

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 особливості підвищення адаптаційного потенціалу жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс241м
спеціальності 053 Психологія
ОП Психологія. Практична
психологія
Гончарова Вікторія Володимирівна

Керівник: канд. психол. наук,
доцент кафедри психології
Шевченко Світлана Віталіївна

Рецензент: психолог-методист
КЗ “Опорний заклад освіти
Малоданилівський ліцей”
Харківської обл.
Пономаренко О.М.

Запоріжжя — 2025 року

АНОТАЦІЯ

Гончарова В. В. Психологічні особливості підвищення адаптаційного потенціалу жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб

У магістерській роботі теоретично досліджено та емпірично виявлено психологічні особливості адаптаційного потенціалу жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб. Проаналізовано праці вітчизняних і зарубіжних науковців із проблеми адаптації, розглянуто психологічні аспекти переживання травматичного досвіду та чинники, що визначають рівень життєстійкості. Визначено концептуальні підходи до підвищення адаптаційного потенціалу жінок-ВПО, окреслено психосоціальні шляхи підтримки в умовах воєнного конфлікту.

На основі емпіричного дослідження сформовано концептуальний підхід психосоціальної підтримки жінок, який включає програму психологічної допомоги, спрямовану на стабілізацію емоційного стану, розвиток саморегуляції, формування позитивної самооцінки та побудову нової життєвої стратегії. Доведено, що більшість респонденток характеризуються підвищеним рівнем тривожності, емоційного виснаження та зниженням життєвої активності, що зумовлює потребу у системній психосоціальній підтримці.

У межах роботи запропоновано комплексний підхід до психологічної допомоги жінкам-ВПО, який може бути реалізований у практичній діяльності психологічних служб, центрів соціальних послуг та громадських організацій.

Ключові слова: адаптаційний потенціал, жінки-ВПО, психосоціальна підтримка, емоційна стабільність, життєстійкість, адаптація.

SUMMARY

Honcharova V. V. Psychological Features of Increasing the Adaptation Potential of Women with the Status of Internally Displaced Persons

The master's thesis theoretically and empirically explores the psychological features of the adaptation potential of women with IDP status. The works of Ukrainian and foreign researchers on the problem of adaptation were analyzed, and the psychological aspects of coping with traumatic experience and the main factors of resilience were identified. Conceptual approaches to enhancing the adaptation potential of internally displaced women were determined, outlining the psychosocial means of support under wartime conditions.

Based on the empirical study, a conceptual framework of psychosocial support was developed, including a program of psychological assistance aimed at stabilizing emotional states, developing self-regulation, strengthening self-esteem, and constructing new life strategies. It was found that most respondents show increased anxiety, emotional exhaustion, and reduced life activity, which indicate the need for systematic psychosocial support.

The proposed comprehensive approach to psychological assistance can be implemented in the work of psychological services, social centers, and community organizations supporting internally displaced women.

Key words: adaptation potential, internally displaced women, psychosocial support, emotional stability, resilience, adaptation.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему:

«Психологічні особливості підвищення адаптаційного потенціалу жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Гончарової Вікторії Володимирівни

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри психології
Шевченко Світлана Віталіївна

Актуальність дослідження. Сучасна соціально-політична ситуація в Україні, зумовлена воєнним конфліктом, призвела до масового вимушеного переселення громадян. Жінки, які мають статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО), опинилися у складних життєвих обставинах, що потребують значних адаптаційних ресурсів. Вони вимушено змінюють місце проживання, втратили звичне коло соціальних зв'язків, стабільність і почуття безпеки. У таких умовах актуальним постає питання підвищення адаптаційного потенціалу — здатності особистості ефективно долати труднощі, зберігаючи емоційну рівновагу, соціальну активність та готовність до самореалізації. Вивчення психологічних механізмів формування та підвищення адаптаційного потенціалу жінок-ВПО має важливе практичне значення для створення системи цілеспрямованої психологічної допомоги.

Проблематика дослідження. Проблема підвищення адаптаційного потенціалу жінок-ВПО пов'язана з необхідністю забезпечення ефективної психологічної підтримки у процесі їх соціальної інтеграції. Попри наявність окремих напрацювань у сфері кризової психології, питання розвитку внутрішніх ресурсів жінок, які пережили втрату дому, зміни соціального статусу й ролей, залишається недостатньо дослідженим. Потребує теоретичного осмислення та практичного вирішення питання про те, які саме

психологічні умови сприяють підвищенню адаптаційного потенціалу жінок, що зазнали вимушеного переселення.

Об'єкт дослідження – адаптаційний потенціал жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження – психологічні особливості підвищення адаптаційного потенціалу жінок, які мають статус ВПО.

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості підвищення адаптаційного потенціалу жінок-ВПО, а також розробити програму психосоціальної підтримки, спрямовану на його розвиток.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття «адаптаційний потенціал» та визначити його структуру.
2. Виявити психологічні чинники, що впливають на розвиток адаптаційного потенціалу жінок-ВПО.
3. Емпірично дослідити рівень адаптивності, стресостійкості та соціальної підтримки серед жінок-ВПО.
4. Розробити програму психосоціальної підтримки, спрямовану на підвищення адаптаційного потенціалу жінок-ВПО.

Методи дослідження. У дослідженні використано теоретичні, емпіричні та статистичні методи. До теоретичних належать аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація. Серед емпіричних методів застосовано спостереження, анкетування, тестування. Психодіагностичний інструментарій включав: Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков, С. Черм'янін), Шкалу стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) та Багатовимірну шкалу сприйняття соціальної підтримки (MSPSS, адаптація Мельник Ю.Б., Стаднік А.В., 2023). Для обробки отриманих результатів застосовано методи математико-статистичного аналізу.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Центру надання соціальних послуг та благодійного фонду «Новий

початок». Вибірку становили 30 жінок віком від 25 до 55 років, які мають статус внутрішньо переміщених осіб. Дослідження було спрямоване на вивчення рівня адаптаційного потенціалу, особливостей стресостійкості та сприйняття соціальної підтримки.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що більшість жінок-ВПО мають середній або низький рівень адаптаційного потенціалу, що пов'язано з підвищеною тривожністю, почуттям невизначеності та обмеженими можливостями соціальної самореалізації. Показники за шкалою стресостійкості CD-RISC-10 демонструють середній рівень здатності до подолання стресу, тоді як рівень сприйняття соціальної підтримки варіюється від низького до помірного. Виявлено, що наявність підтримуючого соціального оточення, позитивна самооцінка та внутрішня мотивація є ключовими чинниками, які сприяють розвитку адаптаційного потенціалу. Отримані дані підтверджують необхідність розроблення цілеспрямованої програми психосоціальної підтримки, що допоможе жінкам-ВПО ефективніше справлятися з труднощами адаптації.

У межах дослідження було розроблено програму психосоціальної підтримки жінок-ВПО, спрямовану на підвищення рівня адаптаційного потенціалу. Програма складається з восьми тематичних занять і включає елементи арттерапії, тілесноорієнтованих практик, групової рефлексії, нарративної психології та психоедукації. Основними завданнями програми є: формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня стресостійкості, розвиток внутрішніх ресурсів, зміцнення соціальних зв'язків та активізація життєвої позиції. Програма має практичну цінність і може бути реалізована фахівцями у психологічних центрах, центрах соціальних послуг та благодійних організаціях, які працюють із жінками-ВПО. Апробація програми планується в подальшій практичній діяльності.

Висновки. У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-емпіричний аналіз проблеми підвищення адаптаційного потенціалу жінок, які мають статус ВПО. На основі отриманих результатів доведено, що рівень

адаптаційного потенціалу жінок визначається поєднанням особистісних і соціальних факторів, зокрема рівнем стресостійкості, емоційної стабільності, підтримки з боку оточення та готовності до змін. Розроблена програма психосоціальної підтримки має прикладне значення, оскільки може бути використана у практиці психологічних служб і центрів соціальної допомоги. Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні апробації програми та вивченні її ефективності щодо підвищення адаптаційного потенціалу жінок-ВПО.

Рік виконання дипломної роботи – 2025 р.

Місце виконання – Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, кафедра психології.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЖІНОК ВПО.....	8
1.1. Психологічна суть поняття "адаптаційний потенціал особистості".....	8
1.2. Психологічні особливості адаптації жінок ВПО в умовах воєнного конфлікту.....	14
1.3. Фактори підвищення адаптаційного потенціалу жінок, які мають статус ВПО.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЖІНОК ВПО.....	32
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	32
2.2. Аналіз результатів діагностики адаптаційного потенціалу жінок ВПО.....	36
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЖІНОК ВПО.....	54
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна в Україні з 2022 року зумовила різке зростання кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО), серед яких значну частину це жінки. Вимушене переміщення є серйозним стресогенним фактором, що потребує від особистості значних ресурсів для адаптації до життєвих умов. Жінки-ВПО стикаються не лише із зовнішніми труднощами інтеграції у приймаючу громаду, а й із внутрішніми психологічними бар'єрами, які ускладнюють процес їх адаптації.

Процес адаптації жінок ВПО має багатофакторний характер і охоплює соціальні, психологічні та особистісні аспекти. Дослідження показують, що 50 % жінок-ВПО демонструють високий рівень тривожності, а 71,9 % — схильність до тривожності немотивованої. Водночас важливу роль у процесі адаптації відіграє рівень соціальної підтримки: жінки, які отримують підтримку від родини та громадських організацій, демонструють вищу психологічну стійкість [52].

Психологічне консультування, тренінгові програми та соціально орієнтована діяльність (волонтерство, участь в освітніх програмах) сприяють зниженню рівня стресу, підвищенню емоційної стабільності та розвитку ефективних копінг-стратегій. У зв'язку з цим актуальним є розроблення програм психосоціальної підтримки, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалу жінок-ВПО та сприяння їх успішній інтеграції у нові соціальні умови.

Науковий інтерес до проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб постійно зростає. Питання психосоціальної адаптації жінок-ВПО розглядаються у працях вітчизняних дослідників, зокрема С. М. Волошина [19], І. М. Леонової [43], О. Є. Блинової [7; 8], А. В. Колосюк [42], Т. В. Кириченко [40], О. П. Венгер [16; 17], І. А. Георгієвої [24], З. В. Спринської [60], Я. І. Юрківа та Д. В. Луканова [64].

Значну увагу до проблем жінок у контексті переміщення також приділено у праці «Жінки як внутрішньо переміщені особи в умовах війни» під редакцією Лілії Олійник [34].

У зарубіжному науковому дискурсі тематика адаптаційного потенціалу пов'язується з теоріями життєстійкості (S. Maddi, D. Khoshaba, S. Kobasa), копінг-стратегій (S. Folkman, C. Ouwehand, D. de Ridder, J. Bensing), соціокультурної адаптації (C. Ward, A. Kennedy, J. W. Berry), а також з дослідженнями позитивної психології (P. Linley, S. Joseph) [66; 69; 68; 74; 71; 80].

Сучасні дослідження свідчать, що жінки, які мають досвід внутрішнього переміщення, стикаються з втратами значущих соціальних зв'язків, стабільності, життєвого простору. Це зумовлює високий рівень тривожності, зниження почуття безпеки та труднощі в прийнятті нової соціальної ролі. Водночас адаптаційний потенціал значною мірою визначається здатністю жінки мобілізувати особистісні ресурси, зокрема емоційну регуляцію, соціальну активність, рівень життєстійкості [8; 42; 60].

Аналіз літератури дає змогу виокремити кілька ключових напрямів, які впливають на ефективність адаптації жінок-ВПО:

- розвиток особистісної життєстійкості (hardiness) як здатності зберігати психологічну рівновагу в умовах стресу [69; 73];
- використання конструктивних копінг-стратегій для подолання невизначеності й тривожності [68; 74];
- отримання підтримки з боку родини, громади, волонтерських і соціальних структур [34; 40; 42].

Таким чином, адаптаційний потенціал жінок-ВПО є складним утворенням, що формується на перетині особистісних, соціальних і психологічних чинників, і потребує цілісного наукового осмислення та підтримки на різних рівнях.

Об'єкт дослідження: адаптаційний потенціал жінок, які є вимушено переміщеними особами.

Предмет дослідження: психологічні особливості підвищення адаптаційного потенціалу жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості підвищення адаптаційного потенціалу жінок ВПО; розробити та апробувати програму психосоціальної підтримки з метою його підвищення.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що рівень адаптаційного потенціалу жінок ВПО підвищується за умови реалізації комплексної програми психосоціальної підтримки, яка враховує їхні психологічні потреби, сприяє розвитку життєстійкості, професійної самореалізації та емоційної стабільності.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми підвищення адаптаційного потенціалу жінок ВПО.
2. Емпірично дослідити рівень адаптаційного потенціалу жінок ВПО.
3. Розробити та апробувати програми психосоціальної підтримки, спрямованої на підвищення адаптаційного потенціалу жінок ВПО.

Методи дослідження: Методи дослідження включають опитування, психодіагностичні методики та аналіз наукової літератури. Вибір методів обумовлений необхідністю комплексного вивчення адаптаційного потенціалу та чинників, що його визначають. Для оцінки рівня стресостійкості застосовувалася шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC), а соціальна підтримка вимірювалася за допомогою шкали соціальної підтримки Зімета. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» призначений для оцінки адаптаційних можливостей особистості. Додатково проводилися глибинні інтерв'ю, що дозволили виявити особистісні особливості адаптації жінок-ВПО.

Експериментальна база дослідження: експериментальною базою дослідження стали БФ «Новий початок», відкритий простір допомоги

переселенцям Комунальна установа “Центр громадськості та національних культур” Мукачівської міської ради, м. Мукачево. Вибірка склала 30 осіб.

Теоретичне значення дослідження полягає в подальшому розвитку наукових уявлень про адаптаційний потенціал особистості в умовах соціальної нестабільності, зокрема в контексті вимушеного переміщення. Отримані результати дозволяють поглибити розуміння психологічних механізмів адаптації жінок-ВПО, окреслити структуру їхніх особистісних ресурсів та визначити ключові чинники, що сприяють мобілізації внутрішнього потенціалу в умовах кризи. Узагальнення теоретичних підходів до проблеми адаптації, представлення адаптаційного потенціалу як багатовимірної системи сприяє розширенню наукового апарату психології адаптації та соціальної психології. Результати дослідження можуть бути використані для подальших наукових досліджень у галузі кризової, травматичної та гендерної психології.

Наукова новизна: уточнено психологічні чинники, що визначають підвищення адаптаційного потенціалу жінок ВПО; розроблено та апробовано програму психосоціальної підтримки для підвищення адаптаційного потенціалу.

Практичне значення: отримані результати можуть бути використані при розробці та впровадженні програм психосоціальної підтримки жінок ВПО у діяльності центрів життєстійкості, громадських організацій, служб соціально-психологічної допомоги.

Апробація: Основні результати дослідження були апробовані на XI регіональній науково-практичній конференції «Людина і світ» (28 лютого 2025 р., м. Запоріжжя), що відображено у публікації: Гончарова Вікторія. Психологічні особливості підвищення адаптаційного потенціалу жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб. XI регіональна науково-практична конференція «Людина і світ»: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого 2025 р., м. Запоріжжя) / за заг. ред. Афанасьєва Л., Глебова Н. Запоріжжя : Вид-во МДПУ імені Богдана Хмельницького, 2025. С. 56–58.

Структура та обсяг роботи: магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить 96 сторінок. Список використаних джерел налічує 82 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЖІНОК ВПО

1.1. Психологічна суть поняття “адаптаційний потенціал особистості”

У сучасній психології поняття «адаптаційний потенціал» набуло статусу міждисциплінарного конструкта, що охоплює як індивідуальні риси особистості, так і зовнішні ресурси, які сприяють ефективній взаємодії зі змінним середовищем. Особливої актуальності це поняття набуває у контексті глибоких соціальних змін, зокрема війни, коли процес адаптації стає базовою умовою збереження життєздатності особистості.

У загальному вигляді адаптаційний потенціал визначається як інтегральна характеристика, що відображає здатність особистості ефективно долати труднощі, підтримувати психоемоційну стабільність, переосмислювати життєвий досвід і реалізовувати себе в нових умовах [13; 31]. За умов воєнного конфлікту та вимушеного переміщення адаптаційний потенціал постає не лише як фактор стійкості, але і як основа для активної соціальної й особистісної трансформації.

Адаптаційний потенціал розглядається як комплексна характеристика особистості, що відображає її спроможність до ефективного функціонування в умовах зовнішніх змін, соціальної напруги та стресових обставин. Він включає в себе як внутрішні ресурси, що забезпечують стійкість до дії дестабілізуючих чинників, так і здатність до рефлексії, саморегуляції, формування нових стратегій поведінки [37].

Це поняття тісно пов'язане з такими розуміннями, як життєстійкість, психологічна резильєнтність, стресостійкість та суб'єктність. На думку українських дослідників, адаптаційний потенціал постає як динамічна

структура, яка визначає готовність особистості до конструктивної взаємодії з новими життєвими умовами та сприяє її самореалізації [11; 13].

Як зазначає М. Й. Варій, адаптаційні можливості особистості зумовлені складною взаємодією біологічних, психологічних і соціальних факторів. Вони формуються на основі попереднього досвіду, виховання, рівня саморефлексії та здатності до емоційної регуляції [12]. З огляду на це, адаптаційний потенціал не є фіксованою характеристикою, а виступає динамічною системою, яка може посилюватися або послаблюватися під впливом зовнішніх обставин.

Р. Хобфолл у межах ресурсної теорії стресу наголошував, що особистість прагне зберігати, підтримувати та накопичувати ресурси, які дозволяють їй ефективно функціонувати в умовах загроз. До таких ресурсів відносяться не лише матеріальні та соціальні засоби, але й такі психологічні характеристики, як самооцінка, оптимізм, надія, суб'єктність [31].

До структурних елементів адаптаційного потенціалу традиційно включають: гнучкість мислення, емоційну саморегуляцію, сформовану систему цінностей, самооцінку, мотивацію до розвитку, соціальну компетентність і здатність до прийняття рішень [27; 33]. У сукупності ці компоненти забезпечують психологічну готовність до змін.

З позиції позитивної психології, адаптаційний потенціал пов'язується з умінням знаходити сенс у складних подіях, інтерпретувати їх як можливості для зростання. С. Peterson і М. Seligman зазначають, що саме стійкість до змін та оптимізм визначають здатність особистості справлятися з викликами без втрати внутрішньої рівноваги [70].

У структурі адаптаційного потенціалу дослідники виокремлюють низку ключових компонентів. Кожен із них відіграє унікальну роль в успішній адаптації особистості до нових умов. Нижче наведено деталізований опис кожного з компонентів із позиції їх актуальності в контексті жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб.

Когнітивний компонент: включає в себе здатність до об'єктивної оцінки ситуації, критичного мислення, гнучкості у прийнятті рішень. У жінок ВПО ця складова визначає спроможність орієнтуватися в новому соціальному середовищі, приймати конструктивні рішення щодо майбутнього, долати інформаційний хаос. Особи з розвиненим когнітивним компонентом здатні уникати катастрофізації та формувати реалістичні очікування.

Мотиваційний компонент: виражається у наявності внутрішніх стимулів до подолання труднощів, цілеспрямованості та прагнення до розвитку. Для жінок, які втратили домівку, соціальний статус або професійну реалізацію, внутрішня мотивація стає рушієм адаптаційних зусиль. Наявність у них сенсожиттєвих орієнтирів дозволяє не лише подолати кризу, а й трансформувати її в ресурс зростання [71].

Емоційний компонент: охоплює здатність до саморегуляції, контролю над афективними станами, уникнення емоційного вигорання. За спостереженнями Спринської З. В., саме високий рівень емоційної регуляції дозволяє жінкам-ВПО зберігати стійкість у ситуаціях невизначеності, приймати адекватні рішення та підтримувати дітей і родину [60].

Поведінковий компонент: проявляється у гнучкості дій, активному пошуку рішень, здатності до нових форм діяльності. Поведінкова адаптація передбачає не пасивне пристосування, а проактивне залучення до нової спільноти, ініціативність у побуті та праці. Як зазначає О. Є. Блинова, активна позиція жінки-ВПО є важливою умовою її психологічної стабільності [8].

Соціальний компонент: включає в себе навички комунікації, формування підтримуючих стосунків, інтеграцію в нову соціальну структуру. У дослідженнях Волошина С. М. підкреслено, що жінки, які залучені до волонтерської, громадської чи трудової діяльності, демонструють вищий рівень адаптації [19]. Формування нового соціального оточення дозволяє зменшити ізоляцію, підвищити самооцінку й відчуття приналежності.

Екзистенційно-смысловий компонент: охоплює здатність до переосмислення життєвих подій, формування нового життєвого сенсу. Жінки-

ВПО, які здатні інтерпретувати травматичний досвід як можливість для розвитку, швидше проходять етапи психологічної адаптації. За даними Юрківа Я.І., саме смисловий вимір є стрижневим у відновленні ідентичності жінки після переміщення [64].

Метапізнавальний рівень: передбачає вміння оцінювати ефективність власних дій, здійснювати корекцію поведінки, рефлексувати свій досвід. Метапізнання дозволяє жінці краще зрозуміти себе, свої емоційні реакції, потреби та адаптуватися в умовах обмеженого ресурсу. Цей рівень є одним із найбільш адаптивних в умовах нестабільності [66].

Суб'єктність як ключова умова реалізації адаптаційного потенціалу: Поняття суб'єктності в контексті адаптації означає здатність брати на себе відповідальність, діяти ініціативно, впливати на власне життя. Як зазначає О. П. Венгер, суб'єктна позиція є маркером високого рівня психологічної зрілості жінки, що дозволяє їй не втратити контроль у критичних обставинах [17].

Усі згадані компоненти тісно взаємопов'язані між собою. Зниження або недостатній розвиток одного з них може впливати на загальний рівень адаптаційного потенціалу. Тому цілісний підхід до вивчення цього конструкту має враховувати комплексну діагностику та індивідуальний підбір інтервенцій, спрямованих на розвиток тих компонентів, які потребують підтримки.

Таким чином, адаптаційний потенціал є не просто психологічною категорією, а реальним чинником збереження життєвої цілісності особистості в умовах кризи. Для жінок, які пережили вимушене переміщення, розвиток адаптаційного потенціалу відкриває можливості для збереження гідності, професійної самореалізації, емоційної рівноваги та побудови нової ідентичності. Його дослідження дозволяє краще зрозуміти потреби жінок-ВПО та створити ефективні програми підтримки, що відповідатимуть їх реаліям.

Сучасні моделі психологічної адаптації, такі як транзакційна модель Р. Лазаруса і С. Фолкман, або модель акультураційних стратегій Дж. Беррі,

дозволяють розглядати адаптаційний потенціал у взаємозв'язку з контекстом середовища. Вони підкреслюють, що адаптація — це не пасивне пристосування, а активний процес пошуку балансу між внутрішніми ресурсами та зовнішніми викликами [64; 67].

Окремої уваги потребує контекст соціокультурної адаптації, в якому адаптаційний потенціал реалізується через інтеграцію особистості до нового культурного середовища. Для жінок-ВПО, які змушені жити у приймаючих громадах, особливо важливим є не лише пристосування до побутових умов, але й прийняття нових соціальних норм, стилів спілкування, ціннісних орієнтирів. Цей процес вимагає розвитку міжкультурної компетентності, толерантності, відкритості до нового досвіду, що безпосередньо пов'язано зі здатністю формувати нові ідентичності. Дослідження акультураційних стратегій (модель Дж. Беррі) свідчать, що інтеграція та асиміляція є найбільш адаптивними, тоді як маргіналізація — найменш ефективною в умовах тривалого переселення [64].

Також варто зазначити, що адаптаційний потенціал формується не лише як реакція на зовнішні виклики, а й у процесі саморозвитку. Практики самопомоги, участь у психотерапевтичних групах, залучення до освітніх або професійних ініціатив, опанування нових навичок — усе це сприяє посиленню внутрішніх ресурсів. Як підкреслює О. П. Венгер, програми психосоціального супроводу повинні мати не лише підтримувальний, але й розвивальний характер, орієнтований на активацію потенціалу особистості [17]. Саме такий підхід дозволяє не лише компенсувати втрати, але й сприяти сталому розвитку жінки як суб'єкта життєвих змін.

На практиці оцінка адаптаційного потенціалу дозволяє фахівцям-психологам прогнозувати, наскільки ефективною буде адаптація конкретної особистості до нових соціальних умов. Зокрема, у випадку жінок-ВПО, аналіз рівня розвитку когнітивної гнучкості, рівня емоційної регуляції та суб'єктності дає змогу визначити, чи потребує особа зовнішньої підтримки або

інтервенції. Психодіагностичні методики можуть бути використані для виявлення сильних і слабких сторін адаптаційної готовності.

Не менш важливим є й те, що адаптаційний потенціал може цілеспрямовано формуватися та підвищуватися. Це відкриває нові перспективи для психологічного консультування, соціальної роботи, групової терапії. Жінки-ВПО, які проходять спеціальні тренінгові програми, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, емоційного інтелекту, ефективної комунікації, демонструють вищі показники адаптації.

У цьому контексті важливо забезпечити не лише індивідуальну роботу, а й створення безпечного соціального простору, що сприятиме активізації внутрішніх ресурсів. Психосоціальна підтримка, доступ до мереж взаємодопомоги, включення у громадське життя значною мірою підвищують ймовірність ефективної адаптації жінки до нових умов.

Адаптаційний потенціал також тісно пов'язаний з процесами особистісної ідентифікації. Жінки, які в нових умовах знаходять нові ролі, професійну чи соціальну реалізацію, розширюють межі власної ідентичності. За умови цілеспрямованого розвитку адаптаційного потенціалу, особа здатна не лише подолати кризу, але й використати її як імпульс для особистісного зростання.

Таким чином, адаптаційний потенціал жінок, які мають статус ВПО, — це складне, багаторівневе утворення, що має вирішальне значення для їх психологічної стабільності, соціального функціонування та самореалізації. Його розвиток можливий через поєднання внутрішніх ресурсів і зовнішніх умов. Вивчення, діагностика та розвиток адаптаційного потенціалу повинні бути одним із ключових напрямів психосоціальної допомоги переміщеним жінкам в Україні.

Слід зазначити, що адаптаційний потенціал не є ізольованим психічним феноменом, а формується в контексті соціальних взаємодій та культурних впливів. Для жінок, які опинилися в ситуації внутрішнього переміщення, ключовим фактором стабілізації є відчуття включеності в нове середовище.

Тому розвиток адаптаційного потенціалу варто розглядати не лише як індивідуальну роботу, але як процес, що вимагає активної участі місцевої громади, наявності відповідних соціальних політик і культурної чутливості.

Досвід країн із розвинутою системою підтримки переміщених осіб свідчить, що найефективнішими є мультидисциплінарні підходи, які поєднують психологічну допомогу, освітні програми, інтеграцію в трудову сферу. У такій моделі жінка-ВПО сприймається не як пасивний об'єкт допомоги, а як активний учасник соціальних процесів, що дозволяє їй реалізувати свій потенціал. Український контекст поступово наближається до цього підходу, однак вимагає подальшого розвитку системних програм підтримки.

Актуальним є також питання психологічної просвіти як елементу підвищення адаптаційного потенціалу. Жінки, які мають базові уявлення про механізми стресу, саморегуляції, ефективної комунікації, краще орієнтуються у викликах нової реальності. Тому практичні психологи, соціальні працівники та освітяни мають бути залучені до розробки і впровадження програм з розвитку адаптаційних ресурсів на рівні громад.

У підсумку, психологічна суть поняття «адаптаційний потенціал особистості» виявляється через інтеграцію особистісних, емоційних, когнітивних, соціальних та екзистенційних компонентів. У випадку жінок, які мають статус ВПО, це поняття стає визначальним у процесі подолання травматичного досвіду, побудови нової ідентичності та досягнення життєвої стабільності. Його розвиток — це не лише питання індивідуальної психотерапії, а й завдання всієї системи підтримки переміщених осіб у країні.

1.2. Психологічні особливості адаптації жінок ВПО в умовах воєнного конфлікту

Повномасштабна війна в Україні, що розпочалася у 2022 році, спричинила безпрецедентну хвилю внутрішнього переміщення. Серед тих, хто

вимушено залишив рідні домівки, переважають жінки, часто з дітьми, людьми похилого віку, без супроводу чоловіків. Жінки-ВПО опиняються в ситуації багаторівневої травматизації: переживання втрат, розриву соціальних зв'язків, занепаду базового відчуття безпеки. Їхня адаптація до нових умов проживання відбувається в умовах високого стресу, невизначеності та нестачі ресурсів.

Психологічна адаптація жінок-ВПО розглядається як багатокomпонентний процес, що охоплює когнітивну, емоційну, мотиваційну та поведінкову сфери. Вона передбачає не лише пасивне пристосування до зовнішніх обставин, а й активну перебудову внутрішніх установок, цінностей і способів реагування. За визначенням С. М. Волошина, адаптація особистості в умовах воєнного конфлікту включає здатність підтримувати функціональність, приймати ефективні рішення, зберігати саморегуляцію та взаємодіяти з новим соціальним середовищем [19].

Ключовими психологічними труднощами, з якими стикаються жінки-ВПО, є: високий рівень тривожності, емоційне виснаження, порушення сну, розлади харчової поведінки, погіршення концентрації. За даними досліджень українських психологів [7; 22], понад 60% жінок-ВПО демонструють симптоми помірного або високого стресового навантаження. У багатьох випадках спостерігається дестабілізація емоційного стану, посилення почуття самотності, виникнення почуття провини за «врятованість».

Особливо вразливими є жінки з дітьми, які змушені виконувати кілька функцій одночасно: бути опорою для родини, шукати джерела доходу, адаптуватися до нових умов проживання, а також емоційно підтримувати дитину. Така багаторівнева навантаженість нерідко призводить до синдрому емоційного вигорання. Як зазначає З. В. Спринська, жінки, які мають високий рівень емоційної регуляції, краще справляються з такими викликами та рідше звертаються до дезадаптивних coping-стратегій [60].

Серед стратегій адаптації, які найчастіше використовуються жінками-ВПО, домінують: пошук соціальної підтримки, звернення до релігійної чи духовної практики, емоційне уникнення, прагнення до контролю над

ситуацією. Водночас найбільш ефективними визнаються ті, що пов'язані з активним подоланням труднощів, рефлексією власного стану та плануванням майбутнього [13; 44].

Не менш важливою є роль соціального середовища у процесі адаптації. Приймаюча громада, доступ до соціальних послуг, можливість залучення до трудової чи волонтерської діяльності створюють умови для відновлення відчуття контролю та приналежності. Дослідження О. Є. Блинової підкреслюють, що жінки-ВПО, які мають хоча б один стабільний соціальний зв'язок, адаптуються швидше, демонструють менший рівень тривожності та частіше звертаються за психологічною допомогою [8].

Особливу увагу привертає питання самооцінки та ідентичності. Війна та вимушене переміщення нерідко стають причиною кризи ідентичності: жінки втрачають соціальний статус, роботу, звичне коло спілкування. Це може спричинити девальвацію власної значущості, розгубленість, апатію. Водночас за умов підтримки, участі в суспільно значущих проєктах, а також доступу до психосоціальних інтервенцій, жінки-ВПО здатні до відновлення позитивного образу Я та побудови нової ідентичності [60; 66].

У деяких випадках адаптаційні процеси супроводжуються психосоматичними реакціями: головними болями, болем у грудях, м'язовою напругою, порушеннями з боку серцево-судинної або шлунково-кишкової систем. Ці симптоми можуть бути наслідком тривалого стресу й сигналізувати про необхідність психологічного втручання. Як свідчать дослідження, своєчасна діагностика психосоматичних проявів і залучення жінки до груп підтримки значно знижують рівень соматичних скарг [19; 33].

Таким чином, адаптація жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, є багатовимірним і динамічним процесом, що відбувається під впливом внутрішніх ресурсів, зовнішнього соціального середовища та культурного контексту. Врахування гендерних особливостей, фази адаптації, мотиваційної структури та емоційного стану дозволяє створювати ефективні

програми підтримки, що сприятимуть психологічній стабілізації жінок та їхній подальшій інтеграції в нове соціальне середовище.

Важливою теоретичною основою аналізу адаптаційного процесу є концепція фазової адаптації. Дослідники виокремлюють декілька етапів: початковий (шок, дезорієнтація), середній (приспосовування, формування нових контактів), стабілізаційний (активна участь у новому середовищі) та трансформаційний (переформатування життєвих орієнтацій).

У жінок, які мають статус ВПО, кожна з фаз може мати індивідуальну тривалість та інтенсивність проявів. Динаміка адаптації залежить від поєднання особистісних характеристик і зовнішніх факторів, таких як наявність житла, працевлаштування, доступ до медичної та психологічної допомоги.

За моделлю кризової адаптації (А. Ткаліч, І. Кондаков), найбільше навантаження виникає в момент переходу від звичного середовища до нового, коли ще не сформовано підтримуючих зв'язків. На цьому етапі жінки часто демонструють підвищену тривожність, соціальну ізоляцію, погіршення емоційного фону. Успішність подолання цього етапу багато в чому залежить від доступу до інституційної підтримки — соціальних служб, психологів, громадських ініціатив.

Значну роль у адаптації відіграють настанови жінки щодо майбутнього. Ті, хто зберігає цілісну життєву перспективу, бачить сенс у пережитому досвіді, краще інтегруються в нове середовище. Життєстійкість (resilience) як характеристика, пов'язана з цим феноменом, активно вивчається в сучасній психології та розглядається як один із предикторів позитивної адаптації в умовах війни та вимушеного переселення [13; 71].

Роль приймаючої громади не можна переоцінити. Дослідження показують, що жінки-ВПО краще адаптуються в малих громадах із розвиненим горизонтальним зв'язком між мешканцями, ніж у великих містах із фрагментованими соціальними мережами. Участь у місцевих ініціативах, об'єднаннях за інтересами, спільна участь у навчанні або волонтерстві

сприяють формуванню нового середовища підтримки та зміцненню ідентичності.

Окремої уваги заслуговує здатність до самопомоги як внутрішній ресурс адаптації. Йдеться про вміння організувати свій день, підтримувати психічне здоров'я (через дихальні практики, ведення щоденника, побутову активність), шукати інформацію про доступні ресурси. Такі дії не лише посилюють суб'єктність, а й знижують рівень дистресу. Жінки, які практикують елементи самопомоги, рідше звертаються до деструктивних стратегій, мають кращі показники емоційної стабільності [44; 60].

Одним із важливих аспектів адаптації жінок-ВПО є вплив непрожитого горя та втрат. Війна часто супроводжується втратою житла, доходу, соціального середовища. Ці втрати зазвичай є раптовими й можуть провокувати відкладене або хронічне горе, що гальмує адаптацію та сприяє депресивним проявам.

Згідно з моделлю Вордена, непрожите горе викликає порушення у звичних механізмах подолання. У жінок-ВПО воно часто поєднується з почуттям провини, самозвинувачення, ізоляції, що посилює емоційне виснаження.

Гендерні бар'єри посилюють специфіку адаптації. Суспільство очікує від жінки емоційної стійкості, турботи, жертвності. Натомість сама жінка часто ігнорує власні потреби, концентруючись на добробуті інших. Це створює приховане психоемоційне навантаження.

Психологи підкреслюють, що непроговорені очікування та гендерний тиск можуть спричинити приховані форми дезадаптації, зокрема — тривожні розлади, психосоматичні симптоми, хронічну втому.

Також варто згадати трансформацію сімейних ролей. Жінки-ВПО часто стають єдиними годувальницями, опікунами дітей, що змінює структуру родини. Така відповідальність може стати як ресурсом особистісного зростання, так і джерелом перенавантаження.

У випадку відсутності підтримки така трансформація провокує розчарування, втрату впевненості в собі, зниження адаптаційного потенціалу. Водночас, жінки, які отримують позитивне підкріплення, демонструють високий рівень самозбереження та стійкості.

Отже, адаптація жінок-ВПО — це не лише подолання зовнішніх викликів, а й глибокий особистісний процес. Його ефективність залежить від поєднання внутрішніх ресурсів, зовнішньої підтримки та розуміння гендерної специфіки реагування на кризу.

У межах мотиваційної сфери внутрішньо переміщених жінок спостерігається нестабільність життєвих орієнтацій, зниження рівня домагань, відсутність чіткого уявлення про майбутнє. Часто це супроводжується екзистенційними сумнівами, втратами сенсів та відчуттям безсилля. Самооцінка в таких обставинах коливається між надмірною самокритикою та компенсаторною демонстративністю, що ускладнює вибір адаптивних стратегій поведінки.

Когнітивна сфера також зазнає змін: відзначається зниження концентрації уваги, уповільненість мислення, проблеми з пам'яттю. Жінки-ВПО схильні до песимістичних оцінок подій, очікування негативного розвитку ситуацій, зростає ймовірність когнітивних викривлень. Такі стани можуть спричиняти складнощі в прийнятті рішень та зниження впевненості у власних силах.

У поведінковому аспекті часто виявляється уникнення соціальних контактів, ізоляція, схильність до імпульсивних або деструктивних дій. Натомість важливою адаптаційною стратегією виступає поступове формування нових моделей поведінки — включення в активність, волонтерські або трудові ініціативи, що повертають почуття контролю.

Важливим аспектом адаптації є переживання посттравматичного стресового розладу. Його прояви включають нав'язливі спогади, уникнення тем, пов'язаних з травмою, підвищену збудливість, безсоння, тривожність та

негативний емоційний фон. Жінки, які зіткнулися з такими симптомами, потребують спеціалізованої психологічної допомоги та підтримки.

Сучасні дослідження також звертають увагу на роль суб'єктності в процесі адаптації: жінки, які зберігають активну позицію, приймають рішення, планують і прагнуть впливати на ситуацію, демонструють кращі результати адаптації. Натомість втрата суб'єктного статусу, почуття безпорадності й залежності корелює з підвищеним ризиком розвитку афективних розладів.

Окремої уваги заслуговує вплив попереднього травматичного досвіду на здатність до адаптації в умовах війни. Жінки, які вже мали в анамнезі психологічні травми або психоемоційні порушення, виявляються менш захищеними в нових екстремальних обставинах. Їхня реакція на стресові події часто носить посилений характер: можливе загострення тривожних або депресивних симптомів, зниження здатності до опанування ситуацією, уникнення соціальної взаємодії. У таких випадках особливо важливим є раннє залучення фахівців із психологічної підтримки, які можуть ідентифікувати ризик розвитку ПТСР та надати адекватну допомогу.

Дослідження психологічного стану внутрішньо переміщених осіб свідчать про виражені зміни у різних сферах психічного функціонування. Зокрема, за спостереженнями Каплан Ю. Б. та Михлюк Е., характерними є зниження самооцінки, підвищена тривожність, соціальна ізоляція та схильність до уникнення соціальних контактів [10; 9]. Ці особливості нерідко поєднуються із труднощами у прийнятті рішень, що, у свою чергу, ускладнює процес адаптації.

Ще одним значущим аспектом є втрата соціального статусу, яка часто супроводжує процес переміщення. Жінки, що мали визначене професійне становище, стабільне фінансове становище чи активну участь у суспільному житті, після вимушеного переїзду втрачають звичні соціальні ролі. Це провокує кризу самоідентифікації, втрату впевненості у власній цінності, переживання нереалізованості. Водночас можливість реалізувати себе у нових умовах — через волонтерство, дистанційну зайнятість, участь у

громадських проєктах — сприяє відновленню позитивної самооцінки та підвищенню адаптаційного потенціалу.

Аналіз психоемоційного стану жінок-ВПО дозволяє виокремити специфічні зміни у мотиваційній, когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. У мотиваційній сфері відзначається втрата цілей, зниження рівня домагань та схильність до екзистенційних криз. У когнітивній — переважають песимістичні оцінки майбутнього, очікування загроз, складнощі з концентрацією. У емоційній — домінують тривожність, сором, провина, а також симптоми депресії. У поведінковій сфері — уникнення, апатія, імпульсивність або, навпаки, пасивність [22].

Важливу роль у стабілізації емоційного стану жінок-ВПО відіграє залучення до програм психологічного консультування. Індивідуальні та групові форми роботи дозволяють опрацювати травматичний досвід, зменшити рівень тривожності та ізоляції. Консультування сприяє формуванню нових стратегій подолання, підвищує усвідомлення ресурсів, формує відчуття безпеки. Особливо ефективними є практики когнітивно-поведінкової терапії, робота з тілесним досвідом, методи психоосвіти. Участь жінок у таких програмах позитивно впливає на їхнє психічне здоров'я та готовність до активної інтеграції в нове середовище.

1.3. Фактори підвищення адаптаційного потенціалу жінок, які мають статус ВПО

Адаптація жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО), в умовах воєнного конфлікту є складним і багатовимірним процесом. Успішність цього процесу визначається комплексом внутрішніх і зовнішніх факторів. Підвищення адаптаційного потенціалу жінок-ВПО вимагає глибокого розуміння природи цих факторів, їх взаємодії та впливу на загальну динаміку адаптації.

Однією з ключових психологічних умов підвищення адаптаційного потенціалу є наявність внутрішніх ресурсів, зокрема резильєнтності — здатності особистості долати труднощі, відновлюватися після кризи та підтримувати емоційну рівновагу. Як зазначає Бочелюк В. Й., саме резильєнтність у поєднанні з мотивацією до відновлення є основою позитивної адаптації особистості в умовах війни та вимушеного переселення [13, с. 87].

Важливим психологічним чинником виступає також сформованість ефективних копінг-стратегій. Застосування конструктивних стратегій подолання стресу, таких як пошук підтримки, активне вирішення проблем, когнітивна переоцінка, забезпечує жінкам-ВПО здатність до адаптації в нових соціокультурних умовах. На противагу, деструктивні стратегії — уникання, заперечення, ізоляція — призводять до емоційного виснаження та погіршення психічного стану [44; 60].

Особистісна автономія — ще один фактор, що визначає рівень адаптаційного потенціалу. Жінки, які здатні до самостійного прийняття рішень, мають навички планування та цілепокладання, демонструють вищу готовність до інтеграції у нове середовище. Психологічна зрілість у прийнятті рішень формує стійкість до змін та підтримує соціальну активність [71, с. 122].

Освітній та професійний капітал жінок-ВПО також є критичними факторами успішної адаптації. Жінки з вищою освітою та затребуваними професійними навичками демонструють вищий рівень впевненості, легше знаходять роботу та швидше інтегруються у місцеві громади. Здатність до навчання, перекваліфікації та освоєння нових професій відкриває додаткові можливості для економічної стабільності [28, с. 103].

Соціальні зв'язки та соціальний капітал також мають суттєве значення. Жінки, які підтримують тісні контакти з родичами, друзями та іншими ВПО, частіше отримують емоційну та інформаційну підтримку. Залучення до волонтерських ініціатив, участь у громадських і професійних спільнотах підвищують рівень інтеграції та адаптації до нових умов [62, с. 174].

Економічні фактори, зокрема стабільність доходів, доступ до житла та базових послуг, визначають можливість довготривалого пристосування жінок-ВПО. Працездатність, фінансова грамотність, участь у підприємницьких програмах та доступ до мікрокредитування сприяють розвитку фінансової незалежності та зниженню рівня тривоги за майбутнє [52, с. 159].

Суттєву роль відіграє і державна політика підтримки ВПО. Наявність цільових програм соціального супроводу, доступ до медичних, освітніх, юридичних послуг, а також психологічна допомога значно підвищують адаптаційний потенціал. За даними Волошина С. М., системна взаємодія між державними установами та громадськими організаціями дозволяє враховувати гендерні потреби жінок і створювати умови для їхньої активної соціалізації [19, с. 87].

Медико-психологічні фактори не менш важливі. Доступ до якісної психологічної допомоги, профілактика посттравматичних стресових розладів, участь у програмах психоосвіти та групах підтримки дозволяють жінкам ефективніше долати наслідки травматичного досвіду та формувати позитивну життєву перспективу [50, с. 118].

У сучасних умовах цифровізації важливими стають і технологічні чинники. Онлайн-курси, дистанційна робота, доступ до електронних сервісів та онлайн-консультацій розширюють можливості самореалізації та адаптації жінок навіть у віддалених регіонах. Цифрова грамотність, як вказує Антонюк О. В., є новим компонентом адаптаційного ресурсу в умовах посткризового розвитку [46, с. 137].

Отже, адаптаційний потенціал жінок, які мають статус ВПО, формується під впливом цілого комплексу взаємопов'язаних чинників — психологічних, соціальних, економічних, інституційних і технологічних. Розуміння їхньої ролі дає змогу не лише діагностувати адаптаційні можливості, а й ефективно впливати на них у рамках психосоціального супроводу. Комплексний міждисциплінарний підхід до підтримки жінок-ВПО

є запорукою їхньої успішної інтеграції в нове середовище та збереження психологічного благополуччя.

Окремим блоком чинників, що потребує детального аналізу, є гендерно-зумовлені бар'єри адаптації. Жінки-ВПО часто стикаються з подвійним навантаженням: необхідністю одночасно адаптуватися до нових соціальних умов і виконувати традиційні ролі матері, дружини, доглядальниці. Така багаторольова напруженість нерідко призводить до емоційного вигорання, що, у свою чергу, знижує рівень адаптаційного потенціалу.

Як зазначає С. М. Волошин, недооцінка гендерних аспектів в адаптаційній роботі може стати причиною неефективності психологічних програм [19, с. 90].

Ще одним вагомим фактором є ціннісно-смилова сфера особистості. Наявність у жінки-ВПО чітко сформульованих життєвих цілей, смислів і орієнтирів позитивно впливає на її здатність долати життєві труднощі. Смиложиттєва мотивація виступає фундаментом для активної життєвої позиції, підтримує психічну стійкість у кризових обставинах.

Саме через переосмислення особистісного досвіду, в тому числі травматичного, формуються нові смисли, що стають точкою опори для подальшої адаптації [19, с. 89].

Значний вплив на адаптаційний потенціал справляє також феномен вторинної травматизації. У багатьох випадках жінки-ВПО, окрім власного досвіду втрат і переміщення, змушені емоційно включатися у проблеми членів своєї родини або громади. Особливо це стосується матерів, які опікуються дітьми, травмованими війною. Вторинна травматизація ускладнює процес самовідновлення і знижує ресурсність особистості, що потребує системної психологічної допомоги [60, с. 142].

Фактор міжособистісної довіри є ключовим у процесі соціальної інтеграції. Довіра до оточення, нових сусідів, соціальних працівників, волонтерів створює базу для включення жінки-ВПО в нове соціальне

середовище. Там, де рівень міжособистісної довіри низький, жінки схильні до ізоляції, уникнення контактів і, відповідно, зниження соціальної активності.

Як зазначає Антонюк О. В., розвиток горизонтальних соціальних зв'язків є маркером просування в адаптації [46, с. 139].

Сучасні підходи до підвищення адаптаційного потенціалу жінок-ВПО включають поєднання психологічної допомоги з елементами особистісного коучингу, групової терапії, арттерапевтичних практик і освітніх тренінгів.

Такі комплексні моделі дозволяють впливати не лише на симптоми дезадаптації, а й на особистісні ресурси жінки, активізуючи її мотивацію, суб'єктність та настанову на самореалізацію.

Як зазначають практики, саме багатовимірні інтервенції дають довготривалі ефекти в умовах посттравматичного відновлення [60, с. 148].

Таким чином, підвищення адаптаційного потенціалу жінок-ВПО неможливе без урахування різних сфер життєдіяльності — психологічної, соціальної, економічної та культурної. Лише інтеграція цих компонентів дозволяє сформувати цілісну систему підтримки, що сприяє глибокій адаптації, збереженню ідентичності та підвищенню якості життя в умовах тривалої невизначеності.

Аналізуючи чинники адаптаційного потенціалу жінок-ВПО, доцільно враховувати і вікові особливості. Жінки молодшого віку, як правило, демонструють вищу гнучкість мислення, активніше опановують нові технології та швидше налагоджують соціальні зв'язки в новому середовищі. Проте саме в них часто відсутній достатній життєвий досвід для ефективного подолання криз.

Жінки старшого віку, попри меншу цифрову та професійну мобільність, зазвичай мають вищий рівень життєвої стійкості, сформовані адаптивні патерни та сильніші внутрішні цінності.

Не менш важливим є й соціальний статус жінок-ВПО до моменту переміщення. Особи, які мали стабільне працевлаштування, підтримувані

родинні стосунки, соціальну активність у громаді, зазвичай демонструють вищу стресостійкість і готовність до змін.

Водночас жінки, які вже до війни перебували в уразливому становищі (одинокі матері, жінки з інвалідністю, представниці маргіналізованих груп), потребують комплексного супроводу з акцентом на індивідуалізацію психологічної і соціальної підтримки [60, с. 133].

Ще одним малодослідженим, але важливим фактором є духовно-екзистенційний вимір адаптації. Пошук сенсу життя, збереження віри, релігійна або світоглядна опора допомагають жінкам долати екзистенційні кризи, пов'язані з втратою дому, близьких, звичного соціального статусу.

Як зазначає Л. О. Кондратенко, саме усвідомлення внутрішньої місії або цінностей дозволяє трансформувати травматичний досвід у поштовх до особистісного зростання [28, с. 111].

Окремо варто згадати про небезпеку соціальної маргіналізації жінок-ВПО. Відсутність роботи, ізоляція, неприйняття з боку громади або стигматизація як «жертви» призводять до зниження самооцінки, зростання тривожності та втрати мотивації до активної адаптації.

Подолання цих ризиків можливе через розвиток інклюзивних місцевих політик, створення відкритих соціальних просторів, доступ до правової та психологічної допомоги, а також залучення самих ВПО до планування заходів підтримки [62, с. 178].

Нарешті, важливу роль у підвищенні адаптаційного потенціалу відіграє формування суб'єктної позиції жінки. Це передбачає не лише активну участь у подоланні труднощів, а й усвідомлення власної відповідальності за життєві зміни, готовність ухвалювати рішення, шукати ресурси, розвивати себе в нових умовах.

Суб'єктність є інтегративною якістю, що об'єднує всі вищезазначені фактори — психологічні, соціальні, культурні, духовні — в єдину систему життєвої активності жінки-ВПО [17, с. 44].

Окремим вектором розкриття чинників адаптаційного потенціалу постає культурна інтеграція є невіддільним елементом процесу пристосування внутрішньо переміщених жінок до нових умов життя. Участь у культурних заходах, місцевих святах, релігійних або мистецьких подіях не лише сприяє соціалізації, але й допомагає підтримувати контакт із власною ідентичністю. Збереження елементів культурного самовираження — мови, традицій, національного одягу — може виступати фактором стабілізації емоційного стану та опори в умовах невизначеності. Позитивна реконструкція власної ідентичності, поєднання досвіду минулого з новими викликами, сприяє формуванню адаптивної моделі поведінки.

Значну роль у підвищенні адаптаційного потенціалу відіграє доступ до психологічної допомоги. Регулярна участь у групах взаємопідтримки, психотерапевтичних сесіях та тренінгах особистісного зростання забезпечує емоційну розрядку та розширює уявлення про власні ресурси. Травмофокусована терапія допомагає подолати наслідки посттравматичних розладів, а психоосвіта сприяє формуванню навичок саморегуляції та усвідомлення власних реакцій. Психологічна допомога, яка надається в доступній формі та з урахуванням гендерної специфіки, є критично важливим елементом підтримки жінок-ВПО.

Інформаційна включеність — ще один фактор, що впливає на ефективність адаптації. Жінки, які мають доступ до актуальної інформації про свої права, соціальні послуги та можливості, краще орієнтуються в новому середовищі. Освоєння цифрових навичок дозволяє користуватися державними електронними сервісами, онлайн-освітою, дистанційною психологічною допомогою. Це розширює ресурси для інтеграції та підвищує суб'єктність жінок у прийнятті рішень. Участь у цифрових платформах для пошуку роботи чи підтримки спільнот внутрішньо переміщених осіб сприяє швидшій адаптації.

Особливої уваги заслуговують програми, орієнтовані на специфічні потреби жінок. Матері-одиначки, жінки похилого віку, особи з інвалідністю

мають унікальні виклики в процесі адаптації, що потребують цільової підтримки. Гендерно-чутливий підхід передбачає врахування потреб у догляді за дітьми, боротьбі з гендерно зумовленим насильством, доступі до медичних та освітніх послуг. Програми, адаптовані до життєвого контексту жінок-ВПО, демонструють вищу ефективність і сприяють довгостроковій стабілізації.

Висновки

Проведений теоретичний аналіз проблеми адаптаційного потенціалу жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, дозволяє сформулювати узагальнені положення, що окреслюють сутність феномена адаптації в умовах вимушених життєвих змін. З огляду на специфіку воєнного конфлікту в Україні, який зумовив масову внутрішню міграцію населення, адаптація жінок до нових соціальних і психологічних реалій постає як складний, динамічний та багатовимірний процес, що потребує спеціального наукового дослідження.

У першому розділі магістерської роботи було здійснено всебічний теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми адаптаційного потенціалу жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що дало змогу окреслити поняттєво-категоріальний апарат, структуру адаптаційного потенціалу та фактори, які визначають його рівень.

У підпункті 1.1 розглянуто сутність адаптаційного потенціалу як інтегральної характеристики особистості, яка визначає її здатність до ефективної взаємодії з новими умовами соціального середовища. Встановлено, що адаптаційний потенціал формується на основі системи психологічних ресурсів: мотиваційних, когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних. Особливу увагу приділено визначенню категорії внутрішньо переміщених осіб у сучасному соціальному контексті, а також актуалізації проблеми дослідження саме жінок цієї категорії, з урахуванням гендерних викликів, які ускладнюють процес адаптації.

У підпункті 1.2 охарактеризовано психологічні особливості адаптації жінок зі статусом ВПО в умовах війни. Було встановлено, що такі жінки переживають глибоку психоемоційну кризу, пов'язану з втратою соціальних ролей, стабільності, дому та звичних умов життя. Водночас, процес адаптації є динамічним і багатовекторним: він охоплює як процеси внутрішньої перебудови особистості, так і взаємодію із зовнішнім соціальним середовищем. Уточнено, що вагомим чинником адаптації є доступ до ресурсів соціальної підтримки, психоемоційна стабільність, стратегія самопомоги та життєстійкість.

У підпункті 1.3 проаналізовано фактори, що впливають на підвищення адаптаційного потенціалу жінок-ВПО. Зокрема, виділено такі фактори: психологічні (резильєнтність, гнучкість, копінг-стратегії, настанови щодо майбутнього), соціальні (соціальний капітал, приймаюче середовище, участь у спільнотах), економічні (матеріальна безпека, працевлаштування, підприємницька активність), а також інституційні (державна підтримка, діяльність НУО, доступ до послуг). Показано, що адаптація має бути підтримана системно — через поєднання зусиль індивіда, громади та держави.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна зробити висновок, що адаптаційний потенціал жінок ВПО виступає складним психосоціальним утворенням, що формується під впливом низки як внутрішніх, так і зовнішніх детермінант. Він не є сталою характеристикою, а змінюється залежно від обставин, життєвих ситуацій, досвіду переживання травми та наявності підтримки.

Отримані в першому розділі теоретичні положення створюють ґрунт для подальшого емпіричного дослідження психологічних характеристик жінок-ВПО, що буде реалізовано у другому розділі. Зокрема, важливим є вивчення рівня життєстійкості, емоційної регуляції, особистісних стратегій подолання труднощів, ступеня залучення до соціального середовища та інших аспектів, які дозволяють здійснити психологічну діагностику адаптаційного потенціалу.

Таким чином, теоретичний аналіз дає змогу сформулювати основні гіпотези та визначити методичну основу подальшого дослідження, яке сприятиме розробці практичних рекомендацій щодо підтримки жінок, які мають статус ВПО, в їхньому адаптаційному процесі.

Проаналізований теоретичний матеріал у межах першого розділу дозволяє зробити висновок, що адаптація жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, є багатокomпонентним феноменом, що потребує комплексного розгляду з позицій сучасної психології, соціології та міждисциплінарних підходів. Особливості цього процесу проявляються на перетині індивідуальних ресурсів особистості, соціального контексту, впливу травматичного досвіду війни та умов вимушеного переселення.

Вивчення психологічної сутності адаптаційного потенціалу показало, що це поняття охоплює здатність особистості до мобілізації ресурсів у відповідь на виклики середовища. У випадку жінок-ВПО особливо важливими є такі компоненти, як емоційна стійкість, мотиваційна налаштованість на подолання труднощів, здатність до саморефлексії та трансформації життєвого досвіду.

Здійснений аналіз структури адаптаційного потенціалу жінок з досвідом вимушеного переміщення дозволив окреслити ключові внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на динаміку адаптації. До внутрішніх чинників можна віднести рівень резильєнтності, самооцінку, копінг-стратегії, а також особистісну автономію. Зовнішніми регуляторами адаптації виступають соціальна підтримка, доступ до медико-психологічної допомоги, інституційна підтримка, приймаюче середовище.

Крім того, теоретичний огляд засвідчив, що адаптаційний потенціал жінок-ВПО має високий рівень варіативності, який залежить від особистісних характеристик, соціально-економічного статусу, наявності дітей, віку, рівня освіти, попереднього досвіду втрат та якості соціального оточення. Зазначене дозволяє стверджувати, що адаптація не є універсальним процесом, а набуває індивідуалізованих форм залежно від конкретного життєвого контексту.

Узагальнюючи викладене, можемо зробити висновок, що подальші емпіричні дослідження мають бути спрямовані на вивчення механізмів активації адаптаційного потенціалу жінок-ВПО у зв'язку з динамікою психоемоційного стану, соціальних взаємодій та доступу до інституційних ресурсів. Це створює підґрунтя для розробки цільових програм психологічної допомоги, які враховуватимуть як індивідуальні, так і контекстуальні особливості адаптації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЖІНОК ВПО

2.1. Організація емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося з метою вивчення психологічних особливостей підвищення адаптаційного потенціалу жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб. Це дослідження ґрунтувалося на визначеній у вступі об'єктивній потребі розробки дієвих механізмів психосоціальної підтримки, спрямованих на забезпечення ефективної адаптації жінок ВПО до нових умов життя внаслідок війни.

Об'єктом дослідження виступав адаптаційний потенціал жінок із досвідом внутрішнього переміщення, а предметом — психологічні особливості його підвищення. Метою дослідження було теоретичне обґрунтування, емпіричне вивчення та практична реалізація психокорекційного впливу, що сприяє активізації адаптаційного потенціалу жінок ВПО.

Дослідження проводилося на базі двох соціальних інституцій: Благодійного фонду «Новий початок» та комунальної установи “Центр громадськості та національних культур” Мукачівської міської ради. Обидві установи займаються наданням допомоги внутрішньо переміщеним особам, що забезпечило дослідникові доступ до реальної цільової аудиторії — жінок, які перебувають у процесі адаптації до нових життєвих умов.

У вибірку увійшли 30 жінок, віком від 23 до 55 років, які мають підтверджений довідкою статус внутрішньо переміщених осіб. Здійснювався відбір на засадах добровільності, із дотриманням етичних принципів конфіденційності, інформованої згоди та гуманного ставлення до учасниць. Критеріями включення були: жіноча стать, наявність ВПО-статусу, відсутність виражених психічних розладів, що перешкоджають самотійному

виконанню завдань, та вік у межах працездатного (або наближеного до нього) періоду.

Діагностичний інструментарій дослідження включав три методики, підібрані відповідно до мети та предмету дослідження. Основним завданням було вивчити рівень адаптивності, наявність стресостійкості та ступінь сприйманої соціальної підтримки жінок ВПО, що дозволяє оцінити їхній адаптаційний потенціал як інтегративну характеристику.

Перша методика — «Багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність”» (Маклаков А.Г., Черм’янін С.В.) — застосовувалася з метою визначення рівня розвитку таких адаптивних властивостей особистості, як комунікативні здібності, саморегуляція, поведінкова адаптація, внутрішній контроль та емоційна стабільність. Ця методика дозволяє виявити не лише потенційні ресурси адаптації, а й наявні бар’єри, які перешкоджають інтеграції у нове соціальне середовище. Опитувальник вважається валідним, широко застосовується у дослідженнях адаптаційного процесу та має апробовану українську версію.

Друга методика — CD-RISC-10 (Connor-Davidson Resilience Scale, скорочена версія) — була адаптована в Україні Школіною Н.В., Кірпенко Г.В. та Зубаревою І.О. Вона дозволяє оцінити рівень стресостійкості, що виступає як один з ключових внутрішніх чинників адаптації. Особливість цієї методики — лаконічність та висока діагностична надійність: опитувальник складається лише з 10 тверджень, п’ятибальною шкалою оцінюються. Високі показники за цією методикою корелюють із позитивною динамікою пристосування в умовах травматичного досвіду.

Третя методика — MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support), у вітчизняній адаптації Мельник Ю.Б. та Стаднік А.В. (2023), — була застосована для визначення суб’єктивного сприйняття підтримки з боку сім’ї, значущих інших та друзів. Соціальна підтримка є важливим буфером стресу, що особливо актуально в умовах війни та переміщення. Ця методика дає змогу

оцінити наявність соціального капіталу жінки, що прямо впливає на її адаптаційні можливості.

Комплексне застосування трьох інструментів дозволило створити багатовимірну картину адаптаційного потенціалу жінок ВПО. Кожна з методик спрямована на вивчення окремого аспекту цього феномену, а їх взаємне доповнення надало змогу досягти високої точності та надійності результатів. Опитування здійснювалося у присутності дослідника, у паперовому форматі, у спокійному та комфортному середовищі.

Отримані результати дали підґрунтя для виявлення внутрішніх та зовнішніх чинників, які впливають на рівень адаптивності жінок ВПО. На основі цього аналізу в подальших підрозділах роботи буде представлено порівняльну оцінку рівнів адаптаційного потенціалу та розроблено рекомендації щодо психосоціального супроводу жінок, що пережили вимушене переміщення.

З огляду на актуальність проблеми психологічної адаптації жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, вибір саме цих трьох методик обґрунтований їх високою валідністю, апробованістю в українських умовах та здатністю виявити глибинні механізми адаптаційного процесу.

Зокрема, багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (Маклаков, Черм'янін) дає змогу дослідити індивідуально-психологічні особливості особистості у контексті її адаптаційних можливостей. За допомогою цієї методики виявляються такі аспекти, як комунікативні навички, емоційна стабільність, моральна нормативність, самоконтроль, які є ключовими для ефективного пристосування до нових соціальних умов.

Методика CD-RISC-10 (українська адаптація Школіної, Кірпенко, Зубаревої) дозволяє досліджувати рівень стресостійкості респонденток, що є предиктором успішної адаптації в умовах соціальної невизначеності. Стресостійкість розглядається як здатність особистості зберігати емоційний баланс, конструктивно реагувати на стресові ситуації та підтримувати адаптивну поведінку.

Багатовимірною шкалою сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) (Мельник, Стаднік, 2023) є надійним інструментом для вимірювання суб'єктивного відчуття підтримки з боку родини, друзів та значущих інших. Високий рівень соціальної підтримки суттєво підвищує ймовірність позитивного адаптаційного результату.

Окрім психодіагностичних інструментів, під час проведення дослідження також враховувались етичні аспекти. Усі респондентки були поінформовані про мету дослідження, його добровільний характер та забезпечення анонімності. Збір даних здійснювався у форматі онлайн-анкетування з використанням захищених цифрових платформ.

Добір респонденток здійснювався методом випадкової вибірки серед жінок, які є отримувачками соціальних послуг у Центрі надання соціальних послуг та благодійному фонді «Новий початок» м. Мукачево. Вік учасниць коливався в межах від 25 до 50 років. Більшість опитаних мали вищу або середню спеціальну освіту, були матерями неповнолітніх дітей та проживали в умовах тимчасового житла.

Зібрані дані будуть проаналізовані з використанням якісного та кількісного підходів. Передбачено обчислення середніх значень, частотного розподілу, а також проведення кореляційного аналізу для виявлення взаємозв'язків між адаптаційними характеристиками. Подальший аналіз дозволить глибше інтерпретувати результати та визначити чинники, що впливають на адаптаційний потенціал жінок ВПО.

Важливим етапом організації дослідження стало узгодження його структури з етичними стандартами та інституційними вимогами. Попередньо було отримано дозвіл від адміністрацій соціальних установ, на базі яких проводилось дослідження, а також розроблено інформовану згоду для учасниць, що містила пояснення мети, обсягів та умов участі.

З метою забезпечення етичності дослідження, кожна учасниця перед заповненням опитувальників була ознайоmlена з метою дослідження, принципами конфіденційності та добровільності участі. Психодіагностичні

методики були адаптовані до онлайн-формату з дотриманням усіх умов анонімності. Важливо, що анкетування відбувалося в комфортних для респонденток умовах, без тиску, з можливістю припинити участь у будь-який момент. Такий підхід забезпечив психологічну безпеку жінок і дозволив зібрати достовірні дані, засновані на відкритих та чесних відповідях.

Варто зазначити, що дослідження не лише фіксує рівень адаптаційного потенціалу, але й дозволяє виявити міжособистісні варіації за ключовими психометричними параметрами. Це відкриває можливість для формулювання рекомендацій щодо індивідуалізованих програм психологічного супроводу жінок ВПО.

У подальших етапах магістерського дослідження передбачається не лише кількісний аналіз результатів, але й якісне інтерпретування в контексті загальних тенденцій психологічної адаптації в умовах війни. Результати дослідження можуть бути корисними для практичних психологів, соціальних працівників, органів місцевого самоврядування та представників неурядових організацій, що працюють з внутрішньо переміщеними особами.

2.2. Аналіз результатів діагностики адаптаційного потенціалу жінок ВПО

Тож зараз перейдемо до результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей та чинників адаптації внутрішньо переміщених осіб та аналізуємо їх.

На початку розглянемо узагальнені результати з допомогою методики діагностики під назвою «Багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність”» (Маклаков А.Г., Черм’янін С.В.) [21], табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Узагальнені показники жінок ВПО за методикою «Багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність”» (Маклаков А.Г., Черм’янін С.В.) [складено автором]

№	Шкала	Рівень за шкалою	Кількість осіб (n)	Кількість (у %)
1	Адаптивність	Високий рівень	8	22, 2%
		Середній рівень	18	55,6 %
		Низький рівень (дезадаптивність)	8	22,2 %
2	Прийняття себе	Високий рівень	15	44,4 %
		Середній рівень	11	33,4 %
		Низький рівень (не прийняття себе)	8	22,2 %
3	Прийняття інших	Високий рівень	12	33,4 %
		Середній рівень	13	36,1 %
		Низький рівень (не прийняття інших)	11	30,5 %
4	Емоційний комфорт	Високий рівень	8	22,2 %
		Середній рівень	17	47,3 %
		Низький рівень (емоційний дискомфорт)	11	30,5 %
5	Інтернальність	Високий рівень	16	44,5 %
		Середній рівень	13	36,1 %
		Низький рівень (екстернальність)	7	19,4 %
6	Домінування	Високий рівень	10	27,8 %
		Середній рівень	18	50 %
		Низький рівень (підкорення)	8	22,2 %

Розглянемо докладно результати, отримані у процесі дослідження жінок внутрішньо переміщених осіб (ВПО), відповідно до кожної шкали методики.

Шкала «Адаптивність». Ця шкала дозволяє оцінити здатність респонденток пристосовуватися до нових умов життєдіяльності та інтегруватися в інший соціальний простір. Високі показники адаптивності отримали 22,2 % жінок ВПО. Це є свідченням того, що дана група володіє вираженим адаптаційним потенціалом, може швидко й ефективно звикати до нових життєвих обставин: освоювати нові професійні ролі, включатися в навчальний процес, налагоджувати побут у незнайомому середовищі. Високий рівень адаптивності також демонструє їхню здатність гармонійно пристосовуватися до нового соціуму, долати виклики, що виникають у незвичних ситуаціях, і знаходити ресурси для власного розвитку.

Більшість респонденток (55,6 %) продемонстрували середній рівень адаптивності, що свідчить про наявність лише помірного потенціалу пристосування. Такі жінки здатні інтегруватися у нове середовище, проте цей процес для них є більш поступовим, вимагає додаткових зусиль та внутрішніх ресурсів.

Водночас у 22,2 % респонденток зафіксовано низький рівень адаптивності, що вказує на наявність дезадаптивних проявів. Це означає, що для цієї категорії жінок властиві значні труднощі у пристосуванні до нових умов. Вони можуть переживати труднощі як у професійній діяльності, так і в особистих стосунках, що, у свою чергу, впливає на загальний рівень їхнього психологічного благополуччя. У таких випадках дезадаптація здатна чинити негативний вплив на всі значущі сфери життя – від особистого самопочуття до соціальної реалізації.

Шкала «Прийняття себе»

Друга шкала спрямована на вивчення рівня прийняття власної особистості, її якостей та можливостей. Майже половина опитаних жінок (44,4 %) продемонстрували високий рівень прийняття себе. Це свідчить про те, що вони здатні сприймати себе цілісно, адекватно оцінювати власні позитивні риси й одночасно усвідомлювати власні обмеження. Важливо, що ці обмеження не сприймаються як щось неподоланне, а радше як відправна точка

для особистісного зростання. Жінки з високим рівнем прийняття себе діють, виходячи зі своїх внутрішніх переконань і намірів, не орієнтуючись на зовнішні впливи або нав'язані стандарти.

Третина респонденток (33,4 %) показала середній рівень прийняття себе. Це означає, що жінки цієї групи можуть мати певні труднощі у сприйнятті окремих аспектів власної особистості. Неприйняття певних «частин» себе часто породжує внутрішній дискомфорт, невдоволення або навіть злість, що негативно позначається на емоційному стані.

Ще 22,2 % учасниць продемонстрували низький рівень прийняття себе, що вказує на наявність суттєвих труднощів у формуванні адекватного ставлення до власної особистості. Такі жінки часто відчують тотальне невдоволення собою та власним життям, що може призводити до глибоких внутрішньоособистісних конфліктів. У цьому контексті доречно згадати думку Маклакова А.Г. та Черм'яніна С.В., які наголошують, що вимушені переселенці змушені проходити через процес зміни власної ідентичності у зв'язку з новими умовами існування. З одного боку, це створює кризову ситуацію, пов'язану з втратою попереднього «Я-образу», а з іншого – відкриває можливості для глибшого пізнання себе, розкриття нових сторін особистості та відкриття нових перспектив.

Шкала «Прийняття інших»

Високі показники за цією шкалою виявлено у 33,4 % жінок ВПО. Це свідчить про те, що вони здатні адекватно сприймати інших людей, розуміти їхні індивідуальні особливості та обмеження, не висуваючи надмірних очікувань і не намагаючись змінювати оточення під власні стандарти. Жінки з високим рівнем прийняття інших легше встановлюють контакт, здатні будувати позитивні міжособистісні стосунки, що має особливе значення в умовах інтеграції в нове соціальне середовище.

Середній рівень прийняття інших продемонстрували 36,1 % респонденток. Для цієї групи характерна наявність певних бар'єрів у

сприйнятті оточення. Такі жінки можуть бути обмеженими у толерантності, зберігати певну дистанцію чи обережність у спілкуванні.

Низький рівень прийняття інших виявлено у 30,5 % досліджуваних. Це свідчить про наявність упереджень, труднощів у прийнятті індивідуальних рис інших людей, що ускладнює встановлення гармонійних контактів. Варто зазначити, що подібна ситуація може бути зумовлена внутрішньою міграцією, адже переселенці нерідко опиняються в середовищі з відмінними культурними традиціями та соціальними нормами, що може провокувати психологічну напругу у міжособистісних відносинах.

Шкала «Емоційний комфорт»

Високий рівень емоційного благополуччя продемонстрували 22,2 % жінок ВПО. Це означає, що вони відчують себе психологічно комфортно, здатні вільно висловлювати власні емоції та переживання у прийнятній для соціуму формі.

Найбільша група – 47,3 % – показала середній рівень емоційного комфорту. У таких респонденток спостерігаються як позитивні, так і негативні емоційні переживання. Негативні емоції присутні, однак жінки здатні частково самотійно їх долати. При цьому рівень емоційної напруги є вищим, проте не настільки значним, щоб серйозно заважати повсякденному функціонуванню та виконанню соціальних ролей.

Водночас у 30,5 % учасниць виявлено емоційний дискомфорт. Це свідчить про домінування негативних переживань, що відчутно позначається на їхньому психологічному стані та життєвій активності. У таких випадках часто виникають труднощі з емоційною саморегуляцією, емоції можуть проявлятися надмірно інтенсивно або у неприйнятній формі, що ускладнює міжособистісні стосунки та ефективне функціонування в соціумі.

Шкала «Інтернальність»

Досить високі показники за цією шкалою продемонстрували 44,5 % респонденток. Це свідчить про домінування інтернального локусу контролю, тобто схильність брати відповідальність за власні дії та прийняті рішення на

себе. Такі жінки відчують, що саме вони є основними авторами власного життя, і саме від них значною мірою залежать результати діяльності та життєві обставини. Водночас надмірно виражена інтернальність може призвести до того, що особа бере на себе відповідальність навіть за ті ситуації, які об'єктивно не залежали від неї, що може спричиняти почуття провини чи безсилля.

Середній рівень інтернальності продемонстрували 36,1 % учасниць. Це свідчить про збалансований підхід: такі жінки здатні брати відповідальність на себе, проте визнають існування зовнішніх чинників, які впливають на події.

У 19,4 % респонденток виявлено низький рівень інтернальності, що відображає труднощі з відповідальністю за власні вчинки. Такі жінки схильні перекладати відповідальність на інших людей або на обставини, часто пояснюючи невдачі впливом зовнішніх факторів, а не власними рішеннями чи діями.

Шкала «Домінування»

За цією шкалою 27,8 % жінок ВПО продемонстрували високий рівень домінування. Це означає, що вони мають розвинені лідерські якості, прагнуть впливати на інших і брати під контроль різні ситуації. У помірних межах ця риса є позитивною, оскільки може сприяти більш швидкому досягненню цілей, організації життєдіяльності та активному вирішенню проблем.

Середній рівень домінування показала половина респонденток (50 %). Це, на нашу думку, є оптимальним показником, оскільки свідчить про гнучкість у поведінці: такі жінки можуть бути як лідерами, так і підлеглими залежно від ситуації. Це, своєю чергою, є свідченням високої соціальної адаптивності.

Низький рівень домінування виявлено у 22,2 % опитаних. Це означає, що вони схильні до підкорення, часто орієнтуються на авторитетні фігури, прагнуть перебувати під захистом інших, а також проявляють підвищену конформність. Такі респондентки нерідко відчують труднощі у вираженні власної думки, особливо якщо вона відрізняється від позиції оточення.

Таким чином, результати методики діагностики соціально-психологічної адаптації (Маклаков А.Г., Черм'янін С.В.) засвідчили, що у частини жінок ВПО спостерігаються виражені труднощі. Зокрема, дезадаптованість характерна для 22,2 % учасниць, неприйняття себе – для 22,2 %, неприйняття інших – для 30,5 %, емоційний дискомфорт – для 30,5 %, низька інтернальність (екстернальність) – для 19,4 %, а підкорення – для 22,2 % респонденток. У середньому це становить 24,4 % від загальної вибірки, тобто майже чверть опитаних мають низький рівень соціально-психологічної адаптації, що свідчить про можливі труднощі у відновленні життєвого устрою, налагодженні нових соціальних зв'язків та задоволенні актуальних потреб.

Наступною методикою, результати якої розглядатимуться, є CD-RISC-10 (Connor-Davidson Resilience Scale, скорочена версія), адаптована в Україні Школіною Н.В., Кірпенко Г.В. та Зубаревою І.О. [22, с. 15–16]. Отримані результати представлені на рис. 2.2.

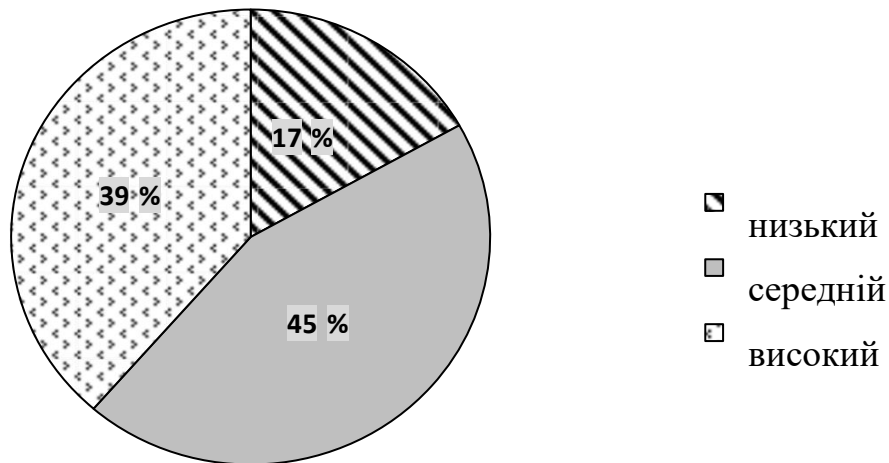


Рис. 2.1. Розподіл результатів за методикою CD-RISC-10 (Connor-Davidson Resilience Scale, скорочена версія)

Отримані результати дослідження стресостійкості серед жінок що зазнали внутрішнього переміщення осіб (ВПО) дають змогу простежити певні

закономірності у їхньому емоційно-поведінковому реагуванні на складні життєві обставини.

Так, низький рівень стресостійкості зафіксовано у 16,6 % опитаних жінок. Це означає, що ця категорія досліджуваних відзначається недостатньою здатністю ефективно діяти у стресових умовах та справлятися з викликами, які супроводжуються високим емоційним напруженням. Такі жінки, як правило, не мають відпрацьованих і дієвих копінг-стратегій, що дозволяли б їм зберігати рівновагу та раціонально вирішувати проблеми в умовах тиску. Для них характерний знижений рівень емоційного контролю, що проявляється у схильності до розгубленості, ступору або навіть паралізуючого відчуття безпорадності в критичних ситуаціях, де необхідно швидко ухвалювати рішення та діяти. Нездатність мобілізувати власні ресурси у найкоротші терміни часто призводить до того, що складні обставини сприймаються як такі, що перевищують їхні внутрішні можливості. Якщо врахувати, що всі учасниці належать до категорії ВПО, очевидно стає, що вони стикаються з додатковими життєвими випробуваннями, пов'язаними з вимушеною зміною місця проживання, руйнуванням звичних соціальних зв'язків та потребою заново облаштувати своє життя. Для цієї групи жінок будь-який стресовий фактор накладається на вже наявний тягар травматичного досвіду, що значно ускладнює процеси подолання труднощів.

Разом з тим, у значної частини респонденток – а саме у 44,6 % – було зафіксовано середній рівень стресостійкості. Жінки цієї категорії загалом є більш адаптованими та здатними протистояти несприятливим обставинам порівняно з попередньою групою. Вони мають певний набір копінг-стратегій, що дозволяє їм зберігати відносну стабільність у типових чи короткочасних стресових ситуаціях. Проте їхня здатність справлятися з труднощами помітно знижується у випадках, коли дія стрес-факторів є тривалою, хронічною, або, навпаки, раптовою та надто інтенсивною. У таких обставинах ці жінки можуть виявляти підвищену вразливість та потребувати додаткової допомоги чи підтримки – як психологічної, так і соціальної. Особливо актуальною є

потреба у формуванні у цієї групи навичок самопомоги, розвитку стратегії турботи про себе, навчання способам відновлення психоемоційного та фізичного ресурсу. Важливим завданням також є впровадження у їхнє життя ресурсних активностей – таких, що допомагають знижувати рівень напруження та сприяють кращій адаптації.

Водночас 38,8 % досліджуваних жінок продемонстрували високий рівень стресостійкості, що є надзвичайно позитивним показником. Для цієї групи характерне вміння швидко орієнтуватися навіть у тих ситуаціях, які раптово змінюються та містять елементи непередбачуваності. Такі жінки, як правило, володіють ефективними і дієвими копінг-стратегіями, здатні до саморегуляції та контролю емоційних реакцій. Вони не лише мають ресурси для збереження власної психоемоційної рівноваги, але й демонструють здатність активно впливати на ситуацію, знаходячи шляхи подолання труднощів. Високий рівень стресостійкості сприяє процесам адаптації внутрішньо переміщених осіб, оскільки дозволяє більш гнучко реагувати на обставини, ефективно вирішувати проблеми та навіть використовувати кризові ситуації як точки зростання.

Таким чином, підсумковий аналіз результатів дослідження свідчить, що загалом картина є досить оптимістичною: переважна більшість жінок-ВПО продемонструвала або середній (44,6 %), або високий рівень стресостійкості (38,8 %). Це означає, що майже три чверті досліджуваних мають достатній потенціал для ефективного функціонування в умовах життєвих викликів. Разом із тим, наявність певного відсотка (16,6 %) жінок із низьким рівнем стресостійкості каже нам про важливість розробки та впровадження програм психологічної підтримки саме для цієї найбільш уразливої групи.

Останнім етапом нашого магістерського дослідження стало використання методики, що спрямована на визначення рівня суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки, яку жінки-ВПО відчують з боку родини, друзів та значущих інших осіб. Для цього було обрано шкалу MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support) у вітчизняній адаптації

Мельник Ю.Б. та Стаднік А.В. (2023). Отримані показники відображено у вигляді загальних результатів (рис. 2.2) та середніх значень по окремих субшкалах (табл. 2.2).

Значущим аспектом у рамках цієї методики є інтерпретація результатів субшкали психологічного благополуччя. Вона відображає здатність людини відчувати контроль над власним життям, зберігати оптимізм щодо майбутнього, бути впевненою у власних думках та переконаннях, а також мати можливість постійно рости і розвиватися як особистість [22, с. 23–24]. Виявлено, що у переважній більшості жінок-ВПО ці характеристики виражені достатньо яскраво: 58,3 % мають середній рівень психологічного благополуччя, а ще 25,1 % – високий рівень. Це означає, що значна частина досліджуваних спроможна адаптивно оцінювати власні можливості та перспективи, віднаходити ресурси для особистісного зростання та самореалізації навіть у непростих життєвих обставинах.

Разом із тим, було зафіксовано й частину жінок із низькими показниками психологічного благополуччя. Для них характерними є тривожність, невпевненість у собі та власних силах, відчуття безпорадності перед труднощами. Ці особи становлять групу ризику з психічного здоров'я, бо їхня здатність відновлюватися та підтримувати позитивний внутрішній стан є значно обмеженою.

Отриманий нами показник суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів і значущих інших бачимо на рис. 2.2, також середні значення показників бачимо по шкалам в табл. 2.2.

З проведеного дослідження ми бачимо що показники субшкали психологічного благополуччя у нас показують здатність людини «контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, та впливають на впевненість у своїх власних думках і переконаннях, а також на здатність рости і розвиватися як особистість» [22, 23-24]. У переважній більшості як бачимо це вдається (58,3 % середній та 25,1 % високий рівні відповідно). Якщо ж бачимо що показники психологічного благополуччя

низьки то це може вказувати на наявність певних проблем у сфері психічного здоров'я. Невпевненість в собі та в своїх силах, тривога є характерними для досліджуваних цієї групи.

Таблиця 2.2

Показники узагальненні за методикою визначення суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів і значущих інших— MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support)

№	Субшкали	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
1	Психологічне благополуччя	16,6 %	58,3 %	25,1 %
2	Фізичне здоров'я та благополуччя	25,1 %	44,4 %	30,5 %
3	Стосунки з сім'єю, друзями і значущими іншими	33,3 %	44,4 %	22,3 %

Результати, отримані за субшкалою, що відображає рівень фізичного здоров'я та благополуччя жінок, засвідчують досить різнорівневу картину. У 44,4 % респонденток було виявлено середні показники, а ще у 30,5 % – високі. Це свідчить що, для більш ніж двох третин жінок-ВПО характерним є задовільний або навіть гарний стан фізичного здоров'я. Ці жінки, як правило, мають змогу приділяти час і увагу відновленню власних ресурсів, використовуючи різні форми підтримання фізичної форми та енергійності: повноцінний сон, регулярну фізичну активність, заняття спортом або просто відпочинок у спокійній атмосфері. Їм притаманна здатність зберігати баланс між робочим навантаженням і відпочинком, що є важливою умовою гармонійного функціонування організму та позитивного емоційного стану. Такий рівень турботи про себе прямо впливає на загальне відчуття задоволеності життям і сприяє адаптації до складних життєвих обставин.

Водночас 25,1 % досліджуваних продемонстрували низький рівень фізичного здоров'я та благополуччя. Це може свідчити про нестачу часу, обмежені можливості або ж недостатні навички у сфері самоорганізації та турботи про власний фізичний стан. Жінки цієї групи часто перевантажують себе надмірною кількістю обов'язків і завдань, які перевищують їхні фізичні можливості. Внаслідок цього виникає виснаження, яке негативно позначається як на фізичному, так і на психоемоційному благополуччі.

Аналіз показників субшкали, що відображає якість і характер соціальних зв'язків із родиною, друзями та значущими іншими людьми, продемонстрував наступні результати: у 47,2 % жінок виявлено середній рівень, а у 22,3 % – високий. Це означає, що майже 70 % досліджуваних жінок-ВПО загалом задоволені сферою міжособистісних відносин. Вони мають навички побудови гармонійних стосунків як у приватному, так і в професійному контексті, здатні підтримувати контакт з оточенням, знаходити взаєморозуміння і відчувати підтримку з боку близьких. Наявність таких ресурсів є вкрай важливою, адже соціальна підтримка відіграє ключову роль у збереженні психологічної стійкості та у процесах адаптації до нових умов життя.

Проте у 33,3 % опитаних виявлено низькі показники за цією субшкалою. Це свідчить про певні труднощі у сфері соціальних стосунків. Причинами такої ситуації може бути вимушена зміна місця проживання, яка неминуче призводить до розриву або ослаблення вже наявних зв'язків. Часто внутрішньо переміщені сім'ї переїжджають не в повному складі: жінки з дітьми залишають домівку, тоді як чоловіки можуть залишатися на місці задля охорони житла чи виконання інших обов'язків. Це створює ситуацію «розділених родин», де стосунки змушені підтримуватися на відстані. Подібні обставини стають серйозним випробуванням для сімейних відносин і часто призводять до їх ослаблення.

Додатковим фактором є й загальні соціальні наслідки війни. Статистичні дані свідчать, що у 2025 році рівень розлучень в Україні зріс майже на третину у порівнянні з аналогічним періодом 2024 року [13]. Це підтверджує, що війна

не лише спричиняє масштабні соціальні зрушення, але й безпосередньо впливає на стабільність родинних стосунків, ускладнюючи збереження емоційного контакту між подружжям і членами сім'ї.

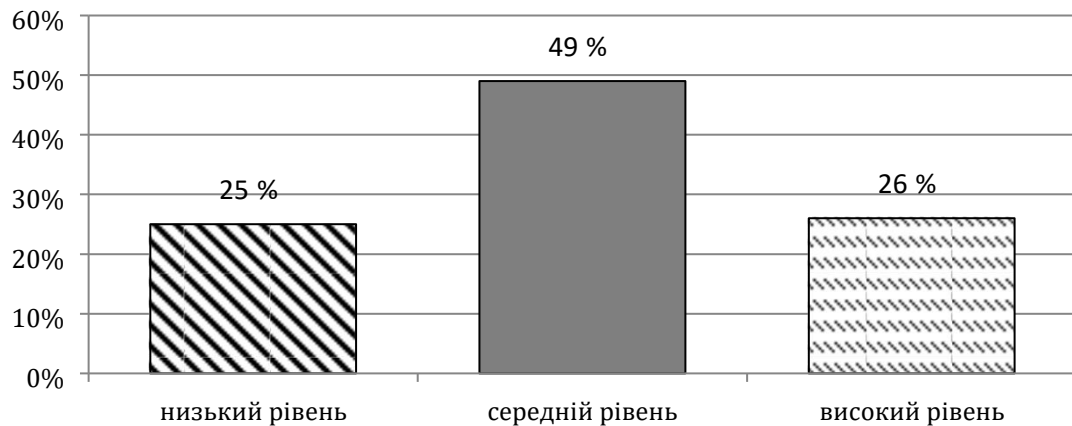


Рис. 2.2. Загальний показник рівня жінок ВПОза методикою визначення суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів і значущих інших— MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support)

Результати які були отримані в ході дослідження дають змогу простежити певні закономірності у розподілі рівнів суб'єктивного благополуччя серед жінок внутрішньо переміщених осіб. Так, майже половина опитаних (49 %) продемонстрували середні значення, що вказує на відносну задоволеність власним життям, гармонійність взаємин із близьким оточенням та друзями, а також на наявність у них внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів і проблемних ситуацій. Ще у 26 % респонденток зафіксовано високий рівень суб'єктивного благополуччя, що свідчить про сформовані адаптивні навички, стійкість до зовнішніх викликів і здатність активно впливати на власне життя, зберігаючи при цьому оптимізм та позитивне ставлення до майбутнього.

Водночас 25 % жінок досліджуваної групи продемонстрували низькі показники суб'єктивного благополуччя. Цей результат є підставою для занепокоєння, адже саме в цієї категорії респонденток є ризик розвитку

труднощів у сфері психічного здоров'я. Низький рівень може проявлятися у вигляді тривожності, відчуття безсилля, песимістичного погляду на життя чи труднощів у підтриманні позитивних соціальних зв'язків. Очевидним є той факт, що вимушена зміна місця постійного проживання — фактор, який безпосередньо впливає на психологічний стан особистості. Не кожна людина володіє достатніми ресурсами для того, аби ефективно впоратися з подібними викликами, тому частина жінок-ВПО відчуває істотне зниження рівня благополуччя.

З огляду на ці дані, постає важливе завдання — розробка практичних рекомендацій та програм підтримки, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалу особистості. Говориться про формування нових і закріплення вже наявних навичок, що дозволяють жінкам швидше та ефективніше інтегруватися у нові умови життя, а також сприяють зростанню рівня їхнього благополуччя.

У цій частині дослідження ми звернулися до аналізу статистичних залежностей, зокрема до впливу фактору тривалості перебування в статусі ВПО на рівень адаптаційного потенціалу. Для реалізації завдання вибірка була здійснена з поділом на дві категорії.

Перша група включала жінок, які залишили місце постійного проживання більше ніж 2,5 роки тому. Це переважно ті, хто покинув свої домівки у перші місяці повномасштабного вторгнення, тобто у лютому–березні 2022 року.

Друга група складалася з респонденток, які отримали статус переміщених осіб відносно нещодавно — менше ніж 6 місяців тому.

Таким чином, ми розділили людей на дві групи що дало змогу простежити відмінності у показниках адаптації залежно від тривалості досвіду вимушеного переселення. Детальні результати цього розподілу наведені у таблиці 2.3. Для здійснення порівняльного аналізу між двома групами було використано U-критерій Манна–Уїтні [14], що дозволяє визначити

статистично значущі відмінності у рівнях досліджуваних характеристик між незалежними вибірками.

Таблиця 2.3

Розподіл у відсотках, досліджуваних за часовим критерієм переїзду

Жінки які виїхали більше ніж 2,5 роки тому (до квітня 2022 р.)		менше 6 місяців	
п	%	п	%
22	73,3 %	8	26,67 %

Подальший підрахунок U-критерія Манна-Уїтні ми здійснювали на платформі для автоматичних розрахунків [45]. Отриманий нами показник $U_{emp}(26,67)$ вказує на те, що результат співставлення показників особистісного адаптаційного потенціалу знаходиться в зоні незначимості.

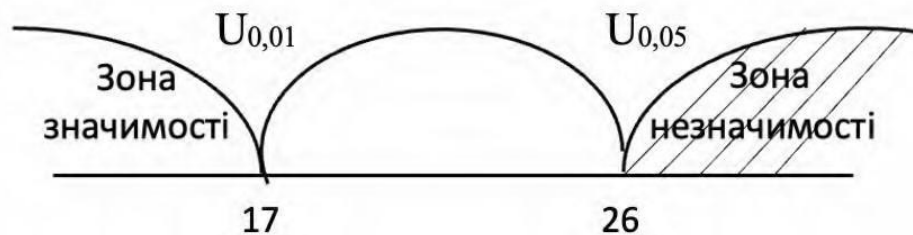


Рис. 2.4. Результати за U-критерієм Манна-Уїтні

Аналіз отриманих результатів дозволив нам зробити висновок, що рівень особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) не має прямої залежності від тривалості перебування у статусі особи яка є внутрішньо переміщеною. Іншими словами, те, скільки людина живе в умовах вимушеного переселення, саме по собі не є визначальним чинником для формування її адаптаційних можливостей. Натомість на цей показник значно більше впливають як індивідуально-психологічні характеристики особистості (риса характеру, рівень стресостійкості, наявність соціальної підтримки), так і об'єктивні зовнішні фактори (матеріальне становище, забезпеченість роботою, наявність дітей, сімейний статус тощо).

Окремим завданням емпіричної частини дослідження було з'ясування того, чи існує зв'язок між особистісним адаптаційним потенціалом та рівнем суб'єктивного благополуччя (СБ). Також був використаний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена [45]. З нього бачимо що автоматизований підрахунок продемонстрував значення $r_s = -0,443$.

Бачимо що від'ємне значення коефіцієнта могло б свідчити про зворотний зв'язок: нібито зі зростанням адаптаційного потенціалу потрібно щоб рівень суб'єктивного благополуччя знижувався. Але такий висновок виявився би хибним. Це пов'язано з особливостями нормативної інтерпретації використаних методик:

у методиці визначення ОАП вказано що чим вище кількість балів, тим нижчий рівень адаптаційного потенціалу;

у методиці оцінки СБ – навпаки, більша кількість балів означає вищий рівень благополуччя.

З урахуванням цього нюансу результати кореляційного аналізу слід трактувати інакше: низький рівень особистісного адаптаційного потенціалу впливає на те, що нижчим виявляється і рівень суб'єктивного благополуччя, і навпаки. Розвиток адаптаційних ресурсів особистості прямо сприятиме підвищенню рівня її суб'єктивного благополуччя.

Проведене дослідження дозволило виявити низку труднощів, з якими стикаються жінки у сфері адаптації, так і в контексті ключових детермінант цього процесу. У кількісних показниках вони розподіляються наступним чином:

соціально-психологічна адаптація:

дезадаптованість – 22,2 %;

неприйняття себе – 22,2 %;

неприйняття інших – 30,5 %;

емоційний дискомфорт – 30,5 %;

екстернальність – 19,4 %;

підкорення – 22,2 %;

низький рівень адаптаційного потенціалу – 22,4 %;

низька стресостійкість – 16,6 %;

низький рівень суб'єктивного благополуччя – 25 %.

Отримані результати чітко вказують на необхідність розробки цілеспрямованих рекомендацій та програм психологічної підтримки, спрямованих на подолання виявлених труднощів. Їх впровадження у практичну роботу з категорією ВПО може стати важливим чинником підвищення якості життя, зменшення психоемоційного напруження та зміцнення адаптаційного потенціалу.

Висновки

У другому розділі магістерської роботи описувалось проведення емпіричного дослідження, у якому було отримано такі результати:

Соціально-психологічна адаптація. За методикою Маклакова А.Г. та Черм'яніна С.В. у частини жінок ВПО виявлено значні труднощі: дезадаптованість (22,2 %), неприйняття себе (22,2 %), неприйняття інших (30,5 %), емоційний дискомфорт (30,5 %), екстернальність (19,4 %), підкорення (22,2 %). У середньому 24,4 % респонденток продемонстрували низький рівень соціально-психологічної адаптації, що може ускладнювати налагодження повсякденного життя та вирішення актуальних завдань.

Стресостійкість. Результати оцінки показали загалом позитивну картину: більшість жінок мають високий та середній рівні стресостійкості – відповідно 38,8 % і 44,6 %.

Суб'єктивне благополуччя. Розподіл показників є таким: середній рівень – у 49 %, високий – у 26 %, низький – у 25 % опитаних. Отже, більшість респонденток у цілому задоволені життям та здатні справлятися з життєвими труднощами, хоча у чверті вибірки зберігається ризик розвитку проблем у сфері психічного здоров'я.

Вплив тривалості перебування у статусі ВПО. Для аналізу цього чинника респонденток поділено на дві когорти: тих, хто покинув місце проживання понад 2,5 роки тому (лютий–березень 2022 р.), та тих, хто переселився не більше ніж 6 місяців тому. Порівняння груп показало відсутність прямої залежності між тривалістю вимушеного переселення та рівнем адаптаційного потенціалу.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ З ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЖІНОК ВПО

Питання організації групової роботи з жінками, які перебувають у статусі внутрішньо переміщених осіб, набуває особливої актуальності в умовах соціальних трансформацій та зростання потреби у відновленні їхнього адаптаційного потенціалу. Впровадження спеціально розроблених програм, що базуються на принципах фасилітації та методиці «peer-to-peer», створює умови для активного залучення учасниць, формування атмосфери підтримки, довіри та взаємодопомоги. Ефективність таких занять зумовлюється як чіткою структурою організаційних етапів, так і використанням інтерактивних вправ, спрямованих на активізацію ресурсів групи.

1. Організаційні етапи створення групи

Формування навчально-практичних груп відбувається поетапно й охоплює низку ключових кроків. Першим етапом є інформування жінок-ВПО про можливість участі у програмі. Це здійснюється через різні канали комунікації — соціальні мережі, оголошення в громадах, роботу з місцевими соціальними службами.

Другим етапом виступає відбір учасниць. Він проводиться з урахуванням їхнього мотиваційного рівня, готовності до участі у груповій діяльності, а також специфічних запитів і потреб.

Третій етап передбачає формування оптимальної кількості учасниць, що забезпечує баланс між динамікою групи та можливістю індивідуальної уваги до кожної.

Четвертим кроком є організація безпечного простору для зустрічей. Важливим завданням виступає створення умов, які сприяють довірливій атмосфері, конфіденційності та відчуттю психологічного захисту.

П'ятий етап включає ознайомлення учасниць із правилами групової взаємодії. Серед основних положень — принципи конфіденційності, рівності, толерантності, взаємоповаги.

Завершальним організаційним кроком є визначення цілей та очікуваних результатів роботи. Це дає можливість сформулювати спільне бачення подальшої діяльності та підвищує залученість кожної учасниці.

2. Роль фасилітатора

Фасилітатор виконує провідну роль у забезпеченні ефективності групового процесу. Його завданням є підтримка сприятливої атмосфери, стимулювання активності учасниць, а також врегулювання можливих конфліктних ситуацій.

Фасилітатор не виступає як класичний викладач, а радше як координатор процесу, що допомагає групі самостійно знаходити рішення. Він спрямовує увагу на розвиток внутрішніх ресурсів учасниць, забезпечує гнучкість та адаптивність у використанні методів, створює умови для взаємного навчання.

Ефективність діяльності фасилітатора визначається його комунікативними вміннями, здатністю до емпатії, а також умінням дотримуватися балансу між структурованістю заняття та спонтанністю групового процесу.

3. Методика peer-to-peer як інструмент взаємного навчання

Особливе місце у роботі з жінками-ВПО посідає методика «peer-to-peer» (рівний-рівному). Вона передбачає обмін досвідом, взаємну підтримку та навчання, засноване на життєвих історіях і практичних прикладах учасниць.

Застосування цієї методики дозволяє досягти кількох важливих ефектів:

- зниження почуття ізоляваності;
- формування відчуття спільності;
- посилення впевненості у власних силах;
- розвиток навичок колективного розв'язання проблем.

Peer-to-peer технології є надзвичайно важливими у контексті психологічної реабілітації, оскільки вони ґрунтуються на взаємній підтримці, а не на ієрархічній моделі «тренер — слухач».

4. Структура групових занять та приклади вправ

Заняття мають чітко визначену структуру, що включає:

Вступну частину (налаштування групи, оголошення теми та мети).

Основний блок (проведення інтерактивних вправ, дискусій, міні-лекцій).

Рефлексивний етап (обговорення результатів, вражень, висновків).

Завершальну частину (підбиття підсумків, формування домашніх завдань або рекомендацій).

Прикладами вправ, що використовуються у процесі занять, є:

«Знайомство через метафору» — учасниці презентують себе через символічні образи.

«Колесо життєвого балансу» — візуалізація сфер життя з метою визначення ресурсних і проблемних зон.

«Мої сильні сторони» — робота з індивідуальними та груповими ресурсами.

«Карта підтримки» — побудова мережі соціальних зв'язків та визначення доступних джерел допомоги.

Ці вправи сприяють активізації внутрішніх резервів жінок, підвищенню їхньої самооцінки та усвідомленню можливостей власного розвитку.

5. SWOT-аналіз у контексті групової роботи

Для комплексного розуміння ефективності діяльності групи доцільним є застосування SWOT-аналізу.

Сильні сторони (Strengths):

наявність спільного досвіду серед учасниць;

високий рівень мотивації;

взаємопідтримка та довірливі стосунки.

Слабкі сторони (Weaknesses):

можливі психологічні бар'єри;

нерівномірною активністю учасниць;
труднощі з відкритим вираженням емоцій.

Можливості (Opportunities):

створення довготривалих мереж підтримки;
розвиток нових форм соціальної активності;
залучення до громадських ініціатив.

Загрози (Threats):

ризик демотивації у разі відсутності швидких результатів;
можливі конфлікти в групі;
зовнішні соціальні та економічні чинники.

SWOT-аналіз допомагає своєчасно виявляти потенційні ризики та планувати заходи з їх подолання, що підвищує результативність роботи.

Організація групової роботи з жінками, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, є важливим напрямом соціально-психологічної підтримки. Ефективність цього процесу визначається дотриманням чітких організаційних етапів, професійною діяльністю фасилітатора та застосуванням інтерактивних методів, зокрема методики peer-to-peer.

Розроблена структура занять сприяє не лише вирішенню актуальних проблем адаптації, а й формуванню ресурсного середовища, у якому жінки отримують можливість розвивати нові навички, зміцнювати самооцінку та відновлювати відчуття контролю над власним життям. SWOT-аналіз підтверджує потенціал таких груп до подальшого розвитку, водночас вказуючи на ризики, які потребують уваги та превентивних заходів.

Таким чином, групова робота за принципами фасилітації та взаємного навчання є дієвим інструментом соціальної інтеграції та психологічного відновлення жінок, що пережили вимушене переселення.

Методика застосовується для підтримки цивільного населення, дітей, військових та ветеранів, що пережили шоківі травми внаслідок воєнних дій у різних регіонах світу — від Сходу України до Боснії і Герцеговини, Палестини та Ізраїлю, Лівану, країн Південної Америки та Африки) [4].

Таблиця 3.1.

SWOT-аналіз груп взаємопідтримки жінок ВПО організованих за підходом «рівний-рівному»

<p>Можливості:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формування самоорганізованої мережі взаємопідтримки після завершення циклу зустрічей; • розгортання нових осередків без обов'язкового залучення тренерів; • нарощення ресурсної спільноти: учасниці отримують і надають допомогу одна одній, закріплюючи взаємодію як сталість практики. 	<p>Сильні сторони:</p> <ul style="list-style-type: none"> • високий рівень довіри й відвертості між учасницями та фасилітаторами, обумовлений спільним травматичним досвідом війни; • опора на позитивну психотерапію як теоретико-практичну рамку; • залучення тілесно-орієнтовних практик; <ul style="list-style-type: none"> • створення «кола довіри» поза контекстом війни (альтернатива «колу переселенців», яке тримається лише на спільному досвіді втрат); • зниження бар'єру звернення по психологічну допомогу; • цілісна основа методики: гідність, взаємопов'язаність, підтримка [1].
<p>Загрози:</p> <ul style="list-style-type: none"> • логістичні труднощі з організацією зустрічей у громадах, де мешкає лише декілька учасниць; • залежність динаміки від самодисципліни, мотивації до змін та готовності приймати допомогу (характерно для більшості психотерапевтичних підходів). 	<p>Слабкі сторони:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на початковому етапі (відразу після одноденного інтенсиву) часто потрібна підтримка кваліфікованого тренера для запуску малих груп; • формат не адресує потреби осіб із показаннями до психіатричної медичної допомоги

Отже, підхід «рівний-рівному» означає, що учасниці з успішнішим досвідом адаптації (жінки ВПО, які вже інтегрувалися у мирне життя) м'яко впливають і підтримують тих, хто лише входить у процес пристосування. Така взаємодія підсилює позитивні поведінкові зміни й полегшує засвоєння нових стратегій подолання.

Під час групових зустрічей жінки ВПО вільно ділилися власними історіями — як про успіхи, так і про складнощі. Це створювало простір прийняття і розуміння, де взаємне надихання та практичні поради ставали природним механізмом підтримки. Групи формувалися так, щоб поєднати тих, хто вже адаптувався, з тими, хто ще шукає опори, — у такий спосіб досвідчені учасниці виконували роль менторок. Таким чином, жінки вже з існуючим досвідом переміщення, змогли стати справжніми менторами для інших.

Важливою складовою підходу є переживання власної значущості: учасниці не лише отримують допомогу, а й допомагають іншим, що зміцнює самооцінку і підвищує відчуття компетентності. Це особливо суттєво в період адаптації: акти підтримки посилюють почуття корисності та сприяють власному відновленню.

На індивідуальному рівні підхід орієнтований на зміну знань, установок і поведінкових патернів. Водночас навчання у форматі «рівний — рівному» має груповий та спільнотний ефект — нормує практики взаємодії, переналаштовує соціальні норми й може ініціювати зміни в програмах і локальних політиках.

Групи взаємопідтримки для переселенців, модеровані досвідченими фасилітатор(к)ами (психологами та іншими фахівцями), відкривають можливість самостійно розв'язувати значну частину повсякденних труднощів. Учасниці стають активним ресурсом одна для одної, що полегшує адаптацію до нових умов у невідомому соціальному середовищі.

Для кожної учасниці групи відкриваються можливості:

— ділитися інформацією та власними переживаннями;

- знаходити людей зі схожим досвідом, що зменшує почуття ізоляції й унікальності проблем;
- пом'якшувати відчуття самотності й покинутості перед життєвими викликами;
- тверезіше оцінювати власну ситуацію, дії та рішення;
- долаючи кризу, підтримувати інших і водночас посилювати власну стійкість;
- отримувати актуальну інформацію (від новин до прикладних порад щодо адаптації);
- передавати досвід подолання іншим;
- знижувати інтенсивність травматичних переживань;
- розширювати коло спілкування;
- налагоджувати взаємодопомогу поза межами зустрічей;
- привертати увагу громади до потреб ВПО;
- захищати свої права у взаємодії з державними і недержавними інституціями;
- співпрацювати з іншими ініціативами, волонтерськими рухами та фондами.

У межах груп взаємопідтримки представлено програму психологічної роботи для підвищення адаптаційних можливостей жінок ВПО: сім щотижневих занять. Кожне триває 90 хвилин і містить вступ, основний блок вправ і підсумкову рефлексію.

Програма спрямована на розвиток саморегуляції, зниження тривожності, зміцнення самооцінки та розширення соціальних зв'язків, беручи до уваги травматичний досвід і актуальний емоційний стан учасниць, а також спираючись на науково обґрунтовані методи підтримки.

Перше заняття тренінгової програми має на меті створення довірливої атмосфери між учасницями, формування почуття безпеки та належності до групи. На цьому етапі закладаються основи майбутньої взаємодії, що визначають ефективність усіх наступних зустрічей. Головним завданням

ведучого є допомогти жінкам відчутти прийняття, підтримку та рівноправність у спільному просторі.

На початку заняття фасилітатор знайомить учасниць із метою програми, її основними завданнями та очікуваними результатами. Він пояснює значення таких принципів, як повна конфіденційність, взаємоповага, щирість і активність, які є фундаментом для формування безпечного простору. Саме на цьому етапі встановлюється групова динаміка довіри, що стане основою продуктивної роботи протягом усього тренінгового процесу.

Далі ведучий пропонує учасницям спільно розробити правила групової взаємодії, що дозволяє кожній відчутти власну залученість і відповідальність. Процес обговорення правил проходить у формі відкритого діалогу — жінки вносять пропозиції, обговорюють важливі аспекти комунікації, уточнюють прийнятні способи реагування у випадку емоційних труднощів. Такий формат роботи допомагає вибудувати почуття спільної участі й забезпечує демократичний характер взаємодії.

Для зміцнення міжособистісного контакту проводиться вправа «Коло знайомств». Учасниці по черзі представляються, називаючи своє ім'я, регіон, звідки вони були змушені виїхати, та коротко діляться життєвими змінами, які настали після переміщення. Такий формат знайомства дозволяє кожній жінці бути почутою, водночас сприяє зменшенню почуття ізоляції й створює відчуття єдності. Через спільний обмін історіями формується емоційний контакт і довіра, що значно полегшує подальшу групову роботу.

Завершальною частиною заняття є медитативна вправа «Дихання довіри». Учасниці займають зручне положення, заплющують очі та виконують цикл дихання: повільний вдих протягом чотирьох секунд, коротка затримка на дві секунди та плавний видих протягом шести секунд. Цей ритм дихання сприяє розслабленню, зниженню напруги та гармонізації внутрішнього стану.

Під час медитації фасилітатор пропонує зосередитися на образі повітря як потоку довіри, спокою та прийняття, який пронизує все тіло та допомагає

звільнитися від тривожних думок. Такий символічний підхід підсилює ефект вправи, формуючи відчуття внутрішньої гармонії та психологічної безпеки.

На завершення учасниці діляться власними враженнями від заняття, описують зміни у своєму стані, емоційні переживання й відчуття близькості до групи. Це коротке коло рефлексії допомагає закріпити позитивний емоційний досвід, відчуті підтримку колективу та налаштуватися на подальшу спільну роботу. Завдяки такій побудові перше заняття створює міцний фундамент взаємної довіри, що є необхідною умовою ефективності всієї програми.

Друге заняття програми спрямоване на поглиблене усвідомлення жінками ВПО тих змін, які відбулися у їхньому житті внаслідок вимушеного переміщення, а також на виявлення особистісних і зовнішніх ресурсів, що можуть сприяти успішній адаптації до нових умов. Його головна мета — допомогти учасницям побачити власний шлях не лише через призму втрат, а й як простір можливостей для розвитку, відновлення і зростання.

На початку заняття ведучий окреслює тему, пояснюючи, що переїзд є складним життєвим випробуванням, яке впливає на всі аспекти життя — емоційний, соціальний, побутовий, фізичний. Він підкреслює, що кожен із цих рівнів вимагає свідомого осмислення, аби перетворити кризу на поштовх до відновлення. У вступному колі учасниці мають змогу коротко висловитися про те, що стало для них найважчим після переїзду та що, навпаки, дало сили рухатися далі. Це сприяє створенню атмосфери взаємної підтримки та довіри.

Основна частина заняття починається з вправи «Дерево життя», яка допомагає візуалізувати власний досвід і побачити зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім. Кожна учасниця створює малюнок символічного дерева. Коріння у цьому образі означає джерела підтримки з минулого — сім'ю, друзів, професійні навички, важливі життєві цінності. Стовбур символізує труднощі, із якими довелося зіткнутися під час переміщення — втрату звичного середовища, стабільності, житла, професійного статусу. Гілки

відображають можливості, які відкрилися після переїзду: нові знайомства, навчання, саморозвиток, участь у громадському житті.

Після виконання вправи учасниці презентують свої малюнки, пояснюючи, як вони розуміють кожен елемент дерева. Під час обговорення жінки мають змогу побачити власний життєвий шлях із нового ракурсу, усвідомити не лише втрати, а й ресурси, що залишилися з ними або з'явилися у новому середовищі. Ведучий підтримує процес рефлексії, звертаючи увагу на індивідуальні відкриття кожної учасниці.

Наступна вправа — «Мої ресурси» — спрямована на виявлення внутрішніх і зовнішніх сил, які допомагають долати труднощі. Ведучий розповідає, що ресурси можуть бути особистісними (віра в себе, внутрішня стійкість, гнучкість, оптимізм) та соціальними (допомога родичів, друзів, громади, підтримка психолога або соціальних служб). Учасниці працюють індивідуально: записують свої ресурси на аркушах або малюють символічні образи, що з ними асоціюються. Після цього результати обговорюються у групі, що дозволяє кожній жінці відчути підтримку колективу та усвідомити власну силу через спільний досвід інших.

Ведучий підкреслює, що навіть у складних обставинах жінка може спиратися на свій внутрішній потенціал, і що саме усвідомлення власних ресурсів є першим кроком до відновлення психологічної рівноваги. У процесі групового діалогу учасниці часто знаходять нові точки опори, про які раніше не замислювалися — це може бути здатність адаптуватися, відповідальність, духовна віра або підтримка дітей.

Завершальна частина заняття включає медитативну практику «Мій внутрішній ресурс», яка допомагає активізувати внутрішню енергію та зняти емоційну напругу. Ведучий пропонує учасницям сісти зручно, заплющити очі й зосередитися на диханні. З кожним вдихом вони уявляють, як у тіло входить світло — тепле, спокійне, що поступово наповнює їх силою, впевненістю, гармонією. З кожним видихом відпускають втому, тривогу та сумніви.

Медитація триває кілька хвилин у супроводі тихого голосу ведучого, який скеровує увагу учасниць на відчуття тепла, стабільності й наповненості. Такий досвід допомагає відновити контакт із власним тілом, повернути спокій і підвищити рівень внутрішньої стійкості.

Після завершення медитації проводиться коротке коло рефлексії. Кожна учасниця ділиться своїми відчуттями, новими усвідомленнями та планами, як застосовуватиме знайдені ресурси у повсякденному житті. Під час обговорення учасниці часто відзначають, що вперше відчули свою силу або побачили, скільки підтримки їх оточує.

Таким чином, друге заняття допомагає жінкам ВПО побачити власний досвід як шлях розвитку, підвищує впевненість у собі, зміцнює почуття внутрішньої стабільності та формує усвідомлення, що ресурси для відновлення є доступними навіть у складних умовах життя.

Третє заняття програми присвячене розвитку навичок саморегуляції та управління тривожністю у жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Головна мета цього етапу полягає у формуванні здатності розпізнавати власні тригери тривоги, усвідомлювати їхній вплив на емоційний стан і поведінку, а також оволодіти практичними техніками, що сприяють зниженню рівня емоційного напруження.

На початку заняття ведучий вводить тему, наголошуючи, що тривожність є природною реакцією організму на стресові події, однак за надмірної інтенсивності вона може заважати повноцінному функціонуванню. Психолог пояснює, що з тривогою можливо працювати за допомогою спеціальних вправ, спрямованих на зниження напруги та формування внутрішнього контролю. Під час короткої дискусії учасниці діляться своїми уявленнями про те, як вони зазвичай реагують на тривожні ситуації, що допомагає їм побачити різноманіття індивідуальних стратегій подолання.

Перший етап заняття присвячено вправі «Щоденник тривоги», яка має на меті структурувати внутрішні переживання та зробити їх більш усвідомленими. Кожна учасниця отримує аркуш, розділений на три колонки.

У першій записуються ситуації, що викликають тривогу, у другій — емоційні та фізичні реакції, які з'являються в цих моментах, а у третій — можливі шляхи подолання або самопідтримки.

Ведучий заохочує працювати у власному темпі, без поспіху, даючи можливість осмислити найтипівіші стани. Після завершення вправи учасниці, за бажанням, можуть поділитися своїми спостереженнями. Групове обговорення сприяє виявленню спільних моделей поведінки, усвідомленню зв'язку між тригерами та реакціями, а також допомагає знайти реалістичні, індивідуально прийнятні способи самодопомоги.

Другим етапом заняття є освоєння дихальної техніки «4–7–8», яка сприяє зниженню рівня фізіологічного напруження та стабілізації нервової системи. Ведучий пояснює, що контрольоване дихання впливає на парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за відновлення й розслаблення. Інструкція до вправи передбачає: повільний вдих на чотири секунди, затримку дихання на сім секунд та повільний видих протягом восьми секунд.

Учасниці виконують кілька циклів дихання, концентруючись на ритмі та відчуттях у тілі. Ведучий наголошує, що важливо обирати комфортний темп, без перенапруження. Після вправи проводиться коротке обговорення — учасниці описують, як змінилося їхнє самопочуття, чи відчули вони полегшення або зменшення напруги. Такий обмін враженнями сприяє усвідомленню ефективності дихальних технік і закріпленню позитивного досвіду.

Заключна частина заняття включає візуалізаційну практику «Безпечне місце», яка допомагає створити внутрішній образ спокою та психологічного захисту. Ведучий просить учасниць зручно сісти, заплющити очі й уявити місце, де вони почуваються цілком у безпеці — це може бути реальний чи вигаданий простір, що асоціюється з гармонією, теплом і турботою.

Психолог поступово скеровує їхню увагу: просить уявити кольори, звуки, запахи, відчуття тіла, пов'язані з цим місцем. Наприклад, легкий шум

вітру, аромат трави, тепло сонячного проміння. Така деталізація активує уяву й поглиблює розслаблення. Учасниці вчаться викликати цей образ самостійно у стресових ситуаціях, щоб швидше відновлювати емоційну рівновагу.

Візуалізація знижує рівень симпатичної активності організму, що безпосередньо впливає на серцевий ритм, дихання та напругу м'язів, сприяючи відчуттю спокою й стабільності. Після вправи ведучий пропонує коротку рефлексію — кожна жінка може розповісти, яким було її «безпечне місце» та які емоції воно викликало.

Підсумкове обговорення допомагає узагальнити набуті знання та досвід. Учасниці визначають, які техніки управління тривожністю стали для них найбільш ефективними, та обговорюють, як вони планують застосовувати їх у повсякденному житті. Психолог підкреслює, що регулярне виконання таких практик поступово формує нові, більш адаптивні моделі реагування на стрес.

Таким чином, третє заняття забезпечує учасниць практичними інструментами для саморегуляції, формує відчуття контролю над власним станом і сприяє поліпшенню загального емоційного фону. Жінки набувають досвіду внутрішньої стабільності, що є важливою передумовою їхньої подальшої психологічної адаптації та зміцнення особистісної стійкості.

Четверте заняття тренінгової програми зосереджується на роботі з емоційною сферою, оскільки саме усвідомлення, прийняття та регулювання власних почуттів є одним із ключових чинників успішної адаптації жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Метою цього етапу є допомогти учасницям навчитися розпізнавати свої емоції, приймати їх без осуду та використовувати ефективні техніки емоційної саморегуляції.

На початку заняття ведучий проводить коротке обговорення, під час якого наголошує, що емоції є природною складовою людського життя. Психолог підкреслює, що замість того, щоб пригнічувати свої переживання, важливо навчитися правильно їх розуміти, визнавати та виражати у конструктивній формі. Таке усвідомлення дозволяє знизити емоційне

напруження і формує здатність керувати власним станом навіть у стресових ситуаціях.

Першою частиною заняття є вправа «Кольори емоцій», спрямована на розвиток навичок самовираження та глибше розуміння власних переживань. Кожна учасниця отримує аркуш паперу й набір кольорових олівців або фломастерів. Завдання полягає в тому, щоб зобразити свій поточний емоційний стан за допомогою кольору, не зосереджуючись на техніці малювання, а лише на відчуттях. Кожен колір символізує певну емоцію: червоний — силу або гнів, синій — спокій, зелений — надію, сірий — втому чи тривогу тощо.

Після завершення малюнків ведучий пропонує кожній учасниці коротко поділитися своїми думками: пояснити вибір кольорів, емоцій, ліній чи форм, які відобразилися у її роботі. Така вербалізація допомагає перетворити емоційний досвід у більш усвідомлену форму, сприяє його осмисленню та зменшенню внутрішньої напруги. Цей етап сприяє розвитку здатності відкрито говорити про свої почуття й приймати власний емоційний стан без почуття провини або сорому.

Наступною є вправа «Прийняття емоцій», що проводиться із використанням метафоричних асоціативних карток (МАК). Ведучий розкладає набір картинок на столі та пропонує учасницям обрати ту, яка, на їхню думку, найточніше передає їхній поточний емоційний стан. Після вибору кожна учасниця розповідає, чому саме ця картка її привабила, які асоціації вона викликає і які емоції відображає.

У процесі обговорення ведучий підкреслює важливість прийняття всіх почуттів — як позитивних, так і негативних. Адже навіть неприємні емоції, такі як смуток, злість чи страх, несуть цінну інформацію про потреби людини. Ця вправа сприяє розвитку емпатії до себе та до інших, формує навички емоційної грамотності й підвищує рівень емоційного інтелекту.

Завершальним етапом заняття є медитаційна практика «Емоційна рівновага», що спрямована на стабілізацію психоемоційного стану та

досягнення внутрішнього спокою. Ведучий пропонує учасницям сісти у зручному положенні, розслабитися, заплющити очі та зробити кілька повільних вдихів і видихів.

Психолог м'яким голосом скерує увагу учасниць на дихання, пропонуючи уявити свої емоції у вигляді хвиль, які набігають і поступово вщухають, залишаючи після себе відчуття рівноваги, тиші та ясності. Цей образ допомагає сприймати емоції не як щось загрозливе, а як природні процеси, які мають свій ритм і проходять, якщо не чинити їм опору.

Медитація триває близько 10 хвилин. Учасниці відчувають, як дихання стає глибшим, тіло розслаблюється, а емоційний стан стабілізується. Завдяки цій практиці формується відчуття внутрішнього спокою, знижується рівень тривоги, напруження та втоми.

Після завершення медитації ведучий запрошує жінок до короткого кола рефлексії. Учасниці діляться враженнями: що вони відчули під час практики, які зміни помітили у своєму стані, які техніки виявилися для них найбільш ефективними. Цей етап сприяє закріпленню навичок саморегуляції, розвитку впевненості у власних можливостях і мотивує до подальшої роботи з емоційною сферою.

Отже, четверте заняття допомагає жінкам ВПО глибше розуміти власний емоційний досвід, приймати його як частину себе, вчить знаходити баланс між внутрішнім напруженням і спокоєм. Це є важливим кроком у процесі їхньої адаптації до нових життєвих обставин і зміцнення психологічного благополуччя.

П'яте заняття тренінгової програми присвячене розвитку соціальної активності та зміцненню соціальних зв'язків учасниць, що є одним із ключових чинників успішної адаптації жінок із статусом внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Мета цього етапу полягає у формуванні розуміння важливості підтримуючих контактів, розвитку навичок комунікації та створенні особистих стратегій для розширення соціального оточення.

На початку зустрічі ведучий підкреслює, що соціальні зв'язки виступають потужним ресурсом подолання стресу, адже саме підтримка з боку оточення допомагає людині відновити почуття стабільності, впевненості й безпеки. Обговорення починається з короткої бесіди, під час якої учасниці розмірковують, що для них означає соціальна підтримка, від кого вони отримують допомогу та яку роль ці зв'язки відіграють у їхньому житті після переміщення.

Першою практичною вправою є «Моя соціальна мережа», спрямована на усвідомлення структури міжособистісних контактів. Кожна учасниця отримує аркуш паперу, на якому малює індивідуальну карту своїх соціальних зв'язків. У центрі вона позначає себе, а навколо — людей, групи чи організації, які надають їй підтримку. Це можуть бути члени родини, друзі, колеги, сусіди, представники громади, соціальні працівники або волонтери.

Під час виконання вправи учасниці аналізують, наскільки збалансованою є їхня соціальна мережа, чи є у ній джерела емоційної, інформаційної та практичної підтримки. Після завершення роботи кожна жінка ділиться своїм малюнком, коротко пояснюючи, хто для неї є основною опорою, а де вона відчуває нестачу взаємодії. Таке обговорення сприяє усвідомленню ролі різних людей у житті, допомагає побачити нові можливості для розширення кола спілкування й формує розуміння, що підтримка може бути багатовимірною — емоційною, інформаційною, соціальною або матеріальною.

Далі проводиться інтерактивна вправа «Пошук підтримки», виконана у форматі рольової гри. Учасниці об'єднуються у пари, де одна виконує роль людини, яка потребує допомоги, а інша — роль друга, знайомого чи представника організації, до якої звертаються за підтримкою. Ведучий пропонує різні життєві сценарії: звернення по емоційну підтримку, прохання надати інформацію про роботу, запит про побутову допомогу або комунікацію з державними службами.

Після кожної сцени відбувається зміна ролей, щоб кожна учасниця мала змогу побути як у ролі прохача, так і у ролі людини, яка надає допомогу. Під час обговорення учасниці аналізують, які почуття вони відчували під час звернення, що допомагало або, навпаки, заважало їм говорити про свої потреби. Такий підхід допомагає подолати внутрішні бар'єри у комунікації, сформуванню впевненості у власному праві звертатися по допомогу та розвинути навички ефективної міжособистісної взаємодії.

Заключною вправою є «Мій крок до підтримки», яка спрямована на формування індивідуальних дій щодо зміцнення соціальних контактів. Кожна учасниця записує на окремому аркуші одну конкретну дію, яку вона може здійснити вже найближчим часом. Це може бути телефонний дзвінок до давньої подруги, відвідування громадського заходу, участь у спільноті жінок ВПО, волонтерському проєкті чи курсах перекваліфікації.

Ведучий заохочує учасниць озвучити свої наміри в групі, що створює атмосферу взаємної підтримки й відповідальності. Спільне обговорення дозволяє обмінятися ідеями, надихнути одна одну та перетворити планування на мотиваційний процес.

На завершальному етапі заняття проводиться коло рефлексії, де жінки обговорюють, що нового вони усвідомили про себе та свої соціальні зв'язки. Ведучий підсумовує роботу групи, наголошуючи на тому, що активна соціальна взаємодія є невід'ємною частиною психологічного відновлення. Вона не лише зменшує відчуття ізоляції, а й відкриває нові можливості для розвитку, самореалізації та покращення якості життя.

Таким чином, п'яте заняття допомагає жінкам ВПО зміцнити соціальну підтримку, навчитися ефективно взаємодіяти з оточенням і впевнено користуватися своїми соціальними ресурсами. Отримані знання та практичні навички стають основою для подальшої інтеграції в нове середовище та формування відчуття приналежності до спільноти.

Шосте заняття тренінгової програми спрямоване на формування навичок управління стресом і розвиток здатності жінок із числа внутрішньо

переміщених осіб (ВПО) розпізнавати власні стресові стани. Головна мета заняття полягає в тому, щоб підвищити усвідомлення учасницями впливу стресу на фізичний, емоційний та когнітивний рівні, а також надати їм практичні інструменти для ефективного його подолання.

На початку зустрічі ведучий пояснює, що стрес є природною реакцією організму на складні чи непередбачувані життєві події, яка допомагає мобілізувати ресурси, але при хронічному впливі може виснажувати і призводити до емоційного вигорання. Обговорення починається з короткої розмови про те, як кожна учасниця розуміє стрес і які ситуації найчастіше викликають у неї напруження. Це створює довірливу атмосферу та налаштовує групу на відкритість.

Першою практичною частиною є вправа «Мій стрес», яка спрямована на ідентифікацію стресових факторів і усвідомлення власних реакцій на них. Кожна учасниця отримує аркуш, розділений на три колонки:

- 1) Що викликає у мене стрес?
- 2) Як я реагую на ці ситуації?
- 3) Що може допомогти мені впоратися?

Учасниці заповнюють таблицю, описуючи реальні життєві обставини, які викликають напруження (наприклад, нестабільність житла, труднощі у спілкуванні з близькими, невизначеність майбутнього), а також власні фізичні та емоційні реакції — напруження в тілі, дратівливість, апатію, тривогу. В останній колонці вони фіксують ті способи, які, на їхню думку, допомагають зменшити напруження: прогулянки, спілкування, творчість, молитва, тощо.

Після завершення письмової роботи ведучий пропонує обговорити результати у групі. Учасниці діляться спостереженнями, порівнюють різні способи реагування, обговорюють, які стратегії виявляються найефективнішими. Ведучий підсумовує, що головним завданням є не уникнути стресу, а навчитися розпізнавати його перші ознаки й реагувати на них конструктивно.

Другою частиною заняття є вправа «Розслаблення через рух», що спрямована на зняття м'язового та емоційного напруження через тілесну активність. Ведучий демонструє серію простих рухів, які не потребують спеціальної фізичної підготовки: повільні обертання плечима, розтягування рук і спини, легкі нахили голови, поєднані з глибоким диханням.

Психолог пояснює, що рухова активність допомагає знизити рівень гормону стресу — кортизолу, а також активує природні механізми саморегуляції організму. Учасниці виконують вправу у комфортному темпі, звертаючи увагу на власні тілесні відчуття. Ведучий супроводжує процес словами підтримки, допомагаючи зосередитися на ритмі дихання та відчутті полегшення у м'язах.

Після завершення рухової частини учасниці діляться відчуттями: більшість відзначає, що тіло стало розслабленішим, зменшилася тривога, з'явилося відчуття легкості. Така рефлексія допомагає закріпити усвідомлення зв'язку між тілесним і психічним станом, що є важливим елементом психосоматичної саморегуляції.

Завершальним етапом заняття є медитативна практика «Звільнення від напруги», спрямована на глибоке розслаблення та емоційне відновлення. Ведучий просить учасниць зручно сісти, заплющити очі та зосередитись на диханні. Психолог спокійним голосом пропонує уявити, що з кожним вдихом у тіло входить спокій, а з кожним видихом виходить напруга у вигляді темної енергії, яка розчиняється у просторі.

Далі учасниці візуалізують світло, що поступово заповнює тіло, надаючи йому відчуття тепла, рівноваги та безпеки. Медитація триває близько 10–12 хвилин у супроводі спокійної музики або голосу ведучого. Такий метод дозволяє знизити частоту серцевих скорочень, нормалізувати дихання та стабілізувати емоційний стан.

Після завершення медитації відбувається коло рефлексії. Учасниці діляться власними враженнями, розповідають, які зміни вони помітили у своєму тілі й настрої, які думки або образи виникли під час практики. Ведучий

підкреслює важливість регулярного застосування технік релаксації у повсякденному житті — навіть кілька хвилин свідомого дихання щодня здатні значно знизити рівень стресу.

Наприкінці заняття психолог узагальнює результати, наголошуючи, що вміння управляти власним станом є навичкою, яку можна розвивати поступово. Регулярна практика таких технік сприяє формуванню стресостійкості, підвищенню самоусвідомлення, стабілізації емоційного фону та відчуттю більшого контролю над своїм життям.

Таким чином, шосте заняття допомагає жінкам ВПО набуті практичних інструментів для подолання стресу, вчить слухати сигнали власного тіла, керувати напругою та формувати внутрішній стан рівноваги, який є основою психологічного благополуччя й адаптаційної стійкості.

Сьоме, підсумкове заняття тренінгової програми має на меті узагальнити результати участі жінок ВПО у групі, закріпити здобуті навички та сформувати мотивацію до подальшого саморозвитку. Це заняття завершує цикл роботи, створюючи можливість для глибокої рефлексії, підведення підсумків і планування наступних кроків у напрямку особистісного зростання та соціальної інтеграції.

На початку ведучий пропонує учасницям пригадати свій початковий стан — з якими емоціями, очікуваннями та труднощами вони прийшли до групи. Учасниці діляться спогадами про перші зустрічі, своїми сумнівами, страхами чи надіями, а потім порівнюють цей досвід із теперішнім. Таке обговорення допомагає побачити особистий прогрес — від емоційної закритості до більшої відкритості, від невпевненості до здобуття внутрішньої опори. Ведучий підкреслює, що навіть найменші зміни є значущими, адже кожен крок у напрямку адаптації та самопізнання має велику цінність.

Основною вправою заняття є «Мое зростання», спрямована на усвідомлення позитивних змін, що відбулися в учасниць за період участі у програмі. Кожна жінка отримує аркуш паперу, на якому створює символічний графік або візуальну карту свого розвитку. Ведучий пропонує згадати

конкретні зміни у житті: зменшення тривожності, підвищення впевненості у собі, покращення комунікації, розширення соціальних контактів, формування нових навичок емоційної регуляції.

Під час малювання учасниці осмислюють власні досягнення, відзначають ті етапи, які стали переломними. Кожна точка на графіку символізує певну подію або внутрішню зміну. Після завершення вправи жінки презентують свої роботи, розповідаючи про шлях, який вони пройшли. Це створює атмосферу взаємного визнання й підтримки, допомагає закріпити відчуття успіху та гордості за власні досягнення.

Наступною є проєктна вправа «Групова підтримка», у якій учасниці обговорюють можливі способи підтримки одна одної після завершення програми. Ведучий наголошує на важливості продовження комунікації та пропонує ідеї — створити спільний чат або групу в соціальних мережах для обміну новинами, порадами й корисними матеріалами; організовувати неформальні зустрічі; долучатися до громадських ініціатив, спрямованих на допомогу іншим жінкам, які переживають подібні труднощі.

Такі обговорення формують відчуття соціальної єдності, що виступає ресурсом для подальшої адаптації. Жінки відзначають, що група стала для них не лише місцем психологічної підтримки, а й джерелом натхнення, взаєморозуміння та дружби. Ведучий підкреслює, що взаємопідтримка — це не лише допомога іншим, а й спосіб зміцнити власну стійкість і впевненість у житті.

Завершальним етапом заняття є медитація «Подяка», спрямована на усвідомлення позитивного досвіду, вдячності до себе та до групи. Учасниці зручно розташовуються, заплющують очі, роблять кілька повільних вдихів і видихів. Психолог м'яким голосом пропонує зосередитися на відчутті вдячності — до себе за сміливість пройти цей шлях, до інших учасниць за підтримку, до тих людей і обставин, які допомогли відновитися.

Далі ведучий пропонує уявити майбутнє у позитивному світлі — як простір нових можливостей, спокою, гармонії та самореалізації. Цей етап

сприяє формуванню оптимістичного бачення майбутнього і закріплює ресурсний стан, який стане основою для подальшої адаптації.

Після завершення медитації проводиться підсумкове коло обговорення. Учасниці висловлюють свої почуття, розповідають про головні відкриття, які вони зробили, і діляться побажаннями одна одній. Атмосфера зустрічі сповнена теплоти, вдячності та довіри. Ведучий підсумовує результати роботи, відзначаючи внесок кожної учасниці у створення підтримувального середовища.

Програма завершується словами вдячності за участь, підкресленням важливості продовження внутрішньої роботи над собою та активного використання здобутих навичок у реальному житті.

Таким чином, сьоме заняття допомагає жінкам ВПО закріпити набуті вміння, усвідомити власний поступ і створити основу для подальшого особистісного розвитку. Планування майбутніх дій та створення системи взаємної підтримки сприяє продовженню адаптаційного процесу, зміцненню почуття власної цінності та соціальної належності.

Методика «рівний — рівному» підтвердила свою ефективність у роботі з жінками, які пережили вимушене переселення, адже створює простір прийняття, довіри та емпатії. Поєднання групової динаміки, психотерапевтичних вправ і практик уважності забезпечує комплексний вплив на емоційний, когнітивний і соціальний стан учасниць, сприяючи їхній подальшій адаптації та психологічному благополуччю.

Поєднання групової динаміки, психотерапевтичних вправ і практик уважності формує комплексний вплив на емоційний і соціальний стан учасниць.

Групи взаємопідтримки створюють безпечний простір, де можна виговоритися, знайти співпереживання і зменшити відчуття ізоляції. Через посилення соціального капіталу учасниці отримують практичні стратегії подолання та відчутний ресурс спільноти. Роль фасилітатор(ок) — підтримувати конструктивний діалог, структурувати процес і навчати методам

самодопомоги. Це знижує тривожність, зміцнює довіру та підвищує відчуття ефективності.

Емоційне благополуччя ВПО-жінок пов'язане з побудовою нової ідентичності після переміщення.

Групи взаємопідтримки стали одним із ключових засобів психологічного супроводу, адже саме вони створюють простір для відновлення самосприйняття, розвитку особистісного потенціалу та повернення внутрішнього відчуття свободи. Їхня унікальність полягає у створенні безпечного середовища, де кожна учасниця може вільно ділитися власними переживаннями, не побоюючись осуду чи нерозуміння. Такий формат сприяє нормалізації емоційного досвіду та зменшенню стигматизації, що зазвичай супроводжує травматичні події.

Під час зустрічей жінки отримують можливість говорити про власні історії, почути інших та відчувати відгук, усвідомивши, що їхні труднощі не є поодинокими. Це усвідомлення формує відчуття єдності, взаємопідтримки та солідарності, яке поступово замінює почуття самотності й відчуження, властиві багатьом переселенкам. У межах таких груп поступово вибудовується модель взаємодії, заснована на активному слуханні, емпатії та довірі. Це допомагає не лише емоційному розвантаженню, а й створенню глибших соціальних зв'язків, які часто продовжуються поза межами тренінгових занять, забезпечуючи сталу емоційну опору.

Важливо, що групова динаміка сприяє зміні ролей жінок: із пасивних отримувачів допомоги вони поступово перетворюються на активних учасниць власного відновлення, здатних впливати на себе й підтримувати інших. У процесі взаємного обміну досвідом, спільного аналізу труднощів і пошуку шляхів подолання жінки поступово зміцнюють психологічну стійкість і здатність до адаптації.

Такі групи стають середовищем, у якому емоційна напруга поступово зменшується, а усвідомлення власних почуттів набуває більшої ясності. Саме через спільну рефлексію учасниці досягають нові стратегії подолання життєвих

викликів, отримують доступ до ресурсів громади та професійної допомоги, що підтримує їх у процесі адаптації.

Не менш значущим фактором ефективності груп є формування почуття спільності, яке виступає протиположністю ізоляції, втраті контактів і самотності. Для багатьох учасниць ці зустрічі стали першим кроком до відновлення соціальних зв'язків, утрачених унаслідок вимушеного переселення. Нові стосунки, що виникають у межах групи, часто переростають у довготривалі дружні контакти, які продовжують виконувати підтримувальну функцію навіть після завершення офіційних зустрічей.

Крім того, групова взаємодія стимулює розвиток лідерських і комунікативних якостей. Учасниці отримують змогу брати активну участь у дискусіях, ініціювати обговорення та вести за собою інших, що зміцнює впевненість у власних силах і формує почуття відповідальності за групову динаміку. Завдяки цьому жінки не лише краще справляються з особистими кризами, але й передають свій досвід іншим, сприяючи поширенню позитивних змін у середовищі ВПО.

Зміна життєвого контексту, переїзд до нового середовища часто призводить до втрати почуття стабільності, контролю та приналежності. Саме в таких умовах групи взаємопідтримки надають можливість налагодити нові соціальні контакти, створюючи атмосферу спільності, що підтримує процес емоційного відновлення.

Їхній психологічний ефект значно перевищує межі простого обміну думками: вони формують простір довіри, взаємоповаги й безпеки, який є надзвичайно цінним для жінок, що пережили травматичний досвід війни.

Простір групових зустрічей сприяє зміцненню внутрішньої стійкості, оскільки дозволяє учасницям відчувати себе почутими й прийнятими. У спільному обговоренні історій, переживань і шляхів подолання труднощів народжується віра у власні сили та можливість зцілення. Жінки, ділячись прикладами успішного подолання криз, надихають одна одну, створюючи ланцюг взаємного підкріплення й підтримки.

Особливої цінності набуває можливість відверто висловлювати складні емоції — смуток, гнів, страх, сором. Такий емоційний обмін має терапевтичний ефект, оскільки знижує рівень напруги та сприяє глибшому саморозумінню. Соціальна взаємодія в групі виступає механізмом відновлення міжособистісних зв'язків, що є критично важливим для емоційного благополуччя.

За даними спостережень, учасниці після участі у групах зазначають зменшення почуття тривоги й самотності, підвищення рівня довіри до людей, покращення здатності до емоційної регуляції. Це доводить, що соціальна підтримка має потужний протистресовий ефект, який зменшує наслідки травматичного досвіду.

Водночас групи взаємопідтримки стають інструментом розширення можливостей жінок. Учасниці відновлюють почуття автономії та особистісної гідності, часто втрачені внаслідок війни та переселення. Спільна робота допомагає переосмислити власну ідентичність, відчувати себе суб'єктом, здатним ухвалювати рішення та впливати на власне життя.

Важливу роль у цьому відіграють творчі методи самовираження — арт-терапія, написання особистих історій, метафоричні техніки, які дозволяють жінкам м'яко опрацювати складні емоції. Такі підходи забезпечують психологічну безпеку, враховуючи різні рівні чутливості, і водночас сприяють розвитку адаптаційних механізмів.

Досвід участі у групах допомагає жінкам оволодіти навичками усвідомленості, заземлення, саморегуляції, що полегшує контроль над емоційними реакціями у стресових обставинах. Ці навички стають основою внутрішньої рівноваги й підвищують здатність ефективно адаптуватися до нових соціальних реалій.

Ключовим результатом участі у групах є зміцнення почуття спільності та взаємопідтримки. Контакти, встановлені між учасницями, часто трансформуються у стійкі соціальні зв'язки, які зберігаються після завершення програми. Вони формують мережу взаємної допомоги, що підтримує

адаптацію та сприяє зміцненню відчуття приналежності до спільноти. Жінки створювали тривалі стосунки, які слугували важливою підтримкою навіть після завершення офіційних зустрічей групи. Ці зв'язки стали основою для соціальних мереж, які допомогли жінкам адаптуватися та зміцнити почуття приналежності.

Крім того, завдяки діяльності фасилітаторів — психологів і консультантів — учасниці отримують професійний супровід, рекомендації та доступ до перевірених психологічних технік. Такі інтервенції сприяють зміцненню стресостійкості, розвитку гнучкого мислення та формуванню позитивного образу майбутнього. Для жінок, що зіткнулися з посттравматичними станами, депресією чи тривожністю, ці групи часто стають рятувним колом, де відновлюється віра у власні сили та можливість повноцінного життя.

Висновки

Групи взаємопідтримки довели свою ефективність як дієвий засіб допомоги жінкам, які мають статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО), у процесі їхнього пристосування до нових умов життя. Такі жінки часто стикаються з глибокими соціальними та економічними викликами, що є наслідком вимушеного переселення, особливо у регіонах, де тривалий час тривають або відбувалися військові дії, зокрема на Сході України.

Воєнні конфлікти на цих територіях спричинили масове переміщення населення, втрату домівок і засобів до існування, а також глибоку психологічну травматизацію значної частини громадян [1]. У такій ситуації групи взаємопідтримки стають механізмом колективного відновлення, який забезпечує можливість не лише обміну досвідом, але й спільного осмислення життєвих подій, що допомагає жінкам знайти внутрішні ресурси для подолання кризи.

Ці групи виступають простором безпечного діалогу, у якому учасниці мають змогу ділитися пережитим, висловлювати емоції, отримувати підтримку від інших і використовувати колективний досвід для формування нових моделей поведінки. Завдяки взаємодії у такому середовищі жінки поступово відновлюють почуття контролю над власним життям, а також розвивають здатність до співпереживання, самоусвідомлення та спільного вирішення проблем [2].

Показники, які характеризують успішність адаптації, як-от рівень самосприйняття, емоційна стабільність і психологічна стійкість, є ключовими параметрами, що дозволяють оцінити глибину відновлення жінок ВПО та ступінь їх інтеграції у нове середовище [3]. Саме розвиток цих характеристик відображає поступове повернення до внутрішньої рівноваги, зниження рівня тривожності й формування позитивного бачення майбутнього.

Одним із важливих чинників, що впливає на ефективність адаптаційного процесу, є поєднання психосоціальної підтримки з медичною допомогою, адже значна частина жінок потребує не лише психологічного супроводу, а й уваги до фізичного здоров'я. Визначення наявних ресурсів, установ і спеціалістів, які можуть надавати необхідні послуги, суттєво підвищує ефективність комплексної допомоги для ВПО [4]. Така міждисциплінарна взаємодія дає змогу врахувати багатовимірність проблеми — від психоемоційного стану до соціальної реінтеграції.

Не менш значущими залишаються контекстуальні чинники, що формують зовнішні умови життя жінок-переселенок. Йдеться про доступ до соціальних пільг, правову захищеність, рівень працевлаштованості, наявність житла й можливості залучення до громадського життя. Саме ці фактори визначають, наскільки стабільною може бути емоційна рівновага, адже відчуття соціальної несправедливості або невпевненості у завтрашньому дні значно ускладнюють процес адаптації [5; 6].

З огляду на це, групові програми взаємопідтримки мають бути адаптовані до конкретних психологічних потреб жінок ВПО, враховуючи

індивідуальні особливості їхнього досвіду, рівень стресостійкості та ресурси громади. Такі програми сприяють не лише психологічному відновленню, але й інтеграції у нові соціальні спільноти, формуванню навичок самопомоги та зміцненню почуття приналежності.

Важливість групових форматів полягає у комплексності впливу, коли підтримка спрямована не лише на опрацювання травматичного досвіду, а й на розвиток особистісних якостей, підвищення рівня довіри, стабілізацію емоційного стану й формування готовності до активного соціального життя [7]. Групи взаємопідтримки, у цьому сенсі, виступають середовищем емоційної безпеки, яке компенсує брак родинних чи соціальних контактів та створює можливість для поступового повернення до соціальної активності.

Оцінюючи результативність таких програм, варто враховувати не лише психологічні наслідки у вигляді зниження тривожності чи депресивних симптомів, але й ширший соціокультурний та економічний контекст, у якому перебувають жінки ВПО. Для багатьох із них процес адаптації ускладнюється наслідками війни — втратою дому, соціальних зв'язків, економічної стабільності, а також додатковими сімейними обов'язками, зокрема турботою про дітей чи літніх родичів, які самі потребують допомоги [42].

Сукупність цих чинників формує емоційний тягар подвійного навантаження, коли жінка не лише бореться зі своїми переживаннями, а й несе відповідальність за інших. У цьому контексті роль груп взаємопідтримки є надзвичайно важливою — вони надають психологічну опору, нормалізують емоційний фон і зменшують відчуття ізоляваності, допомагаючи жінкам повернути контроль над власним життям і відновити внутрішню рівновагу.

ВИСНОВКИ

Теоретичне опрацювання проблеми адаптаційного потенціалу жінок, які належать до категорії внутрішньо переміщених осіб, дало змогу сформувати узагальнене бачення сутності процесу адаптації в умовах вимушених змін життєвого середовища. Враховуючи специфіку воєнного конфлікту в Україні, що спричинив масштабну внутрішню міграцію, адаптаційний процес жінок постає як складне, динамічне й багатовимірне явище, котре вимагає комплексного наукового вивчення.

Проведений аналіз теоретичних підходів дозволив визначити гіпотетичні засади та методичну основу для подальших емпіричних досліджень, спрямованих на розробку практичних стратегій підтримки внутрішньо переміщених жінок у процесі їхньої адаптації.

У межах першого розділу було встановлено, що феномен адаптації жінок-ВПО має багатокомпонентний характер і потребує міждисциплінарного аналізу з позицій сучасної психології та соціології. Його особливості виявляються на перетині особистісних ресурсів, соціального середовища, впливу травматичного досвіду війни та умов вимушеної міграції.

Дослідження психологічної сутності адаптаційного потенціалу показало, що це поняття охоплює здатність людини мобілізувати внутрішні ресурси у відповідь на зовнішні виклики. Для жінок-ВПО ключового значення набувають емоційна стійкість, мотивація до подолання труднощів, здатність до саморефлексії та конструктивної трансформації власного життєвого досвіду.

Структурний аналіз адаптаційного потенціалу дав змогу виокремити внутрішні та зовнішні чинники його розвитку. До внутрішніх відносять рівень резильєнтності, самооцінку, сформованість копінг-стратегій і ступінь особистісної автономії. Зовнішніми регуляторами виступають соціальна підтримка, доступність психологічної та медичної допомоги, інституційні ресурси й приймаюче соціальне середовище.

Крім того, було виявлено, що адаптаційний потенціал жінок-ВПО має високу варіативність, яка зумовлена віком, освітнім рівнем, соціально-економічним статусом, наявністю дітей, індивідуальними рисами, досвідом втрат і якістю соціальних зв'язків. Це дозволяє стверджувати, що адаптація не є універсальним явищем, а набуває індивідуалізованих форм, залежно від особистих і контекстуальних факторів.

Отже, подальші емпіричні дослідження мають бути спрямовані на з'ясування механізмів активізації адаптаційного потенціалу жінок-ВПО у взаємозв'язку з їхнім психоемоційним станом, соціальною взаємодією та доступом до інституційних ресурсів. Такі дослідження створять основу для розробки програм психологічної допомоги, які враховуватимуть як індивідуальні, так і соціально-контекстуальні особливості адаптації.

Другий розділ дослідження був присвячений емпіричному аналізу. Отримані результати засвідчили таке: за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації А. Г. Маклакова та С. В. Чермяніна у частини респонденток виявлені труднощі, що відображають різні аспекти дезадаптації (22,2 % – загальна дезадаптованість; 22,2 % – неприйняття себе; 30,5 % – неприйняття інших; 30,5 % – емоційний дискомфорт; 19,4 % – екстернальність; 22,2 % – підкорюваність). У середньому близько 24,4 % опитаних демонструють низький рівень соціально-психологічної адаптації, що свідчить про наявність труднощів у сфері організації життя та подолання актуальних проблем.

Дослідження стресостійкості продемонструвало позитивні результати: більшість жінок-ВПО мають високий (38,8 %) або середній (44,6 %) рівень здатності протистояти стресовим впливам.

Аналіз рівня суб'єктивного благополуччя показав, що майже половина вибірки (49 %) мають середні показники, тоді як високий рівень спостерігається у 26 % учасниць. Це вказує на загалом позитивне ставлення до власного життя, задоволеність соціальними зв'язками та наявність внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. Водночас 25 % респонденток

демонструють низький рівень суб'єктивного благополуччя, що підвищує ризик психічних труднощів. Вочевидь, вимушене переселення є серйозним стресовим чинником, із яким не всі здатні впоратися. У зв'язку з цим доцільною є розробка рекомендацій, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалу, розвиток навичок успішної адаптації та зміцнення психологічного благополуччя.

Для дослідження впливу тривалості вимушеного переселення на адаптаційний потенціал було застосовано статистичні методи, зокрема U-критерій Манна – Уїтні. Вибірка поділялася на дві когорти: жінки, які покинули місце проживання понад 2,5 роки тому (на початку повномасштабного вторгнення у лютому–березні 2022 року), та жінки, які отримали статус ВПО протягом останніх шести місяців.

Окрему увагу приділено ролі груп взаємопідтримки, які виступають важливим ресурсом адаптації жінок-ВПО. В умовах соціально-економічних труднощів, спричинених війною, такі групи стають простором для обміну досвідом, емоційного відновлення та задоволення базових потреб у підтримці. Вони сприяють розвитку емоційної стійкості, відновленню відчуття власної цінності та формуванню здатності інтегрувати травматичний досвід у нове соціальне середовище.

Важливою складовою підтримки є інтеграція психологічної та медичної допомоги, а також забезпечення доступу до соціальних гарантій і прав, що значною мірою впливають на рівень благополуччя та ефективність адаптації. Актуальною є адаптація програм взаємопідтримки до унікальних потреб жінок-ВПО, з урахуванням їхнього віку, сімейного стану, наявності дітей і досвіду втрат.

Таким чином, програми групової підтримки мають цінність завдяки комплексному підходу, що враховує травматичний досвід, потребу у відновленні емоційної стійкості та створенні сприятливого середовища для інтеграції у суспільство. Їхня ефективність слід оцінювати не лише за безпосередніми психологічними результатами, але й у ширшому соціально-

культурному та економічному контексті, в якому живуть внутрішньо переміщені жінки.

Особливо це стосується жінок, які пережили конфлікти у східних регіонах України (зокрема на Донбасі), де втрати домівок, розрив соціальних зв'язків, економічна нестабільність і підвищене навантаження через необхідність піклуватися про дітей та інших членів сім'ї значно ускладнили процес їхньої психологічної адаптації. У багатьох випадках члени родин також мають травматичний досвід, що посилює емоційне навантаження та підкреслює потребу у спеціалізованій підтримці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алан М. Стейнберг, Мелліса Дж. Браймер, С. Пінус Індекс реакції на посттравматичний стресовий розлад Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі, 2004. веб-сайт.
2. Алябіна Ю. О. Особливості психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб і вимушених переселенців / Алябіна Юлія Олександрівна // Психологічні читання : зб. матеріалів ІХ наук.-практ. конф. молод. вчених (м. Харків, 1 груд. 2023 р.) : у 2-х т. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. соц. та психол., Наук. парк «Наука та безпека». – Харків : ХНУВС, 2023. – Т. 1. – С. 12-15. URL:<https://dspace.univd.edu.ua/items/56370f00-0241-4df6-993c-994bfa61c865/full>
3. 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.
4. Андрушко Я. Психологія мігранта в дискурсі соціально- психологічних досліджень. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 55. С. 5–13.
5. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів : ПП«Кварт», 2011. 303 с
6. Бикова А. Л. Складові ефективної адаптації персоналу. Молодий вчений. 2016. №12. С. 640-646.
7. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України [гол. ред. О.Я. Чебикін]. 2010. № 3/LXXXX, квітень. С.12–16.
8. 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.

9. Богучарова О. І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі. Монографія. К.: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, інститут післядипломної освіти. 2017. 283с.

10. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. Теоретичні приклади і проблеми психології. 2018. № 3. С. 54-60.

11. 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.

12. Варій М.Й. Загальна психологія. 3-тє видання, випр. і доп. Л.: «Центр учбової літератури», 2009. 1007 с.

13. Васильєв В. В. Соціальна адаптація особистості до професійної діяльності. Вісник Дніпропетровського університету. 2016. Вип. 14. С. 215-221.

14. 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.

15. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і голов. ред. В. Бусел]. Ірпінь : ВТС «Перун» , 2009. 1736 с.

16. Венгер О. П. Особливості депресивних розладів у емігрантів та реемігрантів. Медична психологія. 2015. Т. 10, № 2. С. 27–30.

17. Венгер, О. П., Шкробот, В. В., Іваніцька, Т. І., Дуве, Х. В., & Герасимюк, К. О.. Досвід надання допомоги внутрішньо переміщеним особам, які лікувалися у КНП «Тернопільська обласна клінічна психоневрологічна лікарня» ТОР. Вісник медичних і біологічних досліджень. 2022. №2. С. 17–23. <https://doi.org/10.11603/bmbr.2706-6290.2022.2.13031>

18. Внутрішньо переміщені особи. Сайт Міністерства соціальної політики України. - URL: https://www.msp.gov.ua/timeline/Vnutrishno_peremishcheni-osobi.html

19. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища / С. М. Волошин // Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія : Психологія. - 2019. - Вип. 9. - С. 73-76. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2019_9_14

20. 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.

21. «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. 158 с.

22. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 23–25 квітня 2020 р.). – Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. – 158 с.

23. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2018. Вип. 5. С.433-442.

24. Георгієва І. А. Соціально-психологічні чинники адаптації особистості в колективі: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Львів, 2015. 21 с.

25. Голотенко А. Особливості психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб / А. Голотенко // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота. - 2018. - Вип. 1. - С. 6-9. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vkhucozrob_2018_1_3.

26. Гончаренко Л. О. Здоров'я сучасної людини: цінності та суперечності. Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». 2014. № 4 (23). С. 76-81.

27. Громади - до участі в Програмі життєстійкості.
<https://www.msp.gov.ua/content/gromadi-do-uchasti-v-programi-zhittestiykosti.html>
28. Громова Г. М., Титаренко Т. М. Аналіз факторної структури тесту на адаптаційні здібності особистості // Вісник психології і педагогіки. – 2019. – № 24. – С. 45–51.
29. Губенко І. Я., Карнацька О. С., Шевченко О. Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування : підручник. Київ : Медицина, 2021. 312 с.
30. Данилюк І. В. Етнічна психологія як галузь наукового знання: історико-теоретичний вимір: Монографія. К.: «САММІТ-КНИГА», 2010. 432 с.
31. Данилюк І.В. Культура і психологія: точки взаємозв'язку. Соціальна психологія. 2006. № 6 (20). С.20-32.
32. Делія Ю. В. Правова характеристика визначення поняття «внутрішньо переміщена особа». Правовий часопис Донбасу : збірник наук. праць / гол. ред. В.М. Бесчастний ; ДЮІ МВС України. Випуск № 2 (71), 2020. Кривий Ріг, 2020. 243 с. DOI: https://doi.org/10.32366/2523-4269-2020_71-2-10-18
33. 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.
34. Жінки як внутрішньо переміщені особи в умовах війни / за загальною редакцією Лілії Олійник. — 2024. — 72 с. — Режим доступу: (дата звернення: 09.06.2025).
35. Загальна психологія: підручник. за загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. –[2-ге вид., перероб. і доп.] Вінниця : Нова Книга, 2017. 704 с.
36. Зайченко І.В. Педагогіка : навч. посібник для студентів вищих пед. навч. закладів. К. : Освіта України, 2006. 528 с.

37. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20.10.2014 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text>

38. Кавалеров А.І., Бондаренко А.М. Соціальна адаптація : феномен і прояви : монографія. Одеса: Астропринт, 2015. 112 с.

39. Каплан Ю.Б. Особливості інтеграції та адаптації внутрішньо переміщених осіб у нових територіальних громадах: питання реалізації політичних прав і свобод. Аналітична записка. Відділ розвитку політичної системи Національний інститут стратегічних досліджень. - URL: <https://niss.gov.ua/doslidzhennya/politika/osoblivosti-integracii-ta-adaptacii-vnutrishno-peremischenikh-osib-u-novikh>

40. Кириченко Т. В. Психологічна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб // Габітус. 2024. — Вип. 58. — С. — Режим доступу: (дата звернення 09.06.2025).

41. 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.

42. Колосюк А. В. Групи взаємопідтримки, як засіб психологічної адаптації жінок ВПО : кваліфікац. робота здобувачки вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо–професійної програми «Практична психологія»/ А. В. Колосюк; наук. кер. І. С. Деснова; Маріупольський державний університет. — Київ, 2025. — 114 с. — Режим доступу:

https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8667/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%9A%D0%A0.pdf

(дата звернення: 09.06.2025).

43. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2018. № 4. С. 94-100.

44. Логвинова М. О. Внутрішньо переміщені особи як категорія вимушених мігрантів: поняття та ознаки / М. О. Логвинова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Географічні науки. - 2019. - Вип. 11. - С. 44-50. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ksuhsgs_2019_11_8

45. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків. НУЦЗУ, 2024. - Вип. 1(7). С. 105-117

46. Мігранти як виклик європейській цивілізації [Електронний ресурс] // Європейська правда. – 2019. – Режим доступу: <https://www.eurointegration.com.ua/articles/2019/10/18/7100911/> (дата звернення: 09.06.2025).

47. Мішко Н., Тітова Т., Тесленко М., Юдіна Н. Особливості копінг стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану // Психологія і особистість. — 2022. — Вип. 2. — С. 115-127. — Режим доступу: Перегляд ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ (дата звернення 09.06.2025).

48. Орбан-Лембрик Л. Є. Соціальна психологія: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2018. 448 с.

49. Орбан-Лембрик Л. Е. Вплив міграційних процесів на поведінкові прояви особистості. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2008. Вип.13. Ч.1. С. 3–15.

50. Орбан-Лембрик Л. Є. Соціальна психологія: Навчальний посібник. – Київ: Академвидав, 2010. – 448 с.

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

52. Основні характеристики соціокультурної адаптації [Електронний ресурс] // Міністерство соціальної політики України. – Режим доступу: <https://www.msp.gov.ua/news/2024.html> (дата звернення: 09.06.2025).

53. 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>
54. Психологічне здоров'я мігрантів: результати емпіричного дослідження [Електронний ресурс]. URL: com.ua/article/1072.
55. Рендюк Т. Вимушена міграція в умовах російсько-української війни та її негативні наслідки для генофонду України // Національна академія наук України : веб-сайт. — Режим доступу: <https://www.nas.gov.ua-UA/Messages/Pages/View.aspx?Messageid=9149>
56. Ровенчак О. А., Володько В. В. «Особливості соціокультурної адаптації українських іммігрантів у США». Наукове пізнання : Методологія та технології. 2019. № 1(42), с. 118-144,
57. Ровенчак О. Соціологія міграції: міжнародні аспекти : навчальний посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. 208 с.
58. . Рюль В. О., Рюль К. В. Соціальна адаптація жінок ВПО в Закарпатській області. // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. — 2024. — Вип. 1. — С. 189–194. — Режим доступу: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2024.54.189-194>
59. Сидоренко С.В. Соціально-культурна адаптація: глобальний аспект. Культура народів Причорномор'я. 2005. № 68. С. 163–167. URL:
60. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 6. С. 50–56. - URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf
61. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2018. № 4. С. 94-100.
62. Умови вдосконалення системи соціально-правової адаптації біженців в Україні [Електронний ресурс] // Аналітична доповідь. – Київ: Національний

інститут стратегічних досліджень, 2021. – Режим доступу: <https://niss.gov.ua/news/analitika> (дата звернення: 09.06.2025).

63. «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS 12). Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти», 21 травня 2021 р., м. Київ, (с. 48–53).

64. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя // Науковий вісник Ужгородського університету. — 2021.— С. 469–472. — Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/37998>

65. 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>

66. Berry J. W., Poortinga Y. H., Breugelmans S. M., Chasiotis A., Sam D. L. Cross-Cultural Psychology: Research and Applications. – 3rd ed. – New York: Cambridge University Press, 2011. – 650 p.

67. 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.

68. Folkman S., Lazarus R. S. Coping and emotion. In: Monat A., Lazarus R. (eds.) *Stress and coping: An anthology*. 3rd ed. Columbia University Press, 1991.

69. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979. Vol. 37(1), pp. 1–11.

70. L. Cross-Cultural Psychology: Research and Applications. New York: CambridgeUniversity Press. 2011. 650 p

71. Linley P. A., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 2004. 17(1), 11–21.

72. Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11–21. doi:10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e.

73. Maddi S., Khoshaba D. *Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You*. AMACOM, 2005. 288 p.
74. Ouwehand C., de Ridder D., Bensing J. Who can afford to look to the future? The relationship between SES and proactive coping. *European Journal of Public Health*. 2006. Vol. 16(5), pp. 498–503.
75. Semikina, O. Y., Fedchenko, V. Y., Yavdak, I. O., Cheredniakova, O. S., & Volkova, S. O. (2020). Особливості емоційного стану у внутрішньо переміщених осіб. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*, (13). DOI: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2020-13-03>
76. Taylor, S. E. (1983). Adjustment to Threatening Events - a Theory of Cognitive Adaptation. *American Psychologist*, 38(11), 1161-1173.
77. Triandis H. C. «Culture and Conflict». *International Journal of Psychology*. 2017. № 35(2), p. 148.
78. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11920-004-0048-2>
79. Ward C., A. Kennedy. The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*. 1999. Vol. 23, Issue 4. P. 659–677.
80. Ward C., Kennedy A. The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*. 1999. Vol. 23(4). P. 659–677.
81. 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.
82. Wilson, A. (1995) ‘The Donbas between Ukraine and Russia: The Use of History in Political Disputes’, *Journal of Contemporary History*, 30(2), pp. 265-289



Звіт подібності

Метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Гончарова_Вікторія_магістерська_робота

Автор

Науковий керівник / Експерт

Гончарова ВікторіяОлександр 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.



17247
Кількість слів



137433
Кількість символів