МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Психологічні особливості адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні

Здобувачки вищої освіти другого (магістерського) рівня групи ПСМз-24-1, спеціальності 053 «Психологія» ОПП «Психологія. Психологія бізнесу»
підпис здобувача вищої освіти
Капітан Тетяна Вікторівна

Науковий керівник
підпис керівника
Овдієнко Ірина Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент

Гарант освітньо-професійної програми
підпис гаранта ОПП
Ткачук Таїсія Анатоліївна, доктор психологічних наук, професор

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін протокол від «5» грудня 2025 №6

Завідувач кафедри
підпис
Пєтухова Ірина Олексіївна, кандидат педагогічних наук, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 5 06.02.2026
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результат перевірки _____ _____ _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 90 5А 09.02.26
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Андрій МАСЛЮК
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії:

_____ Таїсія ТКАЧУК
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Олена ЛЬОВКІНА
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Інна КОВАЛЕНКО
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

факультет соціально-гуманітарних технологій спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології
педагогіки та суспільних дисциплін

_____ І. О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
Здобувача вищої освіти

Капітан Тетяни Вікторівни

1.Тема кваліфікаційної роботи:
Психологічні особливості адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні

Затверджена наказом ректора від 07.06.2025 № 499

2. Термін здачі закінченої роботи: 09.01.2026

3. Цільова установка полягає у комплексному теоретичному осмисленні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні з урахуванням емоційних, когнітивних, поведінкових і соціально-психологічних компонентів цього процесу. У межах дослідження передбачається систематизація сучасних наукових підходів до проблеми вимушеного переміщення та адаптації особистості в кризових соціальних умовах. Особлива увага приділяється розробці, впровадженню та аналізу ефективності психокорекційної програми, спрямованої на підвищення рівня соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб. Реалізація цільової установки передбачає практичне застосування отриманих результатів у діяльності психологів, соціальних служб і громадських організацій, що працюють з вимушено переміщеними особами, з метою вдосконалення системи психологічної підтримки та сприяння їх успішній інтеграції у приймаюче соціальне середовище.

Мета роботи полягає в дослідженні психологічних особливостей адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні, а також

розробка психокорекційної програми щодо покращення психологічної адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні.

Об'єктом дослідження є адаптація вимушено переміщених осіб.

Предметом дослідження є психологічні особливості адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні.

Базою дослідження виступає Київський міський центр зайнятості, який активно працює з громадянами, що вимушено змінили місце проживання.

4. Вихідні дані до роботи результати психологічного дослідження. Психокорекційна програма.

5. Перелік графічного матеріалу: 9 таблиць, 1 рисунок, 9 додатків.

6. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань за кожним розділом).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

1.1. Адаптація як соціально-психологічний феномен

1.2. Характеристика поняття «вимушено переміщена особа»: сутність та психологічні особливості

1.3. Соціально-психологічні аспекти інтеграції вимушено переміщених осіб у соціальне середовище

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Методика та організація дослідження

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні

3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЩОДО ЇХНЬОЇ ЕФЕКТИВНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

3.1. Зміст психокорекційної програми щодо покращення психологічної адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні

3.2. Аналіз ефективності психокорекційної програми щодо покращення психологічної адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні

7. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання	
		За планом	Фактично
1	Вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи	до 30.11.2024	30.11.2024
1.1	Вивчення літературних джерел та складання плану роботи	до 30.12.2024	23.12.2024
2	Підготовка розділів кваліфікаційної роботи та подання їх на перевірку керівнику		
2.1	Підготовка першого розділу кваліфікаційної роботи	15.01.2025 – 20.03.2025	15.03.2025
2.2	Підготовка другого розділу кваліфікаційної роботи	01.04.2025 – 15.09.2025	14.07.2025
2.3	Підготовка третього розділу кваліфікаційної роботи	до 23.11.2025	20.11.2025
3	Попередній захист кваліфікаційної роботи	до 01.12.2025	05.12.2025
4	Подання роботи на перевірку наявності академічного плагіату	до 25.12.2025	13.01.2026
5	Отримання відгуку керівника кваліфікаційної роботи	до 18.01.2026	30.01.2026
6	Отримання зовнішньої рецензії	до 18.01.2026	16.01.2026
7	Допуск кваліфікаційної роботи завідувачем кафедри до захисту	до 30.01.2026	05.12.2025
8	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	11.02.2026

8. Дата видачі завдання «30» листопада 2024 р.

9. Керівник кваліфікаційної роботи _____ І.М. Овдієнко
(підпис)

10. Гарант освітньо-професійної програми _____ Т.А. Ткачук
(підпис)

11. Завдання до виконання отримала
здобувач вищої освіти _____ Т.В. Капітан
(підпис)

АНОТАЦІЯ

«Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні»

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей адаптації вимушено переміщених осіб, а також розробка та апробація психокорекційної програми, спрямованої на підвищення рівня їх соціально-психологічної адаптації та зниження рівня тривожності.

Основними завданнями роботи є аналіз наукових підходів до вивчення адаптації особистості в кризових соціальних умовах, емпіричне дослідження рівня соціально-психологічної адаптації та тривожності вимушено переміщених осіб, а також розробка та оцінка ефективності психокорекційної програми психологічної підтримки.

Предметом дослідження є психологічні особливості адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні.

Об’єктом дослідження є адаптація вимушено переміщених осіб.

Базою дослідження виступає Київський міський центр зайнятості, який активно працює з громадянами, що вимушено змінили місце проживання

За результатами дослідження одержано дані, що свідчать про наявність підвищеного рівня ситуативної та особистісної тривожності у значної частини респондентів, а також про визначальну роль соціальної підтримки та психологічної стійкості у процесі успішної адаптації. Запропонована психокорекційна програма продемонструвала позитивну динаміку показників соціально-психологічної адаптації та зниження емоційної напруги у учасників дослідження. Отримані результати можуть бути використані у діяльності психологів, соціальних служб і громадських організацій, що працюють з вимушено переміщеними особами

Кваліфікаційна робота викладена на 69 сторінках, містить 1 рисунок, 9 таблиць, список використаних джерел з 57 найменувань, та 9 додатків.

Ключові слова: вимушено переміщені особи, психологічна адаптація, військовий стан, тривожність, соціальна підтримка, психокорекційна програма, соціально-психологічна інтеграція.

Рік виконання кваліфікаційної роботи : 2025

Рік захисту: 2026

ANNOTATION

"Psychological adaptation of forcibly displaced persons under martial law in Ukraine."

The purpose of the work is to theoretically substantiate and empirically study the psychological characteristics of adaptation of forcibly displaced persons, as well as to develop and test a psychocorrectional program aimed at increasing the level of their socio-psychological adaptation and reducing the level of anxiety.

The main objectives of the work are to analyze scientific approaches to studying individual adaptation in crisis social conditions, empirical research on the level of socio-psychological adaptation and anxiety of forcibly displaced persons, as well as the development and evaluation of the effectiveness of a psychocorrectional psychological support program.

The subject of the study is the psychological features of adaptation of internally displaced persons in conditions of martial law in Ukraine.

The object of the study is the adaptation of forcibly displaced persons.

The research is based on the Kyiv City Employment Center, which actively works with citizens who have been forced to change their place of residence.

The results of the study showed that a significant proportion of respondents had an increased level of situational and personal anxiety, as well as the decisive role of social support and psychological resilience in the process of successful adaptation. The proposed psychocorrectional program demonstrated positive dynamics in socio-psychological adaptation indicators and a decrease in emotional stress among the study participants.

The results obtained can be used in the activities of psychologists, social services and public organizations working with forcibly displaced persons.

The qualification work is presented on 69 pages, contains 1 figure, 9 tables, a list of sources used with 57 names, and 9 appendices.

Keywords: forcibly displaced persons, psychological adaptation, martial law, anxiety, social support, psychocorrectional program, socio-psychological integration.

Year of completion of qualification work: 2025

Year of protection: 2026

ЗМІСТ

ВСТУП …….. 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ…… 13
1.1. Адаптація як соціально-психологічний феномен…… 13
1.2. Характеристика поняття «вимушено переміщена особа»: сутність та психологічні особливості……..... 21
1.3. Соціально-психологічні аспекти інтеграції вимушено переміщених осіб у соціальне середовище…….. 26
Висновки до першого розділу……... 34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ…….. 36
2.1. Методика та організація дослідження …… 36
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні…….. 39
Висновки до другого розділу…… 52
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ…… 54
3.1. Зміст психокорекційної програми щодо покращення психологічної адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні…….. 54
3.2. Аналіз ефективності психокорекційної програми щодо покращення психологічної адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні……..…….. 56
Висновки до третього розділу……... 59
ВИСНОВКИ……... 61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 63
ДОДАТКИ……..…….. 70

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах збройної агресії проти України мільйони громадян були змушені покинути свої домівки, ставши вимушено переміщеними особами. Така вимушена міграція спричиняє численні труднощі не лише матеріального, а й психологічного характеру. Порушення звичного способу життя, втрата соціальних зв'язків, невизначеність майбутнього та пережиті травматичні події створюють серйозні виклики для психічного здоров'я та адаптаційних можливостей особистості.

Воєнні події, що тривають на території України з 2014 року та особливо загострилися після повномасштабного вторгнення росії у 2022 році, спричинили безпрецедентні масштаби внутрішньої та зовнішньої міграції населення. Мільйони громадян були змушені покинути свої домівки, втративши звичне соціальне середовище, професійні зв'язки, джерела доходу й систему соціально-психологічної підтримки. У зв'язку з цим проблема психологічної адаптації вимушено переміщених осіб набула особливої гостроти та стала однією з ключових для українського суспільства. Складність полягає не лише у фізичному переселенні, а й у переживанні травматичних подій, невизначеності, соціальних втрат та потреби відновлення відчуття безпеки й стабільності. Саме тому дослідження психологічних особливостей адаптації вимушено переміщених осіб є актуальним, соціально значущим та практично необхідним завданням сьогодення.

Адаптація у ситуації війни має багатовимірний характер і охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний рівні функціонування особистості. Вимушено переміщені особи стикаються з різними формами стресу: втратою майна, розривом сімейних чи професійних зв'язків, відсутністю соціальної підтримки, невизначеністю майбутнього, необхідністю вибудовувати нові стратегії життя. Багато з них пережили травматичні події, що впливають на їх здатність адаптуватися в нових умовах. Психологічна адаптація у таких ситуаціях передбачає не лише пристосування до нових умов

проживання, а й відновлення внутрішнього ресурсу, розвиток стресостійкості, формування довіри до оточення та повернення контролю над власним життям. Таким чином, проблема адаптації ВПО має не лише соціально-побутовий, а й виражений психологічний вимір.

Актуальність теми також зумовлена тим, що вимушене переміщення часто має довготривалий характер, а наслідки психологічного стресу можуть проявлятися через декілька місяців або років після переїзду. Вимушено переміщені особи можуть стикатися з труднощами у навчанні, роботі, спілкуванні, соціальній інтеграції та прийнятті нової спільноти. Через це важливо вивчати не лише загальні механізми адаптації, а й психологічні особливості, притаманні саме вимушено переміщеним особам в умовах військового стану.

Ступінь розробленості проблеми дослідження. Проблема адаптації особистості в умовах соціальних змін є однією з фундаментальних у психологічній науці та має ґрунтовну теоретичну базу. У межах класичних і сучасних психологічних підходів адаптація розглядається як динамічний процес взаємодії особистості з середовищем, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти. Значний внесок у розуміння механізмів адаптації та стресу зробили H. Selye, який обґрунтував концепцію загального адаптаційного синдрому, а також R. Lazarus і S. Folkman, які розкрили роль когнітивної оцінки та копінг-стратегій у подоланні складних життєвих ситуацій.

Важливе місце в дослідженні адаптаційних процесів посідають гуманістичні та діяльнісні підходи, представлені працями П. Горностай, М. Слюсаревський, В. Татенко, Т. Титаренко, A. Maslow, C. Rogers, у яких адаптація пов’язується з потребами, самореалізацією, активною діяльністю та соціально опосередкованим розвитком особистості. Соціально-психологічний вимір адаптації, зокрема в умовах міграції та акультурації, ґрунтовно представлений у роботах J.Berry, де адаптація розглядається як процес включення особистості в нове соціокультурне середовище.

У контексті вимушеної міграції та внутрішнього переміщення особливу увагу дослідників привертають психологічні наслідки травматичного досвіду. У працях Janoff-Bulman R. вимушене переселення розглядається як потенційно психотравматична подія, що може порушувати базові уявлення про безпеку, стабільність і контроль над життям. Проблеми збереження та відновлення психологічних ресурсів у кризових умовах детально аналізуються в теорії збереження ресурсів S. Hobfoll та в дослідженнях психологічної стійкості G.Bonanno.

В українській психологічній науці питання соціально-психологічної адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб активно розробляються з 2014 року і набули особливої актуальності після 2022 року. У роботах О. Блинової, О. Котух, О. Іщук, О. Лукасевич, О. Михайлич, І. Овдієнко, З. Спринської, О. Солдатової, та інших досліджуються емоційні стани, соціально-поведінкові прояви, труднощі інтеграції та роль соціальної підтримки у процесі адаптації ВПО. Окремі дослідження присвячені проблемам ідентичності, соціальної ізоляції, стигматизації та психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Водночас аналіз наявних наукових праць свідчить, що проблема психологічної адаптації вимушено переміщених осіб в умовах воєнного стану в Україні потребує подальшого комплексного вивчення. Недостатньо представлені дослідження, які б інтегрували емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти адаптації, а також враховували специфіку українських реалій повномасштабної війни 2022–2025 років. Саме це зумовлює актуальність і наукову доцільність обраної теми *«Психологічні особливості адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні»* та визначає спрямованість даної кваліфікаційної роботи.

Об'єкт дослідження – адаптація вимушено переміщених осіб.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити

психологічні особливості адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні, а також розробка психокорекційної програми щодо покращення психологічної адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні.

Завдання дослідження:

1) теоретично проаналізувати сучасні психологічні підходи до категорії «адаптація», охарактеризувати сутність та психологічні особливості вимушено переміщених осіб;

2) емпірично дослідити психологічні особливості адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні;

3) розробити психокорекційну програму щодо покращення психологічної адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні, визначити її ефективність.

Для досягнення мети й вирішення поставлених завдань було розроблено програму дослідження, реалізація якої передбачала застосування *комплексу методів*, серед яких:

- *теоретичні* – аналіз і синтез психологічної літератури з проблеми дослідження; порівняння, систематизація, узагальнення й інтерпретація теоретичних положень та отриманих експериментальних даних;
- *емпіричні* – спостереження, психодіагностичні методики, зокрема, «Анкета щодо адаптації вимушено переміщених осіб під час військового стану в Україні до нових умов» (авторська), методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (в адаптації А. К. Осницького), «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна».
- *методи статистичної обробки даних* - t-критерій Стьюдента.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилось у змішаному форматі. Частина вибірки була сформована серед вимушено переміщених осіб, зареєстрованих у Київському міському центрі зайнятості, який активно працює з громадянами, що вимушено змінили місце

проживання. Всього у дослідженні взяли участь 40 осіб.

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному поглибленні знань про явище «адаптація», розширення уявлень впливу на ефективність адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні .

Практична значущість роботи полягає в розробці психокорекційної програми щодо покращення психологічної адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні. Дану програму можна впроваджувати для роботи з вимушено переміщеними особами в умовах тривалого стресового впливу для покращення їх адаптації. Її впровадження може сприяти не лише покращенню емоційного стану та адаптаційних можливостей ВПО, а й зниженню ризику емоційного виснаження та дезадаптації, що підвищує значущість програми для практики психологічної допомоги цій категорії населення.

Апробація результатів роботи. Основні положення та висновки магістерської роботи було відображено у науковій публікації та тезах міжнародних конференцій: Капітан Т.В., Овдієнко І. М. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: теоретичний аспект / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства [Електронне видання] : збірник матеріалів Ювілейної X Міжнародної науково-практичної конференції, м.Ірпінь, 23–25 квітня 2025 року. Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. С. 292-295.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел (57 джерел, з них 21 іноземною мовою). Основний текст викладено на 68 сторінках. Робота містить 9 таблиць і 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

1.1 Адаптація як соціально-психологічний феномен

Поняття адаптації належить до базових категорій сучасної психологічної науки, оскільки воно дозволяє описати процес взаємодії особистості з умовами життєдіяльності, що зазнають змін. У найбільш загальному розумінні адаптація постає як механізм узгодження внутрішніх психічних можливостей людини з вимогами зовнішнього середовища, що забезпечує відносну стабільність функціонування особистості в ситуаціях новизни, невизначеності або підвищеного навантаження. Водночас адаптація не зводиться до простого пристосування, а передбачає активну участь суб'єкта, його здатність до перебудови способів мислення, поведінки та соціальної взаємодії.

У міждисциплінарному вимірі адаптація розглядається як складне багатовимірне явище, що досліджується в межах психології, соціології та інших гуманітарних наук. Як зазначає О. Єрьоменко, багатозначність поняття адаптації зумовлена тим, що воно використовується для опису процесів різного рівня – від індивідуальних психічних реакцій до соціальної інтеграції особистості в суспільство [6]. Такий підхід дозволяє розглядати адаптацію як цілісний процес, у межах якого відбувається взаємодія системи «особистість – соціальне середовище».

У психологічному контексті адаптація трактується передусім як процес, що має динамічний характер. Вона не є статичним станом або завершеним результатом, а розгортається у часі, включаючи послідовні етапи входження в нові умови, їх освоєння та відносної стабілізації функціонування. На цьому наголошують Т. Бондар та С. Панченко, підкреслюючи, що адаптація передбачає активну зміну поведінкових стратегій, когнітивних установок і

емоційних реакцій відповідно до вимог ситуації [20]. Отже, адаптація розглядається як процес, у межах якого особистість не лише реагує на зовнішні обставини, а й виробляє нові способи життєдіяльності.

Активний характер адаптації підкреслюється також у працях К. Андросович, яка розглядає її як форму взаємодії суб'єкта з середовищем, що супроводжується внутрішніми психологічними змінами та трансформацією соціальних ролей [1]. У такому підході адаптація постає як результат діяльності особистості, спрямованої на досягнення рівноваги між власними потребами та зовнішніми вимогами. Це означає, що ефективність адаптаційного процесу залежить не лише від умов середовища, а й від здатності людини усвідомлювати ситуацію та мобілізувати власні ресурси.

Важливий внесок у розуміння адаптації як психологічного явища зроблено в межах психології особистості. Так, І. Аршава та Е. Носенко підкреслюють, що адаптація тісно пов'язана з рівнем розвитку самосвідомості, мотиваційної сфери та здатністю особистості до саморегуляції [2]. Подібної позиції дотримується й С. Мітіна, яка розглядає адаптацію як інтегративний показник психологічного функціонування, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти [17]. У цьому контексті адаптація постає як важлива умова збереження психологічного благополуччя в ситуаціях соціальних змін.

Розвиток соціально-психологічного підходу дозволив розширити уявлення про адаптацію, зосередивши увагу на її соціальній зумовленості. У межах цього підходу адаптація розглядається як процес включення особистості в систему соціальних відносин, норм і цінностей, характерних для певного соціального середовища. Як зазначають С. Панченко та Т. Бондар, соціально-психологічна адаптація передбачає засвоєння соціальних ролей, формування відчуття належності до групи та вибудовування стабільних міжособистісних зв'язків [20].

Подібну думку висловлює О. Блинова, підкреслюючи, що соціально-психологічна адаптація не може бути зведена до індивідуальних психологічних змін, оскільки вона завжди відбувається в контексті конкретних соціальних

умов і взаємодії з іншими людьми [3]. У цьому сенсі адаптація виступає показником успішності соціального функціонування особистості та її здатності інтегруватися в нове або трансформоване соціальне середовище.

Методологічний аспект соціально-психологічної адаптації розкривається в працях А. Єфімової, яка наголошує на необхідності врахування як індивідуальних характеристик особистості, так і особливостей соціального контексту, в якому відбувається адаптаційний процес [7]. Такий підхід дозволяє розглядати адаптацію як двосторонній процес, у межах якого відбуваються зміни як у самій особистості, так і в її взаємодії з середовищем.

Ідея двостороннього характеру адаптації узгоджується з положеннями концепції акультурації J. Berry, відповідно до якої адаптація є результатом взаємного впливу особистості та соціального середовища [39]. Згідно з цим підходом, адаптація передбачає не лише прийняття норм і правил нового середовища, а й активне переосмислення власної ідентичності та життєвого досвіду.

Розуміння соціально-психологічної адаптації як складного процесу зумовлює необхідність її структурного аналізу. У сучасних психологічних дослідженнях адаптація розглядається не як однорідне явище, а як багаторівневий процес, що охоплює взаємопов’язані емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти. Такий підхід дозволяє розкрити внутрішню логіку адаптаційних змін та пояснити відмінності в адаптаційних стратегіях різних осіб.

Емоційний компонент адаптації відображає суб’єктивне переживання людиною змін у життєвих обставинах і проявляється у спектрі емоційних реакцій – від тривоги, напруження та невпевненості до поступового формування емоційної стабільності. Як зазначає О. Блинова, емоційна сфера є однією з перших, що реагує на зміни соціального середовища, і саме її стан значною мірою визначає загальний напрям адаптаційного процесу [3]. Наявність хронічного емоційного напруження або емоційного виснаження може ускладнювати адаптацію та сприяти формуванню дезадаптивних реакцій.

Когнітивний компонент адаптації пов’язаний із процесами осмислення ситуації, формування уявлень про нові умови життя, оцінки власних можливостей і прогнозування наслідків прийнятих рішень. У цьому контексті адаптація включає перебудову когнітивних схем, зміну життєвих установок і переосмислення попереднього досвіду. І. Аршава та Е. Носенко підкреслюють, що ефективність адаптації значною мірою залежить від здатності особистості до рефлексії та когнітивної гнучкості [2]. Саме ці характеристики дозволяють людині адекватно інтерпретувати складні життєві обставини та знаходити конструктивні способи реагування.

Поведінковий компонент адаптації проявляється у виборі конкретних стратегій дій, спрямованих на подолання труднощів і пристосування до нових умов. Він охоплює як активні форми поведінки, пов’язані з пошуком ресурсів і встановленням нових соціальних зв’язків, так і уникальні або пасивні реакції. На думку О. Котух, саме поведінкові прояви адаптації дозволяють оцінити її ефективність у реальному життєвому контексті, оскільки вони відображають здатність особистості реалізовувати адаптаційні наміри на практиці [12].

Соціальний компонент адаптації пов’язаний із процесами інтеграції особистості в систему міжособистісних відносин і соціальних інститутів. Він включає прийняття соціальних ролей, засвоєння норм і правил взаємодії, а також формування відчуття належності до спільноти. Т. Чиханцова зазначає, що соціальна адаптація нерозривно пов’язана з наявністю підтримувального соціального середовища, яке може виступати як ресурсом, так і чинником ускладнення адаптаційного процесу [34].

Важливо підкреслити, що зазначені компоненти адаптації не існують ізольовано, а перебувають у постійній взаємодії. Зміни в емоційній сфері впливають на когнітивні оцінки ситуації, що, своєю чергою, визначає поведінкові стратегії та характер соціальної взаємодії. Така взаємозалежність дозволяє розглядати адаптацію як цілісний динамічний процес, що розгортається у часі та змінюється залежно від умов середовища й внутрішніх ресурсів особистості. У цьому контексті важливого значення набувають

механізми саморегуляції, які забезпечують узгодження різних рівнів адаптації. R.Schwarzer підкреслює, що здатність до саморегуляції дозволяє особистості координувати емоційні реакції, когнітивні оцінки та поведінкові дії в умовах стресу й невизначеності [53]. Подібну позицію займають S. Volz, E. Masicampo, які розглядають адаптацію як процес, тісно пов'язаний із регуляцією поведінки та підтриманням психологічної цілісності особистості [57].

Аналіз структури соціально-психологічної адаптації логічно пов'язаний із розглядом феномена стресу, оскільки саме стресові чинники часто виступають пусковим механізмом адаптаційних змін. У психологічній науці стрес розглядається як стан напруження, що виникає у відповідь на вплив вимог або загроз, які перевищують звичні можливості особистості.

У межах психофізіологічного підходу H. Selye розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги, що потребують перебудови адаптаційних систем [52]. Згідно з його концепцією, адаптація до стресу проходить через послідовні стадії мобілізації, опору та виснаження. Тривалий або надмірний вплив стресорів може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів, що суттєво ускладнює психологічне функціонування особистості.

Психологічний вимір стресу детально розкрито в когнітивно-оцінювальній теорії R.Lazarus, S. Folkman, відповідно до якої ключову роль у розвитку стресової реакції відіграє суб'єктивна оцінка ситуації [41; 47]. Автори підкреслюють, що саме інтерпретація події як загрозливої або керованої визначає характер емоційних реакцій і вибір копінг-стратегій. Таким чином, адаптація до стресу розглядається як процес активного подолання, що включає як когнітивні, так і поведінкові механізми.

Подальший розвиток цієї ідеї представлений у працях S. Folkman, яка акцентує увагу на динамічному характері копінгу та його ролі в підтриманні психологічної рівноваги [41]. Здатність особистості гнучко змінювати стратегії подолання залежно від ситуації розглядається як важливий чинник ефективної адаптації в умовах тривалого стресу.

Значний внесок у розуміння адаптації в стресових умовах зробив S.Hobfoll, розробивши теорію збереження ресурсів. Відповідно до цього підходу, стрес виникає внаслідок втрати, загрози втрати або недостатнього приросту значущих ресурсів, а адаптація полягає у відновленні та збереженні цих ресурсів [45]. Такий погляд дозволяє розглядати адаптацію як процес управління ресурсами, що має як індивідуальний, так і соціальний вимір.

Подальше поглиблення аналізу соціально-психологічної адаптації потребує звернення до підходів, у межах яких адаптаційний процес розглядається як активна діяльність особистості, спрямована на засвоєння нових способів взаємодії з соціальним середовищем. У цьому контексті особливої значущості набувають концепції соціального навчання, самоефективності, саморегуляції, а також гуманістичний і діяльнісний підходи, що акцентують увагу на внутрішніх ресурсах особистості та її здатності до саморозвитку.

У межах теорії соціального навчання адаптація розглядається як процес засвоєння моделей поведінки, що відповідають вимогам соціального середовища. Згідно з положеннями A. Bandura, R.Walters поведінка людини формується не лише через безпосередній досвід, а й шляхом спостереження за діями інших, їх наслідками та соціальним підкріпленням [38]. Такий механізм має принципове значення для адаптації в нових або кризових умовах, коли особистість змушена швидко орієнтуватися в незнайомому соціальному контексті та шукати ефективні способи реагування.

Розвитком ідей соціального навчання стало введення поняття самоефективності, яке відіграє ключову роль у поясненні активної позиції особистості в адаптаційному процесі. A. Bandura, R.Walters визначають самоефективність як віру людини у власну здатність організовувати й реалізовувати дії, необхідні для досягнення бажаних результатів [38]. У контексті адаптації рівень самоефективності визначає, наскільки особистість готова брати на себе відповідальність за подолання труднощів, зберігати наполегливість у складних ситуаціях і розглядати виклики як такі, що

піддаються контролю. Високий рівень самоефективності сприяє активному пошуку рішень і підвищує ймовірність успішної адаптації, тоді як низький – може призводити до уникальної поведінки та відчуття безпорадності.

Тісно пов’язаним із поняттям самоефективності є феномен саморегуляції, який виступає важливим механізмом координації адаптаційних процесів. R. Schwarzer розглядає саморегуляцію як здатність особистості планувати власну діяльність, контролювати емоційні стани та коригувати поведінку відповідно до змінних умов середовища [53]. У цьому сенсі саморегуляція забезпечує узгодженість між когнітивними оцінками, емоційними реакціями та поведінковими стратегіями, що є необхідною умовою ефективної адаптації. Подібну позицію займають S. Volz, E. Masicampo [57], які підкреслюють, що адаптація є динамічним процесом, у межах якого особистість постійно регулює власні дії та психологічні стани для збереження цілісності й стабільності функціонування.

Поряд із соціально-когнітивними підходами важливе місце в осмисленні адаптації займають гуманістичні концепції, у яких акцент робиться на внутрішніх потребах і мотиваційних ресурсах особистості. У межах гуманістичної психології адаптація розглядається не лише як пристосування до умов середовища, а як процес реалізації особистісного потенціалу. A. Maslow підкреслював, що ефективна адаптація можлива за умови задоволення базових потреб, насамперед потреби в безпеці, приналежності та повазі, порушення яких ускладнює психологічне благополуччя людини [49]. У цьому контексті адаптація тісно пов’язується з рівнем задоволеності потреб і можливістю руху до самореалізації.

Подібного погляду дотримується й C. Rogers, який розглядав адаптацію як процес становлення особистості, що ґрунтується на прагненні до автентичності та самоприйняття [51]. Згідно з гуманістичним підходом, адаптація є конструктивною тоді, коли вона не суперечить внутрішнім цінностям особистості, а сприяє збереженню цілісного «Я» в умовах зовнішніх змін. Таким чином, внутрішні психологічні ресурси виступають не менш

важливими, ніж зовнішні соціальні умови.

Важливе доповнення до гуманістичного розуміння адаптації становить діяльнісний підхід, у межах якого адаптація розглядається як результат активної взаємодії особистості з середовищем через діяльність. A. Leontiev підкреслював, що саме діяльність виступає основним механізмом опосередкування відносин між людиною та соціальною реальністю [48]. У процесі діяльності особистість не лише пристосовується до умов середовища, а й змінює його, реалізуючи власні мотиви та цілі. Розвиваючи цю ідею, вчені акцентували увагу на соціальній природі психічного розвитку, зазначаючи, що засвоєння культурних норм і способів діяльності відбувається у процесі взаємодії з іншими людьми [56]. У цьому контексті адаптація постає як соціально зумовлений процес, що реалізується через включення особистості в спільну діяльність і освоєння соціального досвіду.

Отже, аналіз теоретичних підходів до розуміння адаптації як соціально-психологічного феномена дозволяє розглядати її як складний, багатовимірний і динамічний процес, що забезпечує узгодження внутрішніх можливостей особистості з вимогами соціального середовища. Адаптація не зводиться до пасивного пристосування, а передбачає активну позицію суб’єкта, його здатність до осмислення життєвих обставин, регуляції власних психічних станів і вибудовування ефективних стратегій поведінки. У структурі соціально-психологічної адаптації доцільно виокремлювати емоційний, когнітивний, поведінковий і соціальний компоненти, які перебувають у тісному взаємозв’язку та взаємно зумовлюють один одного. Особливе значення в адаптаційному процесі мають механізми соціального навчання, самоефективності та саморегуляції, що визначають здатність особистості активно долати труднощі та підтримувати психологічну стійкість. Водночас гуманістичний і діяльнісний підходи акцентують увагу на внутрішніх ресурсах особистості, її потребах, мотивації та можливостях самореалізації у взаємодії з соціальним середовищем. Розгляд адаптації у зв’язку зі стресом дозволяє зрозуміти її як процес мобілізації та збереження психологічних ресурсів у

кризових умовах. Таким чином, теоретичне осмислення адаптації створює методологічне підґрунтя для подальшого аналізу специфіки адаптаційних процесів у складних соціальних ситуаціях.

1.2 Характеристика поняття «вимушено переміщена особа»: сутність та психологічні особливості

Вимушене переміщення населення в сучасному світі розглядається як наслідок масштабних соціальних катаклізмів, зокрема воєнних конфліктів, збройного насильства, тимчасової окупації територій та системних порушень безпеки цивільного населення. У працях М. Логвинової вимушене переміщення визначається як форма примусової міграції, за якої рішення про зміну місця проживання приймається не добровільно, а під тиском загроз життю, свободі або базовим умовам існування [14]. У такому контексті вимушене переміщення виходить за межі суто міграційної проблематики й набуває характеру комплексного соціально-психологічного феномена.

Особливу специфіку має внутрішнє переміщення, яке відбувається в межах однієї держави, однак супроводжується глибокими соціальними та психологічними наслідками. Як показано в дослідженнях О. Іщук та О.Лукасевич, внутрішньо переміщені особи зазнають порушення звичних соціальних зв’язків, втрати доступу до економічних і соціальних ресурсів, а також стикаються з труднощами включення в нове соціальне середовище [7]. Аналогічні висновки робить З. Спринська, підкреслюючи, що внутрішнє переміщення супроводжується тривалим станом невизначеності, який негативно впливає на емоційний стан і соціальне функціонування особистості [30].

У сучасних українських умовах проблема внутрішнього переміщення набула особливої актуальності внаслідок воєнних подій, що спричинили масове переміщення населення з тимчасово окупованих і прифронтових територій. О. Михайлич зазначає, що масштабність цього явища зумовлює необхідність

його осмислення не лише в соціально-економічному, а й у соціально-психологічному вимірі, оскільки вимушене переміщення істотно змінює життєві стратегії, соціальні ролі та самоусвідомлення особистості [16].

Правове розуміння вимушено переміщеної особи є важливою складовою аналізу цього феномена. Відповідно до Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», внутрішньо переміщеною особою визнається громадянин, який був змушений залишити місце свого постійного проживання внаслідок або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, проявів насильства чи порушення прав людини [22]. Це визначення фіксує юридичні підстави набуття статусу вимушено переміщеної особи та визначає обсяг прав і гарантій, однак не відображає психологічну складність переживання вимушеного переселення.

У наукових роботах І. Тітар, І. Овдієнко та інших наголошується, що правовий статус ВПО має тимчасовий характер, а критерії його набуття й припинення часто пов’язані з адміністративними процедурами, які не завжди враховують реальний психологічний стан особи [32; 50]. Це створює ситуацію, коли формальне припинення статусу не означає завершення адаптаційних і психологічних труднощів.

Міжнародні підходи до визначення внутрішньо переміщених осіб, зокрема викладені в керівних документах міжнародних гуманітарних організацій, розглядають вимушено переміщену особу як категорію населення, що потребує комплексного захисту, включно з психосоціальною підтримкою [43; 50]. У цих документах підкреслюється, що внутрішнє переміщення супроводжується не лише фізичним переміщенням, а й порушенням соціальної ідентичності, відчуття безпеки та життєвої стабільності.

Важливим аспектом наукового аналізу є також розмежування поняття «вимушено переміщена особа» із суміжними категоріями, такими як «біженець» та «особа, яка потребує тимчасового захисту». О. Кузьменко та В.Чорна зазначають, що ці поняття часто помилково ототожнюються, хоча мають різне правове наповнення й різні соціальні наслідки [13]. На відміну від

біженців, які перетинають державний кордон, внутрішньо переміщені особи залишаються в межах власної країни, що визначає специфіку їхнього правового статусу та психологічного досвіду.

Чітке розмежування цих категорій має принципове значення для психологічного аналізу, оскільки дозволяє враховувати унікальні умови життєдіяльності внутрішньо переміщених осіб, зокрема поєднання формальної належності до держави та фактичної соціальної вразливості. Саме ця подвійність зумовлює специфічний характер соціально-психологічних труднощів, з якими вони стикаються, і потребує подальшого ґрунтовного аналізу їх психологічних особливостей.

Розгляд вимушеного переміщення в соціально-психологічному контексті неможливий без аналізу його як психотравматичного досвіду. Вимушене переселення, особливо спричинене воєнними подіями, становить для особистості ситуацію раптової та неконтрольованої загрози, що руйнує базове відчуття безпеки й передбачуваності життя. J.Herman розглядає подібні події як такі, що порушують фундаментальні психологічні опори особистості, насамперед відчуття захищеності, довіри до світу та власної здатності контролювати події [44]. У цьому сенсі вимушене переміщення постає не лише як зміна місця проживання, а як глибока криза життєвого досвіду.

Психотравматичний характер вимушеного переселення значною мірою зумовлений втратою дому як простору безпеки, стабільності та особистісної ідентичності. Van Der Kolk B. наголошує, що травматичні події, пов’язані з насильством і загрозою життю, мають комплексний вплив на психіку людини, проявляючись не лише на когнітивному, а й на емоційному та тілесному рівнях [55]. Втрата звичного середовища, соціальних зв’язків і щоденних рутин позбавляє особистість звичних механізмів саморегуляції, що посилює відчуття дезорієнтації та психологічної нестабільності.

Особливої уваги потребує специфіка травматизації в умовах воєнного насильства. R.Janoff-Bulman підкреслює, що травма, пов’язана з війною та вимушеним переселенням, призводить до руйнування базових уявлень людини

про світ як безпечний і справедливий [46]. У вимушено переміщених осіб це проявляється у втраті довіри, підвищеній настороженості та постійному очікуванні загрози. Дослідження S.Hobfoll та співавторів показують, що тривалий вплив стресових факторів війни супроводжується виснаженням психологічних ресурсів, що значно ускладнює процес відновлення після травми [45].

Психотравматичний досвід вимушеного переміщення безпосередньо відбивається на емоційному стані внутрішньо переміщених осіб. Українські дослідники фіксують у ВПО підвищений рівень тривожності, емоційної напруги та почуття невизначеності щодо майбутнього. Зокрема, Л. Коробка зазначає, що переживання вимушеного переселення часто супроводжується стійким відчуттям загрози й зниженням суб'єктивного благополуччя [11]. Подібні висновки отримали О. Іщук та О. Лукасевич, які вказують на поширеність у вимушено переміщених осіб страху, внутрішнього напруження та емоційної виснаженості [7].

Важливим компонентом емоційного реагування є переживання втрати та горя. Втрата дому, звичного соціального оточення, професійного статусу й життєвих планів формує складний комплекс емоцій, що включає сум, безпорадність, фрустрацію та почуття несправедливості. З. Спринська підкреслює, що ці переживання мають тривалий характер і можуть зберігатися навіть після відносної стабілізації життєвих умов [30]. Водночас дослідження Ю. Юрків і Д. Луканова свідчать про значну варіативність емоційних реакцій ВПО, що залежить від індивідуальних ресурсів, рівня соціальної підтримки та попереднього життєвого досвіду [36].

Окрім емоційних порушень, вимушене переміщення спричиняє глибокі зміни у сфері особистісної та соціальної ідентичності. Втрата звичних соціальних ролей і статусу змушує особистість переосмислювати власне «Я» та місце в соціальній структурі. E. Erikson розглядав різкі соціальні зміни як чинник розвитку кризи ідентичності, що проявляється у втраті цілісності самосприйняття та життєвих орієнтирів [42]. Для вимушено переміщених осіб

ця криза часто ускладнюється невизначеністю майбутнього та відсутністю стабільних соціальних опор.

Соціально-психологічний вимір цієї проблеми посилюється феноменами стигматизації та соціального відчуження. Згідно з теорією соціальної ідентичності W. Austin, H. Tajfel, J.Turner, S. Worchel, поділ на групи «ми» і «вони» може призводити до зниження самооцінки представників маргіналізованих груп і формування почуття соціальної ізольованості [54]. У дослідженнях О. Солдатової та О. Михайлич показано, що вимушено переміщені особи нерідко стикаються з упередженим ставленням у приймаючих громадах, що додатково ускладнює процес формування нових соціальних ролей і відновлення позитивної ідентичності [16; 29].

Психологічні наслідки вимушеного переміщення проявляються не лише на індивідуальному рівні, а й у сфері соціальної взаємодії, що зумовлює значні труднощі адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах. Процес інтеграції ВПО у нове соціальне середовище супроводжується необхідністю вибудовування нових міжособистісних зв’язків, засвоєння соціальних норм і відновлення почуття належності, що в умовах психологічної вразливості часто відбувається ускладнено.

У дослідженнях О. Іщук та О. Лукасевич показано, що ВПО нерідко стикаються з проблемами соціальної взаємодії, які проявляються в обмеженості контактів із місцевим населенням, труднощах комунікації та зниженні рівня соціальної активності [7]. Подібні висновки отримали Ю. Юрків і Д. Луканов, які зазначають, що вразливі категорії внутрішньо переміщених осіб часто відчувають соціальну ізоляцію та нестачу підтримувальних соціальних зв’язків, що негативно позначається на процесі адаптації [36].

Важливим чинником ускладнення інтеграції є порушення базової довіри до соціального середовища, сформоване внаслідок травматичного досвіду війни та вимушеного переселення. О. Солдатова підкреслює, що ВПО можуть демонструвати настороженість у міжособистісних стосунках, уникати нових контактів і проявляти обережність у соціальній взаємодії, що ускладнює

формування стабільних соціальних зв’язків [29]. О. Михайлич також зазначає, що інтеграційні процеси ВПО часто гальмуються через поєднання внутрішніх психологічних бар’єрів і зовнішніх соціальних чинників, зокрема упередженого ставлення або недостатньої готовності приймаючих громад до взаємодії [16].

У цьому контексті особливої ваги набуває соціальна підтримка як ключовий ресурс подолання психологічних наслідків вимушеного переміщення. Г. Сень розглядає соціальну підтримку як багатовимірний феномен, що включає емоційну, інформаційну та інструментальну допомогу, здатну знижувати рівень стресу й сприяти психологічній стабілізації особистості [27]. Для внутрішньо переміщених осіб соціальна підтримка виступає важливим чинником відновлення почуття безпеки та зменшення емоційної напруги.

Значення сімейної та міжособистісної підтримки у процесі адаптації ВПО підкреслює Л. Коробка, зазначаючи, що наявність підтримувального оточення позитивно впливає на суб’єктивне благополуччя та сприяє формуванню більш конструктивних адаптаційних стратегій [11]. Поряд із цим, міжнародні гуманітарні підходи акцентують увагу на ролі інституційної підтримки, зокрема соціальних служб і громадських організацій, які забезпечують не лише матеріальну допомогу, а й психосоціальну підтримку вимушено переміщених осіб. Такий комплексний підхід дозволяє зменшити ризики соціальної ізоляції та сприяє ефективнішій інтеграції в нове середовище.

Попри наявність численних труднощів, психологічні реакції вимушено переміщених осіб не є однорідними, що зумовлює індивідуальні відмінності у процесах адаптації та відновлення. Дослідження G.Bonanno, свідчать про те, що значна частина людей здатна демонструвати психологічну стійкість навіть після переживання серйозних втрат і травматичних подій [40]. У цьому контексті психологічна стійкість розглядається як здатність особистості зберігати або відновлювати психологічну рівновагу в умовах тривалого стресу.

S. Hobfoll та його колеги підкреслюють, що ефективне відновлення після

травми залежить від наявності та збереження особистісних і соціальних ресурсів, до яких належать підтримувальні соціальні зв’язки, відчуття контролю та доступ до допомоги [45]. Подібної позиції дотримується й J.Herman, яка зазначає, що відновлення після травматичного досвіду є поступовим процесом, що потребує безпечного соціального контексту та можливостей для відновлення довіри й автономії [44].

Отже, аналіз феномена вимушено переміщених осіб дозволяє розглядати вимушене переміщення як складне соціально-психологічне явище, що поєднує правові, соціальні та глибокі психологічні виміри. Встановлено, що внутрішнє переміщення, зумовлене воєнними подіями, виступає потужним психотравматичним чинником, який руйнує базове відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності життя. Переживання втрати дому, соціальних зв’язків і звичних соціальних ролей зумовлює підвищений рівень тривожності, емоційної напруги, фрустрації та сприяє розвитку кризових станів. Особливе місце у психологічному досвіді ВПО посідають порушення особистісної та соціальної ідентичності, що ускладнюють процес інтеграції в нове соціальне середовище та можуть посилювати відчуття соціального відчуження. Водночас показано, що психологічні реакції вимушено переміщених осіб є варіативними та залежать від індивідуальних ресурсів, рівня соціальної підтримки й умов приймаючої громади. Соціальна підтримка та психологічна стійкість виступають ключовими чинниками подолання наслідків травматичного досвіду й створюють підґрунтя для успішної адаптації та відновлення вимушено переміщених осіб.

1.3 Соціально-психологічні аспекти інтеграції вимушено переміщених осіб у соціальне середовище

Інтеграція вимушено переміщених осіб у нове соціальне середовище є складним соціально-психологічним процесом, що розгортається в межах загальної адаптації особистості до змінених умов життя. На відміну від

первинного етапу адаптації, який зосереджений на задоволенні базових потреб і стабілізації психологічного стану, інтеграція передбачає більш глибоке включення особистості в систему соціальних відносин, формування нових соціальних ролей і відновлення почуття належності. О. Блинова розглядає інтеграцію як етап соціально-психологічної адаптації, що характеризується переходом від зовнішнього пристосування до внутрішнього прийняття нового соціального середовища [3]. Подібної позиції дотримується О. Котух, підкреслюючи, що успішна інтеграція пов'язана з відновленням психологічного благополуччя та суб'єктивного відчуття життєвої цілісності [12].

Специфіка інтеграції вимушено переміщених осіб полягає у принциповій відмінності цього процесу від інтеграції в умовах добровільної міграції. Вимушене переселення відбувається в ситуації кризи та позбавлене елементу усвідомленого вибору, що суттєво ускладнює формування позитивного ставлення до нового соціального середовища. Як показано в дослідженнях О. Іщук та О. Лукасевич, внутрішньо переміщені особи часто переживають інтеграцію як вимушену необхідність, а не як можливість особистісного розвитку, що позначається на їхній соціальній активності та готовності до взаємодії з приймаючою громадою [7]. Аналогічні висновки отримала З. Спринська, яка наголошує на тому, що інтеграційні труднощі ВПО значною мірою зумовлені попереднім травматичним досвідом і тривалим станом невизначеності [30]. О. Михайлич також зазначає, що поєднання психологічної вразливості та соціальних бар'єрів у приймаючому середовищі істотно уповільнює інтеграційні процеси [16].

Вплив травматичного досвіду на інтеграцію проявляється насамперед у емоційній сфері вимушено переміщених осіб. Процес включення в нове соціальне середовище часто супроводжується стійкою психоемоційною напругою, що зумовлена переживанням втрати, порушенням відчуття безпеки та невизначеністю майбутнього. Л. Коробка зазначає, що в умовах воєнного конфлікту емоційний стан ВПО характеризується підвищеним рівнем

тривожності та зниженням суб'єктивного благополуччя, що негативно впливає на їхню здатність до соціальної взаємодії [11]. Дослідження О. Іщук та О. Лукасевич підтверджують поширеність у внутрішньо переміщених осіб страху, внутрішнього напруження та емоційної нестабільності, які ускладнюють встановлення нових міжособистісних контактів [7].

Емоційні прояви інтеграції мають також амбівалентний характер. З одного боку, ВПО можуть відчувати надію на відновлення стабільності та безпеки, з іншого – переживати почуття провини за залишений дім, родину або регіон походження. Ю. Юрків і Д. Луканов підкреслюють, що така суперечливість емоційних переживань є типовою для вразливих груп внутрішньо переміщених осіб і може спричиняти емоційне виснаження [36]. З. Спринська також звертає увагу на те, що тривале перебування у стані емоційної напруги знижує мотивацію до активної інтеграції та підвищує ризик соціальної ізоляції [30].

Поряд з емоційними змінами важливу роль у процесі інтеграції відіграють когнітивні прояви, пов'язані з переосмисленням життєвого досвіду та оцінкою нової соціальної ситуації. Згідно з когнітивно-оцінювальною теорією стресу R. Lazarus, S. Folkman, суб'єктивна інтерпретація подій визначає характер емоційних реакцій і поведінкових стратегій особистості [41; 47]. У вимушено переміщених осіб когнітивна оцінка інтеграційної ситуації часто формується під впливом травматичного досвіду, що зумовлює сприйняття нового середовища як потенційно загрозливого або нестабільного.

Van Der Kolk B. підкреслює, що травматичний досвід може порушувати здатність до гнучкого когнітивного опрацювання інформації, що проявляється у фіксації на негативних очікуваннях і труднощах майбутнього [55]. Подібні ідеї розвиває R. Janoff-Bulman, зазначаючи, що переживання травми призводить до руйнування базових уявлень про світ і власне місце в ньому, що істотно ускладнює процес адаптації та інтеграції [46]. У контексті інтеграції ВПО це проявляється у зниженні віри у власні можливості, невпевненості щодо соціальних перспектив і труднощах формування позитивного бачення

майбутнього.

Важливим психологічним виміром інтеграції вимушено переміщених осіб у нове соціальне середовище є трансформація особистісної та соціальної ідентичності. Вимушене переселення супроводжується різкою зміною соціального контексту, що часто призводить до кризових переживань, пов'язаних із втратою відчуття цілісності «Я». E. Erikson розглядав ідентичність як динамічну систему уявлень особистості про себе, яка формується у взаємодії з соціальним середовищем і є особливо вразливою в умовах радикальних життєвих змін [42]. Для вимушено переміщених осіб така криза ідентичності проявляється у невизначеності власного соціального статусу, сумнівах щодо життєвих перспектив і втраті звичних орієнтирів.

Суттєвим чинником порушення ідентичності є втрата соціальних ролей і статусу, які раніше забезпечували відчуття стабільності та значущості. У дослідженнях О. Солдатової підкреслюється, що вимушено переміщені особи часто втрачають професійні ролі, соціальні зв'язки та звичні форми соціальної самореалізації, що негативно позначається на самооцінці та мотивації до активної інтеграції [30]. О. Михайлич також зазначає, що необхідність починати соціальне життя заново в умовах обмежених ресурсів посилює відчуття соціальної невпевненості та маргіналізації [16].

Процес інтеграції вимушено переміщених осіб ускладнюється феноменами стигматизації та міжгрупового розмежування. Згідно з теорією соціальної ідентичності H. Tajfel, J. Turner, поділ на групи «ми» і «вони» є базовим механізмом соціального пізнання, який у кризових умовах може набувати конфліктного характеру [54]. У випадку вимушено переміщених осіб це проявляється у сприйнятті себе як «інших» у приймаючій громаді, що може супроводжуватися як зовнішньою дискримінацією, так і внутрішньою стигматизацією. Такі процеси поглиблюють відчуття соціального відчуження та ускладнюють формування позитивної соціальної ідентичності.

Порушення ідентичності безпосередньо відбиваються на соціально-поведінкових проявах інтеграції. Включення у нове соціальне середовище

потребує активної міжособистісної взаємодії, однак для багатьох вимушено переміщених осіб цей процес є психологічно складним. О. Іщук та О. Лукасевич вказують, що внутрішньо переміщені особи нерідко стикаються з труднощами встановлення нових соціальних контактів, що зумовлено як емоційною вразливістю, так і недовірою до оточення [7]. Подібні результати отримали Ю. Юрків і Д. Луканов, які зазначають, що соціальна ізоляція є типовою реакцією для вразливих категорій ВПО, особливо на початкових етапах інтеграції [36].

Водночас соціально-поведінкові реакції вимушено переміщених осіб є варіативними. Частина осіб демонструє активне включення в життя приймаючої громади, ініціює соціальні контакти та бере участь у громадських чи професійних ініціативах. Інші, навпаки, обирають стратегії соціального відступу, що проявляються у замкненості, обмеженні контактів і униканні соціальної активності. Як зазначає О. Солдатова, вибір тієї чи іншої поведінкової моделі значною мірою залежить від попереднього досвіду, рівня соціальної підтримки та суб'єктивного відчуття прийняття у новому середовищі [30]. О. Михайлич підкреслює, що негативний досвід взаємодії з приймаючою громадою може закріплювати уникальні форми поведінки та перешкоджати інтеграції [16].

У цьому контексті особливої уваги потребує аналіз адаптаційних і копінг-стратегій вимушено переміщених осіб. Згідно з когнітивно-оцінювальною моделлю стресу R. Lazarus, S. Folkman, копінг-стратегії визначаються суб'єктивною оцінкою ситуації та доступними ресурсами подолання [41; 47]. ВПО можуть застосовувати як активні стратегії, спрямовані на вирішення проблем і соціальну інтеграцію, так і пасивні або уникальні, орієнтовані на зниження емоційної напруги шляхом відсторонення.

S. Hobfoll у межах теорії збереження ресурсів наголошує, що вибір копінг-стратегій значною мірою залежить від наявності або втрати особистісних і соціальних ресурсів [45]. В умовах їх дефіциту вимушено переміщені особи частіше вдаються до уникальних форм поведінки, що може

тимчасово зменшувати стрес, але у довгостроковій перспективі ускладнює інтеграцію. Л. Коробка підкреслює, що активні адаптаційні стратегії, поєднані з соціальною підтримкою, пов'язані з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя та більш успішною інтеграцією ВПО [11].

Процес інтеграції вимушено переміщених осіб у нове соціальне середовище значною мірою визначається характером і доступністю соціальної підтримки, яка виступає одним із ключових ресурсів подолання психологічних наслідків вимушеного переселення. Соціальна підтримка охоплює емоційну, інформаційну та інструментальну допомогу з боку близького оточення, громади та соціальних інституцій і сприяє зниженню рівня стресу, відновленню відчуття безпеки та формуванню довіри до соціального середовища. Г. Сень розглядає соціальну підтримку як важливий фактор регуляції стресових станів, підкреслюючи її роль у стабілізації психоемоційного стану особистості в кризових ситуаціях [27]. У контексті інтеграції ВПО наявність підтримувальних соціальних зв'язків створює умови для активнішого включення в соціальне життя приймаючої громади.

Емпіричні дослідження підтверджують тісний зв'язок між рівнем соціальної підтримки та психологічним благополуччям вимушено переміщених осіб. Л. Коробка зазначає, що особи, які отримують підтримку з боку сім'ї, друзів або соціальних служб, демонструють нижчий рівень тривожності та вищу здатність до адаптації в нових умовах [11]. Водночас відсутність підтримки або негативний соціальний досвід можуть істотно ускладнювати інтеграційні процеси. О. Михайлич звертає увагу на те, що упереджене ставлення, дискримінація чи соціальна дистанція з боку приймаючої громади підсилюють відчуття відчуження та можуть спричиняти соціальний відступ або уникальну поведінку ВПО [16].

Особливу роль у формуванні сприятливих умов інтеграції відіграє інституційна та громадська підтримка. Міжнародні гуманітарні підходи наголошують на необхідності комплексної психосоціальної допомоги, що поєднує матеріальну підтримку, правовий захист і психологічні

інтервенції [43]. Такий підхід сприяє не лише задоволенню базових потреб ВПО, а й створенню умов для відновлення соціальної активності та формування почуття належності до приймаючої спільноти.

Поряд із соціальною підтримкою важливим чинником інтеграції є психологічна стійкість, яка зумовлює індивідуальні відмінності у переживанні вимушеного переселення. G. Bonanno у своїх дослідженнях доводить, що значна частина людей здатна демонструвати відносно стабільне психологічне функціонування навіть після переживання серйозних втрат і травматичних подій [40]. У вимушено переміщених осіб психологічна стійкість проявляється у здатності зберігати або відновлювати емоційну рівновагу та поступово включатися в нове соціальне середовище.

S. Hobfoll та його колеги підкреслюють, що стійкість тісно пов’язана з наявністю та збереженням ресурсів – особистісних, соціальних і матеріальних, які забезпечують можливість ефективного подолання стресу [45]. J. Herman також зазначає, що відновлення після травматичного досвіду є поступовим процесом, який потребує безпечного соціального контексту, підтримки та можливостей для відновлення автономії й довіри [44]. У цьому сенсі психологічна стійкість і соціальна підтримка взаємодіють як взаємопосилювальні чинники, що визначають успішність інтеграції вимушено переміщених осіб.

Отже, аналіз психологічних проявів, пов’язаних з інтеграцією вимушено переміщених осіб у нове соціальне середовище, засвідчує складний і багатовимірний характер цього процесу. Інтеграція ВПО розгортається в умовах попереднього травматичного досвіду та супроводжується поєднанням емоційних, когнітивних і поведінкових змін. Встановлено, що для значної частини вимушено переміщених осіб характерними є підвищена психоемоційна напруга, тривожність, амбівалентні переживання втрати й надії, а також переосмислення власного соціального статусу та життєвих перспектив. Важливим психологічним викликом інтеграції виступає порушення особистісної та соціальної ідентичності, зумовлене втратою звичних ролей,

досвідом стигматизації та міжгрупового розмежування. Соціально-поведінкові прояви інтеграції характеризуються варіативністю – від активного включення у життя приймаючої громади до соціальної ізоляції та уникальних форм поведінки. Показано, що вирішальне значення для успішної інтеграції мають рівень соціальної підтримки та психологічна стійкість особистості, які сприяють відновленню внутрішніх ресурсів, формуванню адаптаційних стратегій і поступовому відновленню соціального функціонування вимушено переміщених осіб.

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічної адаптації вимушено переміщених осіб в умовах воєнного стану в Україні. У межах розділу узагальнено основні наукові підходи до розуміння адаптації як соціально-психологічного феномена, що розглядається як динамічний, багатовимірний процес активної взаємодії особистості з соціальним середовищем. Показано, що адаптація охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий і соціальний рівні функціонування та значною мірою залежить від індивідуальних ресурсів і зовнішніх умов.

Проаналізовано сутність поняття «вимушено переміщена особа» у правовому, соціальному та психологічному вимірах. Встановлено, що вимушене переміщення є не лише фактом зміни місця проживання, а й глибоким психотравматичним досвідом, який супроводжується втратою дому, соціальних зв’язків, звичних ролей і відчуття безпеки.

Окрему увагу приділено психологічним проявам інтеграції ВПО у нове соціальне середовище. Виявлено, що інтеграційні процеси супроводжуються підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю, когнітивними труднощами оцінки соціальної ситуації, кризою особистісної та соціальної ідентичності, а також варіативними соціально-поведінковими реакціями.

Показано значущу роль соціальної підтримки, приймаючої громади та психологічної стійкості як ключових чинників подолання негативних наслідків травматичного досвіду й успішної інтеграції.

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив складність і багатофакторність процесу адаптації вимушено переміщених осіб, що обґрунтовує необхідність подальшого емпіричного дослідження психологічних особливостей адаптації ВПО та розробки цілеспрямованих психокорекційних програм, спрямованих на підтримку їхнього психологічного благополуччя в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

2.1. Методика та організація дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення психологічних особливостей адаптації вимушено переміщених осіб в умовах воєнного стану в Україні. Основна увага приділялася аналізу рівня соціально-психологічної адаптації, емоційного стану та тривожності осіб, які зазнали вимушеного переселення внаслідок збройної агресії та пов’язаних із нею соціальних і життєвих змін.

На емпіричному етапі дослідження було уточнено науковий апарат роботи, конкретизовано мету та завдання дослідження, обґрунтовано вибір психодіагностичних методик, а також визначено логіку організації та проведення дослідницької роботи. Дослідження здійснювалося з дотриманням етичних принципів психологічної науки: добровільності участі, анонімності, конфіденційності отриманих даних та використання результатів виключно в наукових цілях.

Метою емпіричного дослідження було виявлення рівня та особливостей психологічної адаптації вимушено переміщених осіб, а також аналіз взаємозв’язку між показниками соціально-психологічної адаптації та рівнем тривожності в умовах воєнного стану.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання емпіричного дослідження:

1. дослідити особливості соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб у новому соціальному середовищі;
2. визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності ВПО;
3. проаналізувати емоційний стан осіб, які перебувають у статусі

внутрішньо переміщених;

4. виявити взаємозв’язок між показниками адаптації та тривожності;

5. здійснити кількісний і якісний аналіз отриманих результатів та сформулювати узагальнені висновки.

Вибірку емпіричного дослідження склали 40 респондентів, які мають офіційний статус внутрішньо переміщених осіб та були змушені змінити місце постійного проживання внаслідок воєнних дій на території України. До вибірки увійшли особи різного віку, статі, рівня освіти та соціального статусу, що дало змогу охопити різноманітний адаптаційний досвід ВПО в умовах воєнного стану.

Усі респонденти на момент проведення дослідження перебували у ситуації тривалої адаптаційної напруги, зумовленої втратою звичного соціального середовища, порушенням усталених соціальних ролей, зміною умов праці або навчання, а також необхідністю вибудовувати нові соціальні зв’язки в приймаючих громадах. Такий склад вибірки дозволив досліджувати психологічні особливості адаптації саме вимушено переміщених осіб, а не загальної сукупності дорослого населення.

Дослідження проводилося у змішаному форматі з використанням онлайн-опитування (Google Forms), що забезпечило доступність участі для осіб, які проживають у різних регіонах України.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, що взаємодоповнюють одна одну та дозволяють всебічно оцінити психологічний стан і рівень адаптації ВПО.

1. *Анкета щодо психологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану в Україні (авторська, Додаток А).*

Анкета розроблена з метою збору соціально-демографічних даних та виявлення суб’єктивних показників соціально-психологічної адаптації, емоційного стану й чинників, що впливають на процес адаптації ВПО. Вона складається з кількох змістових блоків:

- загальної інформації про респондента,

- оцінки рівня соціальної включеності та підтримки,
- показників емоційного стану і тривожності, а також
- відкритих запитань щодо труднощів адаптації та потреб у психологічній допомозі.

Оцінювання тверджень здійснюється за п’ятибальною шкалою. Обробка результатів передбачає підрахунок середніх значень за окремими показниками та їх подальший кількісний та якісний аналіз отриманих результатів щодо дослідження психологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб.

2. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда (в адаптації А. К. Осницького) (Додаток Б).

Методика призначена для комплексної оцінки соціально-психологічної адаптації особистості та охоплює такі показники, як самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль, домінування та загальний рівень адаптації.

Опитувальник містить 101 твердження, які оцінюються за семибальною шкалою від 0 до 6 відповідно до ступеня їх відповідності особистому досвіду респондента, де 0 – це мене зовсім не стосується; 1 – це мене не стосується; 2 – мабуть, це мене не стосується; 3 – не знаю, чи це мене стосується; 4 – це схоже на мене, але травню сумніви; 5 – це схоже на мене; 6 – це точно я.

Інструкція. «У опитувальнику містяться вислови про людину, про її спосіб життя: переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши або прослухавши черговий вислів опитувальника, порівняйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесений до Вас. Для того, щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть відповідний, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за відповідними шкалами та інтерпретації отриманих показників як низького,

середнього або високого рівня соціально-психологічної адаптації. Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми – як високі.

3. Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (Додаток В).

Методика використовується для визначення рівня тривожності як актуального психоемоційного стану (ситуативна тривожність) та як відносно стабільної особистісної характеристики (особистісна тривожність).

Опитувальник складається з 40 тверджень, розподілених на дві шкали по 20 пунктів у кожній. Респонденти оцінюють твердження за чотирибальною шкалою частоти.

Результати обробляються шляхом підрахунку сумарних балів окремо за кожною шкалою з подальшим визначенням рівня тривожності. Результати за обома шкалами інтерпретуються так:

До 30 балів – низький рівень тривожності.

31-45 балів – середній рівень тривожності.

46 балів і більше – високий рівень тривожності

Для статистичної обробки отриманих даних застосовувалися методи математичної статистики, зокрема t-критерій Стьюдента, що дозволило проаналізувати взаємозв’язки між показниками соціально-психологічної адаптації та тривожності вимушено переміщених осіб.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні

Наступним кроком емпіричного дослідження психологічних особливостей адаптації вимушено переміщених осіб було визначення соціально-психологічні аспекти даного психологічного явища, зокрема виявлення суб’єктивної оцінки адаптованості, особливості соціальної

інтеграції, рівень відчуття емоційної та соціальної підтримки, а також коло основних труднощів, які переживають респонденти. Сукупність цих показників формує загальний соціально-психологічний контекст адаптації, в межах якого відбувається подальший розвиток емоційних і психологічних реакцій. Для цього нами було розроблено та застосовано «*Анкету щодо психологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану в Україні» (авторська).*

Першим блоком анкети були твердження, які характеризують суб'єктивну оцінку адаптації досліджуваних вимушено переміщених осіб, отримані результати представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Показники суб'єктивної оцінки адаптації досліджуваних (у %)

Варіанти відповідей	*Досліджувані*
Позитивні	60,0
Помірно позитивні	20,0
Нейтральні	10,0
Негативні	10,0

Як свідчать дані, представлені на табл. 2.1., переважна більшість досліджуваних вимушено переміщених осіб (60,0% опитуваних) виявили позитивні судження, щодо власно адаптації до нових умов, , що може свідчити про сформоване відчуття відносної стабільності, прийняття нових життєвих умов та наявність ефективних адаптаційних ресурсів. Такі респонденти, ймовірно, змогли частково або повністю відновити соціальні зв'язки, адаптуватися до нового соціального середовища та виробити стратегії подолання труднощів, пов'язаних із вимушеним переміщенням. Отриманий результат узгоджується з положеннями сучасних досліджень, які підкреслюють роль особистісних ресурсів, соціальної підтримки та активної життєвої позиції у процесі адаптації ВПО.

Частка респондентів із помірно позитивною оцінкою адаптації

(20,0 % респондентів) вказує на проміжний характер адаптаційного процесу. Для цієї групи характерним може бути часткове пристосування до нових умов за наявності окремих труднощів — емоційної нестабільності, невизначеності щодо майбутнього або обмеженого доступу до соціальних і економічних ресурсів. Такий результат свідчить про динамічність адаптації та можливість як її подальшого покращення, так і ускладнення за несприятливих умов.

Нейтральну оцінку власної адаптації надали 10,0 % опитаних, що може відображати стан психологічної амбівалентності або адаптаційної невизначеності. У цих респондентів адаптаційний процес, імовірно, ще не набув чітко вираженого позитивного чи негативного спрямування, що може бути пов’язано з коротким терміном перебування в новому середовищі або нестабільністю зовнішніх обставин.

Водночас 10,0 % респондентів оцінюють свою адаптацію як негативну, що вказує на наявність виражених труднощів у процесі пристосування до нових умов життя. Для цієї групи можуть бути характерними підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження, відчуття соціальної ізоляції та нестача підтримки. Наявність такої частки респондентів підкреслює необхідність цілеспрямованих психологічних і соціальних інтервенцій, спрямованих на підтримку ВПО з низьким рівнем суб’єктивної адаптованості.

Узагальнюючи, можна констатувати, що результати дослідження відображають переважно позитивну, але неоднорідну структуру суб’єктивної адаптації ВПО. Це свідчить про ефективність наявних адаптаційних механізмів у більшості опитаних, водночас актуалізуючи потребу в диференційованих підходах до психологічного супроводу та соціальної підтримки осіб, які перебувають на різних етапах адаптаційного процесу.

Наступним блоком анкети були твердження, що характеризують соціальну інтеграцію досліджуваних вимушено переміщених осіб. Соціальна інтеграція аналізувалася через низку тверджень, що відображають сприйняття себе у новому соціальному середовищі та взаємодію з іншими людьми, отримані результати представлено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Показники сформованості соціальної інтеграції досліджуваних (у%)

Твердження	*Показники соціальної інтеграції*		
	високі	*середні*	*Низькі*
Я відчуваю себе прийнятим(ою) у новому середовищі	30,0	50,0	20,0
Мені легко знаходити спільну мову з новими людьми	40,0	40,0	20,0
Я відчуваю емоційну підтримку від місцевих мешканців	25,0	45,0	30,0
У мене є соціальні контакти (друзі, знайомі), які підтримують мене	60,0	30,0	10,0

Як випливає за табл. 2.2. отримані результати свідчать про неоднорідний характер соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб у новому середовищі, з переважанням помірно позитивних і позитивних оцінок за більшістю показників.

Аналіз твердження «Я відчуваю себе прийнятим(ою) у новому середовищі» показав, що 30,0 % респондентів повністю погоджуються з цим твердженням, а 50,0 % опитуваних погоджуються частково. Сукупно це свідчить про те, що для більшості вимушено переміщених осіб характерне відчуття базового соціального прийняття, хоча воно не завжди має стійкий і завершений характер. Частка респондентів (20,0 % опитуваних), які не відчувають себе прийнятими, може вказувати на досвід соціальної дистанції, обмеженої взаємодії з приймаючою громадою або суб'єктивне переживання відчуженості.

За твердженням «Мені легко знаходити спільну мову з новими людьми» позитивні та помірно позитивні відповіді отримали по 40,0 % респондентів відповідно, що свідчить про достатньо сформовані комунікативні ресурси більшості опитаних. Водночас 20,0 % опитувані відзначають труднощі у встановленні контактів, що може бути пов'язано як із особистісними особливостями, так і з наслідками пережитого стресу, тривожності або

недовіри, характерних для осіб із досвідом вимушеного переміщення.

Аналіз показника емоційної підтримки з боку місцевих мешканців виявив найбільш суперечливу структуру відповідей: лише 25,0 % респондентів чітко відчувають таку підтримку, 45,0 % досліджуваних оцінюють її як часткову, тоді як 30,0 % опитуваних взагалі не відчувають емоційної підтримки. Отримані дані свідчать про недостатню включеність частини вимушено переміщених осіб в емоційно значущі взаємини з представниками приймаючої громади, що може уповільнювати процес глибшої інтеграції та формування почуття приналежності.

Найбільш позитивні результати отримано за показником наявності соціальних контактів, що забезпечують підтримку: 60,0 % респондентів повністю підтверджують наявність таких контактів, 30,0 % опитуваних частково, і лише 10,0 % досліджуваних не мають підтримувального соціального оточення. Це свідчить про те, що соціальні мережі (друзі, знайомі, родичі, інші ВПО) виступають важливим ресурсом адаптації, навіть за умов обмеженої емоційної підтримки з боку місцевих мешканців.

Узагальнюючи отримані результати, можна констатувати, що соціально-психологічна адаптація ВПО в новому середовищі має переважно помірно позитивний характер, з відносно кращою сформованістю міжособистісних контактів порівняно з глибинним відчуттям прийняття та емоційної підтримки. Це дозволяє зробити висновок про те, що процес інтеграції ВПО часто відбувається на інструментальному рівні (спілкування, контакти, взаємодія), тоді як емоційний компонент адаптації залишається менш стабільним і потребує додаткової психологічної та соціальної підтримки.

Одним із важливих тверджень, що було запропоновано досліджуваним, для дослідження особливостей їхньої адаптації це: «Які фактори найбільше впливають на Вашу адаптацію?», отримані результати представлено на рис. 2.1.

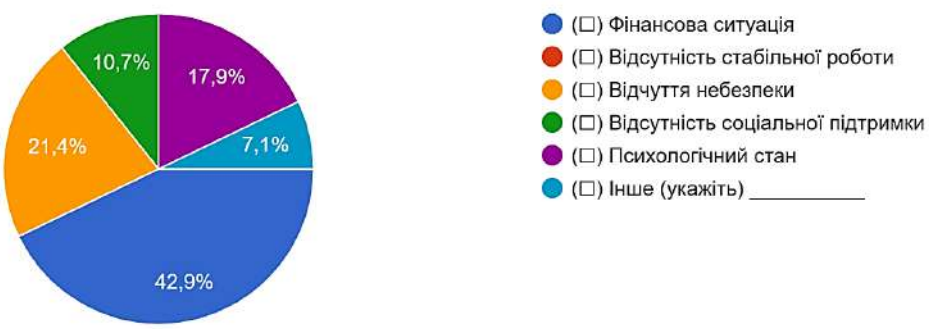


Рис. 2.1. Фактори, які найбільше впливають на адаптацію досліджуваних

Аналіз відповідей на запитання «Які фактори найбільше впливають на вашу адаптацію?» свідчить, що найбільш значущим фактором респонденти вважають фінансову ситуацію (42,9% досліджуваних). Також суттєву роль відіграють відчуття небезпеки (21,4% опитуваних), психологічний стан (17,9% респондентів) та відсутність соціальної підтримки (10,7% осіб). Найменш представленою є категорія «інше» (7,1% досліджуваних).

Результати відкритого запитання щодо чинників, які могли б покращити адаптацію, доповнюють кількісні дані та конкретизують коло труднощів. У відповідях респондентів переважають згадки про фінансову стабільність, наявність постійної роботи, житлову визначеність, соціальний захист, завершення війни, а також потребу в інформаційній та соціальній підтримці. Це дозволяє зробити висновок, що труднощі адаптації мають переважно соціально-економічний характер, водночас тісно пов’язані з психологічним станом та відчуттям безпеки.

Отримані результати дозволяють окреслити соціально-психологічний контекст адаптації вимушено переміщених осіб як такий, що характеризується помірною суб’єктивною оцінкою адаптованості, відносно збереженими комунікативними можливостями, неоднозначним досвідом емоційної підтримки та домінуванням соціально-економічних труднощів. Саме в межах цього контексту формуються подальші емоційні та психологічні реакції, які будуть проаналізовані в наступних підпунктах дослідження.

Емпіричні дані авторської анкети демонструють, що емоційний стан

респондентів у процесі адаптації характеризується стійкою напруженістю, яка проявляється через тривожні очікування щодо майбутнього, ознаки пригніченого фону, труднощі емоційної саморегуляції та соматизовані прояви напруги (передусім у сфері сну). Важливо, що ці прояви не мають однорідного характеру: за низкою показників фіксується розшарування групи на тих, хто переживає труднощі гостро, і тих, у кого ці переживання помірні або слабко виражені.

Ще одним блоком анкети було дослідження психофізіологічного стану, адаптаційних можливостей та ресурсів досліджуваних вимушено переміщених осіб, результати представлено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники психофізіологічного стану досліджуваних (у%)

Твердження	*Показники стану*		
	високі	*середні*	*Низькі*
Мені важно адаптуватися до нових умов життя	45,0	40,0	15,0
Я часто відчуваю тривогу через своє майбутнє	45,0	35,0	20,0
Мені важко контролювати свої емоції	30,0	50,0	20,0
Я часто відчуваю пригніченість або депресивний стан	20,0	40,0	40,0
У мене виникають проблеми зі сном через тривожність	30,0	35,0	35,0
Я використовую різні способи (спорт, хобі, спілкування) для зменшення стресу	15,0	35,0	50,0

Як випливає за табл. 2.3. подані дані відображають емоційно-психологічний вимір адаптації ВПО, який характеризується поєднанням виражених труднощів та наявних, але не завжди достатніх ресурсів подолання.

Значна частина респондентів (85,0% досліджуваних) переживає складність адаптації до нових умов життя, що вказує на високий рівень суб’єктивного напруження, пов’язаного зі зміною життєвого простору, соціальних ролей і звичних способів організації повсякденності. Навіть за

часткового пристосування на поведінковому рівні, внутрішнє прийняття нових умов для багатьох залишається проблематичним, що свідчить про незавершеність адаптаційного процесу.

Виражені переживання тривоги щодо майбутнього вказують на стан хронічної невизначеності, характерний для ситуації вимушеного переміщення. Тривога у цьому контексті має не лише ситуативний, а й екзистенційний характер, оскільки пов’язана з неможливістю довгострокового планування, нестабільністю соціально-економічного становища та відчуттям втрати контролю над власним життям.

Труднощі емоційної саморегуляції, які відзначає значна частина опитаних (30,0% респондентів), свідчать про емоційне виснаження та перевантаження психіки. Нездатність повною мірою контролювати емоції може ускладнювати міжособистісну взаємодію, посилювати внутрішню напругу та негативно впливати на загальний рівень адаптованості.

Наявність пригнічених або депресивних станів у частини респондентів (20,0% досліджуваних) вказує на ризик поглиблення психологічного неблагополуччя. Водночас диференційований характер відповідей свідчить, що не всі ВПО переживають ці стани однаково інтенсивно, що підтверджує індивідуальні відмінності в адаптаційних ресурсах і способах реагування на стрес.

Поширені порушення сну, зумовлені тривожністю, виступають додатковим індикатором емоційної напруги. Проблеми зі сном можуть не лише відображати наявну тривогу, а й посилювати її, знижуючи загальний рівень психофізіологічного відновлення та адаптаційної здатності.

Водночас дані щодо використання способів зменшення стресу свідчать про наявність у частини ВПО активних копінг-стратегій (15,0% опитаних), таких як залучення до хобі, фізичної активності або спілкування. Однак те, що ці стратегії не є системно сформованими у всіх респондентів, вказує на потребу в їх цілеспрямованому розвитку.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що емоційно-психологічна

адаптація вимушено переміщених осіб характеризується високим рівнем тривожності, емоційного напруження та частковою недостатністю механізмів саморегуляції, водночас за наявності потенціалу для подолання труднощів. Це підкреслює доцільність психологічної підтримки, спрямованої на зниження тривоги, стабілізацію емоційного стану та формування ефективних копінг-стратегій.

Наступним кроком експериментального етапу дослідження психологічних особливостей адаптації вимушено переміщених осіб було опрацювання даних за *методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда (в адаптації А. К. Осницького)*.

Узагальнений аналіз результатів ґрунтується на виділенні ключових психологічних показників, які найбільш повно характеризують адаптаційний профіль вимушено переміщених осіб в умовах військового стану. Для аналізу було відібрано твердження, що відображають самоставлення, міжособистісну взаємодію, рівень внутрішньої напруженості, автономність і провідні адаптаційні стратегії, детальна інформація представлена в Додатках Г, Д, Ж, З.

Показники самоставлення (Додаток Г) свідчать про напружений і суперечливий характер самоприйняття. У твердженнях, пов’язаних із вимогливістю до себе та відповідальністю, переважають середні та високі оцінки, що вказує на збережене прагнення відповідати внутрішнім стандартам і контролювати власну поведінку. Водночас у твердженнях, що відображають самокритику та схильність до самозвинувачення, також фіксується значна частка високих оцінок, що свідчить про внутрішнє напруження образу «Я». Таким чином, самоставлення у ВПО формується не як стабільно позитивне, а як внутрішньо конфліктне, де прагнення бути відповідальним поєднується з невдоволенням собою.

Аналіз міжособистісних показників виявляє поєднання соціальної контактності та емоційної дистанції. У твердженнях про доброзичливі стосунки та взаємодію з іншими (Додаток Д) частіше представлені середні й високі значення, що свідчить про здатність підтримувати соціальні контакти. Разом із

тим твердження, пов’язані з закритістю та обережністю у спілкуванні (, а також переживанням самотності навіть серед людей, демонструють виражену представленість середніх і високих оцінок, що вказує на обмежену глибину соціальної інтеграції. Це дозволяє зробити висновок, що соціальні контакти часто мають формальний характер і не завжди забезпечують емоційну включеність.

Емоційний компонент адаптації (Додаток Є) характеризується підвищеним рівнем внутрішньої напруженості. У твердженнях, що відображають пригніченість, зниження життєвого тонусу та втому, значна частина відповідей зміщена у середньо-високий діапазон. Поряд із цим твердження щодо дратівливості та образливості також мають помітну частку високих оцінок, що свідчить про емоційну реактивність. Водночас наявність середніх значень за твердженням про врівноваженість вказує на те, що зовнішня зібраність не виключає внутрішнього напруження. Отже, емоційна стабільність у ВПО має ситуативний і нестійкий характер.

Показники автономності та самоконтролю (Додаток Ж) демонструють двошарову структуру адаптації. У твердженнях, що відображають виконання обіцянок, самоконтроль і відповідальність, переважають середні та високі оцінки, що свідчить про орієнтацію на нормативність і контроль поведінки. Водночас твердження, які відображають переживання марності зусиль і залежності від зовнішніх обставин, мають помітну частку середніх і високих значень, що вказує на зниження суб’єктивного відчуття впливу на власне життя. Це означає, що відповідальність і самоконтроль не завжди супроводжуються переживанням автономності.

Аналіз тверджень, що відображають адаптаційні стратегії (Додаток З), свідчить про коливання між активною та уникальною позиціями. У твердженнях, пов’язаних із дотриманням правил і соціальних норм, частіше представлені вищі оцінки, що вказує на активну форму адаптації. Разом із тим у твердженнях про бажання уникнути труднощів або «не думати про проблеми» фіксується значуща частка середніх і високих оцінок, що свідчить про

використання пасивних або уникальних стратегій у ситуаціях перевантаження. Це вказує на нестійкість адаптаційної поведінки та залежність стратегії від рівня психоемоційного ресурсу.

Таким чином, профіль соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда характеризується:

- напруженим самоставленням із домінуванням вимогливості та самокритики;
- формальною соціальною включеністю при обмеженій емоційній близькості;
- підвищеною внутрішньою напруженістю та емоційною реактивністю;
- збереженим самоконтролем на тлі зниженого відчуття автономності;
- коливанням між активними й уникальними адаптаційними стратегіями.

Отримані результати підтверджують, що адаптація ВПО в умовах військового стану є психологічно затратним процесом, який підтримується за рахунок внутрішніх ресурсів, але супроводжується емоційним напруженням і нестійкістю.

Наступним кроком емпіричного дослідження психологічних особливостей адаптації вимушено переміщених осіб було встановлення рівня тривожності, що безпосередньо впливає на процес інтеграції в нове суспільне середовище. Нами було використано методику «*Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна»,* отримані результати представлено в табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Рівні тривожності досліджуваних вимушено переміщених осіб (у%)

Вид тривожності	*Рівні тривожності*		
	високий	*середній*	*Низький*
Ситуативна	55	32,5	12,5
Особистісна	42,5	37,5	20

Як свідчать дані, представлені в табл. 2.4. у більшості досліджуваних вимушено переміщених осіб виявлено підвищений рівень ситуативної

тривожності. Так, високий рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 55 % респондентів, тоді як середній рівень спостерігається у 32,5 % опиуваних, а низький — лише у 12,5 % досліджуваних. Отримані результати вказують на домінування реактивної тривоги, зумовленої актуальними умовами життя в ситуації воєнного стану, нестабільністю соціального середовища та невизначеністю майбутнього.

Аналіз показників особистісної тривожності засвідчив більш помірний, однак також напружений емоційний фон: високий рівень виявлено у 42,5 % респондентів, середній — у 37,5 % опитуваних, тоді як низький рівень притаманний 20 % досліджуваних. Це свідчить про наявність у значної частини вимушено переміщених осіб стійкої схильності до тривожного реагування, що у поєднанні з високою ситуативною тривожністю ускладнює процес соціально-психологічної адаптації.

Таким чином результати методики Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна свідчать, що адаптація вимушено переміщених осіб в умовах військового стану відбувається на тлі підвищеної ситуативної тривожності, посиленої особистісною схильністю до тривожного реагування. Саме це поєднання зумовлює напружений, нестабільний і психологічно затратний характер адаптаційного процесу.

На наступному етапі дослідження було проведено поглиблений аналіз статистично значущих відмінностей між досліджуваними вимушено переміщеними особами за низкою ключових психологічних показників. Зокрема, аналізувалися рівні ситуативної та особистісної тривожності як індикатори актуального емоційного реагування та стійких особистісних характеристик; особливості психоемоційного стану, що відображають загальний рівень емоційного благополуччя; показники психологічної адаптації як здатності до пристосування до нових соціально-життєвих умов. Окрему увагу було приділено вивченню напруженості та самоконтролю як регулятивних механізмів поведінки, а також рівня емоційної напруженості й соціальної інтеграції, що характеризують якість міжособистісної взаємодії та

включеність респондентів у соціальне середовище приймаючої спільноти. Отримані результати, які представлені в табл. 2.5., дали змогу комплексно оцінити психологічні особливості процесу адаптації вимушено переміщених осіб та виявити чинники, що ускладнюють або полегшують їх соціально-психологічне функціонування.

Таблиця 2.5

Результати статистичного аналізу відмінностей психологічних показників адаптації ВПО (t-критерій Стьюдента)

Показники, що порівнюються	M_1	M_2	*t*	*P*
Ситуативна тривожність – особистісна тривожність	48,6	42,1	3,12	0,003
Психоемоційна напруженість – рівень соціально-психологічної адаптації	46,9	39,4	2,87	0,006
Внутрішня напруженість – самоконтроль	45,7	41,2	2,41	0,020
Емоційна напруженість – соціальна інтеграція	47,3	38,6	3,35	0,002

Як видно з даних, наведених у таблиці 2.5, між основними психологічними показниками адаптації вимушено переміщених осіб виявлено статистично значущі відмінності. Зокрема, показники ситуативної тривожності є достовірно вищими за показники особистісної тривожності ($t = 3,12$; $p = 0,003$), що підтверджує домінування реактивної тривоги, зумовленої актуальними умовами життя в ситуації військового стану. Статистично значущі відмінності між рівнем психоемоційної напруженості та показниками соціально-психологічної адаптації ($t = 2,87$; $p = 0,006$) свідчать про негативний вплив емоційного напруження на адаптаційний ресурс. Аналогічні закономірності виявлено у співвідношенні внутрішньої напруженості та самоконтролю, а також емоційної напруженості й соціальної інтеграції, що підтверджує суперечливий і психологічно затратний характер адаптаційного процесу ВПО.

Отже, результати емпіричного дослідження психологічних особливостей

адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні засвідчили складний, напружений і нестабільний характер адаптаційного процесу. Отримані дані свідчать, що адаптація ВПО відбувається в умовах поєднання зовнішніх труднощів соціальної інтеграції з вираженим внутрішнім психоемоційним напруженням. Виявлено, що суб'єктивні труднощі входження у нове соціальне середовище, обмежене відчуття емоційної та соціальної підтримки поєднуються з підвищеним рівнем тривожності та емоційної нестабільності. Профіль соціально-психологічної адаптації характеризується суперечливістю, за якої збережений самоконтроль і відповідальність співіснують із внутрішньою напруженістю, самокритикою та емоційною реактивністю. Статистичний аналіз підтвердив наявність значущих відмінностей між ключовими психологічними показниками, що свідчить про не випадковий, а закономірний характер виявлених тенденцій. У цілому адаптація вимушено переміщених осіб має психологічно затратний характер і здійснюється за рахунок постійної мобілізації емоційних і особистісних ресурсів, що підвищує ризик емоційного виснаження та дезадаптації в умовах тривалого стресу.

Висновки до другого розділу

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні. Для реалізації мети та завдань дослідження використано комплекс психодіагностичних методик: авторську анкету «Анкета щодо адаптації вимушено переміщених осіб під час військового стану в Україні до нових умов» (Капітан Т. В.), методику дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (в адаптації А. К. Осницького) та шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна.

За результатами авторської анкети встановлено, що процес адаптації вимушено переміщених осіб супроводжується труднощами соціальної

інтеграції, обмеженим відчуттям емоційної та соціальної підтримки та значними суб’єктивними труднощами пристосування до нових умов життєдіяльності. Для більшості респондентів адаптація має вимушений характер і супроводжується переживанням нестабільності, невизначеності та емоційного напруження, що формує несприятливий соціально-психологічний фон.

Результати методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда засвідчили суперечливий адаптаційний профіль, за якого збережені показники самоконтролю, відповідальності та орієнтації на соціальні норми поєднуються з підвищеною внутрішньою напруженістю, самокритикою та емоційною реактивністю, що вказує на психологічно затратний характер адаптації.

За шкалою ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна встановлено переважання ситуативної тривожності над особистісною, що свідчить про реактивний характер емоційного напруження, зумовлений умовами військового стану, а також про схильність частини респондентів до тривалого збереження тривожного емоційного фону.

Узагальнюючи результати дослідження, можна дійти висновку, що адаптація вимушено переміщених осіб має напружений, нестабільний і психологічно затратний характер та відбувається за рахунок постійної мобілізації емоційних і особистісних ресурсів, що підвищує ризик емоційного виснаження та дезадаптації.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

3.1. Зміст психокорекційної програми щодо покращення психологічної адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні

Психокорекційна програма спрямована на покращення психологічної адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні та подолання негативних психологічних наслідків вимушеного переселення. Необхідність розробки та впровадження такої програми зумовлена результатами емпіричного дослідження, представленого в другому розділі роботи, які засвідчили наявність у внутрішньо переміщених осіб підвищеного рівня тривожності, емоційної напруги, труднощів соціальної інтеграції, зниженого відчуття безпеки та нестачі соціальної підтримки.

Метою психокорекційної програми є сприяння зниженню рівня ситуативної та особистісної тривожності, розвитку адаптаційних ресурсів особистості, відновленню відчуття психологічної безпеки, формуванню ефективних копінг-стратегій та покращенню соціально-психологічної інтеграції вимушено переміщених осіб у новому соціальному середовищі.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання психокорекційної програми:

- підвищення рівня усвідомлення внутрішньо переміщеними особами власного психологічного стану та чинників, що ускладнюють процес адаптації;
- зниження емоційної напруги та проявів тривожності, пов’язаних із досвідом війни та вимушеного переселення;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості;
- формування відчуття психологічної безпеки та контролю над власним життям;

- покращення комунікативних навичок і відновлення соціальних контактів;
- активізація внутрішніх ресурсів особистості та підвищення рівня психологічної стійкості [15; 18; 23; 28; 31 та інші].

Цільовою групою програми є вимушено переміщені особи працездатного віку, які перебувають у стані адаптації до нових умов життя внаслідок воєнних подій та мають прояви емоційної напруги, тривожності або труднощі соціальної інтеграції.

Психокорекційна програма реалізується у груповому форматі, що зумовлено терапевтичним потенціалом групової взаємодії, можливістю отримання соціальної підтримки та нормалізації переживань учасників. Програма передбачає 8 занять тривалістю 90 хвилин кожне, які проводяться з інтервалом один–два рази на тиждень (Додаток І).

Теоретико-методологічною основою психокорекційної програми є поєднання гуманістичного, когнітивно-поведінкового та ресурсного підходів. Гуманістичний підхід забезпечує створення безпечного, приймаючого середовища, у якому учасники мають можливість відкрито висловлювати власні переживання та відновлювати позитивне ставлення до себе. Когнітивно-поведінковий підхід спрямований на усвідомлення та корекцію дезадаптивних когнітивних установок, пов’язаних із травматичним досвідом, а також на формування ефективних стратегій подолання стресу. Ресурсний підхід орієнтований на активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, розвиток психологічної стійкості та здатності до відновлення.

Форма роботи в межах програми включає групові обговорення, психокорекційні вправи, елементи психоосвіти, релаксаційні техніки та вправи, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції. Використовуються як вербальні, так і невербальні методи роботи, що дозволяє залучати різні канали переживання та опрацювання досвіду.

Структура кожного заняття є сталою та включає такі етапи: вступну частину (вітання, актуалізація емоційного стану учасників, повторення правил

групи), основну частину (виконання психокорекційних вправ та обговорення), завершальну частину (рефлексія, підбиття підсумків, обмін враженнями). Така структура забезпечує психологічну безпеку учасників і поступове занурення в роботу.

Зміст програми вибудуваний за принципом поступовості – від створення довірливої атмосфери та усвідомлення власного психологічного стану до формування навичок емоційної саморегуляції, подолання тривожності та активізації соціальних ресурсів. Перші заняття спрямовані на знайомство учасників, формування групової згуртованості та зниження початкової емоційної напруги. Подальші заняття орієнтовані на роботу з тривожними переживаннями, відновлення відчуття безпеки, розвиток копінг-стратегій та ресурсів адаптації. Завершальні заняття сприяють інтеграції набутих навичок у повсякденне життя та формуванню перспектив подальшого особистісного відновлення.

Таким чином, психокорекційна програма є цілісною, логічно структурованою системою психологічної допомоги, спрямованою на покращення психологічної адаптації вимушено переміщених осіб в умовах воєнного стану. Її зміст безпосередньо відповідає виявленим у ході емпіричного дослідження проблемам та створює підґрунтя для подальшого аналізу ефективності програми, що буде представлено у наступному підпункті.

3.2. Аналіз ефективності психокорекційної програми щодо покращення психологічної адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні

Для аналізу очікуваної ефективності психокорекційної програми, спрямованої на покращення соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану, за основу порівняльного аналізу було взято результати, отримані на констатувальному етапі дослідження, а також прогнозовані зміни показників після реалізації формувального впливу.

Для оцінки динаміки адаптаційних змін повторно використано ті самі психодіагностичні методики, що застосовувалися раніше, а саме: авторську анкету «Анкета щодо адаптації вимушено переміщених осіб під час військового стану в Україні до нових умов» (авторська), методику дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (в адаптації А. К. Осницького) та шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна.

На першому етапі здійснено аналіз змін соціально-психологічних аспектів адаптації вимушено переміщених осіб за результатами авторської анкети (табл. 3.1, 3.2).

Таблиця 3.1

Показники соціально-психологічної адаптації ВПО (до психокорекційної програми)

Показники	*Досліджувані (у %)*
Труднощі соціальної інтеграції	65,0
Високий рівень емоційної напруженості	70,0
Обмежене відчуття соціальної підтримки	60,0
Переживання нестабільності та невизначеності	72,5

Таблиця 3.2

Очікувані показники соціально-психологічної адаптації ВПО (після психокорекційної програми)

Показники	*Досліджувані (у %)*
Труднощі соціальної інтеграції	45,0
Високий рівень емоційної напруженості	48,0
Обмежене відчуття соціальної підтримки	38,0
Переживання нестабільності та невизначеності	50,0

Примітка. *Показники після психокорекційної програми мають прогнозний характер та відображають очікувану динаміку змін у результаті формувального впливу.*

Порівняння показників дозволяє очікувати зниження труднощів

соціальної інтеграції, зменшення емоційної напруженості та підвищення суб'єктивного відчуття соціальної підтримки, що свідчить про потенційну ефективність запропонованої психокорекційної програми.

Наступним етапом аналізу стало оцінювання очікуваних змін за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Показники соціально-психологічної адаптації ВПО до та після психокорекційної програми (очікувана динаміка)

Показники	*До програми (%)*	*Після програми (%)*
Самоприйняття	42,0	58,0
Емоційна стабільність	40,0	55,0
Внутрішня напруженість	68,0	48,0
Самоконтроль	60,0	65,0

Отримані прогнозні дані свідчать про очікуване зниження внутрішньої напруженості, підвищення емоційної стабільності та формування більш гармонійного профілю соціально-психологічної адаптації.

Завершальним етапом аналізу стало оцінювання очікуваних змін рівня ситуативної та особистісної тривожності (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Очікувані зміни рівнів тривожності ВПО після психокорекційної програми

Рівні тривожності	*До програми (%)*	*Після програми (%)*
Високий	52,0	31,0
Середній	33,0	44,0
Низький	15,0	25,0

Очікується зменшення частки осіб із високим рівнем ситуативної тривожності та зростання кількості респондентів із низьким рівнем тривожності, що свідчить про потенційне зниження психоемоційного

напруження та підвищення адаптаційної стійкості.

Таким чином, аналіз очікуваної ефективності психокорекційної програми дозволяє стверджувати, що її впровадження сприятиме оптимізації процесу адаптації вимушено переміщених осіб, зниженню рівня емоційної напруженості, покращенню соціальної інтеграції та активізації внутрішніх психологічних ресурсів. Запропонована програма може бути рекомендована для використання у практиці психологічного супроводу вимушено переміщених осіб.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було розроблено та проаналізовано психокорекційну програму, спрямовану на оптимізацію процесу адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні. Програма ґрунтується на результатах попереднього емпіричного дослідження та орієнтована на подолання виявлених соціально-психологічних і емоційних труднощів адаптації, зокрема підвищеної психоемоційної напруженості, тривожності, внутрішньої нестабільності та ускладненої соціальної інтеграції.

Запропонована психокорекційна програма має комплексний характер і передбачає вплив як на емоційну сферу, так і на внутрішні регуляторні механізми особистості. Реалізація програми спрямована на розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності, формування більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації та підвищення суб’єктивного відчуття психологічної безпеки.

Аналіз очікуваної ефективності програми свідчить про можливість позитивної динаміки ключових показників адаптації вимушено переміщених осіб. Зокрема, прогнозується зменшення емоційної напруженості та тривожності, зниження труднощів соціальної інтеграції, а також підвищення рівня соціально-психологічної адаптації та емоційної стабільності. Очікувані зміни за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р.

Даймонда відображають потенційне зниження внутрішньої напруженості та більш гармонійне поєднання показників самоконтролю й самоприйняття.

Таким чином, результати аналізу дозволяють розглядати запропоновану психокорекційну програму як перспективний інструмент психологічного супроводу вимушено переміщених осіб в умовах тривалого стресового впливу. Її впровадження може сприяти не лише покращенню емоційного стану та адаптаційних можливостей ВПО, а й зниженню ризику емоційного виснаження та дезадаптації, що підвищує значущість програми для практики психологічної допомоги цій категорії населення.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було досягнуто поставлену мету – теоретично обґрунтовано й емпірично досліджено психологічні особливості адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні, а також розроблено психокорекційну програму для покращення психологічного стану вимушено переміщених осіб щодо їхньої ефективної адаптації. Відповідно до визначених завдань отримано такі висновки:

Було здійснено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до категорії «адаптація» та проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні. Теоретичний аналіз засвідчив, що адаптація ВПО є складним, багатовимірним процесом, який поєднує соціальні, емоційні та особистісні компоненти й істотно ускладнюється в умовах тривалого стресу, травматичного досвіду війни та вимушеної зміни соціального середовища. Результати емпіричного дослідження показали, що адаптаційний процес супроводжується вираженими труднощами соціальної інтеграції, обмеженим відчуттям емоційної та соціальної підтримки, підвищеною психоемоційною напруженістю та тривожністю.

Встановлено, що для більшості респондентів адаптація має вимушений і психологічно затратний характер, проявляється у переживаннях нестабільності, внутрішнього напруження та емоційної нестійкості. Профіль соціально-психологічної адаптації характеризується суперечливістю, за якої збережені самоконтроль, відповідальність і орієнтація на соціальні норми поєднуються з підвищеною внутрішньою напруженістю та високим рівнем ситуативної тривожності.

Розроблено психокорекційну програму, спрямовану на покращення психологічної адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні, та здійснено аналіз її очікуваної ефективності. Програма має комплексний характер і орієнтована на зниження психоемоційної

напруженості, розвиток навичок емоційної саморегуляції, оптимізацію внутрішніх психологічних ресурсів і покращення соціально-психологічної адаптації ВПО. Аналіз очікуваної ефективності програми дозволяє прогнозувати позитивну динаміку адаптаційних показників, зокрема зниження рівня тривожності та емоційної напруженості, покращення соціальної інтеграції та підвищення адаптаційної стійкості вимушено переміщених осіб, що свідчить про доцільність її впровадження у практику психологічного супроводу.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують, що адаптація вимушено переміщених осіб в умовах військового стану є складним, напруженим і психологічно затратним процесом, який потребує цілеспрямованого та системного психологічного супроводу. Поєднання емпіричного аналізу психологічних особливостей адаптації з розробкою психокорекційної програми створює підґрунтя для підвищення ефективності психологічної допомоги вимушено переміщеним особам, зменшення негативних наслідків тривалого стресу та збереження їхнього психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 3. С. 20–24.

2. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Психологія особистості : підручник для студентів закладів вищої освіти. Дніпро : ЛІРА, 2024. 500 с.

3. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 3, ч. 1. С. 111–117.

4. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. *ІІ Міжнародна наукова конференція «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки»*. 21-22 квітня. Т. : ФОП Паляниця В.А., 2022. С. 3–5.

5. Гальченко А.В. Психосоціальна дезадаптація у внутрішньо переміщених осіб (клініко-психопатологічні, патопсихологічні особливості та реабілітація. Дис.. доктора філософії. 222 – Медицина, 22 – охорона здоров'я. Полтава, 2021. 207 с.

6. Єрьоменко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 27, т. 2. С. 211–218.

7. Іщук О. В., Лукасевич О. А. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій України. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 1. С. 53–59.

8. Каменщук Т. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. Серія «Педагогіка. Психологія». №1, 2022. С. 21-27.

9. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в

умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. №2 (26). 2022. С. 48-59.

10. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

11. Коробка, Л.М. (2016). Суб'єктивне благополуччя особи в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту. *Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології*, С. 207-213.

12. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2023. № 1. С. 56–61.

13. Кузьменко О. В., Чорна В. Г. Колізійність понять «біженець», «вимушено переміщена особа» та «особа, яка потребує тимчасового захисту». *Гармонізація законодавства України з правом Європейського Союзу* : зб. тез доповідей III Всеукр. наук. конф. 2022. С. 125–127.

14. Логвинова М. О. Внутрішньо переміщені особи як категорія вимушених мігрантів: поняття та ознаки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. № 11. С. 44–50.

15. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. URL : http://www.mvk.if.ua/cssm/29453

16. Михайлич О. В. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологія та соціальна робота*. 2023. № 2. С. 26–34.

17. Мітіна С. В. Психологія особистості : навч.-метод. посібник. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 276 с.

18. Міхеєва О., Середа В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації.

Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні Збірка аналітичних матеріалів. Львів : Галицька видавнича спілка, 2015. 9-48 с.

19. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.

20. Панченко С. М., Бондар Т. А. Адаптація як соціально-психологічний феномен. *Психологія: від теорії до практики : інноваційні технології в роботі практичного психолога : матеріали III міжнар. наук.-практ. конф.*, м. Суми, 26 трав. 2020 р. Ч. 1. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2020. С. 127–129.

21. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. 2022. *Social Work and Education*, Vol. 9, No. 1. P. 91-100

22. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб : Закон України від 20.10.2014 № 1706-VII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text (дата звернення: 30.12.2025).

23. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / Ю. Д. Гундертайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2016. 320 с.

24. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І., Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.

25. Путінцев А. В., Пащенко Ю.Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. *Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики*. 2018. № 9. С. 110-121.

26. Садова У.Я. Потенціал вимушено переселених осіб України: фокуси регіональних проблем. Стан дотримання прав внутрішньо переміщених

осіб та громадян України, які проживають на тимчасово окупованій території України та на території, не контрольованій українською владою в зоні проведення антитерористичної операції. Матеріали круглого столу (18.02.2015 р., Київ). Київ, 2015. С. 213-218.

27. Сень Г. П. Теоретичні аспекти соціальної підтримки як фактора подолання стресу. *Академія праці і соціальних відносин Федерації профспілок України*. 2007. № 2 (39). С. 30–34.

28. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів : навч. посіб. / [за ред. В.Г. Панка, І.І. Цушка]. К. : НікаЦентр, 2007. 164 с.

29. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. *«UChoice: 4P» Ukrainian Choice: Public Policy, Politics, Psychology: матер. Третьої міждисципл. наук-практ. конфер*. (м.Одеса, 6 жовтня 2017 р.) / за заг. ред. Д. В. Яковлева. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80-83.

30. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 50–56.

31. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

32. Тітар І. О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови зняття статусу переселенця. *Український соціум*. 2016. № 4. С. 57–68.

33. Трубавіна І.М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. *Гібридна війна на Сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції : зб. наук. пр. Луганського нац. ун-ту ім. Т. Шевченка Старобільськ* : ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2017. С. 320-342.

34. Чиханцова О. Ч. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.

35. Шапошникова І. В., & Пристай І. Р. Стратегії та виклики інтеграції внутрішньо переміщених осіб у територіальних громадах в умовах воєнного стану. *Проблеми сучасних трансформацій*. Серія: право, публічне управління та адміністрування, 2024. № (11). URL: https://reicst.com.ua/pmtl/article/view/2024-11-02-04/2024-11-02-04

36. Юрків Ю., Луканов Д. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. Вип. 1 (48). С. 469–472.

37. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : Macmillan, 1997. URL: https://archive.org/details/selfefficacyexer0000band (дата звернення: 30.12.2025).

38. Bandura A., Walters R. H. Social Learning Theory. Vol. 1. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall, 1977. P. 141–154. URL: https://dn790002.ca.archive.org/0/items/BanduraSocialLearningTheory/Bandura_SocialLearningTheory_text.pdf (дата звернення: 30.12.2025).

39. Berry J.W. Stress perspectives on acculturation. *The Cambridge of acculturation psychology*. New York : Cambridge University Press, 2006. P. 43–57.

40. Bonanno, G. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. № 59(1). P. 20–28.

41. Folkman S. Stress: Appraisal and Coping. Encyclopedia of Behavioral Medicine. New York : Springer, 2013. P. 1913–1915.

42. Erikson E. H. Identity Youth and Crisis. No. 7. New York : W. W. Norton & Company, 1968. URL: https://archive.org/stream/300656427ErikHEriksonIdentityYouthAndCrisis1WWNortonCompany1968/300656427-Erik-H-Erikson-Identity-Youth-and-Crisis-1-W-W-Norton-Company-1968_djvu.txt (дата звернення: 30.12.2025).

43. Handbook for the Protection of Internally Displaced Persons. Geneva : UNHCR, 2010. URL: https://emergency.unhcr.org/sites/default/files/Global%20Protection%20Cluster%2C%20Handbook%20for%20the%20Protection%20of%20Internally%20Displaced%20Persons%2C%202010.pdf (дата звернення: 30.12.2025).

44. Herman J. L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror. London : Hachette UK. URL: https://ia803207.us.archive.org/14/items/radfem-books/Trauma%20and%20Recovery_%20The%20Afterm%20-%20Judith%20L.%20Herman.pdf (дата звернення: 30.12.2025).

45. Hobfoll S. E. Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress. New York : Plenum Press, 1998. URL: https://archive.org/details/stressculturecom0000unse/page/n5/mode/2up (дата звернення: 30.12.2025).

46. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of schema construct. Social Cognition. 1989. № 7. P. 113–136.

47. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

48. Leontiev A. N. Activity, Consciousness, and Personality. URL: https://archive.org/details/activityconsciou0000leon (дата звернення: 30.12.2025).

49. Maslow Abraham. Toward a Psychology of Being. T. :Start Publishing LLC, 2012. 192p

50. Ovdiienko, I., Brukhovetska, O., Chausova, T., Verbytska, L., Inzhyievska, L., Gorova, O. (2024). Psychological Support of Internally Displaced Persons in Ukraine and Emigrants Abroad: Challenges of Wartime. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 84, 190-205, https://doi.org/10.33788/rcis.84.13

51. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View on Psychotherapy, Humanistic Psychology, and the Path to Personal Growth. New York : HarperOne, 1995. 420 p.

52. Selye H. The Stress of Life. Rev. ed. New York : McGraw Hill. URL: https://archive.org/details/stressoflife00sely (дата звернення: 30.12.2025).

53. Schwarzer R. Self-Regulatory Processes in the Adoption and Maintenance of Health Behaviors. *Journal of Health Psychology*. 1999. Vol. 4, № 2. P. 115–127.

54. Tajfel H., Turner J., Austin W. G., Worchel S. An Integrative Theory of Intergroup Conflict. Intergroup Relations: Essential Readings. 2001. P. 94–109.

55. Van Der Kolk B. The Body Keeps the Score. Trauma. 2003. Vol. 2, № 50. P. 1–21.

56. Vygotsky L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1978. 156 p.

57. Volz S., Masicampo E. J. Self-Regulatory Processes and Personality. The Handbook of Personality Dynamics and Processes. Academic Press, 2021. P. 345–363.

ДОДАТОК А

Анкета щодо адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні до нових умов (авторська Капітан Т.В.)

Тема: Психологічні особливості адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні

Анонімність: Опитування є конфіденційним, результати будуть використані виключно в наукових цілях. Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове.

Загальна інформація

1.1. Вік:*

☐ До 18 років
☐ 18–25 років
☐ 26–35 років
☐ 36–45 років
☐ 46–60 років
☐ 60+ років

1.2. Стать:*

☐ Жіноча
☐ Чоловіча
☐ Інше

1.3. Освіта:*

☐ Неповна середня
☐ Середня
☐ Професійно-технічна
☐ Вища

1.4. Чи є у вас робота в місці тимчасового проживання?*

☐ Так, працюю
☐ Частково працюю
☐ Не працюю, але активно шукаю
☐ Не працюю і не шукаю

1.5. Чи проживаєте ви разом із сім'єю?*

☐ Так
☐ Ні, переїхав(ла) сам(а)

1.6. Який термін перебування у статусі ВПО?*

☐ Менше 3 місяців
☐ 3–6 місяців
☐ 6–12 місяців
☐ Більше 1 року

Соціально-психологічна адаптація

Оцініть твердження за шкалою від 1 до 5, де 1 – повністю не згоден(на), 5 – повністю згоден(на):

1. Я відчуваю себе прийнятим(ою) у новому середовищі.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

2. Мені легко знаходити спільну мову з новими людьми.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

3. Я відчуваю емоційну підтримку від місцевих мешканців.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

4. Я маю можливість реалізувати свої професійні навички.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

5. Я відчуваю себе в безпеці у новому місці проживання.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

6. Мені важко адаптуватися до нових умов життя.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

7. У мене є соціальні контакти (друзі, знайомі), які підтримують мене.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

Емоційний стан та тривожність

Оцініть твердження за шкалою від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – дуже часто:

1. Я часто відчуваю тривогу через своє майбутнє.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

2. Мені важко контролювати свої емоції.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

3. Я часто відчуваю пригніченість або депресивний стан.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

4. У мене виникають проблеми зі сном через тривожність.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

5. Я відчуваю роздратування або злість без видимої причини.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

6. Я часто відчуваю себе самотнім(ою).

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

7. Я використовую різні способи (спорт, хобі, спілкування) для зменшення стресу.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

Додаткові запитання

4.1. Які фактори найбільше впливають на вашу адаптацію? (можна вибрати кілька варіантів)*

☐ Фінансова ситуація

☐ Відсутність стабільної роботи

☐ Відчуття небезпеки

☐ Відсутність соціальної підтримки

☐ Психологічний стан

☐ Інше _____

4.2. Що, на вашу думку, могло б покращити вашу адаптацію?

_____

4.3. Чи зверталися ви до психолога або інших фахівців для підтримки?*

☐ Так

☐ Ні, але планую

☐ Ні, не бачу потреби

Дякуємо за участь у дослідженні!

ДОДАТОК Б

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса та Р. Даймонда (в адаптації А. К. Осницького)

Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках: 0 - це мене зовсім не стосується; 1 - це мене не стосується; 2 - мабуть, це мене не стосується; 3 - не знаю, чи це мене стосується; 4 - це схоже на мене, але травню сумніви; 5 - це схоже на мене; 6 - це точно я.

Тест:

1. Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Маю до себе високі вимоги.
5. Часто сварю себе за те, що зробив.
6. Часто відчуваю себе пригніченим.
7. Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконую завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.
11. У невдачах звинувачую себе.
12. Людина відповідальна, на яку можна покластися.
13. Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.
14. На багато що, дивлюся очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.
20. Часто змінюється настрій, настає нудьга.
21. Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, мені подобаються.
23. Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.
24. Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.
25. Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.
29. У душі - оптиміст, вірю у найкраще.
30. Людина вперта, таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.

32. Часто відчуваю собе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.

33. Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.

34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.

35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.

37. Прийнявши рішення, виконую його.

38. Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.

39. Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.

40. Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.

41. Всим задоволений.

42. Почуваюся погано: не можу організувати собе.

43. Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.

44. Врівноважений, спокійний.

45. Роздратований, часто не можу стриматися.

46. Часто відчуваю себе ображеним.

47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.

48. Буває, що поширюю плітки.

49. Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.

50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.

52. Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.

53. Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.

54. Намагаюся не думати про свої проблеми.

55. Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.

56. Людина сором'язлива.

57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.

58. У душі відчуваю перевагу над іншими.

59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".

60. Боюся думок інших про себе.

61. Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.

62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.

63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.

64. Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65. Просто недостатньо оцінюю себе.

66. Ватажок, вмію впливати на інших.

67. Ставлюся до себе в цілому добре.

68. Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.

69. Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.

70. Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.

71. Розгублений, невпевнений у собі.

72. Задоволений собою.

73. Мені часто не щастить.

74. Людина приємна, приваблюю інших.

75. Можливо, не дуже вродливий, але можу подобатись як людина, особистість.

76. З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.

77. Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.

79. Умію наполегливо працювати.

80. Відчуваю, що росту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.

81. Іноді говорю про то, про що насправді не маю уявлення.

82. Завжди кажу тільки правду.

83. Схвильований, напружений.

84. Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.

85. Відчуваю невпевненість у собі.

86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.

87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.

88. Людина, якій подобається міркувати.

89. Іноді подобається хизуватися.

90. Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.

91. Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чиюсь допомогу.

92. Ніколи не запізнююся.

93. Відчуваю внутрішню несвободу.

94. Відрізняюся від інших.

95. Не дуже надійний, на мене не можна покластися.

96. Добре себе розумію, все в собі приймаю.

97. Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.

98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.

99. Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серьозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.

100. Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.

101. Всі свої звички вважаю позитивними.

ДОДАТОК В

ШКАЛА СИТУАТИВНОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ Ч. Д. СПІЛБЕРГЕРА - Ю. Л. ХАНІНА

Інструкція. Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає вашому стану.

Варіанти відповідей:

1 – Ніколи

2 – Майже ніколи

3 – Часто

4 – Майже завжди

Шкала ситуативної тривожності

1. Я спокійний
2. Мені ніщо не загрожує
3. Я перебуваю в напруженні
4. Я внутрішньо скутий
5. Я відчуваю себе вільно
6. Я засмучений
7. Мене хвилюють можливі невдачі
8. Я відчуваю душевний спокій
9. Я стривожений
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення
11. Я впевнений в собі
12. Я нервуюсь
13. Я не знаходжу собі місця
14. Я напружений
15. Я не відчуваю скутості, напруження
16. Я задоволений
17. Я стурбований

18. Я дуже збуджений і мені не по собі
19. Мені радісно
20. Мені приємно

Шкала особистісної тривожності

21. У мене буває піднесений настрій
22. Я буваю дратівливим
23. Я легко впадаю в розпач
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші
25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути
26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати
27. Я спокійний, урівноважений та зібраний
28. Мене турбують можливі труднощі
29. Я дуже переживаю через дрібниці
30. Я буваю цілком щасливий
31. Я все приймаю близько до серця
32. Мені не вистачає впевненості в собі
33. Я відчуваю себе беззахисним
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів
35. У мене буває хандра
36. Я буваю задоволений
37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене
38. Буває, що я відчуваю себе невдахою
39. Я врівноважена людина
40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи

ДОДАТОК Г

САМОПРИЙНЯТТЯ ТА СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ (МЕТОДИКИ К. РОДЖЕРСА – Р. ДАЙМОНДА)

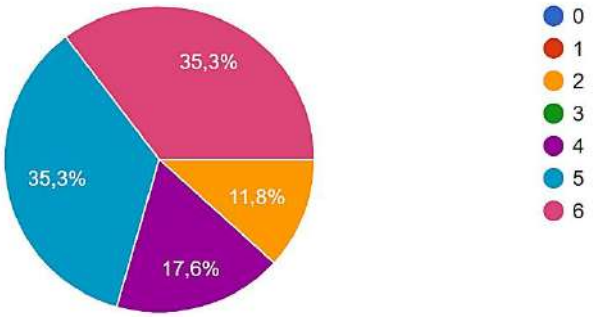


Рис. Г.1 – Твердження № 4 «Маю до себе високі вимоги»

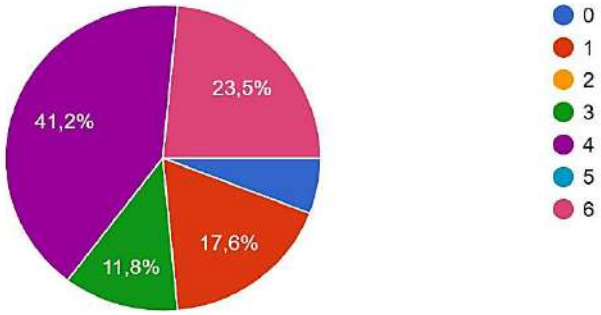


Рис. Г.2 – Твердження № 5 «Часто сварю себе за те, що зробив»

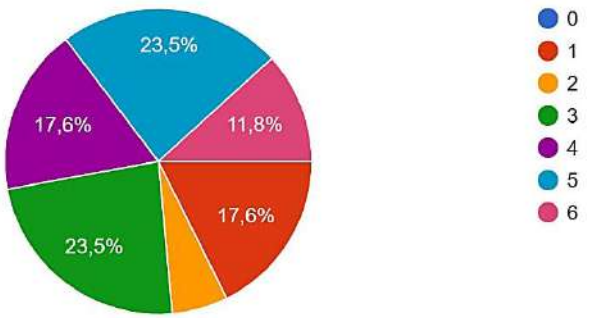


Рис. Г.3 – Твердження № 11 «У невдачах звинувачую себе»

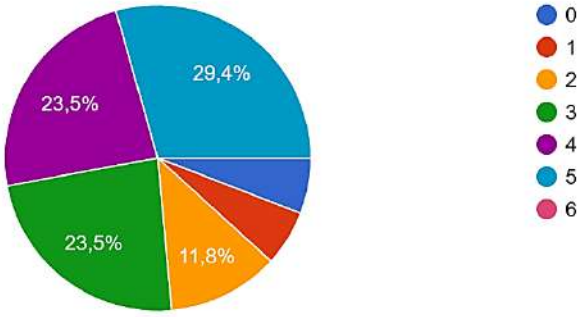


Рис. Г.4 – Твердження № 23 «Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю»

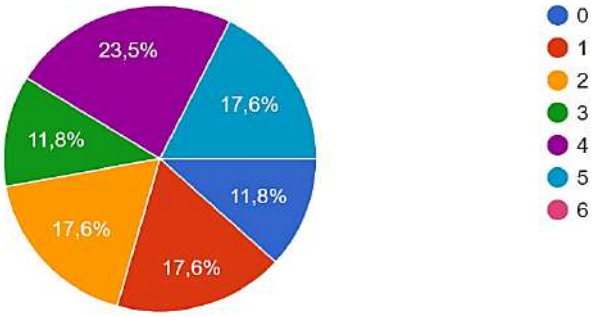


Рис. Г.5 – Твердження № 31 «До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю, що самі цього заслуговують»

ДОДАТОК Д

СПЕЦИФІКА МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ (МЕТОДИКИ К. РОДЖЕРСА – Р. ДАЙМОНДА)

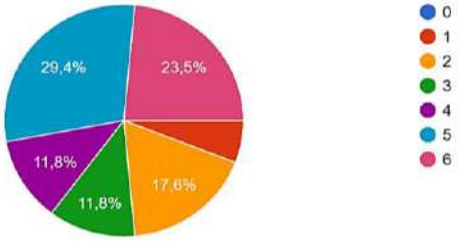


Рис. Д.1 – Твердження № 2 «Не має бажання розкриватися перед іншими»

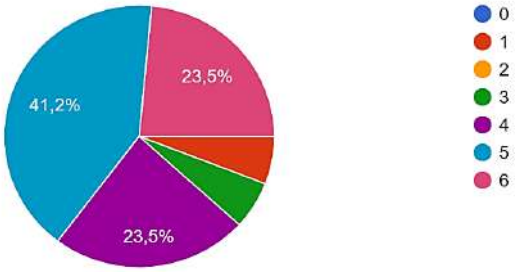


Рис. Д.2 – Твердження № 9 «Теплі, добрі стосунки з оточуючими»

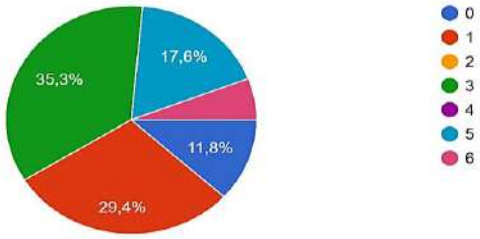


Рис. Д.3 – Твердження № 10 «Я людина стримана, замкнена, тримаюсь осторонь»

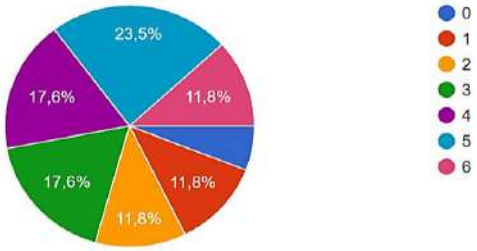


Рис. Д.4 – Твердження № 24 «Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо»

ДОДАТОК Є

ВНУТРІШНЯ НАПРУЖЕНІСТЬ ТА ЕМОЦІЙНА СТАБІЛЬНІСТЬ (МЕТОДИКИ К. РОДЖЕРСА – Р. ДАЙМОНДА)

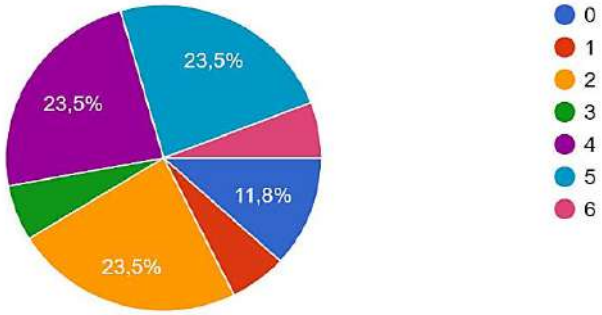


Рис. Є.1 – Твердження № 6 «Часто відчуваю пригнічення»

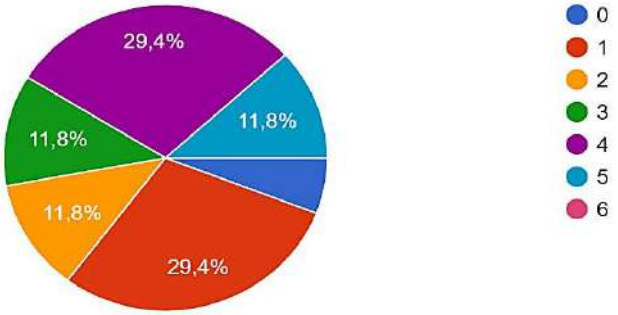


Рис. Є.2 – Твердження № 20 «Часто змінюється настрій, настає нудьга»

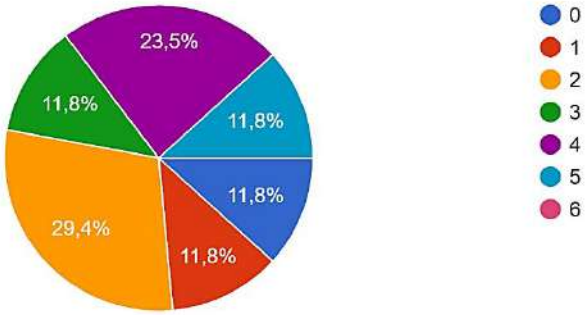


Рис. Є.3 – Твердження № 43 «Відчуваю млявість. Все що хвилювало, стало байдужим»

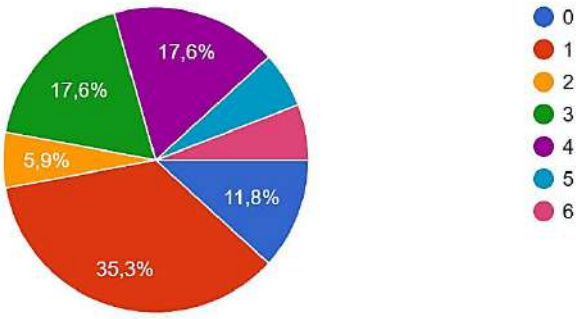


Рис. Є.4 – Твердження № 45 «Роздратований, часто не можу стриматися»

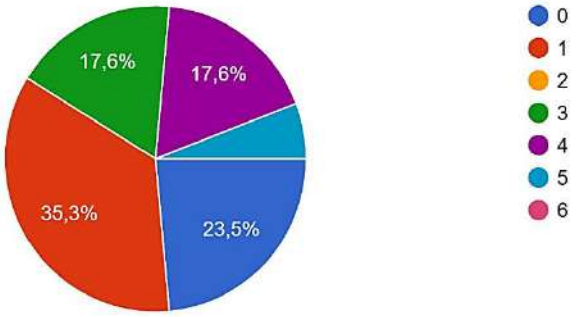


Рис. Є.5 – Твердження № 46 «Часто відчуваю себе ображеним»

ДОДАТОК Ж

АВТОНОМНІСТЬ, САМОКОНТРОЛЬ ТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ (МЕТОДИКИ К. РОДЖЕРСА – Р. ДАЙМОНДА)

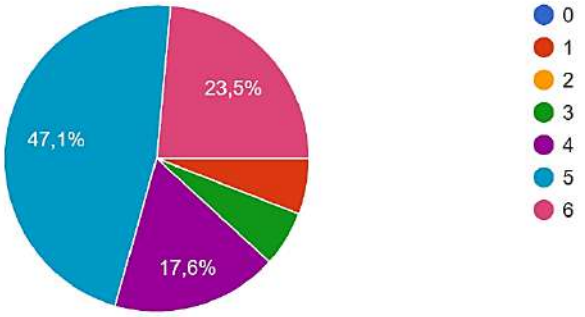


Рис. Ж.1 – Твердження № 8 «Свої обіцянки виконую завжди»

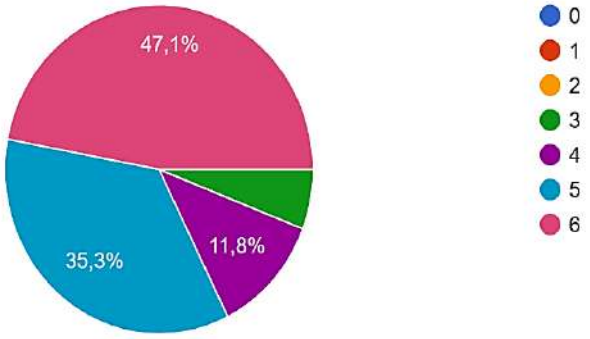


Рис. Ж.2 – Твердження № 12 «Я людина відповідальна, на яку можна покластися»

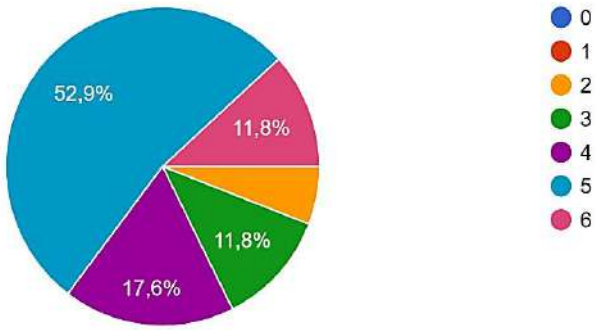


Рис. Ж.3 – Твердження № 19 «Вмію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене – не проблема»

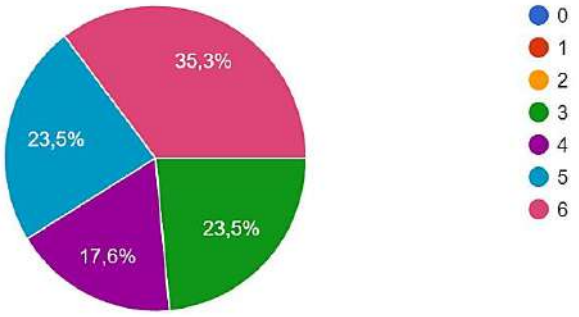


Рис. Ж.4 – Твердження № 37 «Прийнявши рішення, виконую його»

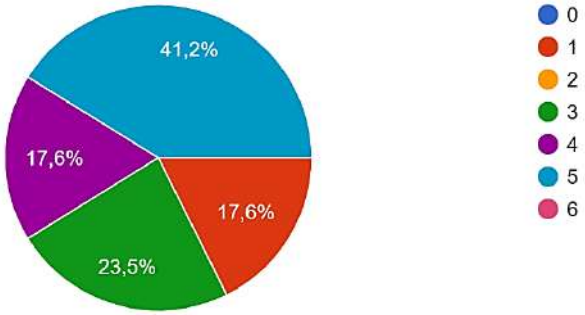


Рис. Ж.5 – Твердження № 38 «Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей»

ДОДАТОК З

АКТИВНІ ТА ПАСИВНІ АДАПТАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ (МЕТОДИКИ К. РОДЖЕРСА – Р. ДАЙМОНДА)

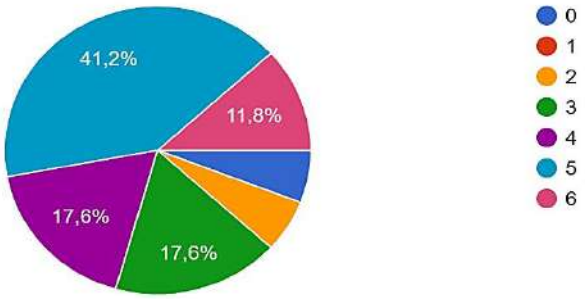


Рис. 3.1 – Твердження № 15 «Приймаю в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись»

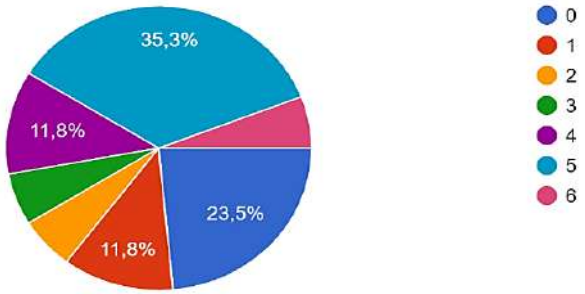


Рис. 3.2 – Твердження № 25 «Нині бажаю все покинути, кудись сховатись»

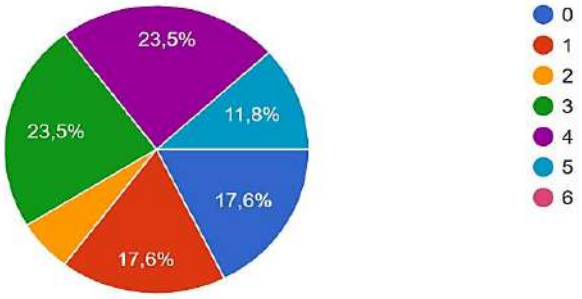


Рис. 3.3 – Твердження № 54 «Намагаюся не думати про свої проблеми»

ДОДАТОК І

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА

щодо покращення психологічної адаптації вимушено переміщених осіб в умовах військового стану в Україні**

Форма роботи: групова

Кількість занять: 8

Тривалість заняття: 90 хвилин

Цільова група: внутрішньо переміщені особи дорослого віку

Мета програми: покращення психологічної адаптації ВПО шляхом зниження рівня тривожності, стабілізації емоційного стану, розвитку навичок саморегуляції та активізації особистісних і соціальних ресурсів.

Таблиця І.1

Структура та зміст психокорекційної програми

№ занят-тя	Назва заняття	Мета заняття	Зміст і хід заняття	Методи та техніки	Очікувані результати
1	Формування безпечного групового простору	Створення атмосфери довіри, зниження початкової тривожності	Знайомство учасників; обговорення очікувань; встановлення правил групової взаємодії; психоосвіта щодо адаптації ВПО	Авторська вправа «Знайомство»; групова дискусія; дихальна релаксація	Зниження напруги; формування почуття безпеки; мотивація до участі
2	Усвідомлення емоційного стану	Розвиток емоційної усвідомленості	Виявлення домінуючих емоцій; аналіз емоційних реакцій на переміщення; обговорення переживань	Вправа «Мій емоційний стан»; рефлексивна бесіда	Підвищення емоційної рефлексії; вербалізація почуттів
3	Тривожність як адаптаційна реакція	Зниження рівня ситуативної тривожності	Аналіз джерел тривоги; усвідомлення тривожних думок; навчання технік стабілізації	Когнітивне опрацювання тривоги; техніка заземлення	Зменшення інтенсивності тривожних переживань

4	Ресурси особистості	Активація внутрішніх ресурсів	Виявлення сильних сторін; аналіз ресурсів минулого досвіду; формування образу підтримки	Вправа «Мої ресурси»; візуалізація «Безпечне місце»	Підвищення суб'єктивної впевненості та життєстійкості
5	Соціальна підтримка	Розвиток соціальної взаємодії	Аналіз соціального оточення; відпрацювання навичок комунікації; підтримка в групі	Вправа «Соціальне коло»; рольові ігри	Зміцнення соціальних контактів; зниження почуття ізоляції
6	Саморегуляція та стрес	Формування навичок саморегуляції	Навчання методів подолання стресу; тілесна стабілізація	Дихальні техніки; м'язова релаксація	Покращення контролю над фізичними та емоційними реакціями
7	Відновлення контролю та впевненості	Підвищення самооцінки	Робота з почуттям безпорадності; формування відчуття контролю	Вправа «Я можу»; позитивне підкріплення	Підвищення віри у власні можливості
8	Інтеграція досвіду	Узагальнення результатів	Підбиття підсумків; усвідомлення змін; завершення групової роботи	Рефлексивне коло; завершальний ритуал	Закріплення позитивних змін; завершеність процесу

Очікувані загальні результати програми:

- зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності;
- стабілізація емоційного стану;
- підвищення рівня соціально-психологічної адаптації;
- розвиток навичок саморегуляції;
- активізація особистісних і соціальних ресурсів.