistance to internally displaced persons, develop programs of socio-psychological support, prevent maladaptation, and support the integration of internally displaced persons into new communities. The obtained results may be useful for practical psychologists, social workers, specialists of support centers for internally displaced persons, educational institutions, and public organizations. Programs aimed at developing self-control,

communication skills, social support seeking, emotional self-regulation, and constructive coping strategies are of particular importance.

Thus, the results of the study confirm that the adaptation of internally displaced persons is a complex multi-level process that depends on a combination of personal resources, coping strategies, social support, and the readiness of the new environment for acceptance and mutual assistance.

**Keywords:** internally displaced persons, adaptation, psychological mechanisms of adaptation, coping strategies, social support, self-control.

## РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Психологічні механізми адаптації внутрішньо переміщених осіб»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

**Шляхової Юлії Петрівни**

**Науковий керівник:** д-р філософії з психології, старший викладач кафедри психології Мостова Т.О.

**Об'єкт дослідження** – психологічна адаптація особистості.

**Предмет дослідження** – психологічні механізми адаптації внутрішньо-переміщених осіб.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити психологічні механізми адаптації внутрішньо-переміщених осіб.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично розглянути особливості психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб;
2. Емпірично дослідити особливості прояву адаптації внутрішньо-переміщених осіб;
3. Розробити програму розвитку адаптаційних можливостей внутрішньо-переміщених осіб.

**Методи дослідження:** Емпіричні – методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS», опитувальник копінг-стратегій Лазаруса.

Статистичні методи математичної обробки: коефіцієнт кореляції Спірмена.

**Практична значущість** - результати дослідження можуть бути використані для надання психологічної допомоги ВПО.

**Загальний зміст.** Здійснивши теоретичний аналіз обраної нами теми, ми визначили наступне:

1. Адаптація особистості є складним і багатограним процесом, що охоплює як фізіологічні, так і психологічні аспекти. У теоретичному аналізі проблема адаптації розглядається через призму різних наукових підходів: від фізіології до соціально-психологічних теорій. Адаптація є не лише реакцією на зміни в оточуючому середовищі, а й здатністю особистості до саморегуляції, розвитку і досягнення гармонії з навколишнім світом. Важливим є усвідомлення особистістю своїх реакцій на зміни, рефлексія цих реакцій та здатність адаптувати власну поведінку.

2. Психологічні механізми адаптації не є конкретними утвореннями, а виступають як теоретичні конструкції, що забезпечують баланс і взаємодію між різними компонентами психологічної системи. Адаптація може мати дві основні форми: зовнішню, спрямовану на адаптацію до проблемних ситуацій, та внутрішню, яка включає вирішення внутрішніх конфліктів і створення координації між різними адаптивними механізмами.

3. Адаптація внутрішньо-переміщених осіб є складним соціально-психологічним процесом, що вимагає врахування різних аспектів життя людини, від фізичних умов до емоційних та соціальних. Психологічні труднощі, з якими стикаються ВПО, включають переживання втрат, тривогу, депресію, а також складнощі в налагодженні нових соціальних зв'язків та зміні соціальних ролей. Проте успішна адаптація можливе за умов наявності підтримки з боку місцевих громад, соціальних служб та інших організацій.

Значну роль у цьому процесі відіграє соціальна підтримка, яка допомагає знизити рівень стресу і забезпечує базові потреби. Важливими є також індивідуальні стратегії адаптації, які варіюються залежно від особливостей ВПО. Активна участь у соціальних і культурних заходах, пошук роботи та навчання можуть значно полегшити процес інтеграції, в той час як пасивні стратегії можуть призвести до соціальної ізоляції.

Не менш важливою є роль культури та ставлення місцевої громади до новоприбулих. Підтримка місцевого населення та усвідомлення необхідності взаємодопомоги можуть значно прискорити адаптацію ВПО. У результаті,

успішний процес адаптації забезпечує не лише психологічне відновлення переміщених осіб, але й сприяє їх інтеграції в нові соціальні умови, формуючи здорове і стабільне соціальне середовище для всіх учасників цього процесу.

**Характеристика вибірки** – дві групи по 35 осіб в кожній, загалом 70 осіб. Перша група – 35 осіб (чоловіки та жінки) віком від 20 до 37 років, які вимушені були покинути своє місце проживання та переїхати в інше місто. Друга група – 35 осіб (чоловіки та жінки) віком від 19 до 36 років, які не покидали своє місце проживання.

**Емпірична база дослідження** – опитування проводилося серед знайомих ВПО та на базі соціальних мереж, тематичних груп, каналів в месенджерах та ін.

Для виконання поставлених завдань, нами був сформований блок психодіагностичних методик, до якого увійшли:

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.
2. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність».
3. Опитувальник «Копінг-стратегії», Лазарус та Фолкман;
4. Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS».

**Отримані результати емпіричного дослідження дали змогу зробити такі висновки:**

1. Внутрішньо переміщені особи демонструють специфічні особливості адаптації порівняно з особами, які не пережили вимушене переселення. Найбільше відмінностей виявлено в аспектах поведінкової регуляції, моральної нормативності та прояву дезадаптивних порушень. ВПО, як правило, мають вищий рівень самоконтролю та здатність до адаптації в складних умовах, хоча в той же час стикаються з труднощами у прийнятті нових соціальних норм і моральних стандартів. Це свідчить про більшу складність процесу соціальної та моральної адаптації, який потребує додаткової підтримки та інтеграції.

2. Також виявлено, що ВПО частіше демонструють виражені астеничні реакції та вищий рівень емоційного виснаження, що може бути наслідком стресу від адаптаційних труднощів. Зокрема, більша частина ВПО має середній рівень поведінкової регуляції та комунікативних навичок, що вказує на здатність до соціальної адаптації, хоча у порівнянні з особами, які не пережили переселення, в групі ВПО є певні труднощі в цьому аспекті.

3. На основі проведеного аналізу копінг-стратегій можна зробити висновок, що внутрішньо переміщені особи (ВПО) виявляють більш активне використання проблемно-орієнтованих стратегій, що свідчить про їхню більшу готовність до вирішення проблем і адаптації в нових умовах. ВПО використовують ці стратегії в значно вищому відсотку порівняно з не ВПО, що може вказувати на їхню більшу мотивацію подолати труднощі, пов'язані з переселенням. Крім того, ВПО демонструють меншу схильність до уникання і відволікання, що свідчить про їхню активнішу орієнтацію на вирішення проблем.

4. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) виявляють більшу схильність до використання стратегії самоконтролю, пошуку соціальної підтримки та прийняття відповідальності. Це свідчить про їхню більшу внутрішню мотивацію і бажання активно долати стресові ситуації. ВПО менш схильні до конфронтації та дистанціювання, що вказує на їхній більш обережний підхід до конфліктів і стресу та прагнення залишатися в контексті ситуації, а не уникати її. Ці стратегії вказують на їхню здатність керувати своїми емоціями і поведінкою, активно шукати підтримку та брати відповідальність за свою ситуацію, що є важливими аспектами адаптації.

5. Математичний аналіз показав наступні результати:

- Конфронтативний копінг має негативну кореляцію з загальною адаптацією ( $r=-0,55$ ), що вказує на те, що активне протистояння стресу може ускладнювати адаптацію. Це свідчить про те, що ВПО, які використовують стратегію конфронтації, можуть мати більше труднощів у взаємодії з іншими

людьми та адаптації до нових умов, оскільки така стратегія часто пов'язана з підвищеною конфліктністю або агресивністю.

- Самоконтроль демонструє позитивну кореляцію з адаптацією ( $r=0,39$ ), що свідчить про важливість здатності контролювати свої емоції та поведінку для успішної адаптації. ВПО, які мають кращі навички самоконтролю, більш здатні справлятися з викликами, що постають перед ними в новому середовищі.

- Пошук соціальної підтримки показує сильну позитивну кореляцію з загальною адаптацією ( $r=0,45$ ) та комунікативним потенціалом ( $r=0,59$ ), що підтверджує важливість підтримки з боку оточення для ефективної адаптації. ВПО, які активно шукають соціальну підтримку, мають кращі комунікаційні навички, а також зменшують рівень стресу та емоційної напруги через взаємодію з іншими людьми.

- Втеча-уникнення корелює з астенічними реакціями ( $r=0,45$ ) та психотичними реакціями ( $r=0,35$ ). Це свідчить про те, що уникання стресових ситуацій може призводити до емоційного та фізичного виснаження, а також підвищувати ризик розвитку психічних проблем, таких як тривожність або депресія.

- В цілому, стратегії, які сприяють активному самоконтролю і залученню до соціальних мереж (пошук соціальної підтримки), є більш конструктивними для адаптації ВПО, оскільки вони допомагають їм ефективніше взаємодіяти з іншими людьми і знижувати рівень стресу. У той час як стратегії, які зосереджені на конфронтації або униканні, можуть ускладнювати адаптацію, посилюючи стрес та негативно впливаючи на психічний стан.

### **За результатами дослідження сформовані такі висновки:**

1. Адаптація особистості є складним і багатогранним процесом, що включає фізіологічні та психологічні аспекти. Теоретичний аналіз адаптації охоплює різні підходи, від фізіологічних до соціально-психологічних теорій.

2. Адаптація внутрішньо переміщених осіб є складним соціально-психологічним процесом, що вимагає врахування різних аспектів життя людини — від фізичних умов до емоційних і соціальних факторів. Психологічні труднощі, з якими стикаються ВПО, включають переживання втрат, тривогу, депресію та проблеми з налагодженням нових соціальних зв'язків і зміною соціальних ролей. Однак успішна адаптація стає можливою за умови підтримки від місцевих громад, соціальних служб і різних організацій. Важливу роль у цьому процесі відіграє соціальна підтримка, яка знижує рівень стресу і допомагає задовольнити базові потреби. Індивідуальні стратегії адаптації можуть суттєво різнитися залежно від особистих рис ВПО.

3. Внутрішньо переміщені особи проявляють особливості адаптації, які відрізняються від тих, хто не пережив вимушеного переселення. Найбільше розбіжностей можна помітити в поведінковій регуляції, моральних нормах та прояві дезадаптивних порушень. ВПО зазвичай мають вищий рівень самоконтролю і здатність адаптуватися до складних умов, але мають труднощі з прийняттям нових соціальних норм і моральних стандартів. Це свідчить про більшу складність процесу соціальної та моральної адаптації, який вимагає додаткової підтримки і допомоги в інтеграції.

Також було зафіксовано, що ВПО частіше демонструють виражену астеничність та високий рівень емоційного виснаження, що може бути наслідком стресу, спричиненого труднощами адаптації. Більшість ВПО мають середній рівень поведінкової регуляції та комунікативних навичок, що вказує на їхню здатність до соціальної адаптації, хоча порівняно з тими, хто не пережив переселення, у групі ВПО є певні труднощі.

4. Аналіз копінг-стратегій показує, що внутрішньо переміщені особи використовують більш активно проблемно-орієнтовані стратегії, що свідчить про їхню більшу готовність до вирішення проблем і адаптації в нових умовах.

ВПО більш схильні використовувати стратегії самоконтролю, пошуку соціальної підтримки та прийняття відповідальності, що свідчить про їхню

високу внутрішню мотивацію і бажання активно долати стресові ситуації. Вони менш схильні до конфронтації та дистанціювання, що вказує на обережніший підхід до конфліктів і стресу, а також прагнення залишатися в ситуації, а не уникати її. Ці стратегії свідчать про їхню здатність управляти своїми емоціями, активно шукати підтримку і брати відповідальність за свою ситуацію, що є важливим аспектом адаптації.

Гіпотеза дослідження про те, що внутрішньо переміщені особи відрізняються більш розвинутими навичками адаптації, за рахунок використання практичних психологічних механізмів (копінгів) – підтвердилася.

5. Основними результатами розробленої нами програми є підвищення здатності до емоційної саморегуляції, розширення соціальних зв'язків і ресурсів, а також створення атмосфери довіри та взаємопідтримки. Завдяки груповим вправам, які передбачають інтерактивне спілкування і колективне обговорення, учасники набувають важливих навичок, які допомагають їм адаптуватися до нових обставин та підтримувати психологічну рівновагу в умовах постійних змін.

Таким чином, програма сприяє формуванню стійкості до зовнішніх стресорів, розвитку навичок співпраці та взаємодопомоги, а також надає внутрішньо переміщеним особам важливі інструменти для соціальної і психологічної адаптації в нових умовах.

**Структура роботи:** робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи – 73 сторінки. Основний текст викладено на 66 сторінках. Робота містить 2 таблиці та 13 рисунків. Список використаних джерел – 61 джерело.

**Рік виконання:** 2024-2025 рр.

**Місце виконання:** Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	6
1.1. Зміст та сутність феномену адаптації особистості.....	6
1.2. Психологічні механізми адаптації особистості.....	12
1.3. Соціально-психологічні особливості протікання адаптації внутрішньо переміщених осіб .....	15
Висновки до першого розділу.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ .....	19
2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію.....	19
2.2. Результати емпіричного дослідження прояву адаптації внутрішньо переміщених осіб .....	24
2.3. Результати емпіричного дослідження прояву психологічних механізмів адаптації внутрішньо переміщених осіб.....	39
2.4. Вплив психологічних механізмів на адаптацію внутрішньо переміщених осіб.....	44
Висновки до другого розділу .....	47
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	50
3.1. Програма розвитку адаптаційних можливостей внутрішньо переміщених осіб.....	50
3.2. Психологічні рекомендації внутрішньо переміщеним особам для розвитку навичок адаптації до нових умов .....	58
Висновки до третього розділу.....	61
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	66

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** У сучасних умовах значних соціально-політичних потрясінь проблема адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) набуває особливої актуальності. Вимушене переміщення спричиняє серйозні виклики для психічного здоров'я та соціального функціонування людей, які стикаються з необхідністю інтеграції в нове середовище, втратою звичного життєвого укладу, соціальних зв'язків і стабільності. Процес адаптації ВПО є складним і багаторівневим, він охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, що визначають рівень психологічного благополуччя та ефективність інтеграції у нову спільноту.

Психологічні механізми адаптації внутрішньо переміщених осіб включають стратегії подолання стресу, соціальну підтримку, особистісні ресурси та особливості психологічного реагування на зміни. Важливу роль відіграють як внутрішні, так і зовнішні чинники, що впливають на здатність людини ефективно адаптуватися до нових життєвих умов. Дослідження цих механізмів є необхідним для розробки ефективних програм психологічної підтримки та соціальної інтеграції ВПО.

Актуальність вивчення психологічних механізмів адаптації внутрішньо переміщених осіб зумовлена зростаючою кількістю людей, які опинилися в ситуації вимушеного переселення, та складністю процесу їхньої інтеграції в нове середовище. Негативні психологічні наслідки переміщення, такі як підвищений рівень стресу, депресивні та тривожні розлади, труднощі у встановленні соціальних зв'язків, можуть суттєво впливати на якість життя ВПО та їхню здатність до ефективного соціального функціонування.

Сучасні дослідження свідчать про важливість вивчення стратегій подолання кризових ситуацій, адаптаційних ресурсів особистості та ролі соціального середовища у формуванні ефективних моделей поведінки ВПО. Розуміння цих процесів сприятиме розробці заходів психологічної допомоги, що дозволять зменшити психологічні ризики та підвищити рівень адаптації

внутрішньо переміщених осіб. З огляду на це, дослідження психологічних механізмів адаптації ВПО є надзвичайно важливим як для науки, так і для практичної психології, соціальної роботи та політики щодо підтримки таких осіб.

Дослідженням соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців займалися такі науковці, як А. Бреус, Л. Гуменюк, Т. Вашека, І. Гічан, І. Музиченко, Т. Паршина, В. Рибалко, О. Риндзак, Т. Смоліна, С. Чернікова, та ін.

**Об'єкт дослідження** – психологічна адаптація особистості.

**Предмет дослідження** – психологічні механізми адаптації внутрішньо-переміщених осіб.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити психологічні механізми адаптації внутрішньо-переміщених осіб.

**Гіпотеза дослідження** – внутрішньо переміщені особи відрізняються більш розвинутими навичками адаптації, за рахунок використання практичних психологічних механізмів (копінгів).

**Завдання:**

1. Теоретично дослідити сутність феномену адаптації та її основні психологічні механізми;
2. Теоретично розглянути особливості психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб;
3. Емпірично дослідити особливості прояву адаптації внутрішньо-переміщених осіб;
4. Емпірично дослідити особливості прояву психологічних механізмів адаптації внутрішньо-переміщених осіб.
5. Розробити програму розвитку адаптаційних можливостей внутрішньо-переміщених осіб.

**Методи дослідження:** Емпіричні – методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, Багаторівневий

особистісний опитувальник «Адаптивність», Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS», опитувальник копінг-стратегій Лазаруса.

Статистичні методи математичної обробки: коефіцієнт кореляції Спірмена.

**Характеристика вибірки** – дві групи по 35 осіб в кожній, загалом 70 осіб. Перша група – 35 осіб (чоловіки та жінки) віком від 20 до 37 років, які вимушені були покинути своє місце проживання та переїхати в інше місто. Друга група – 35 осіб (чоловіки та жінки) віком від 19 до 36 років, які не покидали своє місце проживання.

**Емпірична база дослідження** – опитування проводилося серед знайомих ВПО та на базі соціальних мереж, тематичних груп, каналів в месенджерах та ін.

**Практична значущість** – результати дослідження можуть бути використані для надання психологічної допомоги ВПО.

**Структура роботи:** робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи – 73 сторінки. Основний текст викладено на 66 сторінках. Робота містить 2 таблиці та 13 рисунків. Список використаних джерел – 61 джерело.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

### 1.1. Зміст та сутність феномену адаптації особистості

Починаючи з теоретичного аналізу проблеми, зокрема з основ класичної фізіології, слід зазначити, що адаптація є єдиною, цілісною і інтегративною реакцією організму. Ця реакція має на меті підтримку життєдіяльності людини в умовах постійних змін навколишнього середовища і розглядається через призму системно-динамічного підходу.

Адаптація виступає не лише як процес, але й як властивість, яка притаманна будь-яким живим системам, здатним до саморегуляції. В основі цієї здатності лежить пристосування до умов середовища, що часто змінюються. Діапазон можливих умов, до яких може адаптуватися жива система, визначає рівень її адаптаційних можливостей.

Адаптаційна здатність людини значною мірою залежить від її психологічних характеристик. Вони визначають, наскільки ефективно індивід може регулювати функціональний стан свого організму в різних життєвих і професійних ситуаціях. Чим вищий рівень адаптаційних можливостей, тим більша ймовірність нормального функціонування та успішної діяльності навіть за умов збільшеного впливу зовнішніх факторів [1; 2].

Згідно з психологічними підходами, зокрема в межах психодинамічної теорії, Е. Еріксон розглядає соціально-психологічну адаптацію як баланс між вимогами зовнішнього середовища та внутрішніми потребами особистості. Якщо потреби особистості не збігаються з вимогами навколишнього середовища, це призводить до конфлікту, що, в свою чергу, викликає тривогу [12].

Представники гуманістичної течії, зокрема А. Маслоу та Г. Олпорт, трактували соціально-психологічну адаптацію як оптимальну взаємодію між особистістю та навколишнім середовищем. Вони вважали, що основною метою адаптації є досягнення внутрішнього духовного благополуччя. Як зазначав А. Маслоу, конфлікти виникають, коли особистісно важливі цінності не відповідають реальній соціальній ситуації [11; 12].

К. Роджерс та Р. Даймонд зробили суттєвий внесок у розвиток теорії соціальної адаптації, що стало основою для створення популярного діагностичного інструменту. Їхня наукова концепція ґрунтується на моделі взаємин людини із соціальним середовищем і самою собою. Центральною ідеєю є розуміння особистості як суб'єкта власного розвитку, здатного нести відповідальність за свою поведінку [11; 12].

Адаптованість, згідно з визначенням К. Роджерса та Р. Даймонда, розглядається як узгодженість між вимогами соціального середовища і внутрішніми особистісними схильностями. Вона включає реалістичне сприйняття себе і навколишнього світу, активну позицію, гнучкість та соціальну компетентність. Критерії адаптованості в певному сенсі збігаються з ознаками особистісної зрілості, такими як почуття власної гідності, здатність поважати інших, відкритість до реальних дій і взаємодії, розуміння власних проблем та бажання їх вирішувати. У протилежному випадку, критерії дезадаптації включають відмову приймати себе та інших, наявність бар'єрів у сприйнятті свого досвіду та відсутність гнучкості у подоланні труднощів [11; 12].

Однією з відомих теорій адаптації до нових умов після травмуючого (стресового) досвіду є теорія когнітивної адаптації, запропонована Тейлором. Згідно з цією теорією, коли люди потрапляють у складні ситуації, як-от тривала хвороба чи катастрофа, вони намагаються відновити відчуття контролю над подіями та своїм життям. У таких випадках люди прагнуть знайти сенс у події та підвищити її значущість. Адаптація відбувається через

зміну сприйняття ситуації, що веде до створення «позитивної ілюзії», яка сприяє покращенню загального відчуття благополуччя [20].

У рамках теорії відносин психічну адаптацію можна розглядати як процес, що передбачає формування системи цінностей та значень. Ця система розвивається разом із накопиченням життєвого досвіду та у процесі формування поведінки та емоційних реакцій людини в різних ситуаціях. Психічна адаптація охоплює процеси створення, корекції та трансформації досвіду в процесі переживань. Важливо, щоб особа усвідомлювала і рефлексувала свій досвід, адже це дозволяє створювати нові переживання. У психологічному сенсі, якість переживань людини є ключовим показником її психічної адаптації.

Після теоретичного аналізу наукових джерел з питання адаптації ми виділили основні аспекти цього поняття:

1. Адаптація розуміється як здатність пристосовуватись до постійно змінюваних умов.
2. Адаптація трактуватиметься як процес пристосування до змін у навколишньому середовищі.
3. Адаптація також визначається як досягнуте становище стійкості в умовах вже зміненого середовища [6].

Адаптація виступає як процес, завдяки якому особистість розкриває свої можливості, використовуючи зміни в навколишньому середовищі як стимули для формування нових способів взаємодії з реальністю та саморозуміння. Це важливо для збереження внутрішньої цілісності особистості.

Психологічний аспект адаптації включає такі компоненти:

1. Усвідомлене сприйняття змін у навколишньому середовищі.
2. Оцінка та аналіз власних реакцій на нові умови.
3. Саморегуляція адаптаційних ресурсів для корекції взаємодії з оточенням і собою.
4. Перехід до нових моделей взаємодії з навколишнім світом.

5. Посилена орієнтація на власне «Я», яка може виникнути через зростаючу потребу у самовираженні.

Адаптація також розглядається як процес, що залежить від соціально-психологічних факторів і веде до формування стану адаптованості у людини. А. Л. Бикова зазначає, що соціально-психологічну адаптованість можна розглядати як спосіб взаємодії особистості з іншими людьми та групою без значних конфліктів. У такій взаємодії людина ефективно виконує свої основні обов'язки, задовольняє свої соціальні потреби і відчуває внутрішню впевненість. Адаптованість особистості полягає у використанні її внутрішніх ресурсів і можливостей для реалізації свого потенціалу в тих сферах, що є важливими для неї [6].

К. А. Андросович вважає, що адаптація – це процес досягнення оптимальної взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем під час виконання певної діяльності. Цей процес дозволяє людині задовольняти свої поточні потреби та досягати важливих цілей, при цьому зберігаючи як психічне, так і фізичне здоров'я. Важливим аспектом є відповідність між психічною активністю особистості та вимогами, які оточення ставить перед нею [2].

У психологічній науці поняття адаптації фокусується на індивідуальних рисах особистості та її загальній структурі. Зокрема, увага зосереджена на взаємодії особистості з соціальним середовищем, виявленні особистих цінностей та потенціалу, а також на активності індивіда. Крім того, адаптація розглядається у контексті соціалізації та розвитку людини. Деякі підходи вважають адаптацію безперервним процесом, що триває завжди, тоді як інші вказують, що адаптаційні механізми активізуються лише у випадку виникнення проблемних ситуацій [5; 9].

У процесі теоретичного аналізу ми також розглянули підхід, за якого адаптацію вивчають через призму категорії «неадаптивності» особистості. На рівні аналізу «адаптивності-неадаптивності» можна оцінювати

функціонування системи залежно від того, наскільки її цілі відповідають або не відповідають досягнутим результатам.

Адаптивність проявляється у відповідності між цілями та результатами роботи системи, коли все функціонує злагоджено. З іншого боку, неадаптивність посилюється, коли порушується зв'язок між метою та результатами діяльності особистості: наміри не співпадають з діями, плани не реалізуються, або спонукання до дії не призводять до очікуваних наслідків. Це протиріччя є основою динаміки особистості, її розвитку та формування.

Прояви неадаптивності, чи то як «необхідність адаптації», чи через «активно-неадаптивні тенденції», можуть спостерігатися в усіх сферах життя людини: у взаємодії з природою, навколишнім світом, іншими людьми, а також у внутрішньому світі особистості. Неадаптивність впливає на динаміку розвитку особистості і одночасно може сприяти збереженню її цілісності.

Ресурси адаптації особистості охоплюють різноманітні психологічні чинники, які сприяють соціально-психологічній адаптації:

1. Система цінностей та усвідомлення позитивних соціальних норм.
2. Співвідношення між уявленнями про себе та ідеалізованим образом.
3. Високий рівень саморефлексії.
4. Здатність до емпатії та прояву доброзичливості.
5. Контроль над власними емоціями та імпульсами.
6. Розвинуті адаптивні аспекти інтелекту, що не визначаються стандартними психометричними методами.
7. Ефективність захисних психологічних механізмів, що не призводять до неконтрольованих емоційних реакцій та нестабільності.
8. Наявність почуття гумору та позитивного ставлення до парадоксальних ситуацій [10; 16].

Підсумовуючи, можна сказати, що:

1. Адаптація є багатогранним і системним процесом, який визначає взаємодію людини з її природним і соціальним середовищем. Важливу роль у

науковому аналізі цього явища відіграє поділ адаптації на різні види та рівні, що є конструктивним підходом.

2. Механізм, що визначає ступінь розвитку адаптаційного процесу, заснований на взаємодії різних рівнів ієрархії, таких як індивід і вид, особистість і популяція, людина і суспільство, етнос і людство, з урахуванням біологічних і соціальних потреб особистості.

3. . Мета, що пов'язана з основною потребою, є вирішальним фактором, який сприяє організації та регулюванню процесу адаптації.

4. Процес адаптації особистості залежить від її психологічних характеристик, зокрема від рівня розвитку особистості, що виражається через механізми, що контролюють поведінку та діяльність.

5. Успішність адаптації визначається не лише здатністю адаптуватися до умов виживання та інтеграції в суспільство, а й загальним станом здоров'я, можливістю розкривати свій потенціал і внутрішнім відчуттям самоцінності.

6. Адаптація до нових умов має певну часову динаміку, і різні етапи цього процесу відображаються у психологічних змінах на рівні поточного стану та особистісних характеристик..

Отже, різні підходи до розуміння адаптації описують взаємодію людини з оточуючим середовищем: від загальних форм взаємодії до більш конкретних аспектів цього процесу. Цей підхід враховує особливості соціального середовища, включаючи освоєння норм і цінностей, формування ставлення до них, створення системи діяльності та взаємин між людьми, а також участь особистості у цих процесах та вирішення виникаючих проблем.

Адаптація, як складне явище, може бути розглянута як процес або стан особистості. Ця складність полягає в тому, що механізми адаптації можуть реалізовуватися поступово та поетапно.

## 1.2. Психологічні механізми адаптації особистості

У психології термін "психологічні механізми" не слід розглядати як конкретні утворення, оскільки сам концепт "механізм" є теоретичним. Тому, коли ми досліджуємо психологічні механізми будь-якого явища, важливо зазначити, що один і той самий феномен може бути розглянутий як процес, структура або механізм. Наприклад, механізм адаптації можна трактувати як процес, який включає в себе специфічні механізми в рамках більш складної системи адаптації.

Психологічний механізм – це явище, яке свідчить про наявність оптимального балансу та взаємодії між компонентами психологічної системи, що забезпечують її функціонування, розвиток та формування. Зазвичай говорять про адаптацію особистості до зовнішніх соціальних умов. Водночас слід зауважити, що багато адаптивних механізмів мають кілька напрямків своєї роботи. Враховуючи цей критерій, можна виділити два основні види адаптації:

1. Зовнішня адаптація – це процес, за допомогою якого особистість пристосовується до зовнішніх проблемних ситуацій.

2. Внутрішня адаптація (чи коадаптація), яка має кілька різновидів:

а) внутрішня адаптація, спрямована на розв'язання внутрішніх конфліктів та інших психологічних проблем особистості;

б) внутрішня структурна адаптація у вузькому розумінні – це процес узгодження будь-якого адаптивного механізму з іншими існуючими механізмами в комплексі, а також створення координації між певним адаптивним комплексом і вже сформованими стійкими адаптивними структурами;

в) внутрішня структурна адаптація в широкому сенсі – це пристосування адаптивного механізму або комплексу до всієї структури особистості або конкретної ситуації.

Психологічні аспекти адаптації включають вивчення впливу психічних процесів та особистісних якостей, таких як увага, емоції, сила волі тощо. Важливу роль у цьому процесі відіграють також аспекти свідомості, пов'язані з мотивацією, соціальним становищем та професійною діяльністю людини. Для розуміння динаміки адаптації особливо важливими є рівень самореалізації особистості, її індивідуальне сприйняття реальності та здатність осмислювати й виражати це у власних переживаннях і вчинках.

Оскільки адаптація є суто індивідуальним процесом, можна припустити, що вибір стратегій для адаптації також буде залежати від психофізіологічних характеристик конкретної особи. Іноді психологічні реакції виступають як своєрідні підсилювачі, які активують фізіологічні механізми адаптації та допомагають діяти в умовах, коли організм сигналізує про необхідність припинення дії через втомленість, біль чи небажання виконувати певні дії. У таких випадках важливу роль відіграють психологічні якості, такі як мотивація, сила волі, відповідальність тощо.

У випадках, коли адаптаційним фактором є лише психологічний компонент або їх поєднання, правильна реакція організму полягає у формуванні відповідного психологічного стану або настрою, що, за теорією К. Левіна, можна розглядати як створення психологічного поля. Така роль психологічного аспекту в процесах адаптації підтверджує існування концепції "психологічної адаптації", яку В. І. Медведєв визначає як процес формування у свідомості людини концептуальної моделі, що включає образ впливу, його об'єктивне і суб'єктивне значення, а також наслідки взаємодії людини і середовища, стратегію і тактику відповідних реакцій, що веде до створення образу стану, який забезпечує належні дії особистості. Психологічна адаптація передбачає осмислене вирішення проблеми з урахуванням індивідуальних особливостей людини.

Адаптаційні процеси спричиняють активацію когнітивних та особистісних якостей, а також змінюють форми поведінки особистості, які можуть проявлятися як активно, так і більш пасивно. Це дозволяє індивіду

здійснювати об'єктивну самооцінку і саморегуляцію, а також чинити опір негативним впливам навколишнього середовища. Адаптація в певному сенсі є відображенням або відтворенням психікою змін зовнішнього середовища і його динаміки. Кожен адаптаційний процес залежить від того, як суб'єктивно сприймаються події чи процеси особистістю. Як вже зазначалося, сприйняття є індивідуальним, тому і сам процес адаптації, його напрямок і прояви будуть залежати від цієї індивідуальності.

Однією з основних складнощів у розумінні психологічних механізмів адаптації є визначення ролі мислення, як у виборі стратегії адаптації, так і в її розвитку. Мислення, через увагу, пам'ять і асоціації, створює у свідомості модель ситуації, в якій поєднуються категорії "Я" та зовнішнього світу, а також їх взаємодії. Під час мислення адаптант оцінює, наскільки він причетний до ситуації, що виникла, визначає її важливість у своєму житті, аналізує способи вирішення проблеми або шукає джерела для отримання необхідної інформації. Таким чином, мислення допомагає коригувати та оптимізувати стратегію адаптаційної поведінки. Вивчення процесу адаптації до нових умов або змін у діяльності зводиться до аналізу основних рис характеру особистості та її темпераменту. Деякі дослідники вважають, що саме індивідуальні особливості визначають характер адаптаційного процесу і формують стиль адаптації кожної людини.

У більшості теорій адаптації приділяється велика увага емоціям, які виконують кілька важливих функцій у поведінці людини, зокрема оцінку, організацію, контроль, захист та мобілізацію. У контексті процесу та етапів адаптації, емоції відображають її необхідність, надають суб'єктивну оцінку та роблять прогнози щодо її розвитку.

Зрозуміло, що такі особистісні риси, як цілеспрямованість, відповідальність, рішучість, впевненість у собі, комунікабельність та інші, сприяють ефективному перебігу пасивної адаптації, а також допомагають активно протистояти адаптивним впливам, захищатися від них або усувати

їх. Таким чином, ці риси не лише впливають на сам процес адаптації, але й визначають вибір стратегій адаптації.

### **1.3. Соціально-психологічні особливості протікання адаптації внутрішньо переміщених осіб**

Адаптація внутрішньо-переміщених осіб (ВПО) є складним багатогранним процесом, що охоплює не лише фізичне, а й соціально-психологічне переналаштування. Вона включає зміну соціальних, культурних, економічних і психологічних умов життя, що виникають внаслідок переміщення на нові місця проживання. Цей процес часто супроводжується труднощами та стресами, пов'язаними з необхідністю відновлення або формування нових соціальних зв'язків, переживанням втрат, соціальною ізоляцією, а також зміною самооцінки та соціальних ролей. Успішність адаптації залежить від багатьох чинників, серед яких ключовими є індивідуальні психологічні особливості, підтримка з боку місцевої громади та державних установ, а також здатність до змін і саморегуляції.

Переміщення до нових умов життя, особливо в умовах війни або природних катастроф, викликає у ВПО сильні стресові реакції, серед яких відзначаються тривога, депресія, почуття безпорадності, невизначеність майбутнього, а також глибоке переживання втрати дому, рідних, знайомих соціальних зв'язків. Стресові фактори можуть мати руйнівний ефект на психологічний стан людини, підбиваючи її здатність до саморегуляції і відновлення.

Одним із основних соціально-психологічних механізмів адаптації є процес зміни соціальних ролей. Втрата звичних ролей, таких як роль домогосподарки, працівника, матері, часто супроводжується психологічною дезорієнтацією. Тому відновлення або перебудова нових соціальних ролей є важливою умовою для стабільності психологічного стану ВПО.

Забезпечення підтримки та надання соціальних послуг можуть значно полегшити цей процес, оскільки забезпечують новоприбулих необхідними ресурсами для інтеграції в місцеву громаду.

Одним із ключових аспектів адаптації ВПО є соціальна підтримка, яку вони отримують від місцевих громад, родичів, друзів та організацій. Доступ до ресурсів, таких як житло, медичні послуги, робота, освіта та інші базові потреби, суттєво знижують рівень стресу і допомагають особам відновити відчуття безпеки.

Особливо важливу роль відіграють соціальні зв'язки, адже на новому місці ВПО часто відчують себе ізольованими. Налагодження контактів із сусідами, участь у громадських заходах або волонтерській діяльності дає змогу не лише адаптуватися, але й створити почуття належності до нової громади. Підтримка з боку родини та друзів, зокрема у вигляді емоційної підтримки, також є важливим фактором, що знижує негативний психологічний вплив адаптаційних труднощів.

Адаптація внутрішньо-переміщених осіб також залежить від культурних аспектів. Люди, які опиняються в іншому регіоні, часто стикаються з різними мовними, культурними та соціальними відмінностями, що може ускладнити процес соціальної інтеграції. Вони можуть відчувати себе чужими, якщо не в змозі адаптуватися до нових соціальних норм і традицій. Важливу роль у зниженні цих бар'єрів відіграють культурні ініціативи, які допомагають познайомити ВПО з місцевими традиціями та допомогти їм адаптуватися.

Також соціально-психологічне становище ВПО значною мірою залежить від ставлення місцевих громад до новоприбулих. Відкритість або неприязнь до нових жителів може мати великий вплив на їх адаптацію. Тому важливою складовою є інформування місцевого населення про ситуацію ВПО, а також роз'яснення щодо необхідності взаємної підтримки.

Індивідуальні стратегії адаптації можуть бути різними, залежно від особистісних характеристик ВПО, їх досвіду та ресурсів. Зокрема, важливими є такі стратегії, як:

1. Активна адаптація: спрямована на пошук нових можливостей для інтеграції, зокрема через участь у соціальних та культурних заходах, волонтерську діяльність, пошук роботи або навчання.

2. Пасивна адаптація: характеризується збереженням дистанції від місцевої громади, ізоляцією, зосередженістю на переживаннях та емоційних труднощах.

3. Роль підтримки: у процесі адаптації важливо, щоб самі ВПО розуміли необхідність залучення до соціальних мереж та звертання за допомогою до організацій, які можуть надати підтримку.

Адаптація внутрішньо-переміщених осіб є складним і багатогранним процесом, який включає численні соціально-психологічні чинники. Вона потребує не лише фізичних ресурсів, але й емоційної та соціальної підтримки, здатності до гнучкої адаптації в нових умовах. Успішна адаптація залежить від здатності особистості формувати нові соціальні ролі, налагоджувати соціальні зв'язки та враховувати культурні відмінності. На всіх етапах адаптації важливою є підтримка як з боку місцевих громад, так і від організацій, що допомагають ВПО адаптуватися в нових умовах життя.

## **Висновки до першого розділу**

Теоретична розробка заявленої проблематики дала можливість зробити наступні висновки:

1. Адаптація особистості є складним і багатогранним процесом, що охоплює як фізіологічні, так і психологічні аспекти. У теоретичному аналізі проблема адаптації розглядається через призму різних наукових підходів: від фізіології до соціально-психологічних теорій. Адаптація є не лише реакцією на зміни в оточуючому середовищі, а й здатністю особистості до саморегуляції, розвитку і досягнення гармонії з навколишнім світом. Важливим є усвідомлення особистістю своїх реакцій на зміни, рефлексія цих реакцій та здатність адаптувати власну поведінку.

2. Психологічні механізми адаптації не є конкретними утвореннями, а виступають як теоретичні конструкції, що забезпечують баланс і взаємодію між різними компонентами психологічної системи. Адаптація може мати дві основні форми: зовнішню, спрямовану на адаптацію до проблемних ситуацій, та внутрішню, яка включає вирішення внутрішніх конфліктів і створення координації між різними адаптивними механізмами.

3. Адаптація внутрішньо-переміщених осіб є складним соціально-психологічним процесом, що вимагає врахування різних аспектів життя людини, від фізичних умов до емоційних та соціальних. Психологічні труднощі, з якими стикаються ВПО, включають переживання втрат, тривогу, депресію, а також складнощі в налагодженні нових соціальних зв'язків та зміні соціальних ролей. Проте успішна адаптація можливе за умови наявності підтримки з боку місцевих громад, соціальних служб та інших організацій.

Значну роль у цьому процесі відіграє соціальна підтримка, яка допомагає знизити рівень стресу і забезпечує базові потреби. Важливими є також індивідуальні стратегії адаптації, які варіюються залежно від особистих особливостей ВПО. Активна участь у соціальних і культурних заходах, пошук роботи та навчання можуть значно полегшити процес інтеграції, в той час як пасивні стратегії можуть призвести до соціальної ізоляції.

Не менш важливою є роль культури та ставлення місцевої громади до новоприбулих. Підтримка місцевого населення та усвідомлення необхідності взаємодопомоги можуть значно прискорити адаптацію ВПО. У результаті, успішний процес адаптації забезпечує не лише психологічне відновлення переміщених осіб, але й сприяє їх інтеграції в нові соціальні умови, формуючи здорове і стабільне соціальне середовище для всіх учасників цього процесу.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

#### **2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію**

У сучасному світі питання адаптації внутрішньо-переміщених осіб набуває все більшої актуальності. Внутрішнє переміщення людей, викликане війнами, природними катастрофами, економічними кризами або політичними конфліктами, становить серйозний виклик для суспільства та органів влади. Однак, незважаючи на численні наукові дослідження в галузі соціальної інтеграції, психологічні механізми адаптації осіб, які пережили переміщення, залишаються недостатньо вивченими. Адаптація таких осіб до нових умов життя вимагає глибокого психологічного аналізу, оскільки цей процес може бути тісно пов'язаний із пережитими травмами, стресом, змінами в соціальних ролях, а також порушенням психоемоційного стану.

Дослідження психологічних механізмів адаптації внутрішньо-переміщених осіб має велике значення як для розуміння індивідуальних та колективних процесів адаптації, так і для розробки ефективних стратегій підтримки та інтеграції в нове соціальне середовище. Психологічна адаптація охоплює різноманітні аспекти: когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові. Визначення факторів, що сприяють або, навпаки, гальмують процес адаптації, дозволить створити більш ефективні програми соціальної та психологічної підтримки для цих осіб.

Отже, результати теоретичного аналізу і висновки, зроблені в попередніх розділах, підтверджують актуальність обраної теми нашого дослідження.

**Об'єкт дослідження** – психологічна адаптація особистості.

**Предмет дослідження** – психологічні механізми адаптації внутрішньо-переміщених осіб.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити психологічні механізми адаптації внутрішньо-переміщених осіб.

**Гіпотеза дослідження** – внутрішньо переміщені особи відрізняються більш розвинутими навичками адаптації, за рахунок використання практичних психологічних механізмів (копінгів).

**Завдання:**

1. Сформувати діагностичну вибірку та підібрати діагностичний інструментарій.

2. Емпірично дослідити особливості прояву адаптації внутрішньо-переміщених осіб;

3. Емпірично дослідити особливості прояву психологічних механізмів адаптації внутрішньо-переміщених осіб.

4. Розробити програму розвитку адаптаційних можливостей внутрішньо-переміщених осіб.

**Характеристика вибірки** – дві групи по 35 осіб в кожній, загалом 70 осіб. Перша група – 35 осіб (чоловіки та жінки) віком від 20 до 37 років, які вимушені були покинути своє місце проживання та переїхати в інше місто. Друга група – 35 осіб (чоловіки та жінки) віком від 19 до 36 років, які не покидали своє місце проживання.

Для дослідження міри виснаженості особистісних ресурсів військовослужбовці, ми обрали наступні методики:

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

2. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність».

3. Опитувальник «Копінг-стратегії», Лазарус та Фолкман;

4. Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS»;

1. Методика оцінки соціально-психологічної адаптації, розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом, призначена для аналізу аспектів соціально-психологічної адаптації та особистісних характеристик, пов'язаних з цим процесом. Опитувальник включає 101 твердження, що сформульовані в

третій особі однини, без використання займенників. Це зроблено, ймовірно, з метою уникнути впливу «прямого ототожнення», коли респонденти свідомо асоціюють твердження з власними рисами. Такий підхід є своєрідною технікою «нейтралізації» схильності респондентів давати соціально бажані відповіді.

Автори виділяють шість основних показників: «Адаптація», «Визнання інших», «Інтернальність», «Самосприйняття», «Емоційна комфортність» та «Прагнення до домінування», кожен з яких оцінюється за окремою формулою. Інтерпретація отриманих результатів здійснюється на основі нормативних значень.

2. Опитувальник «Адаптивність» розроблений для оцінки здатності особистості до адаптації, з урахуванням психофізіологічних та соціально-психологічних характеристик, які відображають основні аспекти психічного та соціального розвитку.

Цей інструмент складається з 165 запитань і має чотири рівні, що надають різноманітну інформацію про особистість.

Перший рівень включає самостійні шкали, які відповідають основним шкалам Загальної Міннесотської Інвентаризації Особистості (MMPI), що дає змогу визначити типологічні особливості особистості та акцентуації характеру.

Другий рівень складається з шкал, що корелюють з опитувальником «Деадаптаційні порушення» (ДАП), що дозволяє виявити деадаптаційні порушення, зокрема астенічні та психотичні реакції та стани.

Третій рівень охоплює шкали, що оцінюють поведінкове регулювання (ПР), комунікативний потенціал (КП) та моральну нормативність (МН).

Четвертий рівень фокусується на оцінці особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП).

2. Опитувальник «Копінг-стратегії» (розроблений Лазарусом і Фолкман) призначений для виявлення способів подолання стресових ситуацій та оцінки їх інтенсивності, які застосовує особистість. Ця методика була створена

Річардом Лазарусом і Сьюзен Фолкман у 1988 році та пізніше адаптована для україномовних користувачів.

Інструмент складається з 50 тверджень, які описують різноманітні способи реагування на стресові ситуації. Респонденти оцінюють, як часто вони використовують ті чи інші стратегії. Стратегії, що розглядаються в опитувальнику, поділяються на кілька основних категорій: стратегії, орієнтовані на вирішення проблем, стратегії, орієнтовані на емоційне переживання, а також стратегії уникання, які дозволяють тимчасово відвертати увагу від проблем.

Опитувальник включає в себе вісім основних шкал, що відображають різні типи копінг-стратегій:

1. Конфронтаційний копінг – стратегія активного протистояння проблемі, яка часто супроводжується агресією або конфронтацією. Вона спрямована на пряме реагування на стресову ситуацію, передбачаючи рішучі дії та емоційні реакції.

2. Дистанціювання – стратегія, яка полягає в спробах зменшити значущість стресової ситуації через емоційне відсторонення. Використовуючи цю стратегію, людина намагається не залучатися глибоко в проблему та зберігати емоційну відстань.

3. Самоконтроль – стратегія, що передбачає контроль за своїми емоціями та поведінкою у стресових ситуаціях. Людина, яка використовує цю стратегію, прагне залишатися спокійною і не дозволяти емоціям впливати на прийняття рішень.

4. Пошук соціальної підтримки – стратегія залучення інших людей для отримання емоційної, інформаційної або практичної допомоги.

5. Прийняття відповідальності – стратегія визнання своєї частки відповідальності за проблему та спроби знайти шлях до її вирішення.

6. Втеча/уникнення – стратегія, яка полягає у намаганні уникнути проблеми через емоційне дистанціювання або ухилення від активних дій.

Вона зосереджена на тимчасовому відході від ситуації без негайного її вирішення.

7. Планування вирішення проблеми – стратегія, яка передбачає аналіз ситуації і планування конкретних кроків для її подолання.

8. Позитивна переоцінка – стратегія, що полягає у переосмисленні проблеми з акцентом на її позитивні аспекти, зокрема на можливості для особистісного розвитку.

4. Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер) також орієнтована на виявлення стратегій, які людина застосовує для подолання стресу. Адаптована Т. А. Крюковою, ця версія опитувальника включає список когнітивних і поведінкових реакцій у стресових ситуаціях. Методика дозволяє визначити, які саме копінг-стратегії переважають у респондента: орієнтовані на вирішення проблем, емоційно-орієнтовані, стратегії уникнення, відволікання або пошуку соціальної підтримки.

Опитувальник складається з запитань, що описують різні варіанти поведінки в складних ситуаціях. Учасники оцінюють частоту застосування кожної стратегії на шкалі від 1 до 5. Для кожної стратегії підраховується середнє значення на основі відповідей. Вищий бал означає, що людина частіше використовує цю стратегію.

Стратегії, які охоплює опитувальник:

1. Проблемно-орієнтована стратегія – зосереджена на активному вирішенні проблеми (наприклад, планування дій, аналіз ситуації).

2. Емоційно-орієнтована стратегія – спрямована на регулювання емоцій, а не на зміну ситуації.

3. Стратегія уникнення – схильність відкладати вирішення проблеми або уникати її.

4. Стратегія відволікання – спроби переключити увагу на інші діяльності, щоб уникнути думок про проблему.

5. Пошук соціальної підтримки – активне звертання за допомогою або порадою до інших людей.

## 2.2. Результати емпіричного дослідження прояву адаптації внутрішньо переміщених осіб

Згідно з описаною вище схемою емпіричного дослідження, перший етап передбачав виявлення особливостей соціально-психологічної адаптації респондентів. Як зазначалося раніше, це завдання було виконано за допомогою методики, розробленої К. Роджерсом і Р. Даймондом.

Обрана методика дозволяє здійснити діагностику соціально-психологічної адаптації в комплексному вигляді, охоплюючи не тільки загальний інтегральний показник, але й окремі аспекти цієї адаптації. Після проведення опитування та аналізу отриманих результатів, були отримані дані, представлені на рисунках 2.1-2.5.

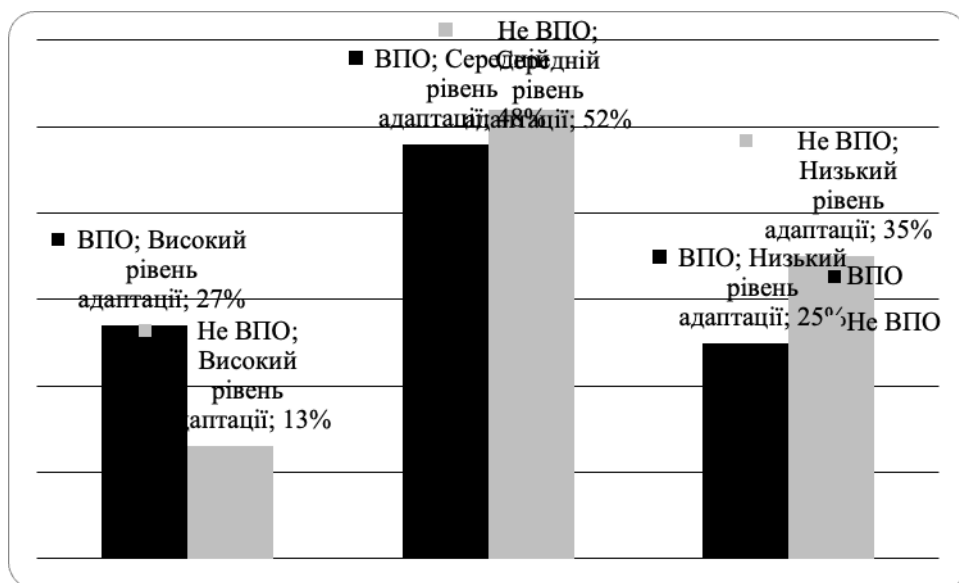


Рис. 2.1. Загальний рівень адаптації ВПО

Як ми бачимо, в групі ВПО частка осіб з високим рівнем адаптації значно вища, ніж у групі "Не ВПО". Це може свідчити про те, що частина

внутрішньо переміщених осіб, незважаючи на стрес і зміни, з якими вони стикаються, змогла адаптуватися до нових обставин і знайти підтримку в новому середовищі. Можливо, ці люди виявляють високу гнучкість, ресурси або соціальну підтримку, що допомагає їм адаптуватися до нових умов, можливо, через активну соціалізацію або інші адаптивні стратегії.

Середній рівень адаптації. У цій категорії рівень адаптації у обох групах досить схожий. Майже половина як ВПО, так і не ВПО мають середній рівень адаптації, що може вказувати на наявність певних труднощів і в тій, і в іншій групі. Для ВПО це може бути результатом різних стресорів, з якими вони стикаються після переміщення, таких як розлука з родиною, пошук нових соціальних зв'язків, труднощі з житлом і роботою. Однак, незважаючи на це, значна частина цієї групи змогла адаптуватися до нових умов, навіть якщо не досягла високого рівня адаптації.

Внутрішньо переміщені особи мають меншу частку людей з низьким рівнем адаптації, ніж група "Не ВПО", що може свідчити про деякі особливості адаптаційних процесів ВПО. Це може означати, що ВПО, незважаючи на складні обставини, мають більший потенціал для адаптації в порівнянні з тими, хто не є переміщеним. Однак, не можна виключати, що у ВПО виникають проблеми, пов'язані з травмами, стресом, розлукою з рідними чи соціальною ізоляцією, що також можуть позначатися на їх адаптації.

Наступний етап аналізу результатів (рис. 2.2.) виявив різницю у рівні самоприйняття серед респондентів.

Як ми можемо бачити, серед ВПО високий рівень самоприйняття продемонструвало 47% респондентів, що свідчить про відносно стабільне самосприйняття, незважаючи на складнощі, пов'язані з переміщенням.

Серед не ВПО лише 10% респондентів показали високий рівень самоприйняття, що вказує на значно меншу частку осіб із позитивним самосприйняттям у цій групі. Це може бути пов'язано із стабільнішим середовищем для не ВПО, що менше впливає на їх емоційний стан.

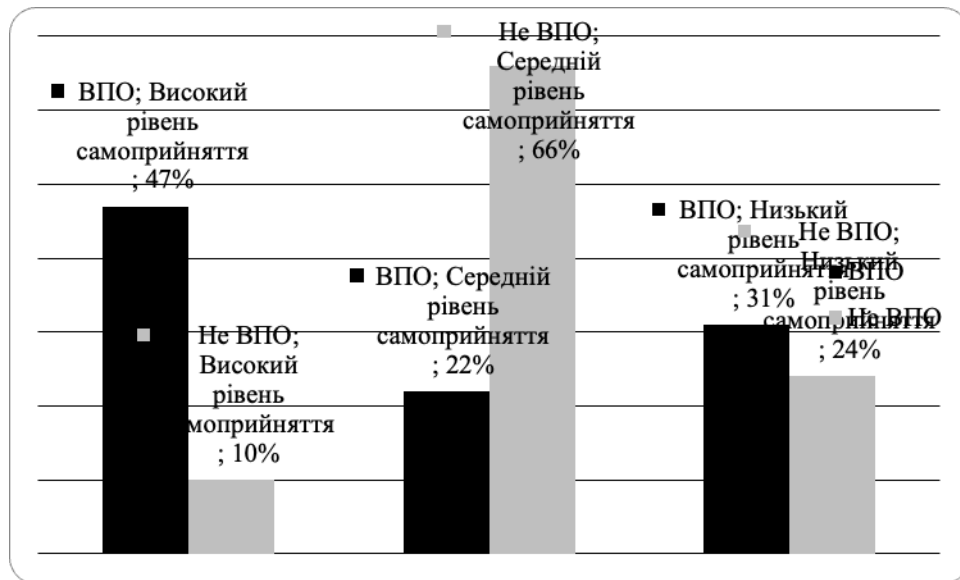


Рис. 2.2. Рівень прояву самоприйняття ВПО

1. 22% ВПО показали середній рівень самоприйняття, що свідчить про певні труднощі в процесі адаптації, але без значних проблем зі сприйняттям себе.

2. У групі не ВПО цей показник значно вищий — 66%, що може свідчити про більшу загальну стійкість або більшу стабільність в емоційно-психологічному стані цієї групи.

3. 31% ВПО мали низький рівень самоприйняття, що є важливим індикатором наявності труднощів у психологічній адаптації, ймовірно, через стрес, пов'язаний із переміщенням, зміною середовища та умов життя.

4. У групі не ВПО цей показник складає 24%, що вказує на менш виражену проблему в цій групі з точки зору самоприйняття, порівняно з ВПО.

Припускаємо, що отримані результати можуть бути зумовлені тим, що :

1. ВПО, ймовірно, переживають більше психологічних труднощів, пов'язаних із процесом адаптації до нових умов життя, що може відобразитися на рівні самоприйняття. Частина з них відчуває труднощі з прийняттям себе в нових обставинах, що підтверджується високим відсотком низького рівня самоприйняття серед цієї групи.

2. Порівняно з не ВПО, ВПО демонструють більшу частку людей з низьким рівнем самоприйняття, що підкреслює потребу в підтримці та допомозі для полегшення їх психологічної адаптації.

Наступний крок аналізу результатів діагностики мав на меті перевірку того, як ВПО сприймають інших. Результати аналізу представлені нижче на рис. 2.3.

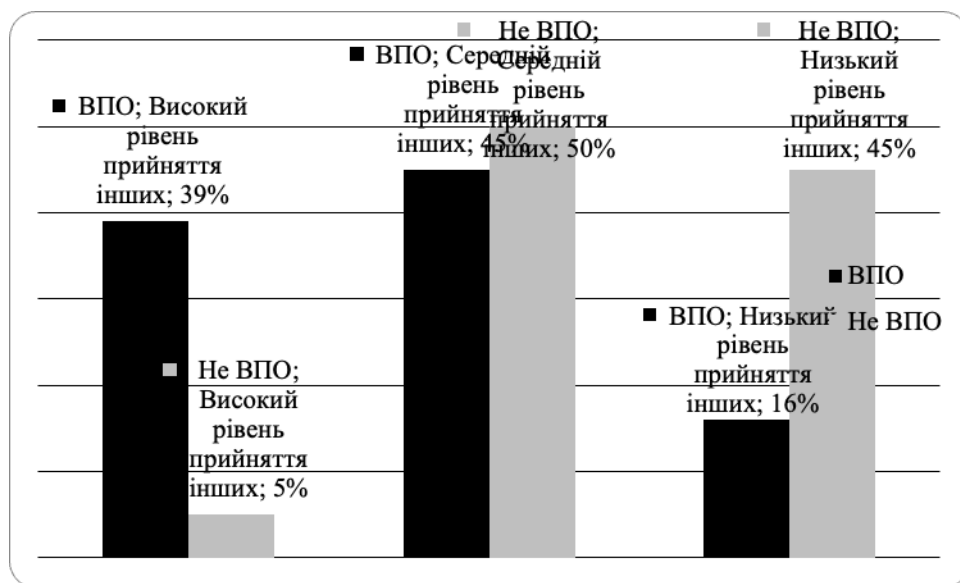


Рис. 2.3. Особливості прояву прийняття інших ВПО

Високий рівень прийняття інших:

1. Серед ВПО високий рівень прийняття інших виявили 39% респондентів. Це свідчить про достатній рівень соціальної адаптації, здатність взаємодіяти з іншими людьми в нових умовах, незважаючи на стреси, пов'язані з переміщенням.

2. У групі не ВПО цей показник значно нижчий — лише 5%. Така велика різниця може вказувати на те, що серед не ВПО є більший бар'єр до прийняття інших через певну соціальну закритість або менш широкий круг соціальних контактів у порівнянні з ВПО, які, ймовірно, змушені налагоджувати нові соціальні зв'язки через зміни умов життя.

Середній рівень прийняття інших:

1. 45% ВПО продемонстрували середній рівень прийняття інших, що означає, що більшість цієї групи має здатність до соціальної інтеграції, але можуть бути певні труднощі у взаємодії з оточенням через стрес або недостатню підтримку.

2. У групі не ВПО цей показник дещо нижчий — 50%, що вказує на відносно стабільний, але не надто високий рівень соціальної адаптації серед цієї групи. Виходить, що для обох груп є певний рівень відкритості до інших, але у ВПО ця відкритість значно вища.

Низький рівень прийняття інших:

1. 16% ВПО мали низький рівень прийняття інших, що свідчить про наявність певних труднощів у взаємодії з іншими людьми або з негативним ставленням до нових соціальних зв'язків, можливо, через психологічні переживання, пов'язані з переміщенням.

2. У групі не ВПО цей показник значно вищий — 45%, що свідчить про наявність значних бар'єрів до прийняття інших людей у цій групі. Це може бути результатом соціальної ізоляції, обмеженості соціальних контактів або навіть упереджень щодо певних груп людей.

Припускаємо, що отримані показники можуть бути зумовлені тим, що:

1. ВПО загалом демонструють більший рівень прийняття інших, що може бути наслідком необхідності налагодження нових соціальних зв'язків у процесі адаптації до нових умов життя. З одного боку, це свідчить про високий потенціал для соціальної інтеграції, але з іншого — певні труднощі в адаптації все ще можуть бути присутні.

2. Низький рівень прийняття інших серед не ВПО може вказувати на більш замкнуте соціальне середовище або на відсутність мотивації до встановлення нових зв'язків. Водночас високий рівень прийняття інших серед ВПО може бути індикатором їх більшої відкритості до нових соціальних зв'язків через зміну обставин.

Подальший етап аналізу виявив рівень емоційного комфорту мігрантів (див. рис. 2.4.).

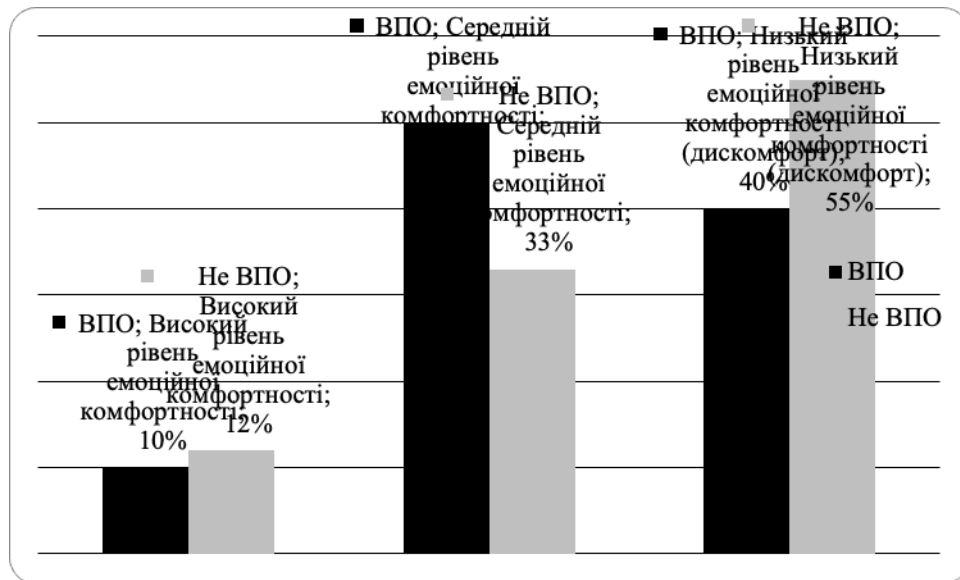


Рис. 2.4. Прояв емоційного комфорту ВПО

#### Високий рівень емоційної комфортності:

1. Лише 10% ВПО мають високий рівень емоційної комфортності, що вказує на певні труднощі в адаптації до нового середовища. Це може бути пов'язано з емоційним стресом, який супроводжує переміщення, переживання втрат і невизначеності.

2. У порівнянні з ВПО, серед осіб, що не є ВПО, цей показник не значно вищий — 12%. Це може свідчити про те, що ці люди, ймовірно, мають не значно, проте стабільніше емоційне середовище, менш схильні до стресу та дискомфорту

#### Середній рівень емоційної комфортності:

1. 50% ВПО мають середній рівень емоційної комфортності, що вказує на те, що значна частина переміщених осіб має емоційний дискомфорт, але знаходиться в процесі адаптації, в пошуках підтримки і стабільності.

2. 33% осіб, що не є ВПО, мають середній рівень емоційної комфортності, що свідчить про дещо вищу емоційну стабільність у цій групі.

#### Низький рівень емоційної комфортності (дискомфорт):

1. 40% ВПО відчувають низький рівень емоційної комфортності, що свідчить про значний рівень стресу, депресії, почуття тривоги та

ізолюваності. Втрата звичного оточення, невизначеність щодо майбутнього та адаптація до нових умов можуть посилювати емоційний дискомфорт.

2. Цей показник у групі "Не ВПО" є вищим — 55%, що може свідчити про те, що попри складнощі, звичні умови життя для цієї групи забезпечують певну емоційну стабільність, а ось для осіб, які пережили переміщення, емоційна адаптація виявляється складнішою.

Отже, результати показують, що внутрішньо переміщені особи частіше стикаються з емоційним дискомфортом та труднощами адаптації, в порівнянні з тими, хто не має статусу ВПО. Однак значна частина ВПО знаходиться в процесі адаптації, що може свідчити про позитивні зміни в емоційному самопочутті з часом.

Аналіз чергового параметра соціально-психологічної адаптації дозволив визначити рівень інтернальності серед ВПО (рис. 2.5.). Цей показник відображає ступінь усвідомлення людиною власного впливу на події у її житті, тобто впевненість у тому, що саме вона, а не зовнішні обставини чи сторонні сили, визначає свою долю.

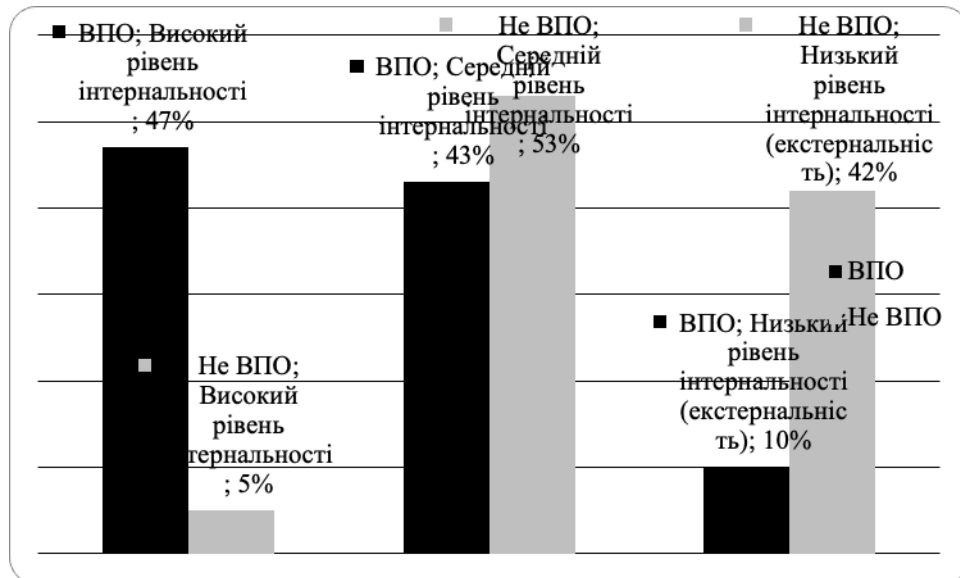


Рис. 2.5. Прояв інтернальності у ВПО

Серед ВПО 47% мають високий рівень інтернальності, що означає впевненість у власному контролі над подіями у своєму житті, прийняття відповідальності за власні дії та рішення. У контрольній групі цей показник значно нижчий – лише 5%.

Середній рівень інтернальності зафіксований у 43% ВПО та 53% осіб без досвіду переміщення, що вказує на баланс між особистою відповідальністю та впливом зовнішніх обставин.

Водночас низький рівень інтернальності (екстернальність), який свідчить про схильність приписувати події у своєму житті зовнішнім силам, долі чи іншим людям, спостерігається у 10% ВПО. У групі, що не зазнала переселення, цей показник значно вищий – 42%, що може вказувати на більшу залежність від зовнішніх обставин та менш розвинене почуття самоконтролю.

Таким чином, ВПО демонструють вищий рівень інтернальності, що може бути наслідком необхідності брати на себе відповідальність за власне життя в умовах вимушених змін.

Аналіз наступного параметра – «прагнення до домінування» – не виявив суттєвих відмінностей між досліджуваними групами (див. рис. 2.5). Ця характеристика відображає схильність людини контролювати ситуацію та впливати на своє оточення.

Особи з високим рівнем прагнення до домінування зазвичай демонструють лідерські якості, намагаються керувати діями інших і давати вказівки, що допомагає їм відчувати себе більш захищеними та впевненими в нових обставинах.

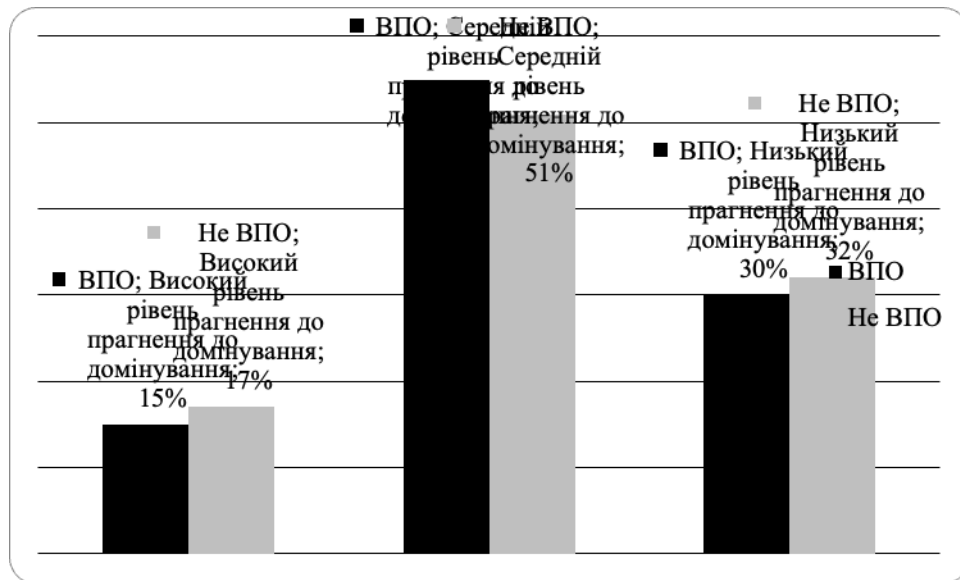


Рис. 2.5. Пров прагнення до домінування іншими у ВПО

Високий рівень прагнення до домінування спостерігається у 15% ВПО та 17% не ВПО. Це свідчить про те, що лише незначна частина респондентів має виражене бажання контролювати ситуацію та впливати на своє оточення.

Середній рівень прагнення до домінування характерний для більшості респондентів в обох групах: 55% серед ВПО та 51% серед не ВПО. Це вказує на відносно збалансоване ставлення до контролю і взаємодії з оточенням.

Низький рівень прагнення до домінування зафіксований у 30% ВПО та 32% не ВПО, що говорить про переважання пасивної або поступливої позиції у відносинах з іншими людьми.

Отримані дані свідчать про відсутність суттєвих відмінностей між групами щодо цього показника. Загалом, більшість як ВПО, так і не ВПО демонструють помірний рівень прагнення до домінування, що може сприяти адаптації в соціальному середовищі без надмірної потреби в контролі чи підпорядкуванні.

Останній параметр, проаналізований за допомогою цієї методики, продемонстрував, що респонденти з обох груп не виявляють значних відмінностей у схильності до ескапізму (рис. 2.6.).

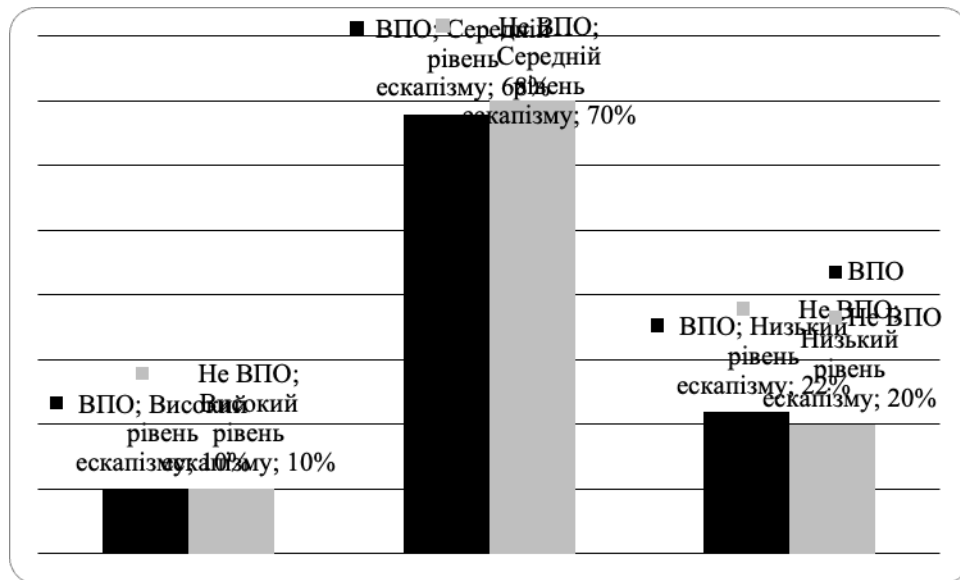


Рис. 2.6. Прояв ескапізму у ВПО

Результати діагностики прагнення до ескапізму як параметра адаптації демонструють, що серед ВПО та осіб, які не є переселенцями, немає значних відмінностей у цьому показнику.

Високий рівень ескапізму в обох групах виявлений у 10% респондентів, що свідчить про однакову незначну частку осіб, схильних до уникнення реальності через фантазії, ізоляцію або відхід у внутрішній світ.

Переважає більшість респондентів у кожній групі має середній рівень ескапізму (68% серед ВПО та 70% серед не ВПО), що вказує на певну схильність до уникнення труднощів, але без вираженої домінантності такої поведінки.

Низький рівень ескапізму продемонстрували 22% ВПО та 20% осіб, які не зазнали вимушеного переселення, що свідчить про відносно однакову частку людей, які вважають за краще активно взаємодіяти з реальністю та вирішувати проблеми без ухиляння від них.

Таким чином, прагнення до ескапізму як фактор адаптації не демонструє значних розбіжностей між групами, що може свідчити про універсальність цієї характеристики незалежно від життєвих обставин.

Наступний етап збору та обробки емпіричних даних полягав у вивченні особливостей прояву адаптивності серед опитаних респондентів за допомогою методики «Адаптивність». Цей інструмент дає можливість оцінити рівень адаптації за двома ключовими параметрами: особистісний адаптаційний потенціал та дезадаптаційні порушення. Після отримання даних було розпочато їх поетапний аналіз.

На рис 2.7. представлені результати діагностики поведінкової регуляції ВПО.

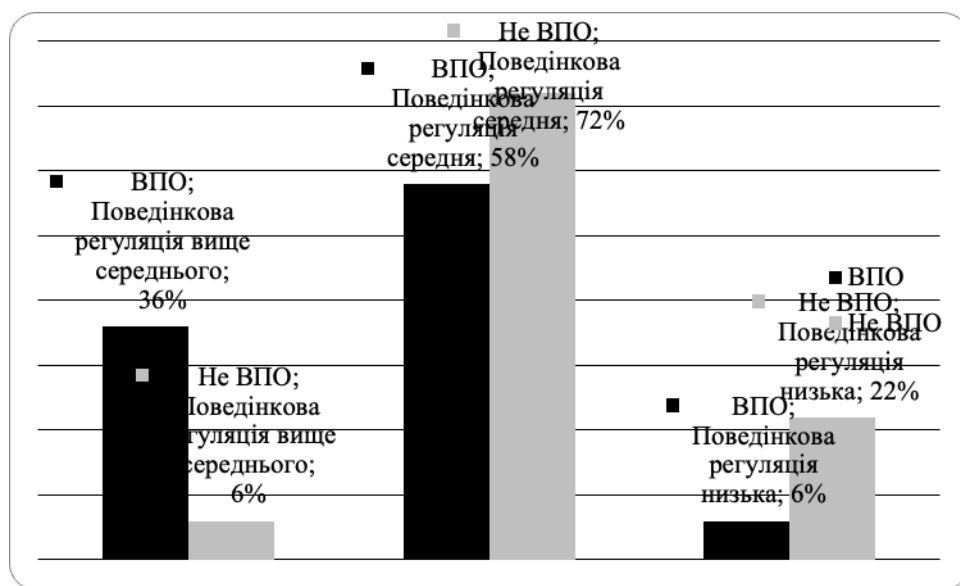


Рис. 2.7 Поведінкова регуляція ВПО

Як ми можемо бачити, рівень «Вище за середній» проявляється по-різному. Серед ВПО цей показник становить 36%, тоді як серед осіб, які не є ВПО, – лише 6%. Це може свідчити про те, що значна частина ВПО демонструє високий рівень самоконтролю та здатність до адаптації в складних умовах.

Середній рівень поведінкової регуляції. Найбільша частка опитаних як серед ВПО (58%), так і серед не ВПО (72%) мають середній рівень. Це вказує на те, що загалом більшість людей мають достатній рівень саморегуляції, що допомагає їм пристосовуватися до змін.

Низька поведінкова регуляція. Серед ВПО вона зафіксована лише у 6% осіб, тоді як серед не ВПО – у 22%. Такий розрив може бути пов'язаний із тим, що ВПО, які не змогли адаптуватися, могли бути менш представлені у вибірці, або ж з тим, що вимушені переселенці активніше розвивають навички саморегуляції як засіб виживання та адаптації.

Відмінність у виявлених результатах, на наш погляд, може бути зумовлена необхідністю швидко адаптуватися до нових умов, брати на себе відповідальність і контролювати поведінку для ефективного виживання в незнайомому середовищі. Низький рівень поведінкової регуляції частіше зустрічається серед осіб, які не є ВПО, що може вказувати на їх меншу адаптивну мобільність у кризових ситуаціях.

Результати подальшого етапу аналізу, представлені на рис. 2.8, чітко показують, що між трьома досліджуваними групами немає значної різниці.

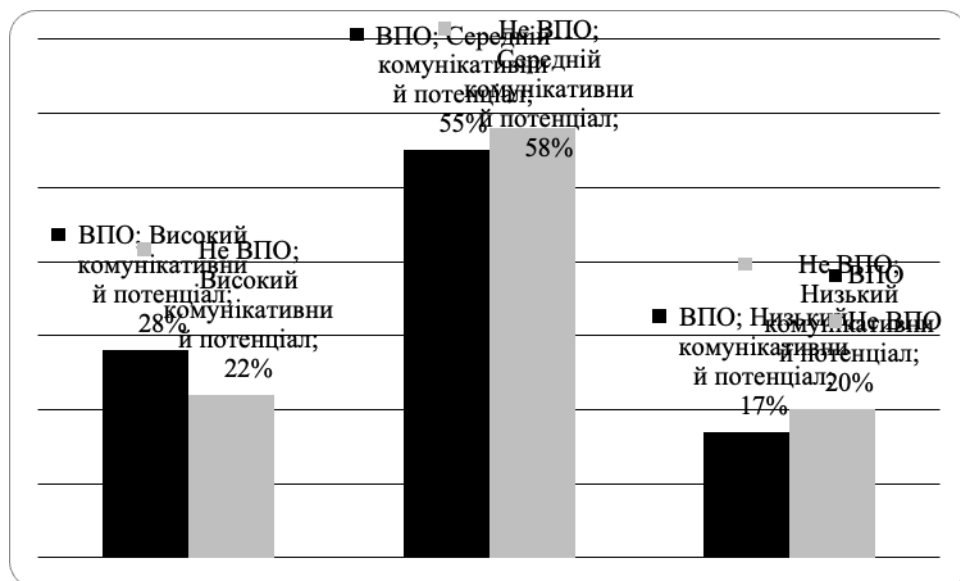


Рис. 2.8. Прояв комунікативного потенціалу ВПО

Як наглядно видно, серед ВПО 28% осіб мають високий рівень комунікативних здібностей, що дещо перевищує аналогічний показник серед не ВПО (22%). Це може вказувати на те, що частина ВПО активніше

розвиває соціальні навички для успішної інтеграції в новому середовищі. Проте, наявні кількісні відмінності не значні.

Найбільша частка респондентів як серед ВПО (55%), так і серед не ВПО (58%) демонструє середній рівень комунікативних навичок. Це говорить про те, що основна маса опитаних, незалежно від статусу переселенця, має достатні, але не надзвичайно розвинені комунікативні здібності.

Низький рівень комунікативних здібностей зафіксований у 17% ВПО та 20% не ВПО, що свідчить про приблизно однаковий рівень труднощів у спілкуванні серед обох груп. Це може вказувати на те, що вимушене переселення не є визначальним фактором у формуванні комунікативної замкнутості.

Дещо відмінні результати зафіксовані щодо показника «моральної нормативності» (див. рис. 2.9). Як чітко видно, ВПО частіше демонструють низький рівень моральної нормативності, що виявляється у труднощах з прийняттям власного нового соціального статусу, адаптацією до нової культури, а також ускладненим сприйняттям норм і правил у новому середовищі.

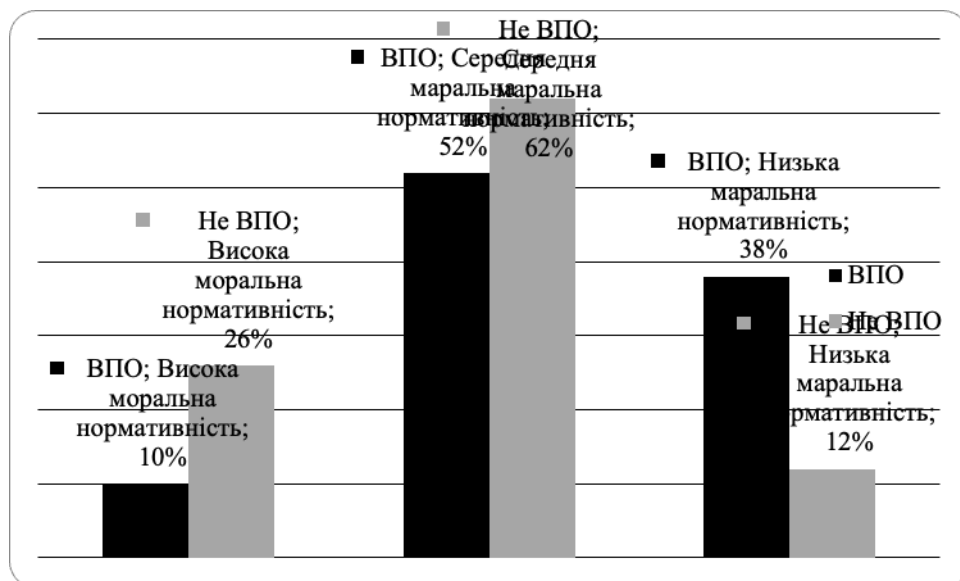


Рис. 2.9. Прояв моральної нормативності ВПО

Лише 10% ВПО мають високий рівень моральної нормативності, тоді як серед осіб, які не пережили переселення, цей показник значно вищий — 26%. Це може вказувати на труднощі ВПО з прийняттям нових соціальних норм, традицій та цінностей у середовищі, до якого вони змушені адаптуватися.

Найбільша частка як серед ВПО (52%), так і серед не ВПО (62%) демонструє середній рівень моральної нормативності. Це говорить про відносно схожу адаптацію більшості респондентів до загальноприйнятих моральних норм, хоча у ВПО цей показник все ж нижчий.

Помітно вищий рівень низької моральної нормативності зафіксовано серед ВПО (38%), порівняно з 12% у не ВПО.

Це може свідчити про труднощі в прийнятті нових соціальних стандартів, можливі розбіжності між попередніми моральними установками та нормами нового середовища, а також про емоційну напруженість, пов'язану зі зміною способу життя. Загалом, результати підтверджують, що процес моральної адаптації для вимушених переселенців є складнішим і вимагає додаткової підтримки та соціальної інтеграції.

Дослідження показників блоку «Дезадаптивні порушення» також виявило наявність відмінностей (див. рис. 2.10. та 2.11.).

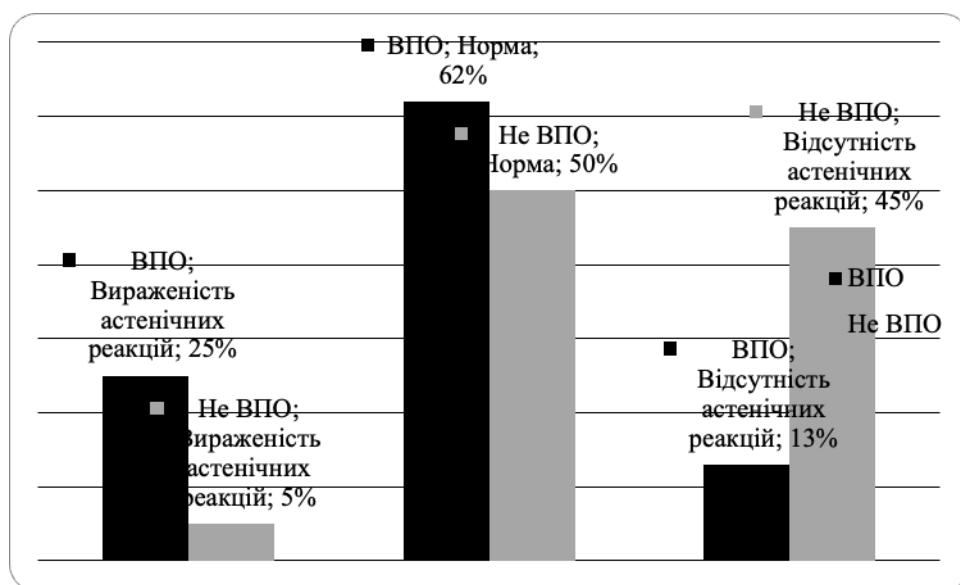


Рис. 2.10. Прояв астенічних реакцій ВПО

Вираженість астеничних реакцій зафіксована у 25% ВПО та лише у 5% Не ВПО. Це свідчить про значно вищий рівень емоційного виснаження, підвищеної втомлюваності, роздратованості та загального психофізичного знесилення серед ВПО. Така різниця може бути наслідком адаптаційного стресу, пов'язаного з вимушеним переселенням, невизначеністю майбутнього та соціально-економічними труднощами.

Показник норми зафіксований у 62% ВПО та 50% Не ВПО. Це свідчить про те, що більшість представників обох груп зберігають відносно стабільний емоційний стан, хоча у групі ВПО цей показник дещо вищий, що може вказувати на більший рівень мобілізації ресурсів для подолання стресу.

Відсутність астеничних реакцій характерна для 13% ВПО та 45% Не ВПО. Значний розрив у цьому показнику свідчить про те, що серед ВПО менше осіб, які демонструють повну емоційну стійкість, тоді як у групі Не ВПО таких майже половина.

Нижче, на рис. 2.11. представлені результати діагностики прояву психотичних реакцій.

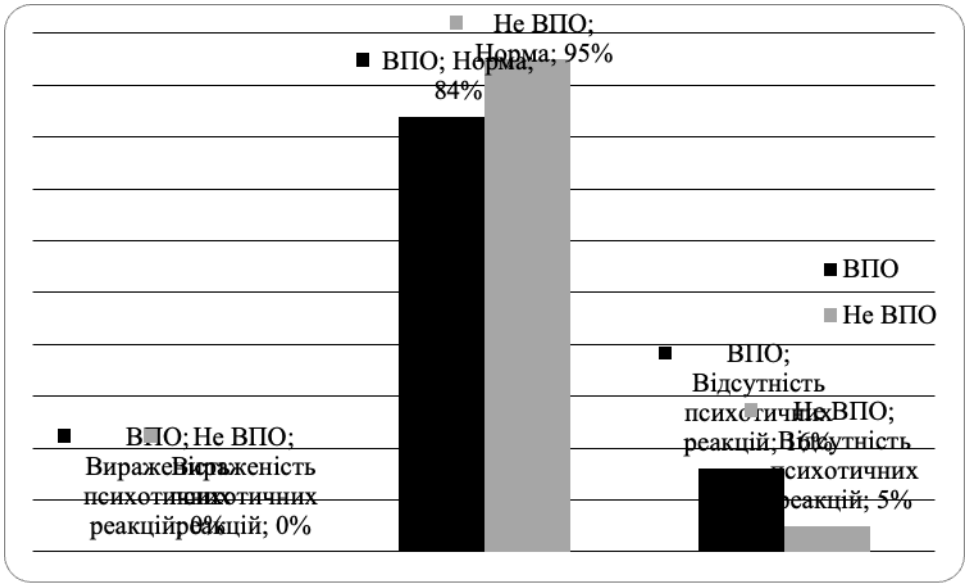


Рис. 2.11. Прояв психотичних реакцій ВПО

Згідно з отриманими результатами, серед представників як групи внутрішньо переміщених осіб (ВПО), так і групи, що не зазнала вимушеного переселення (Не ВПО), не було зафіксовано жодного випадку виражених психотичних реакцій (0%). Це свідчить про відсутність тяжких психотичних проявів серед обстежуваних.

Основна частина респондентів з обох груп знаходиться в межах норми щодо проявів астеничних реакцій: 84% серед ВПО та 95% серед Не ВПО. Такий показник говорить про загалом стабільний психоемоційний стан більшості учасників дослідження.

Проте 16% осіб з-поміж ВПО показали відсутність психотичних реакцій, що може свідчити про тенденцію до вищого рівня емоційного напруження, втоми та виснаження порівняно з представниками групи Не ВПО (де цей показник становить лише 5%). Це може бути наслідком підвищеного стресового навантаження, пов'язаного з вимушеною зміною місця проживання, адаптаційними труднощами та емоційним виснаженням.

Отже, проведене емпіричне дослідження прояву адаптації у ВПО показало наявність певних відмінностей та особливостей.

### **2.3. Результати емпіричного дослідження прояву психологічних механізмів адаптації внутрішньо переміщених осіб**

Наступний етап діагностики був спрямований на виявлення психологічних механізмів подолання стресових ситуацій, а відтак і адаптації до них. Для цього були використані описані вище методики діагностики копінг стратегій. Першою, ми запропонували методику «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS». Її результати ми навели на рис. 2.12.

Як ми можемо бачити, ВПО загалом більш активно використовують проблемно-орієнтовані стратегії та менш схильні до уникання чи відволікання від стресових ситуацій порівняно з не ВПО. Вони більше

орієнтовані на пошук соціальної підтримки, що може свідчити про їхню більшу потребу в допомозі і взаємодії з іншими людьми в процесі адаптації.

Не ВПО, у свою чергу, більш схильні до емоційно-орієнтованих стратегій і відволікання, що може бути ознакою того, що їхні стресові ситуації можуть бути менш адаптованими до безпосередніх проблем, ніж у ВПО.

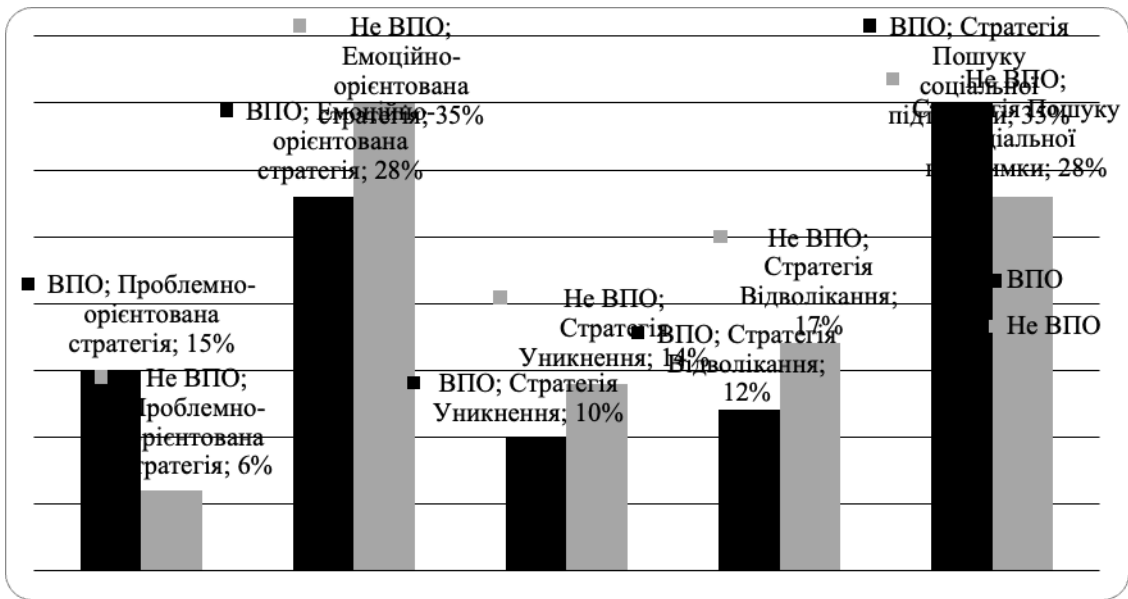


Рис. 2.12. Прояв копінг стратегій ВПО (методика CISS)

Проблемно-орієнтована стратегія: ВПО: 15%, Не ВПО: 6%. Ця стратегія полягає в активному вирішенні проблеми, що викликає стрес. ВПО виявляють вищий відсоток використання цієї стратегії, що може свідчити про більшу мотивацію до подолання труднощів і адаптації в нових умовах. Це також може бути ознакою того, що ВПО мають більше ресурсів або прагнення розв’язати проблеми, що виникають через переселення. У порівнянні з не ВПО, цей показник значно вищий.

Емоційно-орієнтована стратегія: ВПО: 28%, Не ВПО: 35%. Ця стратегія передбачає управління емоціями, що виникають через стрес, наприклад, через саморегуляцію або уникання емоційної реакції. ВПО трохи рідше використовують емоційно-орієнтовані стратегії порівняно з не ВПО, що

може означати, що в цій групі є більш високий рівень активності щодо вирішення проблем. Однак в цілому, обидві групи показують схожу схильність до емоційно-орієнтованої стратегії, що може свідчити про загальний механізм адаптації в стресових ситуаціях.

Стратегія Уникнення: ВПО: 10%, Не ВПО: 14%. Уникання — це стратегії, спрямовані на дистанціювання від стресу або відкладання вирішення проблеми. У ВПО цей показник нижчий, що може свідчити про активнішу орієнтацію на подолання труднощів і меншу схильність до уникання ситуації. У порівнянні з не ВПО, у яких більша частка використання цієї стратегії, можна зробити висновок, що ВПО більш активні у своєму підході до стресу.

Стратегія Відволікання: ВПО: 12%, Не ВПО: 17%. Відволікання від стресу через заняття іншими справами або відсутність фокусу на стресовій ситуації є стратегією, яка використовується як захист. ВПО використовують цю стратегію меншою мірою, що може означати, що вони виявляють більшу зосередженість на своїх проблемах і шукають способи їх вирішення.

Стратегія Пошуку соціальної підтримки: ВПО: 35%, Не ВПО: 28%. Пошук підтримки від родини, друзів або інших соціальних груп є важливою стратегією адаптації в стресових ситуаціях. ВПО більше орієнтовані на пошук соціальної підтримки, що може бути пов'язано з їхнім статусом переселенців, який створює потребу в додатковій підтримці. Ця висока частка може вказувати на те, що ВПО мають менше ресурсів для самостійного вирішення проблем і тому більше покладаються на допомогу з боку оточення.

Наступний етап передбачав використання опитувальника «Копінг-стратегії», Лазарус та Фолкман. Результати наведені на рис. 2.13.



також може бути вказівкою на прагнення зберігати контроль над ситуацією, навіть якщо обставини є складними.

4. Пошук соціальної підтримки: ВПО: 30%, Не ВПО: 19%. Пошук соціальної підтримки є важливим механізмом для адаптації до стресових ситуацій. ВПО виявляють більшу схильність до цього виду копіngu, що може бути пов'язано з необхідністю знаходити підтримку в умовах, коли ресурси для самостійного вирішення проблем обмежені. Вони більше покладаються на соціальні мережі та допомогу оточення, що є важливим аспектом адаптації в нових умовах.

5. Прийняття відповідальності: ВПО: 17%, Не ВПО: 8%. Прийняття відповідальності передбачає усвідомлення своїх дій у контексті стресової ситуації. ВПО частіше використовують цю стратегію, що може свідчити про більшу схильність до самоаналізу та прагнення взяти контроль над ситуацією. Це також може бути показником високої внутрішньої мотивації і бажання брати на себе відповідальність за свою долю.

6. Втеча-уникнення: ВПО: 9%, Не ВПО: 18%. Втеча-уникнення – це стратегія, спрямована на уникнення або дистанціювання від стресової ситуації. ВПО використовують цю стратегію менше, що може вказувати на більшу готовність до активного вирішення проблем і адаптації. У порівнянні з не ВПО, вони менш схильні уникати стресових ситуацій, що може бути ознакою більшої активності та прагнення долати труднощі.

7. Планування рішення проблеми: ВПО: 15%, Не ВПО: 14%. Планування рішення проблеми є стратегією, яка передбачає чітке і детальне обдумування дій для вирішення ситуації. Обидві групи показують схожий рівень використання цієї стратегії, що свідчить про загальний підхід до активного вирішення проблем. Це вказує на здатність і ВПО, і не ВПО планувати свої дії та вживати заходів для вирішення проблем.

Яким можемо бачити, ВПО загалом більш активно використовують стратегії, орієнтовані на самоконтроль, пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності, що може свідчити про їхню більшу внутрішню

мотивацію і бажання активно вирішувати проблеми. Вони менш схильні до конфронтації та дистанціювання, що вказує на їхню схильність до більш мирного підходу та прагнення залишатися в контексті ситуації.

Не ВПО, у свою чергу, частіше застосовують стратегії дистанціювання і втечі-уникнення, що може бути ознакою їхнього прагнення уникнути стресу чи емоційної напруги, а також більшої схильності до конфронтації в складних ситуаціях. Вони менше схильні до самоконтролю і прийняття відповідальності, що може свідчити про меншу готовність до активних дій у стресових ситуаціях.

#### **2.4. Вплив психологічних механізмів на адаптацію внутрішньо переміщених осіб**

На останньому кроці обробки результатів емпіричного дослідження, ми здійснили математичний аналіз отриманих даних. Математичний аналіз був спрямований на виявлення зв'язку між механізмами подолання стресових ситуацій (копінги) та особливостями прояву адаптації ВПО. Результати представлені в таблицях 2.1. та 2.2.

Конфронтативний копінг має негативну кореляцію з загальною адаптацією ( $r=-0,55$ ), що свідчить про те, що особи, які активно протистоять стресу, мають низький рівень загальної адаптації. Це може вказувати на те, що ці стратегії можуть ускладнювати процес адаптації до нових умов, зокрема через високий рівень конфліктності або агресивності.

Самоконтроль показує помірно позитивну кореляцію з загальною адаптацією ( $r=0,39$ ), що свідчить про те, що ВПО, які здатні краще контролювати свої емоції і поведінку, зазвичай мають кращу загальну адаптацію в нових умовах.

Таблиця 2.1.

## Результати кореляційного аналізу

	Загальна адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм	Неврологічна стійкість
Конфронтаційний копінг	-0,55	--	--	--	--	--	--	--
Дистанціювання	--	--	--	--	--	--	--	--
Самоконтроль	0,39	--	--	--	--	--	--	--
Пошук соціальної підтримки	0,45	--	--	0,48	--	--	--	--
Прийняття відповідальності	--	--	--	--	--	--	--	--
Втеча-уникнення	--	--	--	--	--	--	--	--
Планування рішення проблеми	--	--	--	--	--	--	--	--
Проблемно-орієнтована стратегія	0,38	--	--	--	--	--	--	--
Емоційно-орієнтована стратегія	--	--	--	--	--	--	--	--
Стратегія Уникнення	--	--	--	--	--	--	--	--
Стратегія Відволікання	--	--	--	--	--	--	--	0,37
Стратегія Пошуку соціальної підтримки	--	--	--	--	--	--	--	--

Пошук соціальної підтримки має сильну позитивну кореляцію з загальною адаптацією ( $r=0,45$ ) і прийняттям інших ( $r=0,48$ ), що вказує на важливість соціальних мереж у процесі адаптації. ВПО, які активно шукають підтримку, легше пристосовуються до нових умов і краще взаємодіють з іншими людьми.

Пошук соціальної підтримки також корелює з емоційним комфортом ( $r=0,48$ ). Це підтверджує, що наявність підтримки з боку оточення сприяє емоційному благополуччю, знижує рівень стресу та емоційної напруги.

Таблиця 2.2.

## Результати кореляційного аналізу

	Моральна нормативні сть	Астенічні реакції	Психотичні реакції	Поведінкова регуляція	Комунікативн ий потенціал
Конфронтативний копінг	--	--	--	--	--
Дистанціювання	--	--	--	--	--
Самоконтроль	--	--	--	--	--
Пошук соціальної підтримки	--	--	--	--	0,59
Прийняття відповідальності	--	--	--	0,39	--
Втеча-уникнення	--	0,45	--	--	--
Планування рішення проблеми	--	--	--	--	--
Проблемно- орієнтована стратегія	--	--	--	--	--
Емоційно- орієнтована стратегія	--	--	--	--	--
Стратегія Уникнення	--	0,35	--	--	--
Стратегія Відволікання	--	--	--	--	--
Стратегія Пошуку соціальної підтримки	--	--	--	--	--

Пошук соціальної підтримки має сильну позитивну кореляцію з комунікативним потенціалом ( $r=0,59$ ). Це свідчить про те, що ВПО, які активно шукають соціальну підтримку, мають кращі комунікаційні навички та здатність до взаємодії з іншими людьми. Така стратегія допомагає налагоджувати зв'язки і взаємодії в соціумі, що є важливим аспектом соціальної адаптації в новому середовищі.

Втеча-уникнення демонструє позитивну кореляцію з астеничними реакціями ( $r=0,45$ ). Ця стратегія, що передбачає уникнення або дистанціювання від стресової ситуації, може бути пов'язана з розвитком астеничних реакцій, таких як емоційне виснаження і фізична слабкість. Це свідчить про те, що ВПО, які використовують стратегію втечі або уникнення, можуть бути більш схильними до переживання емоційного або фізичного виснаження в умовах стресу.

Стратегія уникнення також корелює з психотичними реакціями ( $r=0,35$ ), що вказує на зв'язок між бажанням уникати проблем та підвищеним ризиком розвитку психотичних реакцій, таких як тривожність або навіть порушення психічного стану. Це може бути індикатором того, що стратегія уникнення не завжди є конструктивною для довгострокової адаптації, оскільки вона може погіршувати психічний стан.

В цілому, стратегії, які зосереджені на активному самоконтролі та соціальній підтримці, пов'язані з кращою соціальною адаптацією ВПО, зокрема у плані прийняття інших людей і загальної здатності адаптуватися до нових умов. Стратегії, орієнтовані на конфронтацію, можуть мати негативний вплив на адаптацію, оскільки вони знижують здатність до гармонійних взаємодій з іншими і підвищують рівень стресу.

## **Висновки до другого розділу**

Проведене емпіричне дослідження привело нас до наступних висновків:

1. Внутрішньо переміщені особи демонструють специфічні особливості адаптації порівняно з особами, які не пережили вимушене переселення. Найбільше відмінностей виявлено в аспектах поведінкової регуляції, моральної нормативності та прояву дезадаптивних порушень. ВПО, як правило, мають вищий рівень самоконтролю та здатність до адаптації в складних умовах, хоча в той же час стикаються з труднощами у прийнятті нових соціальних норм і моральних стандартів. Це свідчить про більшу

складність процесу соціальної та моральної адаптації, який потребує додаткової підтримки та інтеграції.

2. Також виявлено, що ВПО частіше демонструють виражені астеничні реакції та вищий рівень емоційного виснаження, що може бути наслідком стресу від адаптаційних труднощів. Зокрема, більша частина ВПО має середній рівень поведінкової регуляції та комунікативних навичок, що вказує на здатність до соціальної адаптації, хоча у порівнянні з особами, які не пережили переселення, в групі ВПО є певні труднощі в цьому аспекті.

3. На основі проведеного аналізу копінг-стратегій можна зробити висновок, що внутрішньо переміщені особи (ВПО) виявляють більш активне використання проблемно-орієнтованих стратегій, що свідчить про їхню більшу готовність до вирішення проблем і адаптації в нових умовах. ВПО використовують ці стратегії в значно вищому відсотку порівняно з не ВПО, що може вказувати на їхню більшу мотивацію подолати труднощі, пов'язані з переселенням. Крім того, ВПО демонструють меншу схильність до уникання і відволікання, що свідчить про їхню активнішу орієнтацію на вирішення проблем.

4. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) виявляють більшу схильність до використання стратегії самоконтролю, пошуку соціальної підтримки та прийняття відповідальності. Це свідчить про їхню більшу внутрішню мотивацію і бажання активно долати стресові ситуації. ВПО менш схильні до конфронтації та дистанціювання, що вказує на їхній більш обережний підхід до конфліктів і стресу та прагнення залишатися в контексті ситуації, а не уникати її. Ці стратегії вказують на їхню здатність керувати своїми емоціями і поведінкою, активно шукати підтримку та брати відповідальність за свою ситуацію, що є важливими аспектами адаптації.

5. Математичний аналіз показав наступні результати:

- Конфронтативний копінг має негативну кореляцію з загальною адаптацією ( $r=-0,55$ ), що вказує на те, що активне протистояння стресу може ускладнювати адаптацію. Це свідчить про те, що ВПО, які використовують

стратегію конфронтації, можуть мати більше труднощів у взаємодії з іншими людьми та адаптації до нових умов, оскільки така стратегія часто пов'язана з підвищеною конфліктністю або агресивністю.

- Самоконтроль демонструє позитивну кореляцію з адаптацією ( $r=0,39$ ), що свідчить про важливість здатності контролювати свої емоції та поведінку для успішної адаптації. ВПО, які мають кращі навички самоконтролю, більш здатні справлятися з викликами, що постають перед ними в новому середовищі.

- Пошук соціальної підтримки показує сильну позитивну кореляцію з загальною адаптацією ( $r=0,45$ ) та комунікативним потенціалом ( $r=0,59$ ), що підтверджує важливість підтримки з боку оточення для ефективної адаптації. ВПО, які активно шукають соціальну підтримку, мають кращі комунікаційні навички, а також зменшують рівень стресу та емоційної напруги через взаємодію з іншими людьми.

- Втеча-уникнення корелює з астеничними реакціями ( $r=0,45$ ) та психотичними реакціями ( $r=0,35$ ). Це свідчить про те, що уникання стресових ситуацій може призводити до емоційного та фізичного виснаження, а також підвищувати ризик розвитку психічних проблем, таких як тривожність або депресія.

- В цілому, стратегії, які сприяють активному самоконтролю і залученню до соціальних мереж (пошук соціальної підтримки), є більш конструктивними для адаптації ВПО, оскільки вони допомагають їм ефективніше взаємодіяти з іншими людьми і знижувати рівень стресу. У той час як стратегії, які зосереджені на конфронтації або униканні, можуть ускладнювати адаптацію, посилюючи стрес та негативно впливаючи на психічний стан.

## РОЗДІЛ 3

### РОЗВИТОК АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

#### **3.1. Програма розвитку адаптаційних можливостей внутрішньо переміщених осіб**

Мета тренінгу – допомогти внутрішньо переміщеним особам адаптуватися до нових умов життя, розвинути психологічну стійкість, покращити навички соціальної взаємодії та підвищити рівень саморегуляції.

Цільова аудиторія – дорослі внутрішньо переміщені особи, які зазнали змін у своєму житті через вимушене переселення.

Тривалість: Тренінг складається з 5 модулів, кожен тривалістю 2 години.  
Загальна тривалість – 10 годин.

Очікувані результати:

1. Покращення емоційної стійкості.
2. Розвиток навичок саморегуляції та зниження рівня стресу.
3. Підвищення впевненості у соціальній взаємодії.
4. Створення підтримуючого середовища серед ВПО.

Модуль 1. Ознайомлення та створення безпечного простору

Мета – побудувати довіру в групі, створити атмосферу психологічної безпеки.

Вправа «Знайомство через асоціації».

Учасники стають у коло. Кожен по черзі називає своє ім'я та підбирає до нього асоціацію, яка відображає його характер, настрій або вподобання. Наприклад, "Я Олена – як океан, тому що люблю простір і свободу". Наступний учасник повторює імена та асоціації попередніх і додає свою. Це допомагає запам'ятати імена, розкрити свої особисті риси та створити невимушену атмосферу в групі.

Вправа «Правила групи».

Тренер пропонує учасникам разом створити правила роботи групи, які допоможуть зробити взаємодію комфортною та ефективною. Спочатку учасники висловлюють свої ідеї щодо важливих аспектів спілкування (наприклад, повага, конфіденційність, активне слухання). Тренер записує пропозиції на фліпчарт або дошку. Після цього всі разом обговорюють і формулюють остаточний перелік правил. Кожен учасник має можливість висловитися щодо прийнятності цих правил, і група приймає їх спільним рішенням. Наприкінці учасники символічно підтверджують свою згоду (наприклад, підписом або наклеюванням стікерів).

Вправа «Карта ресурсів».

Кожен учасник отримує аркуш паперу, на якому малює символічну карту своїх ресурсів – особистих, соціальних, емоційних. Це можуть бути підтримуючі люди, хобі, навички, внутрішні сили тощо. Потім учасники обмінюються своїми малюнками, пояснюючи, що для них є опорою у складні моменти.

## Модуль 2. Емоційна стабільність та саморегуляція

Мета – розвиток навичок подолання стресу та управління емоціями.

Вправа «Скринька ресурсів».

Кожен учасник отримує набір карток і записує на них власні способи зняття стресу та підтримки психологічної рівноваги. Потім картки змішуються, і учасники навмання витягують по одній, отримуючи додаткові ідеї від інших членів групи. В кінці тренер підсумовує та створює спільний перелік ресурсів.

Вправа «Дихальні практики».

Тренер навчає учасників техніки дихання «4-7-8», яка допомагає зменшити стрес і тривожність. Учасники повільно вдихають протягом 4 секунд, затримують дихання на 7 секунд і видихають протягом 8 секунд. Після кількох повторів обговорюються відчуття і ефект від вправи.

Вправа «Контрольний список емоцій».

Учасники отримують бланки з таблицею, в якій зазначають свої тригери (ситуації, що викликають сильні емоції), реакції на них та можливі стратегії подолання. В кінці відбувається групове обговорення, де кожен ділиться своїм досвідом.

### Модуль 3. Соціальна адаптація та комунікація

Мета – покращити комунікативні навички та подолати труднощі у спілкуванні.

Вправа «Активне слухання».

Учасники працюють у парах. Один говорить протягом 2 хвилин, інший активно слухає без перебивання. Потім слухач має переказати почуте максимально точно. Вправа допомагає розвинути уважність до співрозмовника.

Вправа «Мій соціальний капітал».

Учасники складають карту своїх соціальних зв'язків, включаючи знайомих, організації та ресурси, які можуть допомогти адаптуватися до нових умов.

Вправа «Розігрування ситуацій».

Група розігрує типові ситуації (наприклад, пошук житла, комунікація з місцевими жителями) і шукає ефективні стратегії взаємодії.

### Модуль 4. Планування майбутнього та пошук ресурсів

Мета – допомогти учасникам визначити нові можливості для самореалізації та розвитку.

Вправа «Колесо життєвого балансу».

Учасникам роздають аркуші з намальованим колом, розділеним на 8 рівних секторів, що представляють ключові сфери життя: здоров'я, фінанси, особистісний розвиток, кар'єра, соціальне життя, сім'я, відпочинок, духовність.

Учасники оцінюють рівень задоволеності кожною сферою за 10-бальною шкалою (0 – повна незадоволеність, 10 – максимальна задоволеність) і позначають оцінки точками на відповідних променях.

Потім вони з'єднують точки, утворюючи фігуру, яка візуально демонструє баланс або дисбаланс у їхньому житті.

Далі учасники обговорюють свої результати: які сфери потребують покращення, які сильні сторони можуть підтримати зміни, та що можна зробити для досягнення більшої гармонії.

Наприкінці кожен складає невеликий план дій, як покращити одну з обраних сфер найближчим часом.

Вправа «Мій план дій».

Учасникам пропонується скласти чіткий план реалізації своїх життєвих цілей, спираючись на результати попередніх вправ.

Тренер роздає учасникам спеціальні шаблони, які містять наступні питання:

1. Яка моя головна мета на найближчий період?
2. Які три кроки необхідно зробити для її досягнення?
3. Які ресурси мені потрібні для реалізації цих кроків?
4. Які можливі перешкоди можуть виникнути?
5. Як я можу подолати ці перешкоди?
6. Що допоможе мені залишатися мотивованим?

Після заповнення шаблонів учасники обмінюються своїми планами в малих групах та отримують підтримку й зворотний зв'язок.

На завершення учасники вибирають один маленький крок, який вони можуть зробити вже сьогодні, щоб наблизитися до своєї мети.

Вправа «Пошук ресурсів».

Учасникам пропонується проаналізувати свої внутрішні та зовнішні ресурси, які допоможуть адаптуватися до нових умов життя.

Тренер роздає учасникам бланки з трьома категоріями ресурсів:

Внутрішні ресурси (особисті якості, навички, знання, пережитий досвід);

Соціальні ресурси (друзі, сім'я, громада, підтримуючі організації);

Матеріальні ресурси (фінансові можливості, житло, робота, доступ до послуг).

Учасники записують у кожну категорію свої ресурси та обговорюють їх у малих групах.

Потім кожен учасник визначає, який ресурс для нього є найбільш значущим у даний момент і що потрібно зробити, щоб його зміцнити або знайти нові ресурси.

Наприкінці відбувається загальне обговорення, в якому учасники діляться своїми висновками та новими ідеями щодо використання ресурсів.

#### Модуль 5. Закріплення результатів та підтримка один одного

Мета – закріпити отримані знання та створити підтримуюче середовище.

Вправа «Що я взяв із собою?».

Необхідні матеріали:

1. Листи паперу, фломастери або маркери.
2. Паперові картки або маленькі предмети, що символізують щось важливе для учасників (це можуть бути маленькі подарунки чи символічні речі, якщо вони є доступними).

Хід виконання:

Підготовка:

1. Учасники сідають у коло. Кожен отримує листок паперу або картку та маркер.
2. Ведучий пояснює завдання: "Подумайте, які три предмети ви взяли з собою, коли залишали рідне місце. Ці предмети можуть бути матеріальними (наприклад, книга чи фотографія) або символічними (наприклад, пам'ять або мрія)."

Рефлексія:

1. Учасникам дається кілька хвилин для того, щоб подумати і записати або намалювати ці три предмети на картці. Вони можуть вказати на те, чому саме ці предмети для них важливі, чи які емоції вони викликають.
2. Якщо учасники мають труднощі з вибором, можна запропонувати їх записати більше предметів, а потім вибрати найважливіші.

Поділ у групах:

1. Після того, як всі завершать підготовку, ведучий запрошує кожного учасника по черзі поділитися, що він або вона взяли з собою, і чому ці предмети важливі.

2. Це може бути коротке усне пояснення, яке також дозволяє виразити емоційний досвід і переживання. Важливо підтримувати атмосферу взаємної поваги і відкритості.

Групова дискусія. Після того, як усі учасники поділяться своїми думками, ведучий може ініціювати коротку дискусію, запитавши:

1. Як вибір цих предметів може відображати ваш емоційний стан?

2. Чи є щось спільне в обраному вами? (Це може бути, наприклад, символічна зв'язка з родиною або домом.)

3. Як ці предмети допомагають вам справлятися з труднощами?

Завершення гри. Ведучий може закінчити гру заохоченням учасників ділитися з іншими, чим вони можуть допомогти один одному у важких ситуаціях або що може підтримати їх на шляху до адаптації.

Гра може завершитися міні-рефлексією, в якій кожен учасник відзначає один корисний урок, який він або вона взяли з обміну думками та емоціями.

Вправа «Послання собі».

Необхідні матеріали:

1. Листи паперу або картки.
2. Ручки або фломастери.
3. Паперові конверти (за бажанням).

Хід виконання.

Підготовка:

1. Учасники сідають у коло або зручні для них місця.

2. Ведучий пояснює мету вправи та дає завдання: «Ви зараз напишете послання самому собі. Це може бути лист до себе в майбутньому, коли ви будете відчуватися краще, або просто звернення до себе, щоб заспокоїти і підтримати себе в моменті, коли це найбільше потрібно.»

Написання послання. Учасникам дається 10-15 хвилин для того, щоб написати своє послання. Під час написання вони можуть зосередитися на таких питаннях:

1. Що я зараз відчуваю?
2. Як я можу підтримати себе в цей момент?
3. Які сили або ресурси я маю, щоб справлятися з труднощами?
4. Що я хочу побажати собі для майбутнього? Яким я хочу бути через місяць або рік?
5. Як я можу полегшити свої емоції і знайти сили для нових починань?

Важливо, щоб учасники не поспішали і писали відкрито і щиро. Лист може бути особистим і глибоким.

Шерінг і обговорення (за бажанням):

1. Після того як усі учасники завершать написання, їх можна запросити поділитися своїми посланнями в групі. Це може бути на добровільній основі.
2. Учасники можуть обговорювати, що було важливим у їхньому посланні, які думки і відчуття вони відчували, пишучи лист.
3. Ведучий може допомогти створити атмосферу довіри і підтримки, наголошуючи на важливості цього особистого процесу.

Закриття листа:

1. Кожен учасник кладеться свій лист в конверт (якщо вони хочуть), а потім або забирає лист із собою, або залишає його в групі для наступних зустрічей.
2. Якщо учасники хочуть, можна пообіцяти відкрити ці листи через певний час (наприклад, через місяць чи кілька місяців) для того, щоб побачити зміни в своїх почуттях і переживаннях, а також оцінити, що змінилося з моменту написання листа.

Рефлексія і завершення вправи:

1. Наприкінці вправи ведучий може запропонувати кожному поділитися, як вони почуваються після написання листа, чи були якісь відкриття чи нові розуміння.

2. Ведучий може підкреслити, що цей лист є важливим елементом самопідтримки і нагадуванням для себе, що навіть у важкі часи є ресурси і сили для подолання труднощів.

Вправа «Коло підтримки».

Необхідні матеріали:

1. Місце для збору учасників (наприклад, стільці або подушки для сидіння).
2. Папір і ручки для ведення нотаток (за бажанням).
3. Таймер або годинник (за потребою для контролю часу).

Хід виконання:

Підготовка.

1. Ведучий організовує учасників у коло, щоб кожен мав змогу чітко бачити і чути інших. Це важливо для створення атмосфери безпеки та підтримки.

2. Ведучий пояснює, що в цій вправі важливо говорити і слухати без осуду, створюючи атмосферу довіри і підтримки.

3. Ведучий також підкреслює важливість активного слухання: не перебивати, не давати порад, а просто бути поруч з іншою людиною в її переживаннях.

Правила гри. Кожен учасник по черзі ділиться своїми думками або почуттями, які вони хочуть висловити. Це може бути щось, що зараз турбує або, навпаки, що дає надію.

Ведучий може заохотити учасників обирати одне із наступних запитань для роздумів:

1. Які труднощі я переживаю зараз?
2. Яка підтримка мені зараз найбільше потрібна?
3. Які ресурси я маю всередині себе, щоб справлятися з ситуацією?
4. Що дає мені сили і надію?

Ведучий може розпочати вправу прикладом, ділячись власним досвідом або емоціями.

Робота в колі:

1. Кожен учасник має кілька хвилин для того, щоб поділитися своєю історією або переживаннями. Якщо хтось не хоче говорити, це також нормально — вони можуть просто вислухати інших.

2. Важливо створити простір для відкритості, де кожен може бути собою без страху бути засудженим.

3. Учасники можуть також висловлювати слова підтримки після того, як хтось поділився своїми переживаннями, але важливо не давати порад, а просто підтвердити, що чуєш і розумієш.

Завершення і рефлексія:

1. Коли всі учасники поділяться, ведучий може завершити вправу, запитавши:

2. Як ви себе зараз відчуваєте після цієї вправи?

3. Що нового ви дізналися про себе або інших?

4. Які емоції виникли в процесі виконання вправи?

Ведучий підсумовує, що важливо підтримувати один одного і в подальшому – не тільки в групі, але й поза нею, коли це буде необхідно.

Завершення вправи:

1. Ведучий наголошує на тому, що «Коло підтримки» може бути джерелом сили та надії. Важливо пам'ятати, що в труднощах ми не самі, і є люди, які готові підтримати.

2. Якщо є можливість, можна організувати наступні зустрічі або підтримуючі групи для того, щоб продовжити працювати над емоційною стійкістю і соціальною підтримкою.

### **3.2. Психологічні рекомендації внутрішньо переміщеним особам для розвитку навичок адаптації до нових умов**

Внутрішньо переміщені особи стикаються з численними викликами, коли вимушено покидають рідні місця і намагаються адаптуватися до нових

умов життя. Це можуть бути проблеми з емоційним станом, соціальною інтеграцією, фізичним і психологічним благополуччям. Однак є багато способів, які допомагають розвинути здатність до адаптації та підтримати психологічну стійкість.

В рамках нашого дослідження ми склали психологічні рекомендації для ВПО, які допоможуть їм розвинути собі навички адаптації до нових умов.

### 1. Розвиток емоційної стійкості.

1. Психологічна гнучкість: Важливо розуміти, що адаптація до нових умов потребує часу і терпіння. Емоційна гнучкість дозволяє приймати зміни і реагувати на стресові ситуації без втрати психологічного балансу. Це допоможе уникнути постійної тривоги чи депресії через незмінність ситуації.

2. Техніки релаксації: Використання методів глибокого дихання, медитації або прогресивної м'язової релаксації допомагає знизити рівень стресу, заспокоїти нервову систему і підтримувати внутрішній спокій.

3. Самопідтримка через внутрішній діалог: Потрібно вчитися вести конструктивний внутрішній діалог, який підтримує у важкі моменти. Наприклад, замість "Я не зможу цього пережити", замінити на "Це важко, але я здатен справитися".

### 2. Пошук ресурсів і підтримки.

1. Підтримка з боку інших: Важливо не замикатися в собі. Відкритість до отримання підтримки від оточуючих, рідних, друзів чи соціальних служб дозволяє не тільки отримувати допомогу, але й відчувати, що ми не самі у своїх переживаннях.

2. Соціальні групи і організації: Участь у групах підтримки для ВПО, волонтерських організаціях, місцевих ініціативах або психотерапевтичних програмах може бути дуже корисною для розвитку почуття приналежності та зменшення відчуття ізолюваності.

### 3. Постановка реалістичних цілей.

1. Маленькі кроки, великі зміни: Для більш ефективної адаптації важливо розділяти великі задачі на дрібні, досяжні цілі. Наприклад, замість

того, щоб думати «Я не зможу освоїти нове місце», краще ставити цілі: «Знайду найближчий магазин», «Поговорю з кимось новим», «Дізнаюся, де можна пройти психологічну консультацію».

2. Відзначення маленьких досягнень: Навіть маленькі кроки варто святкувати. Це допомагає зберегти позитивне ставлення і відчуття власної здатності до змін.

#### 4. Адаптація через самосвідомість.

1. Розпізнавання емоцій: Важливо навчитися розпізнавати свої емоції, зрозуміти, що ми відчуваємо в певні моменти, і чому. Це допомагає краще контролювати свої реакції і робити більш усвідомлені рішення щодо подальших дій.

2. Емоційна грамотність: Чим більше ми розуміємо свої емоції, тим легше виявляти потреби і бажання, а також ефективніше справлятися з труднощами.

#### 5. Робота з минулим досвідом.

1. Переосмислення травмуючого досвіду: Важливо дозволити собі відчути біль від втрат і стресу, але не застрягати в минулому. Психологічне відновлення часто включає переосмислення пережитих травм і навчання використовувати цей досвід для подальшого зростання.

2. Пошук сенсу: Часом виявлення нових сенсів у житті, навіть після важких втрат, допомагає зміцнити внутрішню силу. Наприклад, можна розглядати перехід як можливість для самовдосконалення або нових початків.

#### 6. Фізична активність і здоров'я.

1. Регулярні фізичні вправи: Фізична активність є важливим фактором у боротьбі зі стресом. Вона не тільки покращує фізичне здоров'я, але й допомагає підтримувати стабільний емоційний стан, знижує рівень тривоги та депресії.

2. Здорове харчування і сон: Дбати про своє фізичне здоров'я через збалансовану дієту і здоровий сон. Погане самопочуття або хронічна втома можуть погіршити психологічний стан.

## 7. Навчання новим навичкам і саморозвиток.

1. Освітні можливості: Використання можливостей для навчання та розвитку нових навичок, таких як мови, комп'ютерні технології, професійне навчання тощо, дозволяє не тільки адаптуватися до нових умов, але й створити можливості для кар'єрного зростання.

2. Творчі активності: Художня діяльність, йога, танці, малювання можуть бути чудовим способом для вираження емоцій і боротьби зі стресом.

## 8. Прийняття нових соціальних умов.

1. Інтеграція в нове оточення: Адаптація часто вимагає активного включення в нове соціальне середовище. Не бійтеся звертатися за допомогою до місцевих громадських організацій або просто розмовляти з новими людьми. Це допоможе знайти підтримку і зміцнити соціальні зв'язки.

2. Пошук нових можливостей для взаємодії: Завести нові знайомства через хобі, клуби за інтересами або участь у суспільних подіях. Це допоможе позбутися відчуття самотності і знайти однодумців.

## 9. Збереження позитивного ставлення до майбутнього.

1. Візуалізація успіху: Важливо мати на увазі свою мету, намагаючись уявити майбутнє з позитивним результатом. Це може бути як повернення додому після закінчення війни, так і досягнення успіху в новому місці.

2. Збереження надії і оптимізму: Попри труднощі, завжди намагайтеся знайти позитивні моменти, що дають сили рухатися вперед. Наприклад, можливість навчатися новому, зустрічати нових людей або робити маленькі, але важливі кроки до відновлення.

## **Висновки до третього розділу**

Нами розроблений тренінг спрямований на всебічну підтримку внутрішньо переміщених осіб і надає їм необхідні інструменти для ефективною адаптації до нових умов життя. Програма розвитку адаптаційних можливостей внутрішньо переміщених осіб (ВПО) спрямована на допомогу в

адаптації до нових життєвих умов, зміцнення емоційної стійкості та розвитку навичок саморегуляції. Завдяки п'яти модулям тренінгу учасники отримують можливість покращити свою соціальну взаємодію, знизити рівень стресу та розвивати впевненість у спілкуванні з іншими людьми. Ключові вправи надають інструменти для подолання стресових ситуацій, активізації ресурсів особистості та створення підтримуючого середовища серед ВПО.

Нами розроблені психологічні рекомендації, які направлені на розвиток емоційної стійкості через психологічну гнучкість, техніки релаксації та внутрішній діалог, що сприяють зниженню стресу та підтримці психічного балансу. Крім того, важливими є пошук соціальної підтримки, постановка реалістичних цілей, робота з минулим досвідом та фізична активність. Успішна адаптація також залежить від навчання новим навичкам, прийняття нових соціальних умов та збереження оптимістичного погляду на майбутнє. Ці стратегії допоможуть ВПО зберегти психологічну стійкість, знизити рівень стресу та адаптуватися до нових умов проживання, забезпечуючи поступове відновлення їхнього внутрішнього потенціалу та благополуччя.

## ВИСНОВКИ

Провівши дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Адаптація особистості є складним і багатограним процесом, що включає фізіологічні та психологічні аспекти. Теоретичний аналіз адаптації охоплює різні підходи, від фізіологічних до соціально-психологічних теорій.

Психологічні механізми адаптації не є конкретними утвореннями, а функціонують як теоретичні конструкції, що забезпечують баланс і взаємодію між різними компонентами психологічної системи. Адаптація може проявлятися в двох основних формах: зовнішній, спрямованій на пристосування до зовнішніх труднощів, та внутрішній, яка полягає у вирішенні внутрішніх конфліктів і створенні гармонії між різними адаптивними механізмами.

2. Адаптація внутрішньо переміщених осіб є складним соціально-психологічним процесом, що вимагає врахування різних аспектів життя людини — від фізичних умов до емоційних і соціальних факторів. Психологічні труднощі, з якими стикаються ВПО, включають переживання втрат, тривогу, депресію та проблеми з налагодженням нових соціальних зв'язків і зміною соціальних ролей. Однак успішна адаптація стає можливою за умови підтримки від місцевих громад, соціальних служб і різних організацій. Важливу роль у цьому процесі відіграє соціальна підтримка, яка знижує рівень стресу і допомагає задовольнити базові потреби. Індивідуальні стратегії адаптації можуть суттєво різнитися залежно від особистих рис ВПО.

3. Внутрішньо переміщені особи проявляють особливості адаптації, які відрізняються від тих, хто не пережив вимушеного переселення. Найбільше розбіжностей можна помітити в поведінковій регуляції, моральних нормах та прояві дезадаптивних порушень. ВПО зазвичай мають вищий рівень самоконтролю і здатність адаптуватися до складних умов, але мають труднощі з прийняттям нових соціальних норм і моральних стандартів. Це

свідчить про більшу складність процесу соціальної та моральної адаптації, який вимагає додаткової підтримки і допомоги в інтеграції.

Також було зафіксовано, що ВПО частіше демонструють виражену астеничність та високий рівень емоційного виснаження, що може бути наслідком стресу, спричиненого труднощами адаптації. Більшість ВПО мають середній рівень поведінкової регуляції та комунікативних навичок, що вказує на їхню здатність до соціальної адаптації, хоча порівняно з тими, хто не пережив переселення, у групі ВПО є певні труднощі.

4. Аналіз копінг-стратегій показує, що внутрішньо переміщені особи використовують більш активно проблемно-орієнтовані стратегії, що свідчить про їхню більшу готовність до вирішення проблем і адаптації в нових умовах. ВПО застосовують ці стратегії значно частіше, ніж ті, хто не пережив переселення, що може вказувати на їхню більшу мотивацію подолати труднощі, пов'язані з вимушеним переселенням. Крім того, вони рідше вдаються до уникання і відволікання, що говорить про їхнє активніше прагнення вирішувати проблеми.

ВПО більш схильні використовувати стратегії самоконтролю, пошуку соціальної підтримки та прийняття відповідальності, що свідчить про їхню високу внутрішню мотивацію і бажання активно долати стресові ситуації. Вони менш схильні до конфронтації та дистанціювання, що вказує на обережніший підхід до конфліктів і стресу, а також прагнення залишатися в ситуації, а не уникати її. Ці стратегії свідчать про їхню здатність управляти своїми емоціями, активно шукати підтримку і брати відповідальність за свою ситуацію, що є важливим аспектом адаптації.

Гіпотеза дослідження про те, що внутрішньо переміщені особи відрізняються більш розвинутими навичками адаптації, за рахунок використання практичних психологічних механізмів (копінгів) – підтвердилася.

5. Основними результатами розробленої нами програми є підвищення здатності до емоційної саморегуляції, розширення соціальних зв'язків і

ресурсів, а також створення атмосфери довіри та взаємопідтримки. Завдяки груповим вправам, які передбачають інтерактивне спілкування і колективне обговорення, учасники набувають важливих навичок, які допомагають їм адаптуватися до нових обставин та підтримувати психологічну рівновагу в умовах постійних змін.

Таким чином, програма сприяє формуванню стійкості до зовнішніх стресорів, розвитку навичок співпраці та взаємодопомоги, а також надає внутрішньо переміщеним особам важливі інструменти для соціальної і психологічної адаптації в нових умовах.

## 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. 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.
15. 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.
16. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки»*. 2018. Вип. 5. С.433 442.
17. Георгієва І. А. Соціально-психологічні чинники адаптації особистості в колективі: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Львів, 2015. 21 с.

18. 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/stattia03.html> (дата звернення: 25.02.2025).
19. Данилюк І. В. Етнічна психологія як галузь наукового знання: історико-теоретичний вимір: Монографія. К.: «САММІТ-КНИГА», 2010. 432 с.
20. 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.
21. Загальна психологія: підручник. за загальною редакцією академіка С. Д. Максименка. –[ 2-ге вид., перероб. і доп.] Вінниця : Нова Книга, 2017. 704с.
22. Заєць С.С. Соціальна робота з вимушеними переселенцями в Україні. URL: [http://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5934/1/Soc.\\_rob.\\_z%20pereselencami.pdf](http://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5934/1/Soc._rob._z%20pereselencami.pdf) (дата звернення: 25.02.2025).
23. Кавалеров А. І., Бондаренко А. М. Соціальна адаптація : феномен і прояви : монографія. Одеса : Астропринт, 2015. 112 с.
24. Карабаджак К. І. Методи адаптації персоналу. Управління розвитком. 2019. № 14. С. 19-21.
25. Касьянова М.М. Моделі соціальної адаптації українських мігрантів у країнах Східної Європи кінця ХХ – початку ХХІ ст. *Збірник наукових праць «Гілея: науковий вісник»*. 2016. № 110. С. 376-380.
26. 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.

27. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2018. № 4. С. 94-100.
28. Мігранти як виклик європейській цивілізації [Електронний ресурс]. URL: <http://ua.112.ua/statji/mihranty-iaк-vyklyk-ievropeiskii-tsyvilizatsii257513.html>.
29. Музиченко І. В. Вимушені переселенці: проблема соціальнопсихологічної адаптації. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 9. С. 18-21
30. Ніздрань О.А. Методичні засади соціально-психологічного дослідження психологічного здоров'я і соціального капіталу осіб із низьким економічним статусом. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. № 3-4 (48-49). С. 49–53.
31. Орбан-Лембрик Л. Є. Вплив міграційних процесів на поведінкові прояви особистості. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. ІваноФранківськ : ВДВ ЦІТ, 2018. Вип.13. Ч.1. С. 3–15.
32. Орбан-Лембрик Л. Є. Соціальна психологія: Навчальний посібник. К. : Академвидав, 2018. 448 с.
33. Орленко І. Н. Социальная дезадаптация как объект социальнофилософского исследования. *Наукове пізнання: методологія та технологія: наук. журнал*. Одеса. 2017. №2 (35). С. 71–79.
34. Орленко І. Н. Социально-философское понимание социализации как фактора социальной дезадаптации. *Наукове пізнання: методологія та технологія: наук. журнал*. Одеса. 2016. №2. С. 65–75.
35. Педько К.В. Соціальні атитюди як компонент соціального капіталу вимушених переселенців. Сьомі сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали всеукр. наукової конф. (Чернігів, 14 грудня 2016 р.). Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2016. С.140–142.

36. 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-psiologicheskoiyadaptacii-vynuzhdennyh-pereselencev-i-puti-ee-korrekcii.html>
37. Психологічне здоров'я мігрантів: результати емпіричного дослідження [Електронний ресурс]. URL: <http://social-science.com.ua/article/1072>.
38. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін.; за ред. Волинець Л.С. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с
39. Ровенчак О. А., Володько В. В. «Особливості соціокультурної адаптації українських іммігрантів у США». *Наукове пізнання : Methodologiya ta tehnologii*. 2019. № 1(42 ), с. 118-144,
40. Ровенчак О. Визначення та класифікації міграцій: наближення до операційних понять. *Політичний менеджмент*. 2016. № 2 (17). С. 127– 139.
41. Ровенчак О. Соціологія міграції: міжнародні аспекти : навчальний посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. 208 с.
42. Семигіна Т.В., Гусак Н.Є., Трухан С.О. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб. *Соціальна політика. Український соціум*. 2015. №2 (53). С. 65-72.
43. Слюсаревський М. М. Психологія міграції: навчальний посібник. М. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : ТОВ «Імекс ЛТД», 2013. 244 с.
44. Смаль В. Позняк О. Внутрішньо переміщені особи: соціальна та економічна інтеграція в приймаючих громадах. Київ, 2016. URL: [http://pleddg.org.ua/wpcontent/uploads/2016/05/IDP\\_REPORT\\_PLEDDG\\_edited\\_09.06.2016.pdf](http://pleddg.org.ua/wpcontent/uploads/2016/05/IDP_REPORT_PLEDDG_edited_09.06.2016.pdf) (дата звернення: 25.02.2025).
45. Соціальна ініціативність: змістово-технологічне забезпечення: посіб. Т. К. Окушко, Ж. В. Петрочко, Н. В. Чиренко, Н. О. Шпиг, О. В.

Пащенко, Л. М. Сокол, О. В. Долгова ; наук. ред. Т. К. Окушко. Харків: «Друкарня Мадрид», 2015. 222 с.

46. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами: досвід діяльності соціальних служб. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/16442> (дата звернення: 25.02.2025).

47. Степаниця С. Л. Соціальна адаптація як невід'ємна складова соціалізації особистості. *Гілея: науковий вісник, збірник наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова*. К. : ВІР УАН, 2011. 736 с.

48. Тарасюк І. В. Психологічні механізми адаптації особистості. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Сер. : Психологія і педагогіка*. 2011. Вип. 17. С. 342-349.

49. Тітар І.О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. *Соціологія. Український соціум*. 2016. № 4(59). С. 57-68.

50. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015, № 8 (52) С. 434-446.

51. Умови вдосконалення системи соціально-правової адаптації біженців в Україні [Електронний ресурс]. URL: <http://studcon.org/umovy-vdoskonalennyasystemy-socialno-pravovoyi-adaptaciyi-bizhenciv-v-ukrayini>.

52. Affleck, G., Tennen, H., & Gershman, K.. Cognitive adaptations to high-risk infants the search for mastery, meaning and protection from future harm. *American Journal of Mental Deficiency*. 1985. Vol. 89(6). pp. 653-656.

53. 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).

54. 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

55. Brunie A. Meaningful distinctions within a concept: relational, collective and generalized social capital. *Social science research*. Amsterdam, 2009. Vol. 38, N 2. P. 251-265.
56. 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.
57. Coleman J. Social Capital in the Creation of Human Capital. *Social Capital: A Multifaceted Perspective* / Ed. by P. Dasgupta, I. Serageldin. Washington : The World Bank, 2000. P. 13–39.
58. Moghaddam F.M. Individualistic and collective integration strategies among Iranians in Canada. *International Journal of Psychology*. North·Holland, 1987. Vol. 22. P. 301-313.
59. Triandis H. C. «Culture and Conflict». *International Journal of Psychology*. 2017. № 35(2), p. 148.
60. Ward C., A. Kennedy. The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*. 1999. Vol. 23, Issue 4. P. 659–677.
61. 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.



## Звіт подібності

## метадані

Назва організації

**Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi**

Заголовок

**Шляхова\_магістерська робота**

Автор

Науковий керівник / Експерт

**ШляховаОлександр Непша**

підрозділ

**Melitopol State Pedagogical University named after V.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.

**11523**

Кількість слів

**86182**

Кількість символів