

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій,  
спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Психологічні чинники адаптації населення до умов війни

Здобувача вищої освіти  
другого(магістерського) рівня  
ПСМЗ-22-1 групи,  
спеціальності 053 «Психологія»  
ОПП «Психологія. Психологія  
бізнесу»

  
підпис здобувача вищої освіти

Наталія Яківна Климчук

Науковий керівник

  
підпис наукового керівника

І. О. Петухова  
к. пед.н., доцент

Гарант освітньо-  
професійної програми

  
підпис керівника ОПП

О. О. Нежинська  
к. психол.н., доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри  
психології, педагогіки та суспільних дисциплін  
протокол від «1» грудня 2023 р. № 7

Завідувач кафедри

  
підпис

І. О. Петухова,  
к. пед. н., доцент

Регистрація № 8 14.05.24 [signature]  
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 01.12.2023 [signature]  
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 90 08.02.24 [signature]  
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: [signature] С. І. Корсун  
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: [signature] О. О. Нежинська  
(підпис) (ініціали, ПІБ)

[signature] І. О. Петухова  
(підпис) (ініціали, ПІБ)

[signature] М. Ю. Заушнікова  
(підпис) (ініціали, ПІБ)

[signature]

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

 I. O. Петухова

**Завдання на кваліфікаційну роботу  
здобувача вищої освіти**

Климчук Наталія Яківна

(прізвище, ім'я, по батькові)

**Тема кваліфікаційної роботи: Психологічні чинники адаптації населення до умов війни**

Затверджена наказом ректора від 08. 02. 2023 № 180

Термін подачі закінченої роботи: 25.12.2023

**Цільова установка:** полягає у систематизації теоретичних напрацювань зарубіжних та вітчизняних вчених щодо проблематики та особливостей психологічної адаптації населення в умовах війни; проведенні емпіричного дослідження рівня та особливостей адаптації населення в умовах війни; розробці тренінгової програми психологічної підтримки населення з метою покращення рівня адаптації населення до життя в умовах війни.

**Мета роботи** — полягає у теоретичному обґрунтуванні, емпіричному визначенні психологічних чинників, що зумовлюють успішність адаптації населення в умовах війни.

**Об'єктом дослідження** є психологічна адаптація населення до умов війни.

**Предметом дослідження** є психологічні чинники адаптації населення до умов війни.

**База дослідження:** особи, які до повномасштабного вторгнення проживали в м. Ірпінь, а потім вимушено переїхали до країн: Німеччини, Польщі, Ірландії, Нідерландів, Таїланду, Португалії та громадяни Таращанської громади, які постійно перебували в країні.

## Календарний план виконання роботи

| № п/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи                                | Строк виконання етапів роботи |            |
|-------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------|
|       |                                                                    | За планом                     | Фактично   |
| 1     | 2                                                                  | 3                             | 4          |
| 1.    | Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи | 30.10.2022                    | 28.10.2022 |
| 2.    | Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику          | 30.03.2023                    | 24.03.2023 |
| 3.    | Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику          | 30.06.2023                    | 23.06.2023 |
| 4.    | Підготовка третього розділу роботи та подання її керівнику         | 20.09.2023                    | 15.09.2023 |
| 5.    | Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника             | 20.10.2023                    | 16.10.2023 |
| 6.    | Попередній захист роботи                                           | 01.12.2023                    | 01.12.2023 |
| 7.    | Отримання відгуку керівника роботи                                 | 20.12.2023                    | 18.12.2023 |
| 8.    | Публікація тез у збірнику наукових матеріалів                      | до 20.12.2023                 | 20.04.2022 |
| 9.    | Отримання зовнішньої рецензії                                      | до 15.01.2024                 | 12.01.2024 |
| 10.   | Допуск роботи зав. кафедри до захисту                              | до 15.01.2024                 | 12.01.2024 |
| 11.   | Захист роботи                                                      | 31.01.2024                    | 31.01.2024 |

1. Дата видачі завдання «19 » грудня 2022

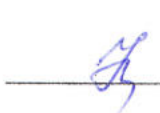
2. Керівник кваліфікаційної роботи

 I. O. Пестухова

3. Керівник освітньо-професійної програми

 O. O. Нежинська

4. Завдання до виконання отримав  
здобувач вищої освіти

 Н. Я. Климчук

## АНОТАЦІЯ

Систематизовано теоретичні напрацювання зарубіжних та вітчизняних вчених щодо проблеми та особливостей адаптації населення в умовах війни.

З'ясовано сутність та рівні адаптації особистості. Розглянуто варіанти адаптаційних механізмів.

Визначено та проаналізовано основні елементи адаптації, виділені складові, які допоможуть людині адаптуватися до ненормальної ситуації. Розглянуто сімейно-родинну взаємодію.

Проведено емпіричне дослідження проблеми та рівня адаптації населення в умовах війни за методикою Л. Янковського та методикою К. Роджерса та Р. Даймонда. За даними цих досліджень, проведено аналіз.

Запропонована тренінгова програма щодо підвищення рівня адаптації особистості в умовах війни. Надані практичні рекомендації особам щодо навчання прийомів самоконтролю та навичок саморегуляції та основні правила, які допоможуть зберегти психо-емоційний стан та швидше адаптуватися до умов війни для вимушених зовнішніх переселенців та осіб, що постійно перебували в країні.

**Ключові слова:** адаптація, дезадаптація, адаптивність, конформність, інтрактивність, депресивність, ностальгія, відчуженість, прийняття інших, інтернальність, самосприйняття, емоційний комфорт, прагнення домінування.

## ABSTRACT

The theoretical work of foreign and domestic scientists on the problem and features of adaptation of the population in war conditions is systematized.

The essence and levels of personality adaptation have been clarified. Variants of adaptation mechanisms are considered.

The main elements of adaptation are defined and analyzed, the components that will help a person adapt to an abnormal situation are highlighted. Family-family interaction is considered.

An empirical study of the problem and the level of adaptation of the population in the conditions of war was carried out according to the methodology of L. Yankovsky and the methodology of K. Rogers and R. Diamond. According to the data of these studies, an analysis was carried out.

The proposed training program for increasing the level of adaptation of the individual in the conditions of war. Practical recommendations for teaching self-control techniques and self-regulation skills and basic rules that will help preserve the psycho-emotional state and adapt to the conditions of war more quickly for forced external migrants and persons permanently in the country are provided.

**Keywords:** adaptation, maladaptation, adaptability, conformity, attractiveness, depression, nostalgia, alienation, acceptance of others, internality, self-perception, emotional comfort, desire for dominance.

## ЗМІСТ

|                                                                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                         | <b>7</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ</b> | <b>10</b> |
| 1.1. Проблема адаптації особистості у вітчизняній та зарубіжній літературі                                | 10        |
| 1.2. Психологічні чинники, що покращують адаптацію особистості в умовах війни                             | 16        |
| 1.3. Стратегії адаптації до умов і наслідків війни на прикладі родинної взаємодії                         | 30        |
| Висновки до 1 розділу                                                                                     | 30        |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ</b>                    | <b>31</b> |
| 2.1. Дослідження проблеми адаптації населення в умовах війни                                              | 31        |
| 2.2. Аналіз результатів проведеного дослідження                                                           | 35        |
| Висновки до 2 розділу                                                                                     | 48        |
| <b>РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ АДАПТАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ</b>                                      | <b>50</b> |
| 3.1. Тренінгова програма щодо підвищення рівня адаптації особистості в умовах війни                       | 50        |
| 3.2. Практичні рекомендації особам щодо покращення адаптації в умовах війни                               | 58        |
| Висновки до 3 розділу                                                                                     | 64        |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                      | <b>66</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                    | <b>68</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                                       | <b>79</b> |

## ВСТУП

Повномасштабна війна в Україні змінила звичне життя всіх громадян країни. Адже для багатьох мирні міста, домівки стали полем бою, окупацією, полоном, втратою близьких, знайомих, пораненнями.

Багато людей, далеких від військової справи, стали на захист Батьківщини, опанували спеціальності військових, парамедиків, волонтерів тощо.

Військові дії мають серйозні психологічні наслідки для учасників, які знаходяться в екстремальних ситуаціях та стикаються з насильством, стресом, травматичними подіями. Українці змушені пристосовуватися до нових викликів, зумовлених повітряними тривогами, бомбардуваннями, тощо. За час війни, що триває з 24 лютого 2022 року, населення постійно перебуває в стресовому стані: бойові дії, повітряні тривоги, ракетні обстріли, трагічні новини. Це все вплинуло як на емоційну сферу людей, так і на когнітивну, поведінкову, мотивуючу, ціннісно-смислову, фізіологічну та фізичну, що в свою чергу впливає на адаптацію особистості. Війна виступає стресором високої інтенсивності, перебування в стані такого рівня постійного стресу призводить до дезадаптації людини.

Тому наразі як ніколи, є дуже актуальною проблема адаптації населення до умов війни в Україні, яка переживає військові дії на своїй території.

Психологічний стан та процес адаптації людей має прямий вплив на їхнє фізичне та психічне здоров'я, якість життя, стосунки з оточуючими та соціальну інтеграцію. Саме це зумовило вибір теми дослідження: – «Психологічні чинники адаптації населення до умов війни».

Дослідження психологічних особливостей адаптації населення бойових дій до умов мирного життя в Україні має на меті розкрити ключові фактори, що впливають на цей процес, і знайти ефективні підходи та рекомендації для покращення психологічної підтримки та реабілітації населення та військових. Результати дослідження можуть бути використані для розробки та

вдосконалення програм підтримки, соціальної реінтеграції та психологічного консультування.

Об'єкт – психологічна адаптація населення до умов війни.

Предмет дослідження – психологічні чинники адаптації населення до умов війни.

Мета – теоретично обґрунтувати, емпірично визначити психологічні чинники, що зумовлюють успішність адаптації населення в умовах війни.

На основі об'єкту, предмету та мети наукової роботи, нами було сформульовано наступні завдання:

Завдання:

1. Розкрити особливості психологічної адаптації населення в умовах війни.
2. Провести емпіричне дослідження рівня та особливостей адаптації населення в умовах війни.
3. Розробити тренінгову програму психологічної підтримки населення з метою покращення рівня адаптації населення до життя в умовах війни.

- Методологічною основою наукового дослідження є: *теоретичні методи*: аналіз літературних джерел щодо проблеми адаптації населення; аналіз зарубіжного досвіду роботи з вимушеними переселенцями; систематизація і узагальнення здобутої інформації з метою висвітлення основних вихідних положень дослідницької роботи; метод порівняльного і статистичного аналізу; інформаційний та комунікаційний підходи, соціально-комунікативний підхід, соціальноінформаційний аналіз (у визначенні соціальної та психологічної значимості адаптації), соціально-контекстний аналіз (у дослідженні причин та наслідків вимушеної міграції), порівняльний аналіз (у процесі емпіричного дослідження); *емпіричні*: спостереження; індивідуальні бесіди; психодіагностичні методики: опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища за Л. Янковським; методика діагностики соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Питання різноманітних аспектів адаптації особистості в умовах бойових дій хвилюють психологів, соціологів, політологів та представників інших галузей. Проблему соціально-психологічної адаптації з точки зору соціалізації особистості, соціальної адаптації досліджували такі вчені, як І. Чернишова, Л. Коробка, А. Лобанова, Ю. Бохонкова, Н. Завацька.

Темі психологічного стану учасників бойових дій приділили свою наукові пошуки такі зарубіжні учені як С. Вільямс, Дж. Вілсон, Л. Калхун, Д. Кишбог, Р. Лауфер, Р. Скурфілд, В. Холл та вітчизняні: Т. Добровольська, В. Климчук, В. Маслюк, Н. Матейчук, В. Стасюк, С. Сєдіна, І. Соловйова, В. Турбан, Т. Титаренко, С. Харченко, О. Хміляр.

Теоретичне і практичне значення наукової роботи полягає у розкритті феномену адаптації населення під час повномасштабної війни росії проти України.

Результати дослідження можуть бути впроваджені в роботу фахівців соціальної сфери, волонтерів, використані в процесі розробки змісту фахових і вибіркових дисциплін для здобувачів вищої освіти різних спеціальностей.

Апробацію результатів дослідження було здійснено під час обговорення панельних дискусій на VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства» – 20.04.23, тези на тему: «Деякі аспекти адаптації населення в умовах війни».

- Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел. Загальний текст наукової роботи викладено на 93 сторінках.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 1.1 Проблема адаптації особистості у вітчизняній та зарубіжній літературі

Поняття «адаптація» в перекладі з латинського слова *adapto* – пристосовую, спочатку з'явилося в термінології фізіології і використовувалося в природничих дисциплінах. В перше поняття адаптації було використано Г. Аубертом у 1865р., з того часу його використовують в різних сферах, для опису певних факторів та реакцій організму на різні чинники, що можуть впливати на стан особистості. Визначення адаптації можна назвати універсальним, бо воно не тільки описує певні фактори та реакції організму на різні чинники, що можуть впливати на стан особистості, але також представляє собою опис того як людина взаємодіє з оточуючим світом.

Проблема адаптації – одна з найважливіших міждисциплінарних наукових проблем, яка досліджується на медико-біологічному, соціально-економічному, психологічному та соціально-психологічному рівнях. Адаптація розглядається, перш за все, як доповнення і перший етап соціалізації [24]. У зарубіжній психології значного поширення набуло необіхевіористське визначення адаптації.

Адаптація особистості – це процес, що викликається змінами соціального, стресованого середовища і спрямований як на включення особистості до соціальних умов, що змінилися, так і на перетворення нових соціальних умов. Вона зазвичай супроводжується трансформацією (регулюванням) особистісних структур [51].

Дослідженням адаптації займалося багато вчених, серед відомих дослідників є: Г. Сельє, Ж. Піаже, С. Архипова, О. Зотова, В. Юрчук, Н. Завацька та інші. Проблему адаптації розглядають в різних сферах життя не тільки в психологічному аспекті, а й біологічному, економічному та в багатьох інших аспектах. У загальному розумінні адаптація це змога будь-якого живого організму пристосуватися до змін та стресогенних факторів. Не дивлячись на те,

що адаптації присвячено багато досліджень серед науковців які вивчали проблему адаптації з різних сторін, вона все одно залишається невивченою в повній мірі, бо як правило змінюється навколишній світ, усе живе еволюціонує, люди змінюються у рівні свого розвитку, тому проблема адаптації повністю не буде вивчена ніколи, тому що, буде змінюватись сутність поняття, її структура та чинники які забезпечать адаптацію.

Якщо розглядати адаптацію у психологічній науці то предметом вивчення є психологічна адаптація, мається на увазі, що в психологічній адаптації відбувається зміна, та перебудова психіки особистості через вплив об'єктивних чинників середовища. Адаптація до екстремальних умові перш за все залежить від відношення індивіда на екстремальний фактор зовнішнього середовища, також не менш важливе його стан організму в цілому. Під час впливу стресогенного фактору людині починає здаватися, що перевищується її спроможності, що в свою чергу може викликати дистрес. Коли людина використовує свої ресурси відповідно до обставин навколишнього середовища, то починає формуватися стан адекватних реакцій які мобілізують організм.

Однак, якщо перевантаження перевищує спроможності організму та психіки та резерви які є у людини, це може призвести що буде порушений порядок адаптації.

Процес адаптації – це адаптування. Стан організму в результаті успішного здійснення цього процесу – адаптованість. Адаптація являє собою діалектичну єдність зміни та незмінності, динаміки і стабільності. У найбільш широкому плані адаптація – аспект життєдіяльності особи і виду (популяції), в якому реалізується фундаментальне – властивість матерії до самозбереження і розвитку в конкретних умовах існування [22]. Сукупність процесів адаптації від початкового стану організму до завершального – адаптативний цикл. Відмінності в стані організму до початку і після завершення процесу адаптації – це адаптативний ефект. Під адаптативною ситуацією слід розуміти конкретний момент взаємодії організму і середовища, що відображає необхідність адаптативних перебудов [1].

При розгляді поняття «адаптація» слід виділяти «резистентність» – міру адаптованості організму до конкретних умов життєдіяльності.

Адаптація людини характеризується двома рівнями.

Перший рівень – у сфері відносин «особистість – навколишнє середовище». В деякій мірі характеризується біологічними закономірностями, хоча знаходиться під впливом умов, які не регулюють відносини між природним середовищем і людським організмом, а як би модифікують істотні закономірності цієї взаємодії.

Другий рівень – відносини «особистість – соціальне середовище» і принципово відрізняється від рівня біологічної адаптації [54]. Фізіологічне розуміння процесу адаптації було перенесено в природничі науки, хоча процес соціальної адаптації людини істотно відрізняється від адаптації інших живих істот.

Варіанти адаптаційних механізмів:

- стан «фізіологічної адаптації» – нормальне існування організму в наявних умовах при оптимальному режимі всіх функціональних систем;
- стан «напруженої адаптації», коли виникає необхідність перебудови, зміни існуючих параметрів діяльності, що завжди вимагає певного напруження в роботі зацікавлених функціональних систем;
- стан патологічної адаптації, яке настає при перевищенні резервних можливостей організму. У людини, як відомо, вирішальну роль в адаптаційних механізмах відіграють соціальні фактори. У процесі онтогенезу у неї виробляється адаптація, заснована не тільки на структурних змінах морфологічних систем, але і, перш за все, на перебудові соціальних відносин між людьми [68].

Адаптація передбачає:

- узгодження вимог та очікувань соціального середовища стосовно людини з її установками та соціальним поведінкою;
- узгодження самооцінок та домагань людини з її можливостями та з реаліями соціального середовища». [51]

Здатність до соціальної адаптації – це, в першу чергу, прояв високих адаптативних можливостей вищої нервової та психічної діяльності людини, оскільки саме цим видам діяльності належить вирішальна роль в переробці соціальної інформації та суб'єктивного відображення чинників природного і соціального середовища [68].

Основним способом адаптації є прийняття норм і цінностей нового соціального середовища, що там склалися форм соціальної взаємодії (формальних і неформальних зв'язків, стилю керівництва і т. д.), а також форм предметної діяльності (наприклад, способів професійного виконання робіт або сімейних обов'язків).

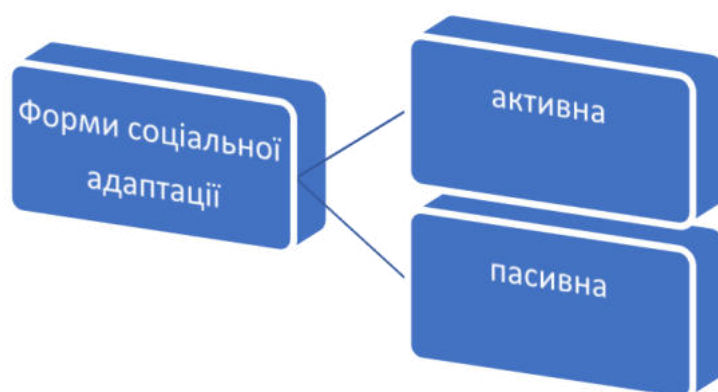


Рис. 1.1. Форми соціальної адаптації.

Соціальна адаптація має дві форми (Рис. 1.1.):

- активну – особистість прагне впливати на середовище з тим, щоб змінити його;
- пасивну – не прагне до такого впливу і зміни.

Результат соціальної адаптації – високий соціальний статус особистості в даному середовищі, а також її психологічна задоволеність цим середовищем в цілому і її найбільш важливими для неї елементами [2].

Розрізняють професійний, соціально-організаційний, соціально-рольовий, соціально-психологічний рівні адаптації (Рис.1.2.). Характер взаємодії середовища і особистості (пасивне пристосування або взаємна зустрічна активність індивіда) залежить від багатьох факторів. Найважливіший з них – особистісний початок, здатність суб'єкта до діяльної самооцінки та оцінки

об'єктивних умов (соціального середовища). За цим критерієм виділяють типи особистості: високоадаптована, середньоадаптована, низькоадаптована. За своїми результатами адаптація соціальна підрозділяється на нормальну і девіантну (відхиляючу) ... » [63].



Рис. 1.2. Рівні адаптації.

Психологічну адаптацію трактують як аспект соціально-психологічної адаптації, розуміючи під цим пристосування людини як особистості до існування в суспільстві відповідно до вимог цього суспільства і власними потребами, мотивами і інтересами.

В. Юрчук: основні прояви психологічної адаптації: – взаємодія людини з оточуючими людьми і її активна діяльність – субстанціональний прояв психологічної адаптації, тобто взаємний контакт, комунікація соціоіндивіда з оточуючими його людьми, його активна діяльність серед інших людей.

Адаптаційну поведінку людини формують пізнавальні потреби (під впливом потреби в пізнанні мотивується необхідність пізнання незрозумілих для індивіда явищ), потреби в міжособистісному спілкуванні, прагнення співвідносити особистісні цінності груповим і загальнолюдським цінностям [42].

Зміни навколишнього середовища обумовлюють соціальний вплив на психічну адаптацію і, в той же час, психічна адаптація впливає на всю адаптативну діяльність особистості через формування певної програми дій.

Таким чином, психічна адаптація тісно пов'язана з процесом соціальної адаптації та є її початком [42].

Рівень і ступінь адаптованості особистості в певному середовищі розглядаються з точки зору згоди між ними, відсутність конфліктів. У такому трактуванні особистість виступає як пасивний елемент в процесі адаптації [66].

Під психологічною адаптацією розуміють адаптацію до нових для особистості або групи умов діяльності [12]. Дослідження психологів показали, що адаптативну поведінку людини обумовлено не тільки суб'єктивними психологічними, а й соціально-психологічними факторами. Вони підкреслюють, що адаптація в соціумі - це освоєння особистістю соціального досвіду суспільства в цілому і досвіду того конкретного середовища, до якого належить людина.

Н. Є. Завацька зазначає, що адаптація – це процес взаємодії особистості і соціального середовища (інтеграція особистості в середовище в процесі будьякої діяльності) і зміна структури систем, які взаємодіють.

Адаптація особистості – пристосування, процес або результат процесу, який передбачає гармонійне з точки зору індивідуальних прагнень людини задоволення своїх потреб, створення умов для її здорового, щасливого життя в суспільстві. Для успішного процесу соціальної адаптації важливу роль відіграють вихованість людини, її самостійність, відповідальність, приналежність до певної соціальної групи [24].

На нашу думку, психологічна адаптація і соціалізація тісно пов'язані між собою і характеризують єдиний процес взаємодії особистості і навколишнього середовища.

Розглядаючи процеси адаптації, слід згадати про проблему дезадаптації особистості та чинниках, які призводять до цього явища. Явище, протилежне процесу адаптації, отримало назву дезадаптації. Під дезадаптацією С. В. Горбенко має на увазі сукупність ознак, що свідчать про невідповідність взаємодії людини з навколишнім середовищем.

В. В. Абрамов в залежності від природи, характеру і ступеня дезадаптації виділяє патогенну, психосоціальну і соціальну дезадаптацію.

О. Сасько зазначає, що дезадаптація є цілком самостійним феноменом, який формується в результаті невідповідності соціопсихологічного чи психофізіологічного статусу особистості вимогам нової соціальної ситуації, тобто ситуації життя. Дезадаптована поведінка характеризується відсутністю твердої життєвої позиції, невмінням будувати відносини, контролювати свої вчинки і відповідно співвідносити їх з основними життєвими цінностями, не критичністю до себе, наявністю тривожності [16]. Дезадаптація – це процес, пов'язаний з відвиканням від одних умов життя і, відповідно, звиканням до інших.

Таким чином, адаптація – це процес вироблення, по можливості, оптимального режиму цілеспрямованого функціонування особистості, тобто. приведення її у конкретних умовах часу та місця в такий стан, коли вся енергія, всі фізичні та духовні сили людини спрямовані та витрачаються на виконання її основних завдань. Такий стан досягається перетворенням зовнішніх умов життєдіяльності, що переживаються як нові, на незвичні «свої умови»; внаслідок адаптації людина діє природно, невимушено.

## 1.2 Психологічні чинники, що покращують адаптацію особистості в умовах війни

З повномасштабним вторгненням, дуже гостро стало питання адаптивних можливостей особистості. Українці опинилися в умовах які розділили життя на до та після. В умовах сьогодення перед психологами стоїть дуже гостро питання проблем адаптації та стресостійкості не тільки цивільних людей, а й військових, бо люди зіткнулися зовсім з новими стресогенними факторами. Українці в перші дні відчули на собі надзвичайно сильний стрес, у кожної людини в залежності від міцності психіки та адаптивних можливостей організму, був запущений процес захисних реакцій організму на те що, відбувається. Люди опинилися в екстремальних умовах свого існування, коли звичайну життєдіяльність

особистості було зруйновано в один момент, відчували найсильніший страх, який міг призвести до перевтоми, емоційно-нервового виснаження, або ввести людину в стан афекту.

У загальному розумінні адаптація – це змога будь-якого живого організму пристосуватися до змін та стресогенних факторів. Не дивлячись на те, що проблемі адаптації присвячено багато досліджень, вона залишається невивченою в повній мірі, бо як правило змінюється навколишній світ, усе живе еволюціонує, люди змінюються у рівні свого розвитку. Отже, проблема адаптації повністю не буде вивчена ніколи, тому що, буде змінюватись сутність, поняття, її структура та чинники.

Адаптація до екстремальних умов, перш за все залежить від відношення індивіда на екстремальний фактор зовнішнього середовища, що також не менш важливо на стан організму в цілому. Під час впливу стресогенного фактору людині починає здаватися, що перевищується її спроможності, що в свою чергу може викликати дистрес. Коли людина використовує свої ресурси відповідно до обставин навколишнього середовища, то починає формуватися стан адекватних реакцій які мобілізують організм. Однак, якщо перевантаження перевищує спроможності організму, психіки та резервів, які є у людини, це може призвести що буде порушений порядок адаптації.

Зазначимо, що особливість адаптації до різних тяжких стресогенних факторів для особистості полягає в тому, що людина підтримує своїми вольовими зусиллями. В таких ситуаціях вони необхідні, щоб вивчити дії та станів в екстремальних ситуаціях які можуть статися на життєвому шляху людини.

Для будь-кого тривале життя у стресовій ситуації є шкідливим, особливо якщо йдеться про війну. На двадцятий місяць повномасштабного вторгнення рф багато українців вже пристосувалися до нової реальності, але деякі лише починають це робити. Водночас є люди, які дозволяють собі критикувати чиєсь "мирне життя", не усвідомлюючи, що адаптація рано чи пізно відбудеться і в них.

Коли почалися бойові дії, всі були шоковані. Українці зіткнулися з чимось

новим, чого раніше не було у нашому житті. І саме ця ситуація викликала безліч реакцій: злість, плач, бажання спати, безупинно допомагати та волонтерити, постійно переглядати стрічку новин чи дивитися фото/відео того, що зараз називають "бавовною". Цей список може бути довгим, адже наша психіка індивідуальна і в кожній людині є безліч реакцій. Однак, наша нервова система не може бути у постійній напрузі та активно реагувати на все, що відбувається навколо. Тож у цей момент і починається адаптація — пристосування і спосіб реагування на нову реальність.

Адаптація є нормальною реакцією організму та нашої нервової системи на ненормальну ситуацію зовні. Це саме те, що відбувається зараз у нашій країні, адже війна — це ненормальна ситуація.

Адаптаціїю та адаптивні характеристики особистості до умов і наслідків воєнного конфлікту досліджували такі вчені: Г. Балл, О. Кокун, Л. Лєпіхова, О. Мороз, В. Розов, Т. Титаренко, А. Фурман.

Варто зазначити, що адаптація відбувається без нашої волі. Це те, що потрібно нам для функціонування, можливості відновлюватися та набиратися сил для подальшої боротьби. Хочемо ми того чи ні – адаптація відбувається, просто у кожного у своєму темпі.

Ми можемо помітити, що багато хто вже адаптувалися до нової реальності, коли, наприклад, чуємо звуки сирен, – бачимо, що люди не поспішають йти в укриття або, скажімо так, менше реагують на повітряну тривогу. Можливо, хтось із них помітив, що сирени не завжди призводять до вибухів, або ж люди настільки втомилися, що свідомо ухвалюють рішення проігнорувати попередження про небезпеку. У цьому випадку варто взяти на себе відповідальність за власне рішення.

Адаптація зазвичай допомагає нам вижити. Однак, вона може бути деструктивна. У випадку із сиренами та реакцією на попередження ми свідомо ухвалюємо рішення не йти до сховища або продовжити спати, хоч потенційно це може бути небезпечно. Тобто, ми оцінюємо ризики і робимо свій вибір. Коли ми не можемо змінити середовище, ми змінюємося під нього. Деструктивну

адаптацію складно побачити самотійно, вона більш помітна людям з нашого оточення. Наприклад, комусь може стати приємно споглядати насилля, або хтось знаходить задоволення від перебування у небезпеці. Тому людина може вважати це нормальним, їй стає комфортно.

Найбільша загроза у такому випадку – це те, що з деструктивної адаптації дуже складно вийти. Рано чи пізно війна закінчиться і світ зміниться. І якщо комусь далі приємно споглядати насильницькі дії або бути у ситуації небезпеки, це може призвести до навмисних дій, щоб знову прожити схожі ситуації. Також, може провокуватися формування ПТСР та психічних розладів, які й надалі впливатимуть на людське життя.

Під час конструктивної адаптації людина розуміє, що ситуація навколо не є нормальною, однак їй варто продовжувати життя.

Якщо говорити про користь, то ми можемо спостерігати, що деякі люди починають ходити в кафе, виїжджають на маленький відпочинок за місто чи, можливо, відновлюють заняття спортом, планують щось, розвивають свій бізнес. Хтось почав навчатися або зменшив потік новин, став приділяти більше часу друзям, родині й собі. Це все є нормальною адаптацією, бо людина підтримує себе і, безумовно, підтримує країну. Адже підтримка себе надає нам ресурс, енергію. Якщо ж ми будемо фокусуватися на тому, що комусь може бути гірше, ніж нам, що хтось воює на передовій, а ми тут ніби розважаємося і п'ємо каву, – це може викликати почуття провини та депресивні стани. Це не дасть енергії, а лише забере її, і в результаті ми не зможемо знову допомагати країні.

Прикладом гарної адаптації, яка зараз, на двадцятому місяці війни, відбувається з багатьма, є те, що люди починають далі жити. Вони усвідомлюють, що життя не зупинилося, це не те що було до війни і буде після її завершення. Це те, що відбувається з нами тут і зараз. Що швидше ми це усвідомимо, то легше нам буде відновити життя, адже світ рухається далі.

Адаптація не означає, що нам стало все рівно на війну. Зараз у соцмережах можна побачити ролики, на яких зіставляють розваги, танці й музику у цивільних з тим, як живуть військові на передовій. Звичайно, є якийсь певний рівень, коли

розваги перевищують норми окремої людини й вона може почати це засуджувати. Але потрібно пам'ятати, що всі люди різні й норми у всіх різні. Водночас є якийсь адекватний рівень, який не варто переступати. Наприклад, після комендантської години не повинні працювати різні клуби, ресторани тощо.

У випадку з адаптацією хтось дійсно може не відчувати загрози й так себе поводити, але людина й далі продовжує переживати, їй не стало байдуже. Просто вона використовує захисний механізм, щоб пристосуватися, вижити та функціонувати. Тут задача в тому, аби зменшити напругу і знайти сили жити далі. Тому ми трішки дистанціюємося від небезпеки, аби мати змогу надалі активізувати свій організм. Адаптація – це не забути, що йде війна, це про піклування про себе, аби мати змогу далі дати більше сил на підтримку країни, ЗСУ і всього іншого.

Дуже часто відбувається так, що ми порівнюємо себе з військовими. Тут варто пам'ятати, що більшість з них готували до такого. Так, війна несправедлива, вона нам не подобається, це жахливо і не має взагалі ні з ким відбуватися. Але це наша реальність і, скоріше за все, військових до неї готували., вони розуміли, куди йдуть. При цьому, навіть військові повинні мати відпочинок, ротації, їздити на реабілітацію, лікування чи просто побачитися з сім'єю. Тож якщо навіть їм можна це робити, чому ми собі не дозволяємо відпочити від постійної роботи та волонтерства?

Відомо, що психологи зазвичай не дають порад. Але це та ситуація, де навіть, можна виділити три складові, які допоможуть людині адаптуватися до ненормальної ситуації:

- 1) прийняти ситуацію і зберегти себе в нормі;
- 2) усвідомити, що світ більше не буде таким, як був;
- 3) дозволити собі жити далі.

Перше, що ми можемо зробити для себе – це прийняти ситуацію і те, що світ навколо нас змінився. Ми маємо докласти максимум зусиль, щоб зберегти себе в нормі. Для цього дуже важливо з любов'ю ставитися до себе і своїх потреб. Наш організм чудово знає, що нам потрібно, і завжди на це вказує. Тому дуже

важливо просто спостерігати за собою і дати можливість, якщо хочеться, прогулятися в парку, попрацювати, випити кави, просто полежати та подивитися фільм чи взагалі весь день нічого не робити.

Дуже корисним буде формувати будь-які плани, якщо є на це сили. Це може бути план на день (прокинутися, прибрати, почитати книгу, попрацювати тощо) або на тиждень. Можливо, якісь заняття спортом, приготування їжі, зустрічі з друзями, прогулянки чи будь-яка справа, яка вам допоможе. Наприклад, ви звикли ходити в парк щонеділі – робіть це. Важливо повернути будь-яку стабільність у своє життя.

Друге, що може допомогти, – це зрозуміти, що світ більше не буде таким, як раніше. Зараз деякі люди очікують, що війна закінчиться і все стане, як було колись. Ні, такого не станеться. Світ змінився, ми змінилися і наше оточення теж. Це не погано, не добре. Це реальність і нам важливо її прийняти. Що швидше ми її приймемо, то швидше зможемо знову жити у цій реальності.

Третє – жити зараз, сьогоднішнім днем. Важливо пам'ятати: все, що ми робимо для себе – ми також робимо для оточуючих і для країни. Тому, що без нас ми не зможемо жити далі. Так, це звучить дуже складно. Складно собі це все дозволити, коли постійно порівнюєш своє життя зі стражданнями інших. Але ми повинні це зробити. Важливо розуміти, що це не вибір, це потреба. Насамперед, це необхідно, аби ми вижили та могли підтримувати свою країну.

Усі ми стикаємося з різними проблемами, які треба вирішувати терміново, тут і зараз. Але ресурсу не вистачає на вирішення цих питань, тому настає апатія, небажання чогось робити, відчуття нестабільності та байдужість. Байдужість до себе, до інших, а також до відповідальних рішень. Довго людина не може знаходитися у цьому стані, тож настає дезадаптація.

Наслідки дезадаптації завжди досить серйозні. Дезадаптація як результат свідчить про порівняльну оцінку якісно нового, яке не відповідає середовищним умов, нетипового для людини за рівнем його колишніх можливостей поведінки і ставлення до оточення і діяльності.

Можна навести приклад з сьогоднішнього. Хтось опинився в місці, де нічого

невідомо та страшно, мови не знає, родичів та близьких у цьому містечку також немає, відчувається непотрібним та зайвим тут, і з'являється думка навіщо це взагалі все було зроблено. «А можливо не треба було взагалі сюди їхати?». Проявом непатологічної дезадаптації є, наприклад, відхилення у поведінці й переживаннях суб'єкта, пов'язані з його недостатньою соціалізацією, соціально неприйнятими установками, різкою зміною умов існування, розривом значущих соціальних відносин тощо. Можна побачити, що людина малоорієнтовна, неенергійна, байдужа та самотня. Це норма, якщо це відбувається не два місяці. З такого стану дезадаптація звичайна може перетворитися на патологічну. Патологічна дезадаптація супроводжується руйнуванням основних напрямів адаптаційної діяльності, появою патологічних варіантів адаптації. Проявами патологічної психологічної дезадаптації є агресивна поведінка, суїцид та ін.

Щоб адаптуватися під час війни, потрібно відповісти собі на два питання: “На які процеси я можу впливати, а на які – ні?” Але при цьому, доведеться врахувати кількість етапів адаптації і особисті упередження та вміння бачити позитивні зміни.

З якими ж змінами доводиться стикатися тим, кому довелося змінити місце проживання? Unicef Ukraine наводить шість етапів адаптації:

1. Організація побуту для себе та дітей. Опинившись на новому місці перебування, потрібно організувати свій побут і зорієнтуватися в просторі: посуд, наявність ліжка, гарячої води тощо.

2. “Усе не так як вдома”. У цей період проявляється втома і апатія, розгубленість. Поступово приходить усвідомлення, що ти не вдома.

3. “Як надовго ми тут”. Ситуація невизначеності характерна тим, що важко відповісти собі та оточуючим на питання “Що плануєте робити далі?” Ці питання стосуються школи дітей, роботи, лікування тощо.

4. Планування (короткострокове та довгострокове). У цей час відбувається первинна адаптація, коли прямих загроз людина не відчуває. І вже встигла зорієнтуватися – відвідати найближчий магазин, аптеку, лікаря тощо.

5. Інтеграція. У цей час проживається психотравмований досвід – бойові

дії, розлучення з близькими, втрата звичного стилю життя і середовища. Людина шукає опору на ресурси, допомагає собі та іншим.

6.Прийняття. Дехто називає цей період емоційних гойдалок, бо відбувається проживання одночасно двох процесів. Перший - проживання подій, що пов'язані з війною. Другий – прийняття змін, які вже відбулися у нових умовах.

Після завершення війни, нам знову потрібно буде змінюватися. Ми знову будемо адаптуватися до того, що світ став іншим. Адже зараз ми звикаємо, що є якийсь постійний рух навколо, щось відбувається, все дуже активно, у нас є якісь індивідуальні цілі, загальна мета, яка всіх мобілізує і тримає вкупі. Все це потім буде знову змінюватися, якоюсь мірою ми повернемося до того, що було раніше. Але ця адаптація буде вже не така різка і, скоріше за все, не така помітна. Адже в мирний час ми зазвичай не помічаємо адаптації, вона відбувається з меншою інтенсивністю.

### 1.3 Стратегії адаптації до умов і наслідків війни на прикладі родинної взаємодії

Війна в Україні, що триває вже майже два роки, має складні психологічні наслідки для всіх верств населення держави. На ґрунті непорозумінь між членами родини через розбіжності сім'ї часто розпадаються або ж родинні стосунки набувають деструктивного характеру. Останнім часом до психологів усе частіше звертаються сім'ї чи окремі їхні представники, які переживають сімейні конфлікти, непорозуміння, агресію і повний розрив стосунків з рідними через різні погляди, дії, поведінку. Адаптація особи та спільноти до умов і наслідків військових дій відбувається в найближчому оточенні в процесі сімейно-родинної взаємодії, який відображає прямий або опосередкований вплив членів родини одне на одного, де кожна дія зумовлена як попередньою дією, так і очікуваним результатом з боку іншого.

Складність військових дій в Україні полягає ще й в тому, що до нього залучено близькоспоріднені держави і народи – народи, які протягом тривалого часу були у складі одного утворення. Відповідно, українці і росіяни сприймалися

якщо й не як одне ціле, то як «брати» або «добрі сусіди». Крім того, багато родичів українців живуть в росії. Наші мови також близькі, що посилює сумісну ідентифікацію. В умовах війни відбулася трансформація чи то ломка усталених постав і уявлень. В одну мить в багатьох рідні, друзі та колеги опинилися по інший бік окопів. Вони є або громадянами країни-агресора, або в той чи той спосіб підтримують представників протилежного табору. У зв'язку з цим людині доводиться переосмислювати власну позицію щодо ситуації, яка склалася; у неї загострюється потреба відстоювати власні постави і переконання. Через це спостерігається ускладнення спілкування і міжособової взаємодії між близькими і рідними людьми. До того ж, що ближчими є стосунки, то важче приймати протилежну позицію іншого. Адже сімейна допомога, захист і опора є найбільш очікуваними і бажаними для людини. Якщо традиційно саме сім'я була тим середовищем, яке забезпечувало психологічний комфорт і адаптацію людей до стресових ситуацій, місцем, де людина могла отримати підтримку і допомогу у складній життєвій ситуації, то в умовах війни стосунки в сім'ї і родині часто стають фактором дестабілізації. Саме тут відбуваються найбільш значущі події, у тому числі і негативні. Такі непорозуміння торкнулися тією чи іншою мірою чи не кожної сім'ї: у когось залишилися родичі на території країни-агресора, хтось вимушено мігрував з небезпечних територій бойових дій, залишивши вдома рідних і друзів.

На відміну від багатьох народів, в українців поняття «сім'я» і «родина» різняться за своїм семантичним наповненням. Якщо сім'я складається з чоловіка, дружини і їхніх дітей, то родина – це соціальне утворення, спільнота рідних і споріднених осіб, яка повністю або частково включена у спільне поле діяльності, має спільний економічний, побутовий, морально-психологічний устрій, взаємну відповідальність за виховання дітей. Тобто до родини належать усі родичі, що підтримують активні комунікативні зв'язки в процесі життєдіяльності, а також усі родичі, які безпосередньо або опосередковано присутні у психологічному просторі сім'ї.

Під сімейно-родинною взаємодією розуміють процес прямого або

опосередкованого впливу членів родини одне на одного, де кожна дія зумовлена як попередньою дією, так і очікуваним результатом з боку іншого. Важливим компонентом родинної взаємодії, власне як і соціальної в цілому, є передбачуваність взаємних очікувань, а отже, і взаєморозуміння між учасниками. Відповідно, якщо учасники «говорять різними мовами», прагнуть взаємнонесумісних цілей та мають протилежні чи неузгоджувані інтереси, то результат такої взаємодії навряд чи буде позитивним.

Можна виділити три основні форми взаємодії: кооперацію, конкуренцію, конфлікт. Структуру будь-якої взаємодії утворюють три компоненти: когнітивний, поведінковий та афективний, – оскільки це обмін ідеями, уявленнями, знаннями, переконаннями, думками, а також діями, вольовими зусиллями в процесі узгодження учасниками своїх дій та почуттями, тобто емоційним ставленням до тих чи інших фактів, людей чи подій.

Сімейно-родинні стосунки розуміють як взаємини, які базуються на спорідненості, батьківстві, шлюбі чи свояцтві. Так, О. Касаркіна., Т. Соловйова та Д. Бістайкіна до основних показників ефективності сімейно-родинного захисту відносять соціально-психологічну та емоційну підтримку, можливість налагодження сімейно-родинних взаємин. Родинні стосунки є джерелом господарсько-побутової, моральної та емоційної підтримки, каналом значущої інформації, забезпечують адаптацію і соціалізацію членів сім'ї, упорядковують організацію побутових послуг (допомогу в догляді за дітьми, хворими і старими членами тощо) та проведення дозвілля, сприяють передаванню досвіду сімейного життя.

Деструктивний вплив і складні психологічні наслідки, зумовлені воєнними подіями в країні, знаходять своє відображення не тільки в психологічних проблемах військових та їхніх сімей, внутрішньо переміщених осіб, а також у самопочутті громадян, які тільки спостерігають за подіями і не залучені до активних дій. Дослідники воєнних конфліктів наголошують на тому, що останні справляють деструктивний вплив на особу і спільноту, на ефективність їхнього функціонування.

Якщо людині майже байдуже, як сприймають певну ситуацію сторонні люди, то, навпаки, їй нестерпно боляче, коли, здавалося б, близькі люди, з якими в неї багато спільного, мають кардинально відмінні погляди на такі важливі питання. Саме сімейно-родинні стосунки виявляються найбільш чутливими до соціально-економічних, політико-ідеологічних та інших суперечностей. Особливу увагу вітчизняні і зарубіжні дослідники приділяють вивченню психологічних особливостей сімей військовослужбовців.

Для чоловіків-військових і їхніх дружин на першому місці батьківсько-виховна функція сім'ї, на другому – емоційно-терапевтична функція, а на третьому – соціальна активність. При цьому спостерігається досить висока узгодженість сімейних цінностей чоловіків і жінок. Для чоловіків-військовослужбовців важлива роль батька у батьківсько-дитячих стосунках. Дім, сім'ю вони сприймають як середовище, що сприяє психологічній розрядці і стабілізації, як психологічний тил – місце, де вони можуть отримати моральну та емоційну підтримку, схвалення, а відповідно, цінують це.

Специфіка війни в Україні полягає в тому, що багато хто не є професійними військовими, а значить, ні вони, ні члени їхньої родини не були готові до таких змін у житті. Це, власне, тільки ускладнює процес адаптації як одних, так і інших.

Ще однією чутливою групою в цьому контексті є діти. Дослідники звертають увагу на постстресові розлади у дітей, які стали свідками та учасниками воєнних дій.

Система сімейно-родинних взаємин є не лише підтримувальним середовищем, а й важливим засобом відтворення взаємин допомоги і підтримки, передавання духовних цінностей і практичного досвіду взаємодопомоги з покоління в покоління. Сім'я і родина мають невичерпні ресурси, які можна і слід використовувати для подолання наслідків психотравматизації особи, її невпевненості в завтрашньому дні, у собі і власних силах. Саме в оточенні рідних легше впоратися зі страхом за власне життя і життя близьких. Так розвивається життестійкість і опірність стресам.

На думку Т. Титаренко, у сім'ї людина зазвичай отримує такі важливі для оновлення психологічного здоров'я дози гумору, іронії, оптимізму. Тож надзвичайно важливо і фахівцям, і самим особам, які потребують підтримки, переосмислити й активізувати реабілітаційний потенціал сім'ї. Підтримка здатності зберігати конструктивні стосунки з членами родини, друзями, з тими, хто здатен надати підтримку, є одним із завдань особи, яка переживає складні життєві обставини, і водночас показником її успішної адаптації. Разом з тим поглиблення конфлікту з членами родини вважають одним з проявів посттравматичної поведінкової реакції. Дистанціювання від рідних, що займають «інакшу» позицію, стає відтак свого роду захисним механізмом ізоляції. На цій основі відбувається формування образів «ми» і «вони». При цьому образ «ми» зазвичай має позитивну конотацію, а «вони» – переважно негативну або, у кращому випадку, нейтральну. Безумовно, кожна родина – це своя унікальна історія.

Більшість методик спрямовані на вивчення стосунків у сім'ї, до того ж в умовах мирного життя, без урахування такого суттєвого й актуального на цей час зовнішнього чинника, як війна. Тому наразі розробляються нові методики для вивчення стосунків у родинах в умовах сьогодення.

На жаль, наразі спільна біда стала об'єднавчим чинником для тих сімей і родин, які найбільше постраждали внаслідок воєнних дій. Загалом спостерігаємо більш високий рівень соціальнопсихологічного клімату в сім'ї, ніж у стосунках з далекими родичами.

У цих екстремальних умовах виконання основних функцій сім'ї вкрай ускладнено, забезпечення фізичного та соціокультурного відтворення населення значною мірою зводиться до його виживання: основним завданням сім'ї часто стає не народження і виховання наступних поколінь, а елементарне виживання членів родини, фізичний захист дітей від небезпеки. Захист дітей – став причиною вимушеної міграції великої кількості населення, переважно жінок та дітей, як у безпечніші регіони країни, так і за її межі.

Під час війни, коли немає відчуття безпеки і впевненості у завтрашньому дні, психологічний і емоційний стан часто є нестійким, людина відчуває страх,

тривогу, психологічне виснаження. У цих умовах зростає значення соціально-психологічних функцій сім'ї – зняття емоційної напруги, формування стосунків взаємної турботи і довіри – ці функції набувають захисного характеру, сприяють збереженню психічного здоров'я людини і всього суспільства.

За даними Мін'юсту в умовах повномасштабної війни українці не відмовилися від шлюбу, навіть, навпаки кількість їх в Україні в 2022 році зросла на 4%: це найбільший ріст та рекорд за останні три роки. Водночас розлучень через РАГС скоротилося на 40% – це найнижчий показник за останні 9 років.

Збільшення кількості шлюбів у воєнний час обумовлено тим, що військова загроза «прискорює прийняття рішень»: у період військових дій і мобілізації реєструють шлюб пари, які раніше з певних причин не поспішали юридично оформити свій союз. У офіційному шлюбі жінка мобілізованого може почувати себе більш впевнено: у разі його полону, зникнення, поранення вона має більше можливостей звернення до відповідних інстанцій щодо його пошуку, повернення, додаткового лікування; має право на фінансову допомогу у разі загибелі. Відповідно й чоловік впевнений, що його чекають, відчуває, що його сім'я більш захищена, особливо якщо у пари є діти. Певна частина шлюбів реєструється на емоційному підйомі перед відправленням на фронт після нетривалого знайомства.[1]. Можливо, якась частина цих пар не витримає перевірку часом, а інша – стане основою для міцної сім'ї. Взагалом війна загострила відносини в сім'ях і спровокувала нові проблеми та ризики.

Основними ризиками для подальшого розвитку українських родин є:

- Деформація статеві-вікової структури населення, внаслідок великих людських втрат, передусім чоловіків репродуктивного віку у ході бойових дій, що зменшує шлюбний потенціал країни.
- Зростання кількості сімей, де утриманням та вихованням дітей займаються не батьки (через загибель, участь у бойових діях, поранення, тощо), а родичі.
- Подальше поширення одинокості серед сімей з дітьми через зниження народжуваності внаслідок міграційного відтоку населення за кордон і зміну

репродуктивних планів в умовах військової небезпеки і невизначеності майбутнього.

- Ослаблення і поступова руйнація подружніх зв'язків, у перспективі - зростання рівня розлучуваності населення. Розлука подружжя через мобілізацію та інтенсивну вимушену міграцію з гендерними перекосами часто «розриває» сім'ї, послаблює шлюбні та родинні зв'язки. У зоні ризику знаходяться сім'ї, в яких жінки живуть за кордоном, оскільки в цьому випадку можливі лише віртуальні контакти між чоловіком та дружиною. Адже, подружжя, яке не бачилося особисто більше шести місяців і веде комунікацію винятково через інтернет, в якусь мить може втратити нитку спільних сімейних моментів, контекст життя у них уже різний, спільного стає дедалі менше, і це впливає на почуття та взаємні переживання. Відбувається ослаблення шлюбних зв'язків та фактичне розлучення без його юридичної реєстрації.

Отже, хоча зараз в Україні реєструється мало розлучень, надалі слід очікувати підйому. Наростання цього ризику відбудеться у разі тривалої війни та необхідності перебування у більш безпечних регіонах, перш за все за кордоном, значної кількості жінок із дітьми.

Якщо в сім'ях, де до війни спостерігалися напружені відносини, можуть виникати недовіра, страх зради. Все це виливається відтак у телефонні конфлікти, які часто тягнуть за собою агресивну поведінку військового на місці служби, порушення наказів керівництва і статутних норм, зловживання спиртними напоями, самоушкодження і, як крайню форму, спроби самогубства. Якщо у подружжя до війни були нормальні стосунки, вони стають підтримувальним чинником для військових. Зазвичай у таких військовослужбовців актуалізується лише хвилювання за здоров'я рідних, дітей та матеріальне забезпечення родини. Про всі ці моменти подружжя спілкується телефоном і, залежно від обставин, у чоловіка або виникають хвилювання, сум, дезорієнтація, розпач (оскільки він нічого не може зробити, аби зарадити посталій удома проблемі), або він спокійний, бо вдома все гаразд. Але, коли мобілізовані чоловіки повертаються додому, може стати складним випробуванням для багатьох подружніх пар.

Під час війни, кожна родина постійно адаптується до нових змін, викликів. У сім'ях, де добре налагоджена комунікація, цей процес проходить легше і швидше. Війна змінює людину, її поведінку і оцінку багатьох сторін життя, у тому числі сімейного. Багатьом доведеться шукати нового консенсусу щодо сімейних проблем, що потребуватиме терпіння і витримки. Аби знизити ризик сімейних конфліктів, повинна бути збережена і розширена наявна нині практика безкоштовних консультацій психологів, зокрема онлайн. Необхідно формувати у населення культуру користування послугами сімейних психологів, психоаналітиків, формувати розуміння того, що своєчасне звернення до професійного сімейного психолога допоможе розв'язати проблеми у стосунках і зберегти шлюб.

### Висновки до розділу I

В першому розділі, ми розглянули, що таке адаптація; дослідили теоретичні підходи щодо проблеми вивчення психологічної адаптації населення в умовах війни; проаналізували проблему адаптації особистості у вітчизняній та зарубіжній літературі; визначили стратегії адаптації до умов і наслідків війни на прикладі родинної взаємодії; виділили складові, які допоможуть населенню швидше адаптуватися до умов війни.

Військові дії мають серйозні психологічні наслідки для учасників, які змушені стикатися з екстремальними ситуаціями, насильством, стресом та травматичними подіями.

Адаптація є нормальною реакцією організму та нашої нервової системи на ненормальну ситуацію зовні. Саме це зараз відбувається у нашій країні.

Адаптація населення до умов війни є складним процесом, який вимагає індивідуального підходу, адже кожна особа має свої унікальні потреби та ресурси, тому підходи до допомоги повинні бути персоналізованими.

Війна в Україні, що триває вже майже два роки, має складні психологічні наслідки для всіх верств населення держави.

## Розділ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 2.1 Дослідження проблеми адаптації населення в умовах війни

Метою дослідження стало вивчення особливостей адаптації громадян, до життя в нових реаліях. Серед досліджених були особи, які з 24 лютого 2022 року залишалися постійно на території України та особи, які виїхали за кордон.

З метою організації дослідження, нами було застосовано:

1)опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища за Л. Янковським– 20 – 30 хвилин (табл. 2.1.1), (додаток А);

2)методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда – 20 – 30 хвилин (додаток Б).

Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища за Л. Янковським дозволяє виявити рівень і тип адаптації емігрантів до нового середовища. Він є актуальним для роботи, адже відображає специфіку минулого досвіду. Досліджуваному пропонуються твердження з варіантами відповідей: «так», «ні», «мене не стосується». Обробка здійснюється відповідно до ключа. Якщо є збіг з ключем, за кожне «так» нараховується 1 бал, «ні» — 0 балів (відповідь «мене не стосується» не враховується). Бали підсумовуються за шкалою, завдяки якій визначається рівень адаптації (високий, середній та низький). Далі з шести можливих варіантів визначається провідний тип адаптації: адаптивний, конформний, інтерактивний, депресивний, ностальгічний і відчужений.

Опитувальник містить у собі шість шкал оцінювання процесу адаптації до умов перебування в іншій країні, зокрема:

-Адаптивність (прагнення до самореалізації, високий рівень активності, впевненість у відносинах з іншими, планування майбутнього на основі власних можливостей та досвіду минулого;

- Конформність (прагнення підтримувати стосунки з людьми незалежно від умов перебування, орієнтація на соціальне схвалення, а також прийняття системи цінностей та норм поведінки нового середовища);

-Інтерактивність (прийняття даного середовища, готовність до саморозвитку, бажання досягнення матеріальної незалежності для самореалізації, спрямованості на співпрацю з іншими, контроль за власною поведінкою з урахуванням соціальних норм, ролей та установок даного суспільства);

-Депресивність (дисгармонія особистості: емігрант сприймає весь світ в «похмурих тонах», відчуває позбавлення сенсу та цінностей. Це супроводжується неможливістю реалізувати свої очікування, пов'язаних зі соціальною та професійною позицією та зниженою самооцінкою);

-Ностальгія (втрата зв'язків з культурою та відсутність відчуття причетності до неї, неприйняття цінностей та норм);

-Відчуженість (уникнення, невдоволення власним соціальним становищем).

Даний опитувальник було використано з метою визначення рівня та типу адаптації українців. Збір даних проводився шляхом інтернет-опитування, досліджувані відповідали на питання анкет у Google-формах за добровільної згоди.

Таблиця 2.1.1

Інтерпретація результатів за методикою «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. В. Янковського

| Загальний бал | Показник вираженості |
|---------------|----------------------|
| 0 – 5         | Низький рівень       |
| 6 – 12        | Середній рівень      |
| 13 – 15       | Високий рівень       |

Для визначення ефективності адаптаційного процесу ми використали методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда. Опитувальник соціально-психологічної адаптації був розроблений Карлом Роджерсом та Розалінд Даймонд у США у 1954р. з метою виявлення особливостей адаптаційного періоду особистості через інтегральні показники «адаптація», «самоприйняття», «прийняття інших», «емоційна комфортність», «інтернальність», «прагнення до домінування».

Опитувальник містить 101 твердження. 37 із них відповідають критеріям адаптованості особистості, 37 – дезадаптованості, 26 – нейтральні. До висловлювань останньої категорії входить, так звана «шкала брехні». Всі твердження мають знеособлений характер і всі займенники поставлені в третій особі однини, аби досліджуваний не потрапив під вплив «прямого ототожнення» і об'єктивно співвідносив твердження з власними здібностями, особливостями та психічним станом.

Автори виділили показники, що дозволяють аналізувати результати опитування:

- адаптивність – пристосованість людини до умов взаємодії з оточуючими її людьми у системі міжособистісних відносин; тенденція до збігу цілей і ціннісних орієнтацій особистості результатам, досягнутими у процесі спілкування; наміри збігаються з поступками, задуми – із втіленням, спонукання до дії – з його результатами;

- дезадаптивність – конфлікти і фрустрації, неможливість виявляти власні репродуктивні та творчі здібності, конструктивні можливості, переживати стан самоствердження, власної цінності та значущості;

- прийняття себе – позитивна самооцінка своїх особистісних якостей, задоволеність собою, впевненість, що подобається оточуючим як особистість;

- неприйняття себе – схильність прискіпливо ставитися до оточення, близьких, родини, конфліктувати з усім світом;

- прийняття інших – толерантність до інших людей, до їх слабкостей та недоліків; критичність до оточуючих; схильність давати як позитивні, так і негативні оцінки їхньої особистості та особливостей поведінки; прагнення збереження деякої дистанції в спілкуванні з ними;

- неприйняття інших – незгода, неприйняття або критичне сприйняття норм, цінностей, цілей, панівних у конкретній групі в суспільстві, намір здолати догматичні стереотипи і замість пасивної безособової позиції виявити змістовну, індивідуальну;

- емоційний комфорт – безпечність, зручність, задоволеність всім, оптимістичність, відвертість та вільність від зайвих хвилювань;
- емоційний дискомфорт – тривожність, стурбованість, напруженість, емоційна неврівноваженість, незадоволеність довкіллям, песимістичність;
- внутрішній контроль – віра в контроль власного життя і результатів подій;
- зовнішній контроль – віра в зовнішні фактори, такі як доля, удача або інші люди, відповідають за результати подій у житті людини, а не її власні дії;
- домінування – прагнення впливати на інших, переконувати їх у своїй думці, відстоювати свої позиції;
- відомість – поступливість, залежність від зовнішнього впливу, неможливість відстоювати свої позиції.

Інструкція, яка пропонувалася досліджуванним виглядає наступним чином: «Прочитавши висловлювання опитування, приміряйте його до власних звичок, способу життя і оцініть, якою мірою кожен вислів стосується Вас. Для того, щоб зазначити свою відповідь у бланку, оберіть оптимальну, на Вашу думку, де:

- «0» – це мене абсолютно не стосується;
- «2» – сумніваюся, що це може стосуватися мене;
- «3» – не наважуюся віднести це до себе;
- «4» – це схоже на мене, проте немає впевненості;
- «5» – це на мене схоже;
- «6» – це точно про мене.

Як вже зазначалося, онлайн-дослідження проводилось через мережу Інтернет за допомогою Google Forms. У дослідженні прийняли участь 45 осіб, віком від 25 до 60 років. За допомогою анкети було сформовано дві групи:

- перша група – 15 жінок віком 25 – 60 років, які виїхали за кордон протягом лютого – березня 2022 року, і по теперішній час перебувають в тих же країнах: Німеччина, Польща, Ірландія, Нідерланди, Таїланд, Португалія (до війни всі вони проживали в м. Ірпінь).

- друга група – 30 осіб віком 25 – 60 років, що мешкають на території Таращанської громади Київської області, з них: 15 чоловіків та 15 жінок.

## 2.2 Аналіз результатів проведеного дослідження

Аналізуючи отримані результати за діагностикою Л. В. Янковського та діагностикою соціально -психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, нами було визначено середні значення показників шкал Л. В. Янковського (рис.2.2.1): адаптивність, комфортність, інтерактивність, депресивність, ностальгія, відчуження.

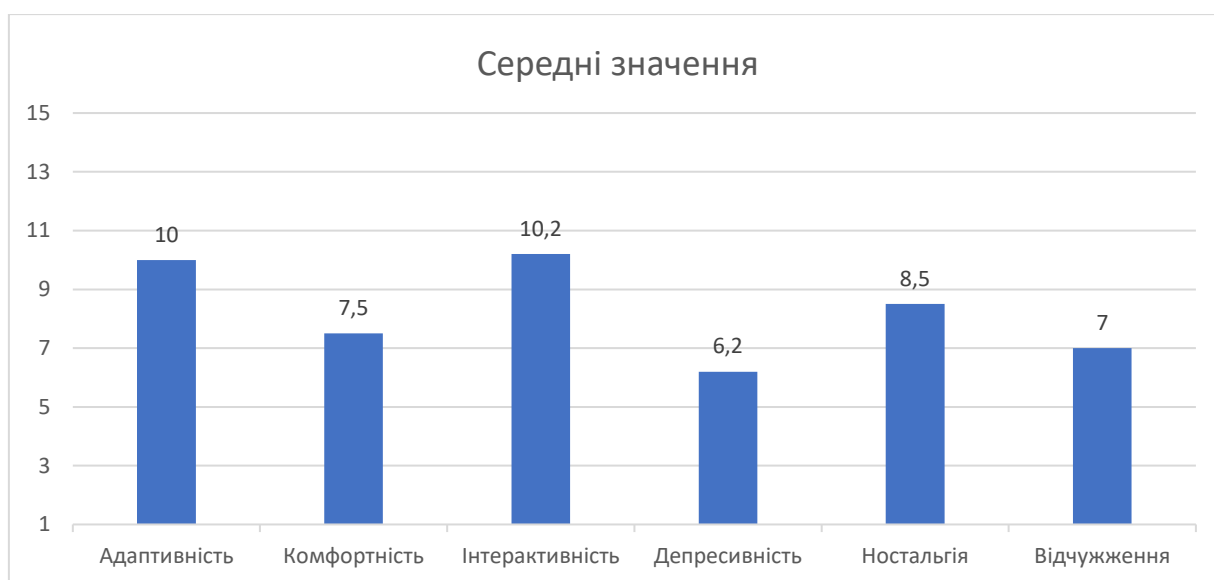


Рис. 2.2.1 Середні значення показників шкал Л. В. Янковського, опитаних респондентів, які за кордоном(в балах)

Згідно проведеного дослідження за методикою « Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» (за Л. Янковським) (рис.2.2.1), ми можемо зробити висновки, що у вимушених переселенців усі показники перебувають на середньому рівні.

Хоча слід зазначити, що більш виражені показники адаптивності – 10 та інтерактивності – 10,2, водночас менш виражений показник комфортності – 7,5, що свідчить про більшу орієнтацію на себе, незалежність від думок груп та середовища.

Середній показник ностальгії вказує на те, що вони більш спрямовані досягнути успіхів у новій країні та швидше адаптуватися, шляхом поступового розвитку навичок та глибшої обробки інформації та структуруванням за своєю складністю завдань, хоча звісно сумують за своєю країною.

У наступному аналізі було проведено порівняння рівня адаптованості між жінками залежно від віку (табл. 2.2.1).

Табл. 2.2.1

Розподіл досліджуваних, які перебувають за кордоном, за рівнями адаптації залежно від віку, (%)

| Вік   | Рівні адаптованості |    |                |    |                |    |
|-------|---------------------|----|----------------|----|----------------|----|
|       | Високий             |    | Середній       |    | Низький        |    |
|       | Кількість осіб      | %  | Кількість осіб | %  | Кількість осіб | %  |
| 25-35 | 2                   | 40 | 3              | 60 | -              | -  |
| 36-45 |                     | -  | 4              | 80 | 1              | 20 |
| 46-60 | -                   | -  | 3              | 60 | 2              | 40 |

З таблиці ми бачимо, що загалом, по всіх вікових групах, переважає середній рівень адаптації, якщо ми розглядаємо кожну вікову групу за 100%, то виходить, що: вікова група 25-35 років – 60%; 36-45 років – 80%; 46-60 років – 60%. Крім того, в групі 25-35 років присутній високий рівень адаптації – 40%, а низький відсутній. Якщо розглядати саму вікову групу 46-60 років, то видно, що високий рівень адаптації відсутній, а присутній низький – 40%.

Аналізуючи вікову категорію зовнішньо-переміщених осіб, які проживають за кордоном ми отримали показники, зображені на рис.2.2.2 .

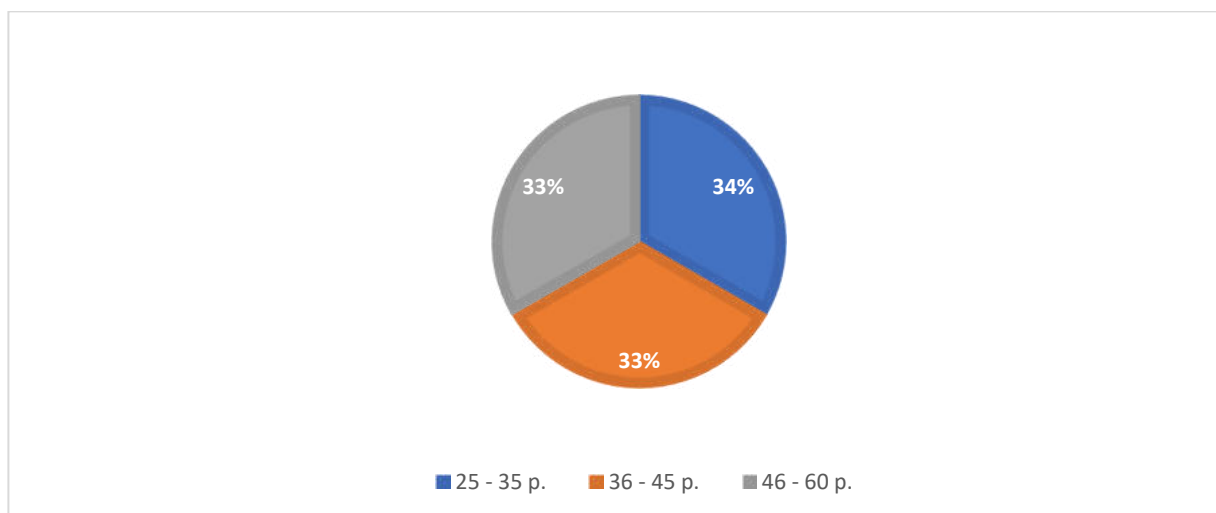


Рис. 2.2.2 Вибірка, досліджуваних вимушених переселенців, за віковою категорією

Для дослідження ми спеціально взяли в кожній групі, по однаковій кількості осіб, щоб більш точним був аналіз.

Табл. 2.2.2

Середні значення показників шкали Л. В. Янковського соціальної адаптації досліджуваних, які за кордоном, залежно від віку (бал)

| Вікова категорія  | Кількість осіб | Адаптивність | Конформність | Інтерактивність | Депресивність | Ностальгія | Відчуження |
|-------------------|----------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|------------|------------|
| 25-35             | 5              | 11,5         | 9,0          | 11,5            | 4,2           | 7,9        | 5,4        |
| 36-45             | 5              | 10,8         | 6,9          | 10,5            | 6,9           | 8,5        | 7,6        |
| 46-60             | 5              | 7,8          | 6,7          | 8,5             | 7,5           | 9,2        | 8,0        |
| Середній показник |                | 10,0         | 7,5          | 10,2            | 6,2           | 8,5        | 7,0        |

Аналіз даних з таблиці 2.2.2 вказує на вікові залежності щодо рівня адаптованості. По середніх значеннях, за віковими групами, ми бачимо, що високого рівня адаптації, в досліджуваних немає. Зокрема, виявлено, що в групі осіб віком від 25 до 35 років спостерігається серед середнього самий високий рівень адаптованості – 11,5. В свою чергу, група осіб віком 46-60 років має найменший відсоток осіб з середнім рівнем адаптованості – 7,8, тоді як група осіб віком від 36 - 45 років – середній – 10,8.

Депресивність, ностальгія та відчуження, мають вищі показники в осіб вікової групи 46-60 років.

Згідно проведеного дослідження, із шести можливих ми можемо визначити переважаючий тип адаптації по вікових групах, осіб, що виїхали за кордон. У вікової групи 25-35 р. переважаючими типами адаптації є: адаптивний – 11,5 та інтерактивний – 11,5. В групі 36-45 років – адаптивний 10,8 - , а в групі 45-60 років – інтерактивний – 10,2.

Проведені дослідження вказують на існування залежностей між віком і рівнем адаптованості.

Для того, щоб зрозуміти як населення адаптується до умов війни, доцільно провести дослідження за однією й тією ж методикою в групах одних і тих самих

вікових категоріях, але які знаходяться в різних умовах проживання, а саме: одні постійно проживають в Україні, а інші виїхали за кордон.

Таблиця 2.2.3

Вікова вибірка досліджуваних, які не виїзджали з країни

| Вікова група  | Чоловіки (осіб) | Жінки (осіб) |
|---------------|-----------------|--------------|
| 25 – 35 років | 5               | 5            |
| 36 – 45 років | 5               | 5            |
| 46 – 60 років | 5               | 5            |
| Разом:        | 15              | 15           |
| Всього:       | 30              |              |

Аналізуючи вікову категорію осіб, які не виїзджали з країни, ми отримали показники, зображені на рис. 2.2.3 та в таблиці 2.2.3. В дослідженні, прийняли участь громадяни Таращанської громади чоловіки та жінки віком 25 – 60 років.

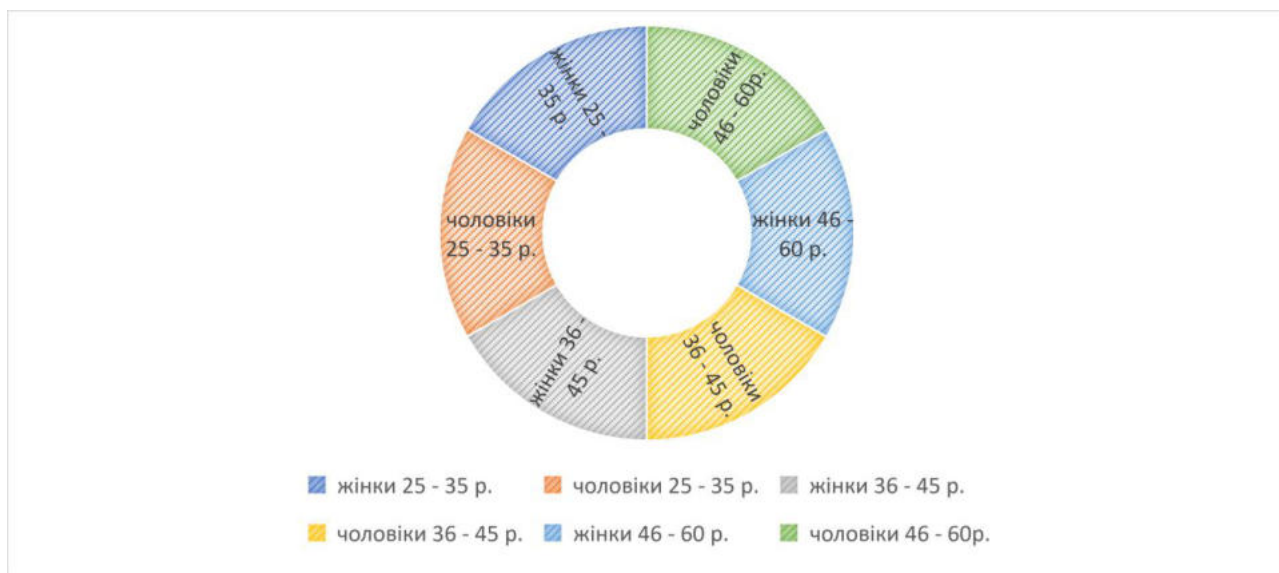


Рис. 2.2.3 Вибірка респондентів, даного дослідження за віком, які не виїзджали з країни

Якщо ми розглянемо всі три вікові групи як 100%, в цілому, а не окремо по групах, то тоді таблиця та аналіз будуть мати такий вигляд :

Табл. 2.2.4

Розподіл досліджуваних, які не виїзджали з країни, за рівнями адаптації в залежності від віку

| Вік   | Рівні адаптованості |      |                |      |                |     |
|-------|---------------------|------|----------------|------|----------------|-----|
|       | Високий             |      | Середній       |      | Низький        |     |
|       | Кількість осіб      | %    | Кількість осіб | %    | Кількість осіб | %   |
| 25-35 | 5                   | 16,7 | 3              | 10   | 2              | 6,7 |
| 36-45 | 2                   | 6,7  | 7              | 23,3 | 1              | 3,3 |
| 46-60 | 1                   | 3,3  | 7              | 23,3 | 2              | 6,7 |

З таблиці ми бачимо, що: вікова група 25-35 років – 16,7% мають високий рівень адаптації; 36-45 років – 23,3% – середній рівень; 46-60 років – 23,3% - низький.

Крім того, в групі 25-35 років середній рівень адаптації – 10%, а низький – 6,7%; 36-45 років – високий рівень – 6,7%, низький – 3,3%. 46-60 років високий рівень адаптації 6,7%, а низький – 3,3%.

Проведемо дослідження за методикою Л. Янковського для осіб, що не виїзджали з країни, табл. 2.2.5 та рис.2.2.4

Табл. 2.2.5

Середні значення показників шкали Л. В. Янковського соціальної адаптації досліджуваних, які перебували в країні, залежно від віку

| Вікова категорія  | Кількість осіб | Адаптивність | Конформність | Інтерактивність | Депресивність | Ностальгія | Відчуження |
|-------------------|----------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|------------|------------|
| 25-35             | 10             | 12,5         | 7,0          | 11,8            | 9,3           | 6,9        | 4,0        |
| 36-45             | 10             | 11,3         | 6,2          | 10,5            | 10,2          | 8,5        | 5,6        |
| 46-60             | 10             | 9,8          | 5,7          | 9,2             | 11,5          | 8,7        | 6,0        |
| Середній показник |                | 11,2         | 6,3          | 10,5            | 10,3          | 8,0        | 5,2        |

Аналіз даних з таблиці 2.2.5 вказує на вікові залежності щодо рівня адаптованості. По середніх значеннях, за віковими групами, ми бачимо, що високий рівень адаптації, в досліджуваних вікової групи 25 – 35 років – 12,5. В

групі осіб віком 36 - 45 років спостерігається середній рівень адаптованості – 11,3 і група 46-60 років має теж середній рівень адаптованості – 9,8.

Депресивність, ностальгія та відчуження, мають середні показники, але вони вищі ніж інші, - це особи вікової групи 46-60 років.

Згідно проведеного дослідження, із шести можливих ми можемо визначити переважаючий тип адаптації по вікових групах, осіб, що знаходилися в країні. У вікової групи 25-35 р. переважаючими типами адаптації є: адаптивний – 12,5 та інтерактивний – 11,8. В групі 36-45 років – адаптивний 11,3, а в групі 45-60 років – депресивний – 11,5.

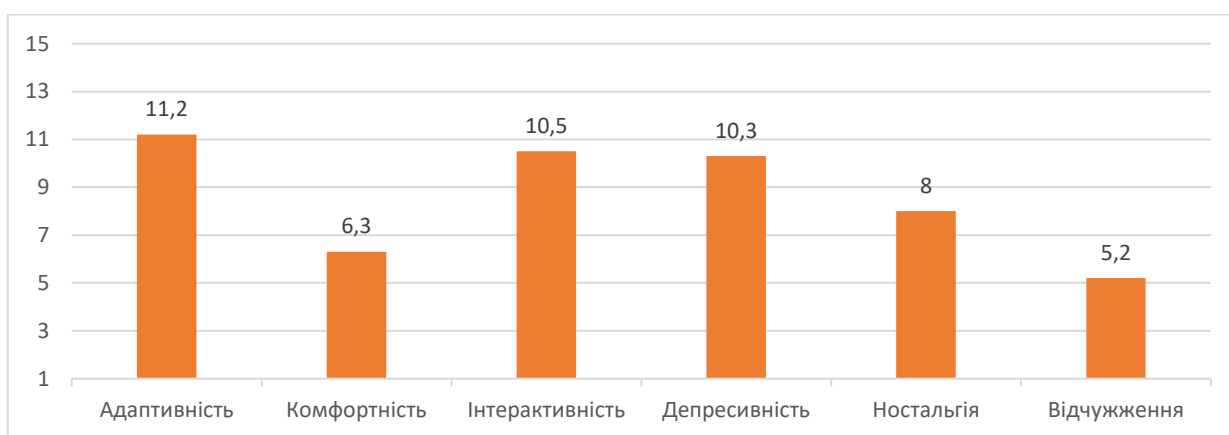


Рис. 2.2.4 Середні значення показників шкал Л. В. Янковського, по досліджуваних, які перебували в Україні

Проведені дослідження в обох групах, вказують на існування залежностей між віком і рівнем адаптованості.

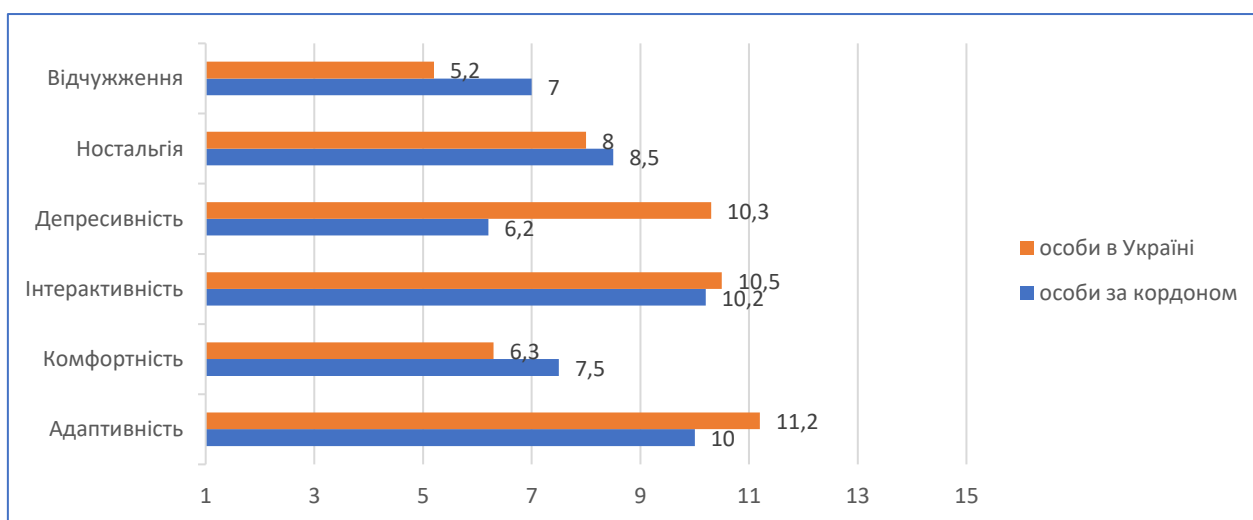


Рис. 2.2.5 Порівняльна діаграма середніх значень показників шкали Л. В. Янковського, опитаних обох груп

Провівши дослідження за методикою «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. Янковського, окремо по групах, ми зробили порівняльну діаграму (рис.2.2.5), на якій видно відмінності, отриманих результатів. Анкетовані, які знаходилися в Україні, мають адаптивність вищу на 1,2, а інтерактивність – на 0,3, хоча депресивність на 4,1 вища ніж в тих хто за кордоном.

Якщо ми порівняємо обидві групи досліджуваних, тих, що за кордоном і тих, що в країні, то побачимо, що в обох групах найбільш адаптовані особи групи 25-35 років, а найменш – 46-60 років, група 36-45 років має середній рівень.

Проведемо дослідження за іншою методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда. Результати опитування за цією діагностикою вказують на такі діагностичні конструкти як: адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль, прагнення до домінування, внутрішній контроль.

Проаналізуємо результати особливостей психологічної адаптації зовнішньо-переміщених осіб, які перебувають за кордоном (рис. 2.2.6).

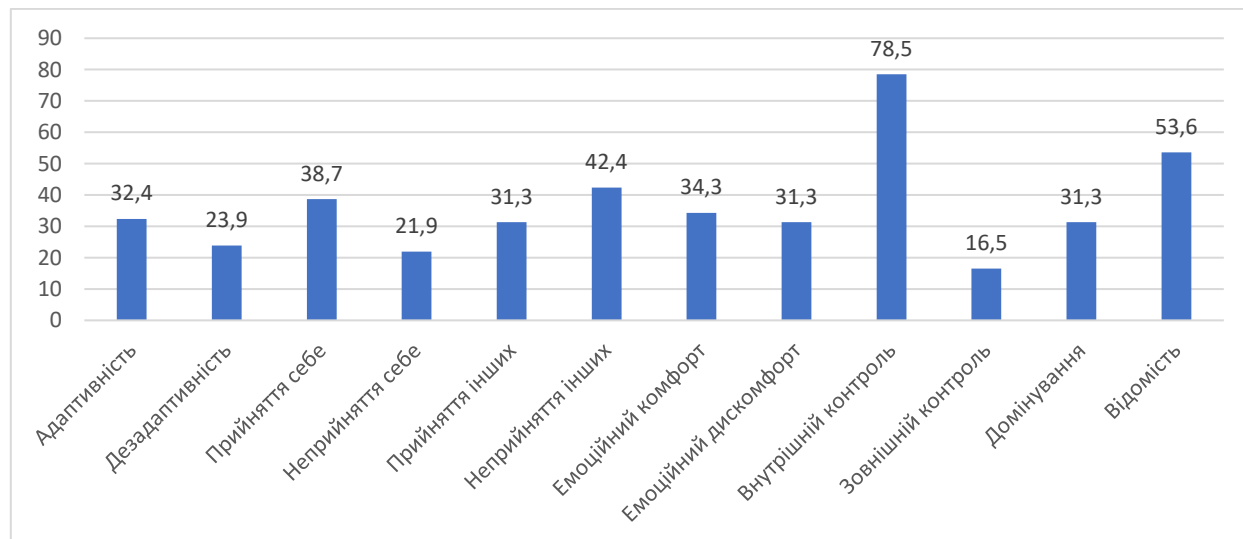


Рис.2.2.6. Особливості психологічної адаптації у зовнішньо-переміщених, які перебувають за кордоном.

Як ми бачимо, 78,5% опитуваних мають високий рівень внутрішнього контролю, що говорить про перенесення людьми психологічно-важкої ситуації, яка змусила відчувати себе беззахисними, слабкими, а через те, адаптувати свою поведінку таким чином, щоб уникнути пережитої болі ще раз: вони контролюють

свій емоційний стан, зокрема, імпульсивні, спонтанні дії, свої бажання, думки, огорожують себе від творчого вирішення питання, що утворює психологічний панцир людини, який захищає від світу.

Високий рівень внутрішнього контролю говорить про бажання відійти від травмуючої дійсності, шляхом постійної рефлексії, роздумів, утворення власного світу, який є більш безпечний та привабливий для постраждалої психіки людини.

53,6% анкетованих мають високий рівень відомості, що говорить про таку стратегію поведінки, в якій відповідальність за своє життя перекладається на плечі іншої людини, або країни, а пасивність діяльності призводить до піддатливості, навіюваності, жалю до себе, небажання адаптуватися до нового середовища та очікування відповідних шагів до самоприйняття ззовні.

Середній показник мають за шкалою адаптивності – 32,4%, а неприйняття інших високий – 42,4%, що свідчить, про те що з одного боку є позитивний взаємовплив внутрішнього та зовнішнього середовищ на комфорт особистості, на відповідні кроки задля адаптації у новій середі та зниження напруги від стресу, а з іншого боку, опитувальні мають негативний досвід взаємодії з іншими людьми, неприйняття їх образу життя, поглядів, традицій, тощо.

38,7% опитувальних мають середні показники за шкалою прийняття себе, що говорить про розуміння свого актуального становища, цінності та тих якостей, які можуть стати у нагоді для акультуризації з новим середовищем. Вони об'єктивно оцінюють свій актуальний статус, можливості, становище та діють відповідно до цих знань.

31,3% опитувальних мають високі показники за шкалою домінування, що говорить про тенденцію до такої поведінки, яка б була агресивно та цілеспрямовано спрямована на подолання стресової напруги, спричиненою новими для особистості умовами життя. Вони приймають на себе відповідальність, але разом з цим обороняють свою позицію, бажання, погляди, можливо, нав'язують їх іншим, вступають в конфронтації та виборюють собі кращі умови.

31,3% також мають високі показники за шкалою прийняття інших, що говорить про розуміння світогляду, традицій та образу життя інших людей. Вони приймають активну участь у інтегруванні себе до нового соціуму, легко та охоче входять в контакт, задля спроби заглибитися в внутрішній світ іншої особи.

34,3% також мають високі показники за емоційним комфортом та 31,3 емоційним дискомфортом.

23,9% мають високі показники за шкалами дезадаптивності та неприйняття себе, що говорить про негативний досвід подолання напруження через нові умови, а також загальне розуміння своєї нової ролі, становища, прав, тощо.

16,5% опитувальних мають середній рівень зовнішнього контролю, що говорить про їх поведінку в контролюванні навколишнього середовища, людей. Їм стає спокійніше, коли вони самостійно впливають на свою діяльність, оточення, обирають що може залишитися в колі їх уваги, а що ні.

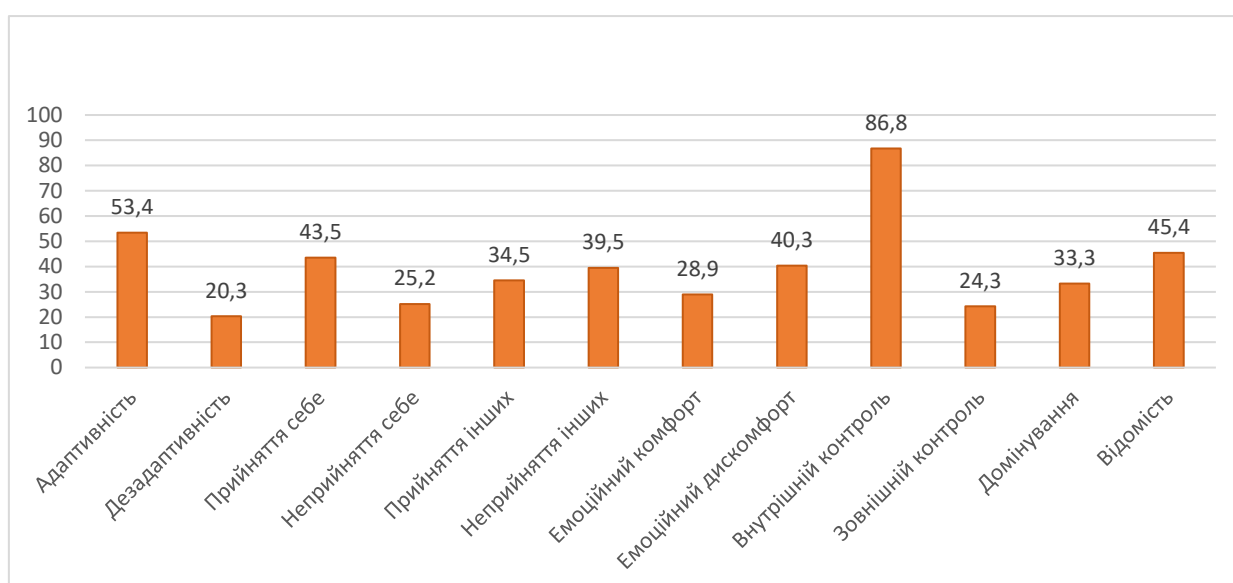


Рис. 2.2.7. Особливості психологічної адаптації у осіб, які постійно перебувають в країні, з початку повномасштабної війни.

Проаналізуємо результати особливостей психологічної адаптації осіб, які постійно перебувають в країні, зображені на рис.2.2.7. Ми бачимо, що 86,8% опитувальних мають високий рівень внутрішнього контролю, що говорить про перенесення людьми психологічно-важкої ситуації та постійне перебування в напрузі, в зв'язку з обстрілами, повітряними тривогами, важкими новинами, які

змушують відчувати себе беззахисними, слабкими, а через те, адаптувати свою поведінку таким чином, щоб уникнути пережиту біль: вони контролюють свій емоційний стан, зокрема, імпульсивні, спонтанні дії, свої бажання, думки, огорожують себе від творчого вирішення питання, що утворює психологічний панцир людини, який огорожує та захищає його від світу. Високий рівень внутрішнього контролю говорить про бажання відійти від травмуючої дійсності, шляхом постійної рефлексії, роздумів, утворення власного світу, який є більш безпечний та привабливий для постраждалої психіки людини.

45,4% опитувальних мають високий рівень вираженості відомості, що говорить про таку стратегію поведінки, в якій відповідальність за своє життя перекладається на плечі іншої людини, або країни, а пасивність діяльності призводить до піддатливості, навіюваності, жалю до себе, небажання адаптуватися до нового середовища та очікування відповідних шагів до самоприйняття з зовні, на цей показник впливає постійна напруга, емоційне виснаження, відчай.

Середній показник мають за шкалою адаптивності – 53,4%, а неприйняття інших високий – 39,5%, що свідчить, про те що з одного боку є позитивний взаємовплив внутрішнього та зовнішнього середовищ на комфорт особистості, на відповідні кроки задля адаптації до нового життя в умовах війни, а з іншого боку, опитувальні мають негативний досвід взаємодії з іншими людьми.

25,2% досліджуваних мають середні показники за шкалою прийняття себе, що говорить про розуміння свого становища, цінності та тих якостей, які можуть стати у нагоді для адаптації з новими умовами життя. Вони об'єктивно оцінюють свій актуальний статус, можливості, становище та діють відповідно до цих знань.

33,3% анкетованих мають високі показники за шкалою домінування, що говорить про тенденцію до такої поведінки, яка б була агресивно та цілеспрямовано направлена на подолання стресової напруги, спричиненою новими для особистості умовами життя. Вони приймають на себе відповідальність, але разом з цим обороняють свою позицію, бажання, погляди, можливо, нав'язують їх іншим, вступають в конфронтації та виборюють собі кращі умови.

34,5% також мають високі показники за шкалою прийняття інших, що говорить про розуміння світогляду, образу життя інших людей в нових реаліях сьогодення. Вони приймають активну участь у інтегруванні себе до нових змін, легко входять в контакт, задля спроби заглибитися в внутрішній світ іншої особи.

40,3% мають високі показники за шкалою емоційного дискомфорту, а 28,9% – емоційний комфорт.

20,3% мають показники за шкалою дезадаптивність та 25,2% неприйняття себе, що говорить про негативний досвід подолання напруження через нові умови та виклики, а також розуміння своєї нової ролі, становища, прав, тощо.

24,3% опитувальних мають середній рівень зовнішнього контролю, що говорить про їх поведінку в контролюванні навколишнього середовища, людей. Їм стає спокійніше, коли вони самостійно впливають на свою діяльність, оточення, обирають що може залишитися в колі їх уваги, а що ні.

Проведемо ще аналіз по другій групі респондентів (особи, що перебували в країні), тобто порівняємо результати тестування між жінками та чоловіками (рис. 2.2.8).

Як ми бачимо, результати в принципі схожі, але є відмінності. Адаптивність у жінок на 1,9 вища ніж у чоловіків, прийняття інших на 1,3 вища, емоційний комфорт у жінок теж вищий на 3, відомість на 3 вища, а самосприйняття – навпаки на 2,6 менша.

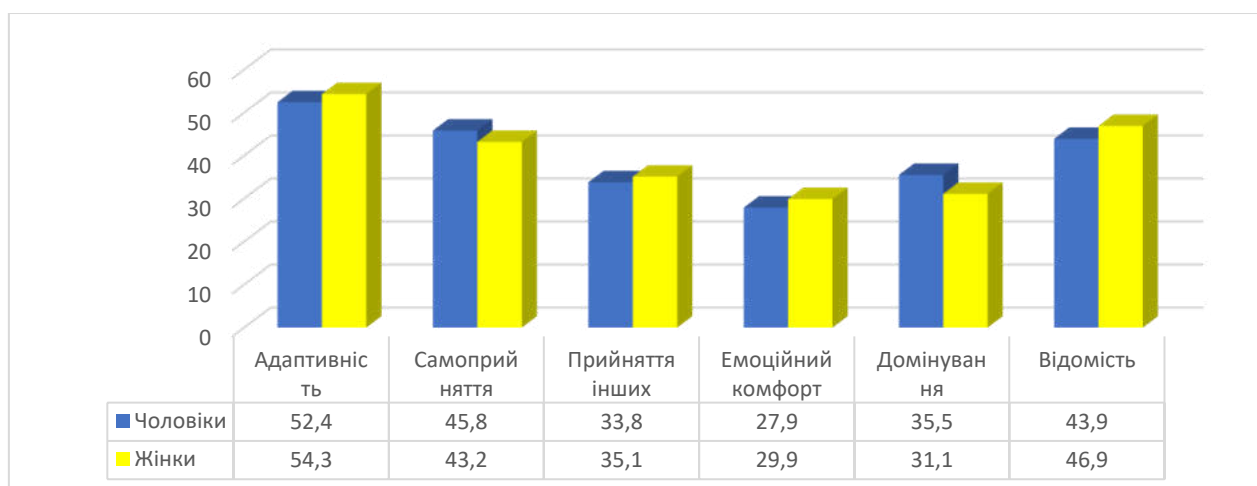


Рис. 2.2.8. Порівняльна характеристика особливостей психологічної адаптації у осіб, які постійно перебувають в країні, з початку повномасштабної війни.

Таблиця 2.2.6

Порівняльна «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, осіб, які виїхали за кордон

| Особи, які проходили тестування | Адаптація | Самоприйняття | Прийняття інших | Емоційний комфорт | Відомість | Прагнення до домінування |
|---------------------------------|-----------|---------------|-----------------|-------------------|-----------|--------------------------|
| Особи, які за кордоном          | 32,4      | 38,7          | 31,3            | 34,3              | 53,6      | 31,3                     |
| Особи, які в країні             | 53,4      | 43,5          | 34,5            | 28,9              | 45,4      | 33,3                     |

Незважаючи на соціальну підтримку з боку держави та суспільства в цілому, українцям (в тому числі за власним опитуванням та спостереженнями) не вистачає відчуття достатнього рівня адаптації через причини, що були вище зазначені у попередньому розділі. Дуже важко адаптуватися до умов війни.

Таблиця 2.2.7

Порівняльна «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, осіб, які перебували в країні

| Особи, які проходили тестування | Адаптація | Самоприйняття | Прийняття інших | Емоційний комфорт | Відомість | Прагнення до домінування |
|---------------------------------|-----------|---------------|-----------------|-------------------|-----------|--------------------------|
| Чоловіки                        | 52,4      | 45,8          | 32,8            | 27,9              | 43,9      | 35,5                     |
| Жінки                           | 54,3      | 43,2          | 35,1            | 28,9              | 46,9      | 31,1                     |

Провівши аналіз, на підставі зробленого дослідження щодо осіб, які виїхали за кордон з моменту початку повномасштабної війни та осіб, які залишилися в країні і не були фактично задіяні в бойових діях (громадяни Таращанської громади Київської області), то ми бачимо відмінності щодо адаптації до умов війни (рис. 2.2.9).

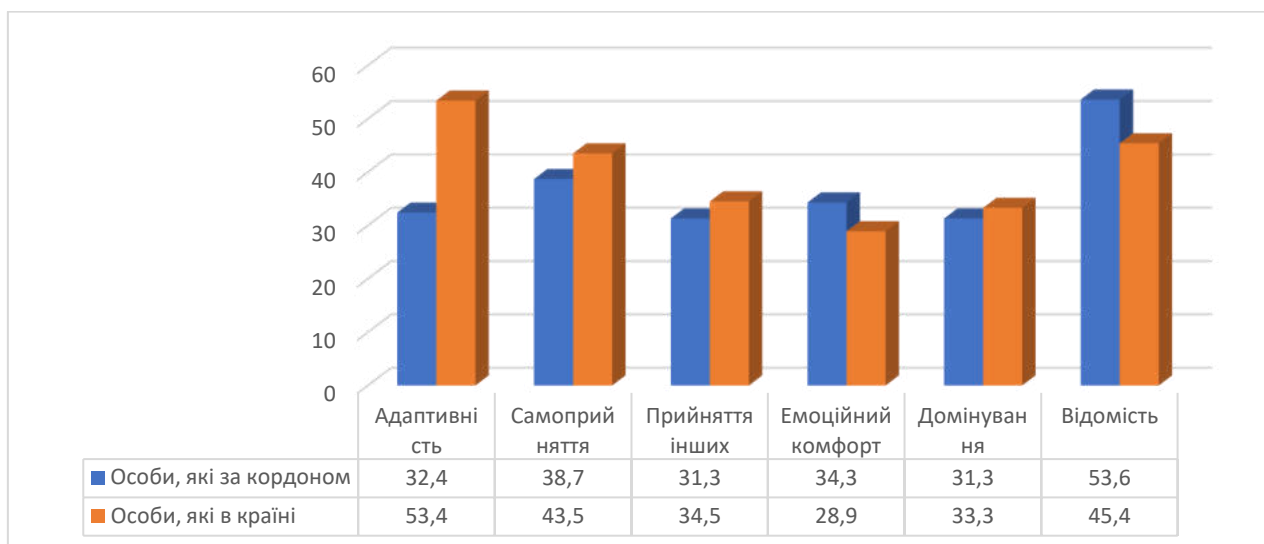


Рис. 2.2.9. Порівняльна характеристика особливостей психологічної адаптації у осіб, які виїхали за кордон та тих, що постійно перебувають в країні, з початку повномасштабної війни.

Якщо ми порівняємо адаптивність, то побачимо, що різниця буде всього в 21,0%, але це «сухі» цифри, тому що умови адаптації суттєво різняться. Наприклад, для осіб, які виїхали за кордон, постали такі виклики: нова країна, нове суспільство, мовний бар'єр, нестача відчуття потрібності, безпеки, невідомості. Люди, які виїздили з Ірпеня, як правило, пережили бойові дії в своєму місті, були без речей, їжі, дехто без документів. Всі їхали в невідомість, залишаючи домівки, чоловіків, батьків, синів, родичів, друзів, роботу та своє звичне життя. З іншого боку, громадяни Таращанської громади, які постійно перебували в країні. Ніхто не знав, що буде сьогодні, завтра... Напруження в населення було дуже високим. Після деокупації Київської області, постали нові виклики, постійна інформаційна атака про наступ на Київ, застосування ядерної зброї, підлив атомних електростанцій та інше. Повітряні тривоги, ракетні атаки, атаки на енергосистеми, відключення світла, тепла, блекауту... Населення Таращанської громади осторонь не стояли: багато чоловіків пішли воювати, а цивільні робили коктейлі Молотова, збирали одяг, ковдри, продукти, плели маскувальні сітки, готували їжу для військових, територіальної оборони, тощо. Люди знаходилися в напруженому емоційному стані і повинні були адаптовуватися до нових реалій в умовах війни.

Показник самоприйняття всього на 4,8 % вищий в осіб, що не виїзджали з

країни, скоріше за все тому що, населення групувалося, концентрувалося і намагалося швидше адаптуватися до змін. Хоча, як зазначалося вище, показники в обох, досліджуваних групах високі, що свідчить про психологічну адаптацію.

А от показник «Емоційний комфорт» в осіб, що виїхали на 5,4% вищий, тому що хоча в кожного свої умови перебування в країнах, де перебувають ті хто проходив опитування. Вимушений переїзд за кордон далекий від безтурботних очікувань проживання там. Так, люди перебувають у безпеці, їм не доводиться думати про укриття та ворожі обстріли. Проте постають інші проблеми, які вони мають вирішувати: мовні та економічні, пригнічений психологічний стан, ймовірне почуття сорому, відчуття «не у своїй тарілці» тощо.

Показник «Відомість» в осіб, що перебувають в країні на 8,2 нижчий ніж тих хто за кордоном, тому що люди намагаються менше надіятися на когось.

Зважаючи на жахливу ситуацію в Україні, знищені домівки та вщент зруйновану інфраструктуру багатьом людям, що встигли виїхати, просто нікуди буде повертатись. Отже, можливо, їм доведеться починати нове життя в іншій країні. Звісно, процес адаптації у кожного проходитиме по-різному: хтось швидше звикне до нової реальності, а комусь знадобиться більше часу та морального духу, і цей процес відбувається.

## Висновки до розділу II

В цьому розділі ми проводили дослідження та аналіз результатів особливостей адаптації населення, до життя в умовах війни, осіб, які з початком повномасштабного вторгнення залишалися постійно в Україні та тих осіб, які виїхали за кордон у зв'язку з війною, за допомогою психодіагностичних методик:

- 1) опитувальника адаптації особистості до нового соціокультурного середовища за Л. Янковським;
- 2) діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Аналізуючи первинні дані за цими методиками нами було визначено середні значення показників шкал Л. В. Янковського: адаптивність, комфортність, ін-

терактивність, депресивність, ностальгія, відчуження. Згідно, дослідження, ми можемо зробити висновки, що в зовнішньо-переміщених осіб всі показники перебувають на середньому рівні. Хоча, більш виражені показники адаптивності – 10 та інтерактивності – 10,2, водночас менш виражений показник комфортності – 7,5, що засвідчує про більш орієнтацію на себе, незалежність від думок груп та середовища.

За результатами дослідження, осіб, що не виїзджали з країни, із шести можливих ми можемо визначити переважаючий тип адаптації – адаптивний 11,2, високий інтерактивний – 10,5 та депресивний – 10,3.

Порівнявши результати дослідження обох груп, можемо зробити висновок, що громадяни, які знаходилися в Україні, мають адаптивність вищу на 1,2, а інтерактивність – на 0,3, хоча депресивність на 4,1 вища ніж в тих хто за кордоном. Крім того, в обох групах найбільш адаптовані особи вікової групи 25-35 років, а найменш – 46 – 60 років, група 36 -45 років має середній рівень.

Результати дослідження обох груп за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, вказують на такі діагностичні конструкти як: адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль, прагнення до домінування.

Якщо порівняти результати обох досліджуваних груп, то по показнику «Адаптивність» різниця буде всього в 21,0%; показник «Самоприйняття» всього на 4,8 % вищий в осіб, що не виїзджали з країни, а от «Емоційний комфорт» в осіб, що виїхали на 5,4% вищий; «Відомість» в осіб, що перебувають в країні на 8,2 нижчий ніж тих хто за кордоном.

Також, при проведенні дослідження, ми виявили, що є залежність між віком рівнем адаптованості.

Отже, процес адаптації у кожного проходитиме по-різному: хтось швидше звикне до нової реальності, а комусь знадобиться більше часу та морального духу, і цей процес відбувається, але він різний, адаптація тих, хто виїхав і тих, хто залишається в країні, звісно буде різною.

### **Розділ III. ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ АДАПТАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ**

#### **3.1 Тренінгова програма щодо підвищення рівня адаптації особистості в умовах війни**

Одним із важливих питань в період війни є проблема підтримки та збереження психічного здоров'я нації. Для того, щоб легше було адаптуватися населенню до складних умов війни, виникає необхідність розробки та впровадження тренінгових програм, які б сприяли вирішенню цього питання. Проблеми психічного здоров'я та адаптації населення в умовах війни, як зазначалося в першому розділі даної роботи, відображаються в працях зарубіжних та вітчизняних авторів, в яких розкрито вплив війни на психічний стан населення та його адаптацію.

Для тренінгу використовуються спеціальні інтерактивні техніки, які сприяють реалізації трьох основних складових технології:

а) розкриття сутності певного явища (процесу) та його специфічних характеристик;

б) діагностики певних психологічних характеристик, які впливають на вияви певного явища (процесу);

в) впровадження корекційно-розвивальних вправ для розвитку певних психологічних характеристик (особистості, групи, організації), які прямо чи опосередковано впливають на вияви складових того чи іншого явища (процесу).

Отже, можна говорити про те, що психологічний тренінг для психологічної підтримки та адаптації населення в умовах війни – це форма реалізації технологічного підходу, який дає можливість відпрацювати, «відтренувати» у його учасників психологічні уміння та навички, необхідні для забезпечення ефективної діяльності та адаптації до умов сьогодення.

Наразі створюються спеціальні тренінгові програми для збереження, підтримки психічного здоров'я та адаптації населення в умовах війни.

Враховуючи актуальність проблеми, нами виділено наступне: визначити

мету, загальну структуру, зміст та процедуру проведення тренінгової програми «Адаптація населення до умов війни».

У тренінгу можуть брати участь 5–15 осіб в групі. За своїм складом вона може бути чоловічою, жіночою або змішаною.

Тренінгові заняття бажано проводити 1 – 3 рази на тиждень, 1,5 – 2 години.

Мета тренінгової програми: допомога населенню в адаптації до умов війни, підтримка та відновлення психічного здоров'я, а також оволодіння навичками його діагностики, підтримання та збереження.

Завдання тренінгової програми полягає:

- 1) ознайомити з основними аспектами психічного здоров'я та адаптації населення в умовах війни;
- 2) ознайомити з методами діагностики та аналізу позитивних та негативних виявів психічного здоров'я, а також адаптації населення в умовах війни;
- 3) ознайомити із способами і техніками збереження, підтримання психічного здоров'я та адаптації населення в умовах війни.

В основу тренінгу покладено технологічний підхід, який полягає в розробці та впровадженні організаційно-психологічних технологій. Технологічний підхід було спроектовано на адаптації населення до умов війни. [30]

Тренінгова програма складається із 5 тренінгових сесій (табл.3.1.1).

Обсяг тренінгової програми складається із 30 академічних годин. Кожна із тренінгових сесій складається із таких частин: вступ до тренінгової сесії, інформаційно-смісловий компонент, діагностичний компонент, корекційно-розвивальний компонент, завершення тренінгової сесії. Одна тренінгова сесія складає 1–2 академічні години. Відповідно, обсяг п'яти тренінгових сесій складає 20 академічних годин. До основної частини тренінгу ще додається вступ до тренінгу (2 години) та завершення тренінгу (2 год). Заключне творче завдання становить 6 годин.

Таблиця 3.1.1

## Загальна структура тренінгової програми

| Тренінгові сесії                                                                                             | Навчальні години |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <i>Тренінгова сесія 1 «Сутність і структура психо-емоційного стану та адаптація населення до умов війни»</i> | 4                |
| <i>Тренінгова сесія 2 «Психо-емоційний стан та адаптація населення в умовах війни»</i>                       | 4                |
| <i>Тренінгова сесія 3 «Здатність протидіяти стресу в умовах війни»</i>                                       | 4                |
| <i>Тренінгова сесія 4 «Здатність ефективно здійснювати професійну діяльність в умовах війни»</i>             | 4                |
| <i>Тренінгова сесія 5 «Здатність встановлювати та підтримувати соціальні контакти в умовах війни»</i>        | 4                |
| <i>Завершення тренінгу</i>                                                                                   | 2                |
| <i>Заключне творче завдання</i>                                                                              | 8                |
| Загалом                                                                                                      | 30               |

Зміст тренінгової програми. Загальний вступ до тренінгової програми

- 1) Криголам: «Знайомство»: «Мене звати... Я живу ...Я працюю...»;
- 2) Вивчення очікувань учасників тренінгу (заповнення індивідуальних робочих аркушів з наступним груповим обговоренням). Учасники відповідають на такі запитання: «Чому я беру участь у тренінгу?»; «Що б я хотів принести нового у своє життя після проходження тренінгу?»;
- 3) «Мозковий штурм» (групова форма): «Визначення правил групової роботи (визначення правил міжособистісної взаємодії та спільної роботи в групі)»;
- 4) Мультимедійна презентація: «Яким буде наш тренінг? (визначення мети та завдань тренінгу)»;
- 5) Групове обговорення: «Як ми будемо працювати протягом тренінгової програми?» (визначення організаційних питань – тривалість роботи, кількість перерв тощо). (Для підготовки вступу до тренінгу використано наявні в літературі розробки [27]).

### Тренінгова сесія 1.

«Сутність і структура психічного здоров'я та адаптації населення до умов війни».

- 1) Вступ до тренінгової сесії;
- 2) Мета, завдання, організація тренінгової роботи;
- 3) Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «Сутність та структура психо-емоційного стану та адаптації населення до умов війни»;
- 4) Робота в малих групах (з наступним міжгруповим обговоренням); аналітичне завдання: «Сутність та структура психічного здоров'я та адаптація населення до умов війни»;
- 5) Міні-лекція: «до умов війни». (Для підготовки міні-лекції використовуються наявні літературні джерела [28].
- 6) Діагностичний компонент: «Сутність та структура психічного здоров'я та адаптації населення до умов війни»;
- 7) Психологічний практикум: «Аналіз психо-емоційного стану та адаптації населення до умов війни». Проведення психологічного практикуму здійснюється за допомогою методики «Шкала позитивного ментального здоров'я», яка спрямована на визначення рівня вираженості позитивної спрямованості психічного здоров'я [29];
- 8) Корекційно-розвивальний компонент: «Сутність та структура психо-емоційного стану та адаптація населення до умов війни»: Робота в парах (з наступним обговоренням в групі): Аналітичне завдання: «Як я можу підвищити рівень свого позитивного психо-емоційного стану?».

9) Завершення тренінгової сесії:

Підведення підсумків тренінгової роботи.

### Тренінгова сесія 2.

«Психо-емоційний стан та адаптація населення в умовах війни».

Вступ до тренінгової сесії:

- Що найбільше запам'яталось з попередньої зустрічі?
- Мета, завдання, організація тренінгової роботи;

-Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «Сутність та структура психічного здоров'я та адаптація населення до умов війни».

-міні-лекція «Війна і психічне здоров'я: міжнародний досвід».

-Діагностичний компонент: «Діагностика психо-емоційного стану та адаптація населення в умовах війни»:

-Психологічний практикум: «Вияви мого психо-емоційного стану та адаптація до умов війни». Для проведення практикуму використовується бланк «Модель балансу Н. Пезешкіна», яка включає характеристики життєдіяльності особистості, які стосуються чотирьох сфер (тіла, діяльності, контактів, сенсів), які, на думку автора тренінгу, є досить близькими до складових психічного здоров'я, які виділені ВОЗ.

-Корекційно-розвивальний компонент: «Мої найбільші досягнення для збереження та підтримання психо-емоційного стану та адаптація до умов війни»;

-Робота в парах (проведення інтерв'ю учасниками пари один з одним): «Що я можу зробити для того, щоб зберегти та підтримати свій психо-емоційний стан сьогодні, наприклад, в умовах часткового або повного blackout?».

Завершення тренінгової сесії:

-Підведення підсумків тренінгової роботи.

### Тренінгова сесія 3.

«Здатність протидіяти стресу в умовах війни».

Вступ до тренінгової сесії:

-Мої «знахідки» із попереднього заняття.

-Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «У чому проявляється стрес в умовах війни?»:

-Робота в малих групах:

Аналітичне завдання: «Як ми відчуваємо стрес під час війни?».

Міні-лекція: «Модель управління освітнім персоналом стресом під час війни». [27]

Діагностичний компонент: «Діагностика стресостійкості»:

-Психологічний практикум: «Аналіз стресостійкості». (Проведення психологічного практикуму здійснюється за допомогою методики «Стійкість до стресу», яка дає можливість визначити рівень стресостійкості учасників тренінгу). [26]

Корекційно-розвивальний компонент: «Як протидіяти стресу в умовах війни»:

-Робота в тренінговій групі (з усіма учасниками одночасно): «Як можна стабілізувати свій емоційний стан?» (Група разом з тренером виконує різноманітні вправи, які дають можливість стабілізувати емоційний стан: дихальні вправи, техніки «заземлення», техніки для зняття м'язової напруги). [26]

Завершення тренінгової сесії:

-Підведення підсумків тренінгової роботи.

#### Тренінгова сесія 4.

«Здатність освітнього персоналу ефективно здійснювати професійну діяльність в умовах війни».

Вступ до тренінгової сесії:

-Що для мене було найбільш корисним із попереднього заняття?

-Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу:

«Негативний вплив війни на здійснення професійної діяльності»:

-Робота в групах:

Аналітичне завдання: «Як змінилась наша робота під час війни?»

Діагностичний компонент:

«Діагностика оптимізму та активності освітнього персоналу в умовах війни»:

Психологічний практикум: «Скільки в мене активності та оптимізму?».

Практикум проводиться на основі використання методики «Опитувальник

«Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості». [26]

Методика дає можливість виявити рівень оптимізму та активності учасників тренінгу та визначити певні типи персоналу (на основі поєднання вказаних характеристик).

Корекційно-розвивальний компонент:

«Психологічні умови оптимізації професійної діяльності освітнього персоналу в умовах війни»:

-«Мозковий штурм» (робота в малих групах):

«Які ресурси можна використати для активізації моєї професійної діяльності сьогодні?».

-Аналітичне завдання:

«Вплив особистісних ресурсів на професійну діяльність освітнього персоналу».

Завершення тренінгової сесії:

-Підведення підсумків тренінгової роботи.

### Тренінгова сесія 5.

«Здатність встановлювати та підтримувати соціальні контакти в умовах війни».

Вступ до тренінгової сесії:

- Що для мене було найбільш корисним із попереднього заняття?

- Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу:

«Вплив війни на здатність освітнього персоналу встановлювати та підтримувати соціальні контакти в умовах війни»:

-Робота в малих групах:

Аналітичне завдання:

«Чи змінились Ваші соціальні контакти під час війни?»

Діагностичний компонент:

«Діагностика рівня соціальної ізолюваності/соціальної підтримки та адаптації населення в умовах війни»:

Психологічний практикум:

«Рівень соціальної ізолюваності/ соціальної підтримки т а адаптації населення в умовах війни»: Практикум проводиться на основі використання методики «Рівень соціальної підтримки» [26], за допомогою якої фіксується особливості орієнтації учасників тренінгу на соціальні контакти та взаємодію.

Корекційно-розвивальний компонент:

«Психологічні умови оптимізації соціальних контактів та адаптації населення в умовах війни»:

-Розвивальна вправа: «Моя емоційна власність» (модифікація розробки Д. Шапіро).

-Мозковий штурм: «Мої емоції».

Завершення тренінгової сесії:

-Підведення підсумків тренінгової роботи.

Заключне творче завдання:

«Що я беру з собою в мій кошик

«Підтримка та забезпечення психо-емоційного стану та адаптація населення в умовах війни»? (Завдання полягало в тому, щоб на основі пройдених тренінгових сесій створити кошик «Психологічної самодопомоги в умовах війни» та ознайомити з ним своє найближче оточення (колег, які не проходили тренінг, учнів, членів сім'ї).

Загальна заключна частина тренінгової програми:

- рефлексивний аналіз:

«Мої думки про тренінгову програму»:

«Що дав мені тренінг?»;

«Що я дізнався нового для себе?»;

«Щоб я хотів сказати тренеру і членам нашої тренінгової групи?».

### 3.2 Практичні рекомендації особам щодо покращення адаптації в умовах війни

На основі проведеного дослідження, що передбачало процедури спостереження і самоспостереження, аналізу власного досвіду, бесід з вимушеними зовнішньо-переміщеними та особами, які перебували в Україні, а саме представниками Таращанської громади, було розроблено рекомендації щодо сприяння їх успішній адаптації в умовах війни.

Для вимушених зовнішньо-переміщених осіб:

1. Вивчати мову країни, де вони перебувають, чим швидше та краще вони вивчать, тим більше буде комунікацій та можливостей спілкування, працевлаштування;

2. Досліджувати культуру та традиції. Знайомитися з культурою, історією та традиціями даної країни. Відвідувати культурні події, що допоможуть краще зрозуміти місцевий спосіб життя;

3. Бути відкритими та толерантними: приймати різноманітність та поважати інші культури. Бути відкритими до нових досвідів, знайомитись з різними людьми і виявляти толерантність до їхніх звичаїв та переконань;

4. Не соромитись заводити нові знайомства, адже нові знайомства додають впевненості підтримки й поради;

5. Підтримувати свій звичний образ життя (тобто займатися звичними справами, якщо до переїзду займалися спортом, то по можливості продовжувати це заняття (басейн, велоспорт, ходьба, біг тощо)).

6. Облаштовувати вашу домівку більш затишно, як вам буде зручно, щоб не нагадувало про домівку, якщо сильна ностальгія або навпаки, так щоб було нагадування про домівку, якщо це необхідно для ресурсу.

7. Буває проблема з недостатньою інформованістю в українців. Часто через це виникає бажання здатися, але вихід є – багато є каналів у соціальних мережах з українцями, котрі пройшли через це й вони мають змогу допомогти, також є створені групи, в цих країнах, які намагаються з координувати та допомогти кому потрібна допомога;

8. Ознайомитись з правовими нормами та системою країни, де перебувають. Знання законів та правил допоможе швидше адаптуватися до нових умов і уникати непорозумінь.

9. Вивчати стандарти професійної поведінки, правила комунікації та робочі звичаї.

Потрібно дати собі більш часу для адаптації – це нормально, що хочеться повернутися додому, або сум за родичами, домівкою, важко звикнути до нових умов життя. Адаптація може тривати від декількох місяців до року.

Сила емоційної реакції людини на війну не завжди прямо корелює із щойно пережитими випробуваннями. Насправді травма спостереження за війною зі сторони може сильно вплинути на психологічний стан людини, навіть якщо така людина фізично захищена і перебуває в безпеці.

Ще до початку повномасштабного вторгнення росії багато українців мало низку психологічних проблем, таких як післявоєнний синдром, синдром втрати та травми покинутості. Наразі, кількість людей, які страждають від таких станів, збільшилася у багато разів.

За даними Агенції ООН у справах біженців (УВКБ ООН), майже 8 мільйонів людей змушені були залишити країну після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну. Ще 6,5 мільйонів стали внутрішньо переміщеними особами.

Для населення, що постійно перебуває в Україні, можна запропонувати психологічну підтримку у різний спосіб: чати, телеграмботи, телефонні лінії, індивідуальні консультації та групові терапії.

Крім того, можна порадити:

- навчання прийомів самоконтролю та навичок саморегуляції;
- корекція порушених комунікативних здібностей (навичок слухання, сприйняття, вираження почуттів та бажань, навичок прояснення ситуації, відстоювання своїх прав, взаємодія із суб'єктивно спотвореною інформацією) з використанням комунікативних та рольових ігор;

- психологічна робота із внутрішнім світом, почуттями, переживаннями, думками, відчуттями;
- побудова майбутнього;
- коучинг наявних психологічних ресурсів;
- стабілізація психоемоційного стану та самооцінки;
- психодіагностика; психокорекція; психологічні тренінги;
- психологічні розвантаження;
- арт-терапія.

Громадяни повинні свідомо підходити до питання самодопомоги та самопідтримки й побачити ситуацію не лише з позиції психотравмівного досвіду, але й з позиції відповідальності за своє життя і перспектив адаптації та власного розвитку в нових умовах життєдіяльності.

Самопідтримка — це вміння:

- створювати для себе відчуття безпеки;
- піклуватися про свої базові потреби;
- обирати більше «хочу», ніж «треба»;
- виділяти час на хобі;
- дякувати собі за те, що ви є.

Ситуація, у якій ми всі сьогодні опинилися, не є типовою. Як вже зазначалося, психологи одностайні в тому, що в ненормальній ситуації кожна реакція є нормальною. Через індивідуальні особливості психіки кожна людина реагує на стрес, пов'язаний із війною, по-своєму. Тому важливо розуміти себе, відстежувати свої стани та вміти їх контролювати.

Ніхто не знає, коли завершиться війна. Тому всі ми маємо навчитися жити під час війни й бути ефективними. Стан стресу — це відірваність від реальності. Стан адаптації дає нам можливість раціонально приймати рішення та ефективно діяти відповідно до ситуації. Що допомагає нам жити під час війни. (Додаток В)

Перейти зі стану стресу в стан адаптації допоможуть психологічні вправи, їх наразі безліч, наприклад:

Вправа «Рюкзак щастя» (10 – 15 хв.)

Мета: усвідомлення ресурсів.

Потрібно уявити, що за плечима є рюкзачок, у якому лежить все, щоб відчувати себе щасливим/-ою. Потрібно виписати або намалювати ті речі та відчуття, які лежать у вашому рюкзачку.

Дати собі відповіді на запитання:

- Що лежить там?
- Хто збирав цей багаж?
- Що в ньому ваше?
- Що там не ваше?
- Може, від чогось треба відмовитися чи, навпаки, щось додати?
- Наскільки вам легко чи важко нести цей багаж?

Після того, як ви відповісте на ці запитання, намалюйте те, що лежить у вас у рюкзаку. Обов'язково треба відстежити свій стан у момент, коли ви не лише думаєте над тим, що лежить у вашій торбинці, а й тоді, коли бачите всі ці речі намальованими на папері. Вам, напевно, захочеться щось додати або від чогось відмовитися. Зробіть це.

Чи легко було фантазувати про «рюкзак щастя»? Будь ласка поділіться своїм багажем. У час погіршення емоційного стану, можна користуватися всім тим, що є у «рюкзаку щастя», але дуже цілющою може бути і практика майндфулнес.

Майндфулнес? (10 хв.) Майндфулнес – це практика усвідомленого життя. Більшість нашого часу ми проживаємо неусвідомлено. Наприклад, снідаємо, а в думках прокручуємо майбутній день, або вчорашні спогади. Ми похапцем жуємо, швидко ковтаємо і так непомітно, без насолоди смаком, їжа вже у шлунку. Швидко йдучи до школи, знову можемо бути в полоні думок і не чуємо співу птахів, не помічаємо відчуттів тіла від сонця чи вітру. Щоденно, йдучи однією і тією дорогою, ми не помічаємо нічого, що дарує радість життя. Практика усвідомленого життя навчає людину концентруватися на відчуттях у теперішню мить, не намагаючись змінити їх, а дозволити їм бути, помічати думки. Минуле не повернеш, а майбутнє ще не настало. Є лише те, що відчуваєте зараз і тут. Спробуйте щоденно по 3 – 5 хвилин проживати, концентруючись на

відчутті свого дихання, відчутті смаку їжі, свідомому розгляданні якогось предмету так, ніби ви його бачите вперше у житті. Все це і є практика усвідомленого життя. Саме це є профілактикою нервових розладів. Це покращує якість мислення, почуттів та турботу про інших. Наприклад, потрібно взяти яблуко. Дуже уважно роздивитися, так ніби ви ніколи до цього його не бачили. Дійсно, саме це яблуко ви бачите вперше. Роздивіться кольори, відшукайте перехід одного кольору в інший, знайдіть крапинки, рисочки. Тепер дослідіть форму яблучка з усіх сторін. Чим форма цього яблучка відрізняється від інших сортів яблук? Відчуйте. Яке це яблуко на дотик: тепле – холодне, тверде – м'яке, гладке – шершаве? Чи в усіх місцях воно однакове на дотик? Відчуйте аромат. На якій відстані ви відчуваєте аромат? Відкусіть маленький кусочок яблука та відчуйте його смак. Добре прожуйте, ковтніть і відчуйте присмак від яблука, який лишився у роті. Відкладіть яблучко і дослухайтеся до себе, чи хочеться його ще їсти? Продовжуйте слухати себе та їжте.

- Будь ласка, поділіться щойно отриманим досвідом.
- Чи важко було виконувати інструкцію?-
- В яких ситуаціях вам може бути корисним досвід усвідомленого життя?

Варіанти того, що можна робити усвідомлено: чистити зуби, одягатися, застеляти ліжко, розчісувати волосся....

Рефлексія. (5 хв.)

Потрібно взяти 3 стікери. На кожному з них написати по вправі, які до цього робили. Якщо вправа сподобалася і бажаєте взяти її у своє життя, то приклейте стікер до валізи, (Додаток Г). Якщо вправа не сподобалася, то стікер з її назвою приклейте до смітнички (Додаток Д).

Рекомендації населенню щодо покращення адаптації в умовах війни:

1. «Безперервне життя». Війна руйнує не лише домівки та сім'ї, але й буденність, звичну рутину і стабільність. Щоб повернути собі відчуття базової безпеки, варто за можливості повертати у своє життя звичні ритуали із мирного життя (ранкова кава, вигулювання собаки, читання перед сном тощо).

2. «Заземлення». Щоб зупинити потік негативних думок і повернутися в реальність, можна давати собі відповіді на прості питання: хто я? де я? що я роблю? як я собі допомагаю? хто може мене підтримати? кому я можу допомогти?

3. «Через п'ять років після війни». Подумайте про мирне майбутнє. Опишіть, що ви зробите або чого досягнете за п'ять років мирного життя.

4. «Три канали». Є три канали прояву людини: емоції, розум та поведінка. Поміркуйте, як ви можете потурбуватися про свої емоції, ясність розуму та про розуміння своєї поведінки й поведінки інших.

Щоб швидше адаптуватися до стресу, потрібно:

- Створити для себе максимально безпечний простір — якщо не можна фізично, то хоча б психологічно.

- Бути в колі однодумців. Зараз як ніколи важливо мати можливість висловитися й бути почутими. Під час війни люди мають єднатися як для того, щоб відчувати себе потрібним, так і для скорішої перемоги.

- Спланувати наступну годину, день або кілька днів. Це допоможе повернути відчуття контролю над своїм життям.

Дієвим способом заспокоїтися і виринути з потоку страшних новин є зосередження на своїх органах чуття і зміна діяльності. Хтось під час війни почав малювати, комусь допомагає прослуховування улюбленої музики, а комусь достатньо звернути увагу на кольори, які його/її оточують або обняти себе.

До основних правил, які допоможуть зберегти психо-емоційний стан та швидше адаптуватися до умов війни відносять: здоровий сон, збалансоване харчування, щоденна фізична активність, спілкування та позитивні емоції.

Крім того, читати новини не більше 1 разу на годину, не сидіть постійно в телефоні, інформаційна гігієна: довіряти офіційним джерелам, турбуватися про когось, підтримувати Збройні Сили України, зберігати спокій, хоча в умовах війни дуже важко.

Бути фізично активними. Робити звичні справи: готувати, прибирати в будинку, складати речі в шафі, мити посуд, працювати в саду чи на присадибній

ділянці. Фізична активність має бути щоденною, вона відволікає від негативних думок.

Потрібно підтримувати дітей: не залишати їх наодинці з переживаннями та стресами, можна читати їм казки, книжки, обговорювати сюжети, аналізувати повчальні притчі. Казка – найкраща терапія і заспокійливе для дитини. Якщо не маєте сил читати, слухайте аудіоказки.

Необхідно обіймати рідних і друзів. Найкращі речі не купити за гроші: обійми, посмішки, підтримка, теплі дзвінки із запитанням «Як ви?», моральна підтримка.

Вирішувати проблеми потрібно по мірі надходження. Намагатися переживати неприємності лише по мірі їх надходження. Не потрібно додумувати, фантазувати, перебирати в голові різні варіанти розвитку події. Такі думки точно не слугуватимуть емоційній стабільності. Необхідно подбати про безпеку свою та рідних під час «Повітряної тривоги».

Хочеться нагадати слова відомого психолога Дейла Карнегі: « Будьте зайняті! Це найдешевші ліки на землі – і одні з найбільш ефективних!»

Сьогодні в Україні волонтером став майже кожен: ресторани готують обіди для тероборони, жінки і молодь плетуть маскувальні сітки, збирають продукти, ліки, готують для передової, роблять енергетичні батончики та сухі супи, борщі, збирають необхідні речі. Тому кожному можна долучатися до волонтерської діяльності: плести сітки для маскування, поділитися продуктами довготривалого зберігання, принести з дому ті речі, які можуть знадобитися для людей, які евакуйовані.

Важливо враховувати, що процес адаптації є індивідуальним для кожної людини, і кожен може потребувати індивідуального підходу та підтримки. Забезпечення цих рекомендацій може сприяти успішній адаптації та інтеграції до змін, нових викликів та умов війни.

### Висновки до розділу III

Для допомоги населенню в адаптації до умов війни, підтримки та

відновленню психічного здоров'я, а також оволодіння навичками його діагностики, підтримання та збереження, ми підібрали тренінгову програму щодо підвищення рівня адаптації особистості в умовах війни. Ця програма складається з п'яти тренінгових сесій, завершення тренінгу та творчого завдання.

Кожна сесія має: тему, вступ, мету, інформаційно-смісловий компонент, міні-лекцію, діагностичний компонент, психологічний практикум, корекційно-розвивальний компонент, робота в парах, завершення та підведення підсумків тренінгової роботи.

Крім того, в цьому розділі надані корисні практичні поради та рекомендації щодо навчання прийомів самоконтролю, навичок саморегуляції зовнішньо-переміщеним особам та особам, які постійно перебувають в країні щодо покращення адаптації в умовах війни.

На нашу думку, ця тренінгова програма та рекомендації, допоможуть населенню швидше адаптуватися та підвищити її рівень в умовах війни.

## ВИСНОВКИ

В першому розділі даної роботи ми розглянули проблеми адаптації особистості у вітчизняній та зарубіжній літературі; визначили психологічні чинники, що покращують адаптацію особистості в умовах війни; дослідили стратегії адаптації до умов і наслідків війни на прикладі родинної взаємодії; розкрили особливості психологічної адаптації населення в умовах війни.

В другому розділі ми провели емпіричне дослідження рівня та особливостей адаптації населення в умовах війни; проаналізували результати адаптації населення, до життя в умовах війни, осіб, які з початком повномасштабного вторгнення залишалися постійно в Україні та тих осіб, які виїхали за кордон у зв'язку з війною, за допомогою психодіагностичних методик: опитувальника адаптації особистості до нового соціокультурного середовища за Л. Янковським та діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Проводилося онлайн-дослідження через мережу Інтернет за допомогою Google Forms, в якому прийняли участь 45 осіб, віком від 25 до 60 років. За допомогою анкети було сформовано дві групи:

- перша група – 15 жінок віком 25 – 60 років, які виїхали за кордон протягом лютого – березня 2022 року, і по теперішній час перебувають в тих же країнах: Німеччина, Польща, Ірландія, Нідерланди, Таїланд, Португалія (до війни всі вони проживали в м. Ірпінь).

- друга група – 30 осіб віком 25 – 60 років, що мешкають на території Таращанської громади Київської області, з них: 15 чоловіків та 15 жінок.

За методикою Л. В. Янковського основними показниками є: адаптивність, комфортність, інтерактивність, депресивність, ностальгія, відчуження. Згідно, дослідження, ми можемо зробити висновки, що в зовнішньо-переміщених осіб всі показники перебувають на середньому рівні. Провівши дослідження за цією методикою в обох групах та порівнявши їх результати, визначили, що громадяни, які знаходилися в Україні, мають адаптивність вищу на 1,2, а інтерактивність – на 0,3, хоча депресивність на 4,1 вища ніж в тих хто за кордоном. Крім того, в

обох групах найбільш адаптовані особи вікової групи 25-35 років, а найменш – 46 – 60 років, група 36 -45 років має середній рівень.

За методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда» основними показниками є: адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль, прагнення до домінування. Провівши дослідження в обох групах за цією методикою та зробивши порівняльний аналіз, виявили, що показник «Адаптивність» на 21,0% вищий, а показник «Самоприйняття» на 4,8 % вищий в осіб, що не виїжджали з країни, а от «Емоційний комфорт» в осіб, що виїхали на 5,4% вищий та «Відомість» на 8,2 вищий ніж тих в країні.

Крім того, при проведенні дослідження, ми виявили, що в обох групах є залежність між віком та рівнем адаптованості.

В третьому розділі роботи ми підібрали тренінгову програму щодо підвищення рівня адаптації особистості в умовах війни. Цей тренінг розроблений для допомоги населенню в адаптації до умов війни, підтримки та відновленню психічного здоров'я, а також оволодіння навичками його діагностики, підтримання та збереження. Ця програма складається з п'яти тренінгових сесій, завершення тренінгу та творчого завдання. Кожна сесія включає: тему, вступ, мету, інформаційно-смісловий компонент, міні-лекцію, діагностичний компонент, психологічний практикум, корекційно-розвивальний компонент, робота в парах, завершення та підведення підсумків тренінгової роботи. Крім того, надані корисні практичні поради та рекомендації щодо навчання прийомів самоконтролю, навичок саморегуляції зовнішньо-переміщеним особам та особам, які постійно перебувають в країні щодо покращення адаптації в умовах війни.

Отже, процес адаптації у кожного буде проходить по-різному: хтось швидше звикне до нової реальності, хтось довше буде звикати до змін, цей процес відбувається, але він різний, адаптація тих, хто виїхав і тих, хто залишається в країні, звісно теж буде різна.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д.О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя в нових умовах (профілактика дезадаптованості вимушених переселенців). Методичні рекомендації. Бібліотека психологічної та соціальної допомоги. URL:<http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/robota-zpereselentsiamy> /2022-03-27-08-14-61
2. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів / Блинова О. Є. // Наука і освіта: Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України. 2010. № 3/LXXXX, квітень. С. 12-16
3. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка».2021.No1(01).С.125-128.URL:<http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3>
4. Боровинська І. Є. Готовність внутрішньо переміщених осіб до оволодіння соціально-психологічними стратегіями життєвої успішності. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/br20190826.pdf>
5. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис.д-ра філософії: 053 (05). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2022.301с
6. Бульковська В. Методичні рекомендації щодо організації та надання психо-логічної допомоги дітям та сім'ям внутрішньо переміщених осіб. Вчитель. URL:<https://psycholog.school15.org.ua/metodychni-rekomendaciyishhodo-rganizacziyi-ta-nadannya-psyhologichnoyi-dopomogy-dityam-ta-simyamvnutrishno-peremishhenyh-osib>
7. Васютинський В. О. Психологічні аспекти ціннісного порозуміння українців в умовах воєнного конфлікту / В. О. Васютинський // Проблеми політичної психології. – Київ: Міленіум, 2016. – Вип. 4(18). – С. 3–14.
8. Васютинський В. Психологічні виміри спільноти : монографія / Вадим Васютинський. – Київ: Золоті ворота, 2010. – 120 с.

9. Вінков В. Ю. Адаптаційний потенціал трансформації соціального капіталу спільноти в умовах воєнного конфлікту / В. Ю. Вінков // Проблеми політичної психології. – Київ. Міленіум, 2016. – Вип. 4(18). – С. 52–60.

10. Верховод О. Психологічні складнощі адаптації за кордоном / Евакуація. City. URL: <https://evacuation.city/articles/235924/tut-vse-chuzhe-hochu-dodomu-psihologichni-skladnoschi-adaptacii-za-kordonom>].

11. Войтенко О.В. Ефективні напрями психосоціальної допомоги ВПО під час війни в Україні. Актуальні питання психології: теорія, методика, практика : збірник матеріалів XI-тої Всеукр. наукової Інтернет-конференції, 10-11 жовтня 2022 р. / гол. Ред.. Сафін О.Д. Умань. 142с. С.47-51. Режим доступу:URL: <https://fspo.udpu.edu.ua/wpcontent/uploads/2022/11>

12. Волков Д. С., Абатурова О. А. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. Science of XXI century: development, main theories and achievements. 2022. С. 12-15.

13. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації// Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2003. Вип. 5. – С.433 – 442.

14. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Соціогуманітарні проблеми людини. 2005. № 1. С. 91–100.

15. Гіденс Е. Соціологія / пер. з англ. В.Шовкун, А.Олійник. Київ:Основи, 1999. 726 с,

16. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності та ставлення до часу як медіатори посттравматичного відновлення особистості. Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року); Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С. 30-34.

17. Гурлева Т. Стрессова ситуація: допомогти самому собі. Практичний психолог : Школа. №05. 2014. С.37-40.

18. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. Актуальні проблеми психологічної та

соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (24 березня 2017 року) / за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2017. С. 27–33.

19. Дворник М. С. Дистанційні модулі підтримання психологічного благополуччя особистості в період очікування миру. Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року); Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С. 11-15. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. Проблеми гуманітарних наук. Психологія, 2021. Вип. 49. С. 61–71.

20. Допомога людині, яка знаходиться у стані шоку, стресу чи травми : практичні поради соціальним працівникам, психологам та волонтерам / Упорядники: В. М. Бондаровська, Т. В. Кульбачка, Е. Б. Ламах, Л. І. Козуб. Київ: ТОВ «ФасТПРiНТ», 2015. 24 с.

21. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. Проблеми гуманітарних наук. Психологія, 2021. Вип. 49. С. 61–71.

22. Дубровська К., Безкоровайна І. З війни до миру: практичні поради з психологічної адаптації ветеранів. URL:<https://nashkiev.ua/vlast/infografika/z-viyni-do-mirou-praktichni-poradi-z-adaptatsii-veteraniv.html>.

23. Євтухова, Т. І., & ін. Лідерство в муніципальному управлінні: Навчально-методичний посібник. Київ, 2013

24. Капінус О. Я. Особливості державного регулювання міграційних процесів в умовах збройного конфлікту на сході України. Теорія та практика державного управління: зб. наук. пр. Х.: Вид-во ХарРІ НАДУ «Магістр», 2016. Вип. 2 (53). С. 119–124.

25. Карамушка, Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу): Навч. посібник. Київ. 2022

26. Карамушка, Л. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological Journal*, 2021, 7(5), 26–37. URL:<https://doi.org/10.31108/1.2.7.5.3>
27. Карамушка, Л., Креденцер, О., & Терещенко, К., et al. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022, 1 (25), 62-74. URL:<https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7>
28. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022, 3-4 (27), 85-94. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
29. 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. <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>
30. Кісарчук, З. Г. (Ред.). Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] Київ: Видавничий Дім «Слово».2020. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/722181>
31. Кокун О.М. Психофізіологія / О.М. Кокун // Навч посіб. - К.: Центр навчальної літератури, 2006. - 184 с.
32. Кокун О.М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. - К.: ГНОЗІС, 2002. - Т. IV. - Ч. 5. - С. 137 - 140.
33. Коллі-Шамне А., Старцева В. Google-форма як інструмент дослідження соціально-психологічних проблем українців – вимушених мігрантів у перші місяці війни 2022 року. Трансформаційні процеси в умовах війни та післявоєнного періоду. Збірник матеріалів Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 10 червня 2022 року). Чернігів: ГО

«Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2022. С.234-237.

34. Коляда Н. М., Кокоша А. В. Профілактика соціальної дезадаптації учасників АТО (з досвіду роботи соціальних працівників м. Умань). Тези Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії» (Маріуполь, 28.02.2018). Маріуполь, 2018. С. 113–116.

35. Коробка Л. М. Психологічні стратегії як засоби реалізації індивідуальної та колективної адаптації до наслідків воєнного конфлікту / Л. М. Коробка // Наукові студії із соціальної та політичної психології НАПН України. – Київ. : Талком, 2018. – Вип. 41 (44). – С. 46–56.

36. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження / Л. М. Коробка // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – Київ, 2015. – № 4. – С. 76–82.

37. Кузнецова В. М., Кожухова Т. В. Адаптація. Фармацевтична енциклопедія. URL: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/8896/adaptaciya>.

38. Курченко Є., Мороз Р., Цуканова Т. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій: Методичні рекомендації. Київ, 2014. 42 с.

39. Лазуренко С. І., Білошицький С. В., Семенов А. М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : Збірник наукових праць. 2014. № 11 (13). С. 194–207.

40. Макарова О.П. Психологічна допомога постраждалим під час воєнного конфлікту. Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів. [Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції]. С.189-192. ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-5480-5942>. URL: [https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/16037/Psykholohichna%20dopomoha\\_Makarova\\_2022.pdf?sequence=1](https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/16037/Psykholohichna%20dopomoha_Makarova_2022.pdf?sequence=1)

41. Маланчук Т. О., Бакін С. О. Деякі аспекти виникнення психоемоційних розладів у громадян, що постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій, та шляхи їх подолання. Международные конференции : Безпека людини у сучасних умовах. Харків : НТУ «ХПІ», 2015. С. 458–464.

42. Марстен, В.М. (1928). Емоції нормальних людей. Лондон: Кіган Пол Тренч Трубнер і Ко. Ltd.; Перевидано (2002) Лондон: Рутледж.

43. Міхеєв О. М., Шульга М. О., Ничкало Н. Г. Адаптація. Енциклопедія Сучасної України: електронна версія / гол. редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2001. URL: [https://esu.com.ua/search\\_articles.php?id=42642](https://esu.com.ua/search_articles.php?id=42642)

44. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка». 2021. № 1(01). С.200-202. URL: <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3>

45. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості. Львів: Національна академія сухопутних військ, 2016. 181 с.

46. Основи практичної психології. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін. (1999). Київ: Либідь.

47. Особистісно-професійне становлення сучасної молоді: соціально-психологічні та соціологічні аспекти : монографія / Льовкіна О. Г., Романюк Л. В., Петухова І. О., Богдановський І. В. та ін.; за заг. ред. О. Льовкіної. Ірпінь : Університет ДФС України, 2022. 330 с. С. 67 – 103. С. 194 – 224. Розділ 6. Емоційний інтелект як складова професійної підготовки здобувачів вищої освіти (1,5 д.а.)

48. Павлик Н. В. Психокорекційні заходи надання психологічної допомоги особистості, що перебувала в екстремальних умовах професійної діяльності. URL: [http://novyn.kpi.ua/2008-3/06\\_Pavluk.pdf](http://novyn.kpi.ua/2008-3/06_Pavluk.pdf).

49. Панок В.Г. Основи психологічної допомоги : теорія та практика психоконсультації : навч. посіб. / В. Г. Панок, Я. В. Чаплак, Я. Ф. Андрєєва /

за заг.ред. В. Г. Панка, І. М. Зварича. Чернівці : Чернівецький національний університет ім.. Ю. Федьковича. 2019. 384с

50. Петухова І.О., Климчук Н.Я. «Деякі аспекти адаптації населення в умовах війни» VIII Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства» м. Ірпінь, ДПУ – 20.04.23

51. Пилипенко Н. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах професійної кризи. Соціальна психологія, 2005, 3 (11), сс. 72–79.

52. Посилання на сайт німецької гуманітарної організації URL: <http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/robota-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-6>.

53. Поради практичного психолога для зняття стресу. URL: [http://phsycolog.blogspot.com/2012/11/blog-post\\_7122.html](http://phsycolog.blogspot.com/2012/11/blog-post_7122.html).

54. Про схвалення Стратегії державної міграційної політики України на період до 2025 року [Електронний ресурс]. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npras/250149647>.

55. Психологічна допомога мігрантам: травма, зміна культурного середовища, криза ідентичності. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. 479 с.

56. Психологічна допомога мігрантам [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://ur.co.ua/77/2242-2-psihologicheskaya-pomosh-migrantam.html>.

57. Розлади адаптації. Сучасна діагностика і лікування в психіатрії. Бібліотека Здоров'я України. Професійно лікарю-практику. URL: <http://www.dovidnyk.org/dir/25/136/1434.html>.

58. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академ. видав., 2005. 360 с.

59. Свій серед чужих: психологічна адаптація в чужій країні . -28.04.2022. URL: <https://holdyou.net/news/psihologicheskaya-adaptaciya-v-chuzhoj-strane>.

60. Сергієнко Т. М. Соціально-педагогічні аспекти дезадаптації особистості у військовому середовищі. Педагогіка, психологія та медико-

біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 4. С. 128–132.

61. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України. 2022. №4(1). С. 1-11.

62. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації/ Колективна монографія за науковою редакцією Коробки Л.М./ Кропивницький Імекс-ЛТД, 2019, 286 с.

63. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та механізмів психологічного захисту у переселенців. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 3-4 червня 2021 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С.206-210.

64. Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 116-122

65. Сушик І., Карпінчук Л. Міграція: проблеми адаптації і світової безпеки. Together united: науковці проти війни: збірник тез доповідей I Міжнародної благодійної науково-практичної конференції (Луцьк, 20 травня 2022 р.). Луцьк : Вежа-Друк, 2022. С. 274-278.

66. Титаренко, Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь.2003

67. Трибрат Т. А., Шуть С. В, Сакевич В. Д. Біженці, мігранти та переміщені особи під час війни: виклики для систем охорони здоров'я та громадського здоров'я. Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія; за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2022. С. 23-31.

68. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні

наслідки», 21-22 квітня. Тернопіль: ФОП Паляниц В.А, 2022 С.29-31. URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/37866>.

69. Устінов О. Психічне здоров'я як складова національної безпеки / О. Устінов // Український медичний часопис. - 2013. - № 1. - С. 16-18. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh\\_2013\\_1\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2013_1_7).

70. Хвостенко Т. Декілька вправ для профілактики надмірної тривожності та емоційної нестабільності. Територія бізнесу. Тренінги та семінари. URL: <http://business-territory.com/blogs/dekilka-vprav-dlya-profilaktiki-nadmirnoi-trivozhnosti-ta-emotsiinoi-nestabilnosti>.

71. Холодецька Н. Профілактика та подолання стресових станів. URL: <http://www.osvitatlm.if.ua/sites/files/psych%20sl/16.doc>.

72. Черезова, І. О. Психологія життєвих криз особистості: Навчальний посібник. Бердянськ: БДПУ.2016

73. Чепига М. П., Чепига С. М. Стимуляція здоров'я та інтелекту. Київ: Знання, 2006. 347 с.

74. Числіцька О. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, що приймали участь у бойових діях (Антитерористичній операції). Вісник Національного університету оборони України. 2015. № 3 (46). С. 338–343.

75. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості: втореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психолог. наук: 19.00.01. Київ, 2021. 41с.

76. Чуйко О. Соціальна підтримка в структурі особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб / Чуйко О., Голотенко А. // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». – Київ, 2017. – №1(6), 2(7). – С. 146-150

77. Чуприна С. О. Організація соціальної та професійної адаптації учасників Антитерористичної операції. Internatinal scientific-praktical conference Forming of modern educational environment : benefist, risk, implementation mechanism: Conference Proceedings (September 29, 2017). Tbilisi : Baltija Publishing., 2017. S. 61–64.

78. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу// О.О.Шльонська // Актуальні проблеми психології. Том III.: Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д. – Інститут психології ім.Г.С.Костюка НАПН України; - Видавець Лисенко М.М., 2013. – Вип. 9.

79. Юрків Я. І., Луканов Д. В. 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

80. Frey, B. S. (2012). Well-being and war. *International Review of Economics*, 59, 363-375. URL:<https://doi.org/10.1007/s12232-012-0146-0>

81. Hammad, J., & Tribe, R. (2021). Adaptive coping during protracted political conflict, war and military blockade in Gaza. *International review of psychiatry* (Abingdon, England), 33(1-2), 56–63. URL:<https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1741257>

82. Kokun O. (2022). The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>

83. Shemyakina, O. N., & Plagnol, A. C. (2013). Subjective Well-Being and Armed Conflict: Evidence from Bosnia-Herzegovina. *Soc. Indic Res*, 113, 1129-1152. URL:<https://doi.org/10.1007/s11205-012-0131-8>

84. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». URL:<https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

85. A System of Synthetic Philosophy by Herbert Spencer (1820-1903). URL: <https://praxeology.net/HS-SP.htm> (дата звернення: 10.09.2022)

86. Antonovsky A. Rozwiklanie tajemnicy zdrowia. – Warszawa. 1995. 195 s.

87. Korunka C. Nemeskeri N., Sauer J. Psychotherapieforschung von Carl Rogers in kritischer Hinsicht // *Person*. 2001. №2.

88. Piaget J. *Biology and Knowledge*. Chicago: University of Chicago Press,

1971. 384 p

89. Schwarzer R. Self-efficacy in the adaption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model // Self-efficacy: Thought Control of Action. – Washington, 1992. P. 217 –245.

90. Schwarzer R., Fuchs R. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs // Self-efficacy in changing societies / Ed. by A. Bandura – Cambridge, 1995. P. 259 – 288.