МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в нових умовах життя

Здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня групи

ПСМЗ-24-1

спеціальності 053 «Психологія»

ОПП «Психологія. Психологія бізнесу»

Пєтухов Василь Анатолійович

підпис здобувача вищої освіти

Науковий керівник

Іванова Олена Вячеславівна, професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, канд. психол. наук, доцент

підпис керівника

Гарант освітньо-професійної програми

Ткачук Таїсія Анатоліївна, д-р. психол. наук, професор

підпис керівника ОПП

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін

протокол №6 від «5» грудня 2025

Завідувач кафедри

Пєтухова Ірина Олексіївна, канд.пед.наук, доцент

підпис

Ірпінь 2026

Реєстрація № 9 06.02.2026 _____ _____
(дата) (ПІП)

Результати перевірки _____ _____ _____
(до захисту) (ПІП) (дата)
(на доопрацювання)

Результати захисту: 92 5 А
(оцінка)

Голова ЕК _____ О. Мосієнок
(підпис) (ПІП)

Члени ЕК _____ І. Шкарупа
(підпис) (ПІП)

_____ Головащенко Т.Е.
(підпис) (ПІП)

_____ О. Яковлєва

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
_____

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувачу вищої освіти
Пєтухова Василя Анатолійовича

1. Тема кваліфікаційної роботи: Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в нових умовах життя
Затверджена наказом ректора № 1761 від «25» листопада 2024 р.
2. Строк здачі закінченої роботи лютий 2026 року
3. Цільова установка:
Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб до нових умов проживання.
Об'єкт дослідження соціально-психологічна адаптація внутрішньо-переміщених осіб.
Предмет дослідження – соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в нових умовах життя.
База дослідження: модульне містечко «Ластівка»
4. Вихідні дані до роботи аналіз наукових джерел з проблеми соціально-психологічної адаптації; результати емпіричного дослідження серед внутрішньо-переміщених осіб, що мешкають на території модульного містечка «Ластівка».
5. Загальний обсяг роботи становить 70 сторінок.
6. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань за кожним розділом): магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. У першому розділі подано теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації особистості; у другому – описано методику та результати емпіричного дослідження; у третьому – представлено тренінгову програму покращення соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб, що проживають на території громади міста Ірпінь.

7. Календарний план виконання роботи

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

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

9. Керівник кваліфікаційної роботи _____ О.В. Іванова
(підпис)

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

11. Завдання до виконання отримала здобувач вищої освіти _____ В.А. Пєтухов
(підпис)

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в нових умовах життя»

Актуальність дослідження соціально-психологічної адаптації ВПО зумовлена масштабним вимушеним переміщенням населення України через війну, що створює гостру потребу в розумінні механізмів пристосування та розробці ефективних методів психологічної підтримки для подолання травм.

Метою кваліфікаційної роботи є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб до нових умов проживання.

Завданнями роботи є:

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації.

2. Провести емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації ВПО до нових умов проживання.

3. Розробити тренінгову програму психологічної підтримки внутрішньо-переміщених осію з метою покращення рівня адаптації до життя в нових умовах.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна адаптація внутрішньо-переміщених осіб.

Предмет дослідження – соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в нових умовах життя.

За результатами дослідження сформульовані у дипломній роботі положення, висновки, рекомендації та пропозиції щодо формування ефективної сприятливої соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя.

Одержані результати є цінним доповненням до навчально-методичних занять із підвищення кваліфікації психологів, які спрямовані на професійне та особистісне вдосконалення, а також можуть використовуватися у змістовому наповненні освітньої компоненти «Тренінг з психологічного консультування» у Державному податковому університеті та у практичній роботі фахівців супроводу.

Кваліфікаційна робота містить 70 сторінок, список використаних джерел.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, тренінгова програма, особливості адаптації ВПО до життя в нових умовах.

Рік виконання дипломної роботи 2024-2025.

Рік захисту роботи 2026.

ABSTRACT

Theme of the qualification work: «Socio-psychological adaptation of internally displaced persons in new living conditions»

The relevance of studying the socio-psychological adaptation of IDPs is due to the large-scale forced displacement of the population of Ukraine due to the war, which creates an urgent need to understand adaptation mechanisms and develop effective methods of psychological support to overcome trauma.

The purpose of the qualification work is to theoretically substantiate and empirically investigate the features of the socio-psychological adaptation of internally displaced persons to new living conditions.

The objectives of the work are:

1. To carry out a theoretical analysis of the features of socio-psychological adaptation.
2. To conduct an empirical study of the features of socio-psychological adaptation of IDPs to new living conditions.
3. Develop a training program for psychological support for internally displaced persons in order to improve the level of adaptation to life in new conditions.

The object of the study is the socio-psychological adaptation of internally displaced persons.

The subject of the study is the socio-psychological adaptation of internally displaced persons in new living conditions.

Based on the results of the study, the thesis formulated provisions, conclusions, recommendations, and proposals for the formation of effective favorable socio-psychological adaptation of internally displaced persons to new living conditions.

The results obtained are a valuable addition to educational and methodological classes for advanced training of psychologists, which are aimed at professional and personal improvement.

The qualification work contains 70 pages, a list of sources used.

Keywords: socio-psychological adaptation, training program, features of adaptation of IDPs to life in new conditions.

Year of completion of the thesis 2024-2025.

Year of defense of the work 2026.

ЗМІСТ

ВСТУП…….

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1. Проблема соціально-психологічної адаптації у підходах зарубіжних та вітчизняних дослідників ……..10

1.2. Чинники соціально-психологічної адаптації/дезадаптації особистості…..14

1.3. Особливості адаптації особистості ……16

Висновки до першого розділу……20

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВПО ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

2.1. Організація емпіричного дослідження ……23

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів ……27

Висновки до другого розділу……33

РОЗДІЛ ІІІ. ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВПО

3.1. Обґрунтування тренінгової програми соціально-психологічної адаптації ВПО……36

3.2. Тренінгова програма оптимізації соціально-психологічної адаптації ВПО до нових умов проживання……..38

Висновки до третього розділу ……46

ВИСНОВКИ……..48

СПСИОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ…….....55

ДОДАТКИ….....60

ВСТУП

За даними місії Агентства ООН у справах біженців, у 2025 році в Україні зросла кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) через евакуацію з прифронтових територій та «сірих» зон. Станом на 7 серпня 2025 року в Україні офіційно зареєстровано понад 4,6 мільйона внутрішньо переміщених осіб, із яких майже 850 тисяч – діти й підлітки [31]. Найбільше внутрішньо переміщених осіб зафіксовано у Донецькій, Харківській, Дніпропетровській областях та місті Київ. За даними Київської обласної військової адміністрації за 2024 рік на Київщині зареєстрували майже 258 тисяч внутрішньо переміщених осіб (ВПО) з окупованих і небезпечних територій [19]. Актуальність дослідження соціально-психологічної адаптації ВПО зумовлена масштабним вимушеним переміщенням населення України через війну, що створює гостру потребу в розумінні механізмів пристосування та розробці ефективних методів психологічної підтримки для подолання травм, інтеграції в нові громади та відновлення повноцінного життя, адже інакше зростають ризики соціальної дезадаптації, психологічних розладів та соціальної напруженості. Мільйони людей вимушено змінили місце проживання, зіткнувшись з втратою житла, роботи, звичного соціального кола та безпеки. Війна викликала посттравматичні стресові розлади (ПТСР), тривогу, депресію, що ускладнює адаптацію. ВПО потребують допомоги у встановленні нових соціальних зв'язків, вирішенні побутових питань (житло, робота) та інтеграції в приймаючі громади. Існують нагальні завдання щодо розробки та впровадження психологічних програм, які враховують специфіку переживань та потреб ВПО. Неефективна адаптація може призвести до тривалої соціальної ізоляції, маргіналізації та проблем у дітей і підлітків, які є особливо вразливими.

У Ірпінській територіальній громаді станом на 1 січня 2025 офіційно зареєстровано 23853 ВПО, що становить майже 10% ВПО по Київській області (з них: діти до 18 років – 4809; жінки – 13998; чоловіки – 9854; багатодітні сім’ї – 6; пенсіонери – 4664; особи з інвалідністю – 1317) [35].

ВПО становлять потужний людський ресурс, який сприяє економічному розвитку країни, регіону, тому надзвичайно важливо, аби внутрішньо переміщені особи інтегрувалися у життя громади, могли прийняти зважене рішення щодо подальшого місця проживання по закінченню воєнного стану. У зв'язку з цим, на нашу думку, особливої актуальності набуває дослідження проблеми адаптації ВПО до нових умов існування з метою полегшення процесу адаптації та інтеграції нових членів суспільства у життя громади. Також варто зазначити, що питання повернення окупованих територій буде розв'язуватися тривалий час, актуальності набуває адаптація ВПО до нових умов проживання.

Аналіз літератури й наукових матеріалів демонструю значний інтерес дослідників до проблеми «адаптації». Серед зарубіжних науковців дана проблема вивчалася: Г. Айзенком, Т. Парсонсом, Б. Скінером, У. Томасом, Т. Шибутані та іншими. Проблематиці адаптації особистості в умовах військової кризи присвячені праці вітчизняних дослідників, зокрема: Л. Гуменюк, А. Бреус, Л. Карамушки, М. Корольчука, В. Крайнюка, В. Зливкова, С. Лукомської, О. Федан, В. Ячменьової та інших.

Разом із тим, психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб, що умов проживання в нових умовах вивчені не були, що зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи ***«Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в нових умовах життя».***

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна адаптація внутрішньо-переміщених осіб.

Предмет дослідження – соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в нових умовах життя.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб до нових умов проживання.

Відповідно до поставленої мети нами визначено наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації.

2. Провести емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації ВПО до нових умов проживання.

3. Розробити тренінгову програму психологічної підтримки внутрішньо-переміщених осію з метою покращення рівня адаптації до життя в нових умовах.

Методи дослідження. Для реалізації мети нами було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів, адекватних предмету дослідження: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, систематизація наукових джерел із проблеми стресостійкості; *емпіричні* – психодіагностичні методики: Опитувальник «Визначення адаптованості / дезаптованості особистості» (К. Роджерс); «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд); «Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації» (Холмс-Раге); авторська анкета «Визначення особливостей соціально-психологічної адаптації ВПО».

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, співробітників центрів зайнятості для підвищення ефективності психологічного супроводу внутрішньо-переміщених осіб, які адаптуються до життя в нових умов.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося у 2025 році серед ВПО Ірпінської територіальної громади на території модульного містечка «Ластівка». Загальна вибірка склала 50 осіб.

Апробація результатів роботи. Результати досліджень були відображені у матеріалах: IV Міжнародної науково-практичної конференції «Вектори соціальної, організаційної та економічної психології» (Київ, 28 лютого 2025) [26]; X Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства» (23–25 квітня 2025 р., м. Ірпінь) [27]; Міжнародному форумі «Людина, суспільство, комунікація: адаптація, стійкість і лідерство в умовах трансформацій» (13 листопада 2025 р.) [28].

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел 43 найменувань, із них 5 – іноземними мовами та додатків. Основний зміст викладено на 50 сторінках друкованого тексту, робота містить таблиці, рисунки та додатки з матеріалами емпіричного дослідження й тренінгової програми.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1. Проблема соціально-психологічної адаптації у підходах зарубіжних та вітчизняних дослідників

Проблема соціально-психологічної адаптації особистості є однією з фундаментальних у зарубіжній психологічній науці. Її актуальність зумовлена зростанням соціальної динаміки, ускладненням міжособистісних взаємин та підвищеними вимогами до здатності особистості ефективно функціонувати в різних соціальних середовищах. У межах різних теоретичних напрямів соціально-психологічна адаптація трактується як складний, багатовимірний процес взаємодії особистості з соціумом [18].

У психоаналітичній традиції адаптація розглядається як результат врівноваження внутрішніх психічних структур особистості. Згідно з поглядами З. Фройда, адаптованість визначається здатністю Его ефективно регулювати імпульси Ід з урахуванням вимог соціальної реальності та моральних норм Супер-Его. Анна Фройд наголошувала на ролі механізмів психологічного захисту, які можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. У теорії психосоціального розвитку Е. Еріксона соціально-психологічна адаптація пов’язується з успішним подоланням вікових криз, кожна з яких має соціальний контекст [25].

Представники біхевіоризму розглядали соціально-психологічну адаптацію як процес формування соціально прийнятних форм поведінки шляхом навчання. У цьому підході адаптованість особистості визначається ефективністю її реакцій на стимули середовища та здатністю засвоювати поведінкові патерни, що підкріплюються соціумом. Внутрішні психічні процеси при цьому не виступають предметом безпосереднього аналізу.

У межах когнітивного напряму адаптація трактується як процес когнітивного узгодження між особистістю та середовищем. Ж. Піаже визначав адаптацію як взаємодію двох механізмів – асиміляції та акомодації, що

забезпечують пристосування індивіда до нових умов. Л. Фестінгер, розробляючи теорію когнітивного дисонансу, наголошував, що соціально-психологічна адаптація пов'язана зі зниженням внутрішньої напруги, яка виникає внаслідок невідповідності між переконаннями особистості та вимогами соціальної реальності.

У гуманістичній психології соціально-психологічна адаптація пов'язується з процесами самоприйняття, особистісного зростання та самореалізації. К. Роджерс вважав, що психологічно адаптована особистість характеризується відкритістю до досвіду, внутрішньою узгодженістю та здатністю до саморегуляції. А. Маслоу розглядав адаптацію через призму ієрархії потреб, вказуючи, що повноцінне функціонування особистості можливе лише за умови задоволення базових та соціальних потреб.

Значний внесок у вивчення соціально-психологічної адаптації зробили представники соціального інтеракціонізму. Дж. Мід підкреслював, що особистість формується в процесі соціальної взаємодії та засвоєння соціальних ролей. К. Левін запропонував концепцію «життєвого простору», згідно з якою поведінка людини є функцією особистісних характеристик і соціального середовища. Відповідно, адаптація розглядається як динамічний баланс між цими чинниками.

У працях Р. Лазаруса та С. Фолкман соціально-психологічна адаптація аналізується в контексті подолання стресових ситуацій. Адаптованість особистості визначається ефективністю копінг-стратегій, які залежать від когнітивної оцінки ситуації та наявних ресурсів. Таким чином, адаптація постає як активний процес регуляції взаємодії між особистістю та середовищем [30].

У теорії особистості Г. Айзенка соціально-психологічна адаптація розглядається крізь призму індивідуально-типологічних властивостей особистості. Учений вважав, що рівень адаптованості значною мірою зумовлений такими базовими вимірами, як екстраверсія–інтроверсія та нейротизм. Особи з високим рівнем нейротизму, як правило, характеризуються підвищеною емоційною нестабільністю, що ускладнює процес соціальної

адаптації. Таким чином, у концепції Г. Айзенка адаптація розглядається як відносно стійка характеристика, пов’язана з біологічно зумовленими рисами особистості.

У межах структурно-функціонального підходу Т. Парсонс трактував адаптацію як одну з ключових функцій соціальної системи. Відповідно до його концепції AGIL, адаптація забезпечує ефективне пристосування як соціальних інститутів, так і індивідів до умов зовнішнього середовища.

Соціально-психологічна адаптація особистості, за Т. Парсонсом, полягає у засвоєнні соціальних норм, цінностей і ролей, що забезпечують стабільність соціальної системи. Порушення цього процесу призводить до соціальної дезадаптації та дисфункцій [25].

Б. Скіннер розглядав соціально-психологічну адаптацію з позицій радикального біхевіоризму. На його думку, адаптованість особистості визначається ефективністю її поведінки, сформованої в процесі оперантного навчання.

Соціально прийнятна поведінка закріплюється завдяки системі підкріплень, тоді як дезадаптивні реакції згасають у разі відсутності підкріплення. У цьому контексті адаптація не передбачає аналізу внутрішніх психічних процесів, а розглядається як результат впливу середовища.

У працях У. Томаса соціально-психологічна адаптація тісно пов’язана з поняттям «визначення ситуації». Учений підкреслював, що поведінка людини зумовлюється не стільки об’єктивними умовами, скільки їх суб’єктивною інтерпретацією.

Адаптація, таким чином, залежить від того, як індивід осмислює соціальні обставини та прогнозує їхні наслідки. Неправильне або спотворене визначення ситуації може призводити до дезадаптивної поведінки.

Т. Шибутані, представник символічного інтеракціонізму, розглядав соціально-психологічну адаптацію як процес узгодження поведінки з очікуваннями значущих інших. Він наголошував на ролі соціальних норм, референтних груп і комунікації у формуванні адаптованої поведінки.

Згідно з Т. Шибутані, успішна адаптація забезпечується здатністю особистості інтерпретувати соціальні сигнали та гнучко змінювати власну поведінку відповідно до ситуації.

Військова криза як екстремальний соціально-психологічний чинник суттєво впливає на адаптаційні можливості особистості, порушуючи звичні умови життєдіяльності, систему соціальних ролей і психологічну рівновагу. У працях сучасних українських науковців проблема адаптації особистості в умовах воєнних дій розглядається комплексно – з урахуванням психологічних, соціальних, професійних та екзистенційних аспектів.

У дослідженнях Л. Гуменюк та А. Бреус адаптація особистості в умовах військової кризи розглядається крізь призму переживання травматичного стресу та втрати відчуття безпеки. Автори наголошують, що військові події провокують хронічну тривогу, емоційне виснаження та порушення базових механізмів саморегуляції.

Успішна адаптація, на їхню думку, пов’язана з наявністю психологічних ресурсів, здатністю до осмислення травматичного досвіду та отримання соціальної підтримки.

Значний внесок у вивчення проблеми адаптації в умовах військової кризи зробили Л. Карамушка та М. Корольчук, які досліджували адаптацію особистості в професійному та організаційному середовищі. Науковці підкреслюють, що війна змінює умови праці, підвищує рівень психоемоційного навантаження та вимагає від особистості високої психологічної стійкості [14].

Адаптація в таких умовах розглядається як процес мобілізації особистісних і професійних ресурсів, розвитку стресостійкості та формування нових стратегій професійної поведінки.

У працях В. Крайнюка та В. Ячменьової особлива увага приділяється проблемі адаптації військовослужбовців та осіб, які безпосередньо зазнали впливу бойових дій. Автори розглядають адаптацію як багаторівневий процес, що включає психологічну, соціальну та фізіологічну складові.

Наголошується, що дезадаптація може проявлятися у вигляді

посттравматичних стресових реакцій, порушень соціальних контактів та зниження життєвої активності.

Водночас ефективна психологічна допомога та реабілітаційні програми сприяють відновленню адаптаційного потенціалу особистості.

В. Зливков, С. Лукомська та О. Федан акцентують увагу на соціально-психологічних механізмах адаптації, зокрема на ролі ідентичності, соціальної підтримки та смислотворення. Автори зазначають, що в умовах військової кризи відбувається трансформація особистісної та соціальної ідентичності, що може як ускладнювати адаптацію, так і виступати джерелом внутрішньої стійкості.

Соціальна згуртованість, підтримка з боку спільноти та усвідомлення власної причетності до спільної мети розглядаються як важливі чинники адаптивного функціонування.

Таким чином, у працях сучасних вітчизняних дослідників адаптація особистості в умовах військової кризи постає як динамічний і багатовимірний процес**,** що включає: подолання стресу та психологічної травми; мобілізацію особистісних ресурсів; переосмислення життєвих цінностей і смислів; відновлення соціальних зв’язків і ролей.

1.2. Чинники соціально-психологічної адаптації/дезадаптації особистості

Соціально-психологічна адаптація особистості розглядається як складний, динамічний процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, що передбачає узгодження особистісних потреб, цінностей і можливостей із вимогами соціуму. Успішна адаптація забезпечує ефективне функціонування особистості, психологічне благополуччя, соціальну активність та стабільність міжособистісних відносин [5].

Дезадаптація, своєю чергою, проявляється у порушенні взаємодії особистості з соціальним середовищем, зниженні здатності адекватно реагувати на соціальні вимоги, що може призводити до внутрішніх конфліктів, емоційної

напруженості та соціальної ізоляції.

Чинники соціально-психологічної адаптації доцільно поділяти на внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні).

До внутрішніх чинників соціально-психологічної адаптації належать:

Індивідуально-психологічні особливості (темперамент, характер, рівень тривожності, емоційна стабільність);

Рівень розвитку самосвідомості та самооцінки, що визначає здатність особистості адекватно сприймати себе та власні можливості;

Мотиваційна сфера, зокрема спрямованість на досягнення, самореалізацію та соціальне схвалення;

Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту, які забезпечують подолання стресових ситуацій;

Чинники соціально-психологічної адаптації доцільно поділяти на внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні).

До зовнішніх чинників соціально-психологічної адаптації належать:

Соціальне середовище (сім’я, освітній або професійний колектив, референтні групи);

Соціально-економічні умови життя, рівень матеріального забезпечення та соціальної стабільності;

Культурні та нормативні вимоги суспільства, що регулюють поведінку особистості;

Характер міжособистісних відносин, наявність соціальної підтримки;

Особливості соціальних ролей, які виконує індивід у суспільстві.

Соціально-психологічна дезадаптація виникає внаслідок порушення взаємодії між особистістю та соціальним середовищем. Основними чинниками дезадаптації є:

Хронічні стресові ситуації (соціальні конфлікти, професійні труднощі, кризові життєві події);

Низький рівень психологічної стійкості та саморегуляції;

Неадекватна або занижена самооцінка, внутрішні конфлікти;

Дефіцит соціальної підтримки та позитивних міжособистісних контактів;

Невідповідність між особистісними очікуваннями та реальними соціальними умовами;

Наявність деструктивних форм поведінки (агресивність, уникнення, соціальна ізоляція).

Таким чином, соціально-психологічна адаптація особистості є багатофакторним процесом, що визначається взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників. Порушення цього балансу може призводити до дезадаптаційних проявів, які негативно впливають на психологічний стан та соціальне функціонування особистості. Усвідомлення та врахування зазначених чинників є важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та корекції в межах професійної діяльності психолога.

1.3. Особливості адаптації особистості

У наукових дослідженнях виокремлюють кілька основних моделей психологічної адаптації, кожна з яких відображає певний аспект взаємодії особистості з середовищем [39].

Біологічна модель розглядає адаптацію як процес підтримання гомеостазу організму у відповідь на вплив стресорів. У межах цієї моделі психологічна адаптація пов’язується з фізіологічними механізмами регуляції, зокрема з нервовою та ендокринною системами. Значний внесок у розвиток цієї моделі зробили дослідження Г. Сельє, який обґрунтував концепцію загального адаптаційного синдрому.

Психодинамічна модель трактує адаптацію як результат взаємодії свідомих і несвідомих процесів. Основна увага приділяється внутрішнім конфліктам, механізмам психологічного захисту та способам зниження тривожності. Успішна адаптація в межах цієї моделі досягається завдяки ефективному функціонуванню захисних механізмів «Я».

У межах когнітивно-поведінкової моделі психологічна адаптація розглядається як процес формування адекватних когнітивних схем і

поведінкових стратегій. Важливу роль відіграють оцінка ситуації, інтерпретація подій та вибір копінг-стратегій. Адаптація досягається шляхом активної зміни поведінки або когнітивної перебудови сприйняття ситуації [40].

Гуманістична модель акцентує увагу на внутрішньому потенціалі особистості, її прагненні до самореалізації та особистісного зростання. Психологічна адаптація в цьому контексті розглядається як процес гармонізації внутрішнього світу особистості та зовнішніх умов життя на основі усвідомленого вибору й відповідальності.

Механізми психологічної адаптації забезпечують реалізацію адаптаційного процесу та включають:

Копінг-стратегії (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, уникання);

Механізми психологічного захисту (витіснення, раціоналізація, проєкція, заперечення);

Саморегуляцію поведінки та емоційного стану;

Соціальне навчання та наслідування;

Рефлексію та усвідомлення власного досвіду.

Ефективність адаптації значною мірою залежить від гнучкості та адекватності використання зазначених механізмів.

У науковій літературі виокремлюють такі основні види психологічної адаптації:

Первинна адаптація, що відбувається у процесі первинного входження особистості в нове соціальне середовище;

Вторинна адаптація, пов’язана з повторними змінами умов життєдіяльності;

Активна адаптація, яка передбачає активний вплив особистості на середовище;

Пасивна адаптація, що полягає у пристосуванні до наявних умов без їх трансформації;

Соціально-психологічна адаптація, спрямована на інтеграцію особистості

у соціальні групи.

Процес психологічної адаптації зазвичай проходить кілька взаємопов’язаних етапів:

1. Орієнтаційний етап – ознайомлення з новими умовами та формування первинних уявлень;
2. Етап напруження – підвищення психоемоційного навантаження, активізація адаптаційних механізмів;
3. Етап стабілізації – формування відносно стійких способів поведінки;
4. Етап інтеграції – досягнення гармонійної взаємодії особистості з середовищем.

Отже, моделі, механізми, види та етапи психологічної адаптації відображають багатогранність цього процесу та підкреслюють його системний характер. Комплексне врахування зазначених аспектів є необхідною умовою для глибокого наукового аналізу проблеми адаптації особистості в межах дипломного дослідження [41].

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну стало масштабною соціальною катастрофою, наслідком якої є масове внутрішнє переміщення населення. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) опинилися в умовах різкої зміни життєвого простору, втрати безпеки, стабільності та звичних соціальних ролей. Це зумовило появу комплексу взаємопов’язаних викликів і потреб, які мають соціальний, економічний, психологічний та правовий характер.

Одним із ключових викликів для ВПО є втрата житла або неможливість безпечного проживання за попереднім місцем мешкання. Багато внутрішньо переміщених осіб змушені тривалий час проживати в тимчасових умовах, що негативно впливає на відчуття стабільності та безпеки [1].

Суттєвою проблемою залишається працевлаштування та фінансова нестабільність. ВПО часто стикаються з втратою роботи, невідповідністю кваліфікації вимогам місцевого ринку праці, дискримінаційними практиками

або обмеженим доступом до ресурсів. У зв’язку з цим зростає потреба у стабільному доході, професійній перепідготовці та соціальній підтримці [4].

Повномасштабна війна спричинила масову психологічну травматизацію населення. Для ВПО характерними є хронічний стрес, тривожність, депресивні стани, почуття втрати, провини та безпорадності. Пережиті бойові дії, вимушене залишення дому, розлука з близькими та невизначеність майбутнього значно ускладнюють психологічну адаптацію [8].

У зв’язку з цим однією з провідних потреб ВПО є доступ до психологічної допомоги, зокрема психосоціальної підтримки, кризового консультування та програм відновлення психологічної стійкості. Особливого значення набуває розвиток резильєнтності та навичок подолання стресу [3].

Внутрішньо переміщені особи стикаються з труднощами інтеграції у нові соціальні спільноти. Втрата звичних соціальних зв’язків, зміна соціального статусу та ролей, відчуття «чужості» у новому середовищі можуть призводити до соціальної ізоляції та зниження якості міжособистісних взаємин [10].

Актуальною потребою є формування відчуття приналежності, соціальної підтримки та довіри, а також подолання стигматизації. Соціально-психологічні програми, спрямовані на розвиток комунікативних навичок і взаємодію з місцевими громадами, є важливим ресурсом адаптації ВПО.

ВПО часто стикаються з труднощами у доступі до соціальних гарантій, державних виплат і правових механізмів захисту. Недостатня поінформованість про власні права та можливості отримання допомоги посилює відчуття невизначеності та залежності від зовнішніх обставин [17].

У зв’язку з цим важливою потребою є доступ до зрозумілої та достовірної інформації, а також правовий супровід і консультативна підтримка.

Тривалий характер війни зумовлює появу довгострокових викликів, пов’язаних із виснаженням психологічних ресурсів, адаптацією до нової життєвої реальності та переосмисленням майбутнього. ВПО потребують не лише екстреної допомоги, а й стратегій довготривалої соціально-психологічної підтримки, спрямованих на відновлення суб’єктності, життєвих цілей і активної

життєвої позиції [20].

Таким чином, основні виклики та потреби внутрішньо переміщених осіб в Україні, пов’язані з повномасштабним вторгненням, мають комплексний і багатовимірний характер. Вони охоплюють соціально-економічну нестабільність, психологічну травматизацію, труднощі соціальної інтеграції та обмежений доступ до ресурсів. Це обґрунтовує необхідність системного міждисциплінарного підходу до підтримки ВПО та розробки програм соціально-психологічної адаптації, які можуть бути ефективно використані у практичній і науковій роботі, зокрема в межах дипломних досліджень.

Висновки до першого розділу

Аналіз зарубіжних підходів дозволяє зробити висновок, що соціально-психологічна адаптація є складним, багатовимірним феноменом, який включає поведінкові, когнітивні, емоційні та соціальні компоненти. Сучасні дослідження дедалі частіше ґрунтуються на інтегративних моделях, що поєднують положення різних теоретичних напрямів. Аналіз наукових поглядів Г. Айзенка, Т. Парсонса, Б. Скіннера, У. Томаса та Т. Шибутані свідчить про різноманітність підходів до розуміння соціально-психологічної адаптації.

У працях сучасних вітчизняних дослідників адаптація постає як результат взаємодії біологічних, поведінкових, когнітивних і соціальних чинників, що підкреслює комплексний характер даного феномена та необхідність інтегративного підходу в сучасних дослідженнях. аналіз наукових підходів Л. Гуменюк, А. Бреус, Л. Карамушки, М. Корольчука, С. Миронця, В. Крайнюка, В. Зливкова, С. Лукомської, О. Федан та В. Ячменьової свідчить, що проблема адаптації особистості в умовах військової кризи є міждисциплінарною та надзвичайно актуальною. Українські дослідники розглядають адаптацію як активний процес подолання екстремальних умов, що потребує комплексної психологічної підтримки та створення умов для відновлення особистісного і соціального функціонування.

Вирішальну роль у процесі адаптації відіграють індивідуально-

психологічні особливості особистості, зокрема рівень самосвідомості, адекватність самооцінки, емоційна стійкість, мотиваційна спрямованість та сформованість копінг-стратегій. Наявність розвинених комунікативних умінь і соціальної компетентності значною мірою сприяє успішному засвоєнню соціальних ролей та підтриманню позитивних міжособистісних відносин.

Водночас зовнішні чинники, такі як характер соціального середовища, рівень соціальної підтримки, соціально-економічні умови та культурно-нормативні вимоги суспільства, істотно впливають на перебіг адаптаційних процесів. Сприятливе соціальне середовище виступає важливим ресурсом особистісного розвитку, тоді як його дефіцит або конфліктність можуть призводити до виникнення дезадаптаційних проявів.

Соціально-психологічна дезадаптація, у свою чергу, розглядається як наслідок порушення балансу між потребами особистості та вимогами соціального середовища. Вона проявляється у зниженні здатності до саморегуляції, зростанні емоційної напруженості, труднощах у міжособистісній взаємодії та формуванні деструктивних моделей поведінки. Особливу роль у виникненні дезадаптації відіграють хронічні стресові ситуації, відсутність соціальної підтримки та неадекватне уявлення особистості про власні можливості.

Розгляд основних моделей психологічної адаптації свідчить про відсутність універсального підходу до пояснення цього феномену. Біологічна модель акцентує увагу на фізіологічних механізмах регуляції та збереженні гомеостазу, психодинамічна – на ролі внутрішніх конфліктів і механізмів психологічного захисту, когнітивно-поведінкова – на значенні когнітивних оцінок і поведінкових стратегій, тоді як гуманістична модель підкреслює особистісний потенціал, самореалізацію та усвідомлений вибір. Сукупність цих підходів дає змогу комплексно осмислити процес психологічної адаптації та врахувати як внутрішні, так і зовнішні детермінанти.

Важливу роль у реалізації адаптаційного процесу відіграють механізми психологічної адаптації, зокрема копінг-стратегії, механізми психологічного

захисту, саморегуляція та рефлексія. Їх ефективність визначає здатність особистості долати стресові ситуації, знижувати рівень емоційної напруженості та формувати адекватні моделі поведінки. Гнучке й усвідомлене використання зазначених механізмів сприяє конструктивному розв’язанню життєвих труднощів і підвищує адаптаційний потенціал особистості.

У межах дослідження встановлено, що психологічна адаптація може мати різні види та форми, зокрема первинну й вторинну, активну й пасивну, соціально-психологічну адаптацію. Це свідчить про варіативність адаптаційних процесів залежно від життєвих обставин, індивідуального досвіду та рівня особистісного розвитку. Особливого значення набуває активна адаптація, яка передбачає не лише пристосування до середовища, а й його часткову трансформацію відповідно до власних потреб і цілей.

Поетапний характер психологічної адаптації підкреслює її процесуальність і поступовість. Перехід від орієнтаційного етапу через етап напруження до стабілізації та інтеграції відображає закономірності входження особистості в нові умови життєдіяльності. Успішне проходження кожного з етапів є необхідною умовою формування стійкої адаптованості та зниження ризику дезадаптаційних проявів.

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВПО ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб було проведено в Ірпінській громаді на території модульного містечка «Ластівка». У дослідженні взяли участь 50 осіб із різних регіонів України, переміщення яких було зумовлено війною [13; 23].

Емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації ВПО до нових умов життя проводилося з урахуванням принципів психодіагностики, зокрема:

1. *Принцип професійної компетенції*. Для того, щоб правильно оцінити особливості соціально-психологічної адаптації ВПО, необхідно застосувати науковий підхід, який базується на попередніх дослідженнях та глибокому аналізі отриманих даних. Психологічна діагностика передбачає застосування адекватних предмету дослідження методів та здійснення якісного аналізу отриманих даних.

2. *Конфіденційність.* Конфіденційність емпіричного дослідження – один із ключових етичних принципів наукової роботи, який передбачає захист особистої інформації учасників дослідження та відповідальне поводження з отриманими даними. До основних аспектів конфіденційності відносять: анонімність учасників (ПІБ, контакти, місце роботи тощо не розкриваються в публікаціях і не передаються третім особам); добровільна участь та інформована згода (учасники мають бути поінформовані про мету дослідження, способи використання). Збереження конфіденційності є одним із фундаментальних принципів психологічного дослідження. Результати дослідження представлені в узагальненому вигляді.

3. *Об’єктивність дослідження*. Для забезпечення об'єктивності дослідження було дотримано єдиних стандартів проведення психодіагностики та інтерпретації отриманих даних, що дозволило уникнути впливу особистісних факторів на результати дослідження. Об’єктивність емпіричного дослідження –

це принцип наукового пізнання, який означає неупереджене отримання, аналіз і інтерпретацію даних незалежно від особистих поглядів, очікувань чи інтересів дослідника. Основними характеристиками об'єктивності є: неупередженість дослідника, стандартизовані методи збору даних, використання валідних і надійних інструментів (анкети, тести, протоколи спостереження), однакових для всіх учасників. Усі результати документуються точно, без вибіркового відбору чи спотворення фактів. Дані подаються окремо від їх пояснення, з можливістю альтернативного трактування. Об'єктивність забезпечує наукову цінність емпіричного дослідження та є необхідною умовою достовірності отриманих висновків.

Структура дослідження включала три основні етапи, які реалізовувалися впродовж січня-вересня 2025 року. На першому (підготовчому) етапі було сформульовано мету дослідження, визначено основні завдання, проаналізовано психодіагностичний інструментарій. На другому (діагностичному) етапі було проведено безпосередньо дослідження. На третьому (інтерпретаційному) етапі було підраховано отримані результати, переведено їх у відсотки.

Для вирішення дослідницьких завдань нами було застосовано комплексний підхід, який включав використання наступного психодіагностичного інструментарію в контексті емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації ВПО до нових умов життя:

1) Опитувальник «Визначення адаптованості / дезаптованості особистості» (К. Роджерс);

2) «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд);

3) «Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації» (Холмс-Раге);

4) авторська анкета «Визначення особливостей соціально-психологічної адаптації ВПО».

З метою визначення рівня адаптованості / дезаптованості ВПО міста Ірпінь нами було організовано і проведено емпіричне дослідження внутрішньо

переміщених осіб на основі **опитувальника «Визначення адаптованості / дезаптованості особистості» (К. Роджерс)** [21]. Даний опитувальник складається з 80-ти тверджень, на які досліджувані відповідали «так» або «ні» (Додаток А). Обробка результатів здійснювалася за критеріями: «відвертість», «адаптованість», «дезадаптованість». Спочатку були підраховані результати за шкалою «відвертість». Якщо даний показник перевищував «норму», результати дослідження надалі до уваги не бралися. Загальний показник адаптованості визначався співвідношенням суми ствердних відповідей за шкалою «адаптованість» до суми ствердних відповідей за шкалою «дезадаптованість».

«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд) містить 101 твердження, кожне з яких досліджуваний ранжує за шкалою від 0 до 6, де:

0 – це мене зовсім не стосується;

1 – це мене не стосується;

2 – певно, це мене не стосується;

3 – не знаю, чи це мене стосується;

4 – це схоже на мене, але маю сумніви;

5 – це схоже на мене;

6 – це точно я.

Дана методика визначає рівень за наступними критеріями:

адаптивності/дезадаптивності,

правди/неправди,

прийняття/неприйняття себе;

прийняття/неприйняття інших;

емоційний комфорт/емоційний дискомфорт;

внутрішній/зовнішній контроль;

домінування/підлеглість; есканізм (уникнення проблем).

Дані показники прораховуються відповідно до ключа (Додаток Б).

Так, «норма» адаптивності варіюється у діапазоні від 68 до 136 балів, дезадаптивності – від 68 до 136; неправди – від 18 до 36; прийняття себе – від

22 до 42; неприйняття себе – від 14 до 28; прийняття інших – від 12 до 24; неприйняття інших – від 14 до 28; емоційний комфорт – від 14 до 28; емоційний дискомфорт – від 14 до 28; внутрішній контроль – від 26 до 52; зовнішній контроль – від 18 до 36; домінування – від 6 до 12; підпорядкування – від 12 до 24; есканізм – від 10 – 20 балів. Результати, нижчі, за показник «норми» інтерпретуються як надмірно низькі, відповідно, вищі, за показники «норми» – як високі.

«Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації» (Холмс-Раге) вимірює особливості стресового навантаження особистості через суму балів, які фіксує досліджуваний на значущі життєві події, які у методиці представлені як стресори, наділені певною кількістю балів («ваговим» коефіцієнтом стресу). Чим вищий загальний отриманий у підсумку досліджуваним бал, тим вищою вважається імовірність виникнення проблем зі здоров'ям чи адаптацією, оскільки суттєві зміни у житті людини вимагають від неї використання власного адаптаційного ресурсу, призводять до психофізичного виснаження (Додаток В).

Рівні стресового навантаження особистості оцінюються за сумою балів: >300 – *високий ризик*: свідчить про високий рівень стресового навантаження та знижену стресостійкість/адаптацію, що може бути передвісником захворювань або труднощів, формує ризик розвитку захворювань або кризових станів, що потребують уваги до власної адаптації та корекції способу життя; 150 – 299 – *помірний ризик:* означає, що є значна ймовірність розвитку захворювань через накопичені життєві зміни та навантаження; з’являється тенденція до психосоматичних розладів: досліджуваному із таким рівнем необхідне зниження навантаження та робота над адаптацією; <150 – *низький ризик*: свідчить про значну потребу в адаптації або управлінні стресом. Низький ризик стресового навантаження свідчить про те, що досліджуваний добре справляється з вимогами середовища та має достатні ресурси для подолання труднощів, його психоемоційний стан є стабільним, відсутні або мінімальні ознаки хронічної тривоги, напруження чи емоційного виснаження, сформовані

ефективні стратегії подолання стресу. Людина вміє конструктивно реагувати на складні ситуації, використовує адаптивні копінг-стратегії. Вимоги навчання, роботи чи особистого життя не перевищують наявні фізичні та психологічні можливості. Людина успішно пристосовується до змін, зберігає продуктивність і соціальну активність. Менший ризик психосоматичних розладів, емоційного вигорання та зниження якості життя. У межах емпіричного дослідження низький ризик стресового навантаження зазвичай інтерпретується як сприятливий показник психологічного благополуччя та адаптивного функціонування.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Результати дослідження за опитувальником «Визначення адаптованості / дезаптованості особистості» (К. Роджерса) продемонстрували, що 87% ВПО, які проживають на території міста Ірпінь мають низький показник адаптивності, що свідчить про те, що на даному етапі досліджувані не здатні прийняти соціальні норми, відчувають порушення соціальних зв’язків, характеризуються високим рівнем конфліктності (соціальний рівень); мають стійкі внутрішні переживання, такі як: тривога, невпевненість, відчуття безнадії, незадоволення собою, власним становищем (психологічний рівень); характеризуються поведінкою уникнення, мають шкідливі звички чи залежності (поведінковий рівень).

За результатами методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда було встановлено особливості соціально-психологічної адаптації ВПО за критеріями: адаптивності/дезадаптивності, правди/неправди, прийняття/неприйняття себе; прийняття/неприйняття інших; емоційний комфорт/емоційний дискомфорт; внутрішній/зовнішній контроль; домінування/підлеглість; есканізм. Розглянемо отримані результати детально.

Показники «адаптивність-дезадаптивність». Середній рівень адаптивності спостерігається у 32,4% досліджуваних, тоді як низький притаманний 67,6%. Дані результати свідчать про високу імовірність

виникнення труднощів у пристосуванні до соціального середовища, що проявляється у внутрішніх конфліктах, низькій самооцінці, відчутті незадоволеності, тривожності, схильності до дезадаптивної поведінки, відчутті себе «чужим», проблемах у стосунках та загальному психоемоційному дискомфорті. Це вказує на нездатність ефективно узгоджувати власні потреби з вимогами соціуму, що призводить до довготривалого стресу та неефективних стратегій поведінки (наприклад, уникання, домінування тощо).

Середній показник дезадаптивності спостерігається у 72,1% досліджуваних, тоді як високий – у 23,9% мають низький показник. Це означає, що майже чверть досліджуваних відчувають значні труднощі в контексті пристосування до нового соціального середовища, що проявляється у низькій самооцінці, відчутті відчуженості, внутрішній напрузі, нездатності ефективно взаємодіяти з іншими, високій тривожності та розбіжності між реальним «Я» та ідеалом, вказуючи на порушення соціально-психологічної адаптації та потребу в психологічній допомозі.

Показник «прийняття себе – неприйняття себе». 38,7% опитувальних мають середні показники за шкалою прийняття себе, що говорить про розуміння власного актуального становища, цінності та тих якостей, які можуть стати у нагоді для асиміляції до нового середовища існування. Вони об’єктивно оцінюють свій актуальний статус, можливості, становище та діють відповідно до цих знань. Варто наголосити, що 23,9% мають високі показники за шкалою «неприйняття себе», що означає глибоку внутрішню незгоду з собою, відчуття низької самоцінності, системну самокритику, невпевненість, сумніви у власних силах та здібностях, що призводить до психологічної дезадаптації, незадоволеності життям та труднощами у стосунках, адже людина не може адекватно сприймати себе і світ.

Показник «прийняття інших – неприйняття інших». Високий показник за критерієм «неприйняття інших» спостерігається у 42,4% досліджуваних і свідчить про ймовірність виникнення проблем із соціальною адаптацією: це вказує на конфліктність, недовіру, агресивність, ізоляцію та труднощі у

встановленні та підтримці стосунків із оточуючими, коли людина схильна до відторгнення інших. Натомість 31,3% досліджуваних мають високі показники за шкалою прийняття інших, що говорить про розуміння світогляду, традицій та способу життя інших людей.

Показники «емоційний комфорт – дискомфорт». 40,3% опитаних мають високі показники за шкалою емоційного дискомфорту, що вказує на негативний емоційний стан, внутрішню напругу, незадоволеність собою, власним життям, схильність до тривоги, невпевненості, а також низьку здатність до адаптації та саморегуляції**.** У 59,7% досліджуваних рівень емоційного дискомфорту – середній.

Показники «внутрішній – зовнішній контроль». У 86,8% досліджуваних визначається високий рівень внутрішнього контролю, коли людина орієнтується на власні цінності, переконання та самооцінку при прийнятті рішень, а не на зовнішні обставини чи думку інших, що свідчить про високий рівень психологічної адаптації, автономії та самостійності**,** здатність до саморегуляції та відповідальності. Разом із тим, у 33,2% опитаних домінує високий рівень зовнішнього контролю: такі люди схильні приписувати успіхи та невдачі зовнішнім факторам (долі, обставинам, іншим людям), а не власним зусиллям чи здібностям, що може свідчити про низький рівень самостійності, відповідальності, характеризуються песимістичним ставленням до життя, мають потенційні труднощі з адаптацією, почуваються безсилими на щось вплинути, змінити.

Показники «домінування – підпорядкування». У 53,6% досліджуваних встановлено високий рівень за показником «підпорядкування», що вказує на таку властивість адаптації, за якої особистість не прагне активно змінювати середовище, а пасивно пристосовується до обставин життя, погоджується з ними, іноді занурюючись у внутрішній світ, особливо характерно для осіб, що змінюють місце проживання через життєві обставини.

Натомість 31,3% досліджуваних встановлено високі показники за шкалою «домінування», що свідчить про схильність до активної лідерської позиції,

впливу, самоствердження та бажання контролювати ситуацію і інших, що може бути як ознакою компенсаторної стратегії при дезадаптації, так і реалізації високої адаптивності в певних умовах.

Показник «есканізм». 45,4% досліджуваних мають високий рівень за стратегією (уникнення проблем), що говорить про таку особливість поведінки, за якої відповідальність за власне життя перекладається, вказує на значні проблеми з самоприйняттям і самоцінністю: людина відчуває себе неадекватною, недостойною, не цінує себе, відчуває себе неприйнятою оточуючими, має високу самокритику та внутрішню напругу, що свідчить про високий рівень психологічної дезадаптації.

Дослідження за «Методикою оцінки стресостійкості та соціальної адаптації» (Холмс-Раге) продемонстрували наступні результати. 12,5% досліджуваних демонструють низький *ризик* стресового навантаження: це означає, що ймовірність розвитку шкідливих наслідків від стресу є мінімальною. У 25% зафіксовано помірний ризик стресового навантаження. Цей рівень вказує на те, що людина пережила значні стресові події за останній рік (наприклад, зміна роботи, розлучення, народження дитини, смерть близького, фінансові проблеми). Накопичений стрес може проявитися у вигляді хвороб або погіршення самопочуття. Рекомендується застосовувати техніки релаксації, психологічну підтримку, переглянути пріоритети та зменшити джерела стресу.

62,5% досліджуваних характеризуються високим рівнем стресового навантаження, що людина накопичила значну кількість стресових балів за певний період, що свідчить про підвищену вразливість до психосоматичних та емоційних розладів, формують критичний поріг адаптаційного навантаження.

З метою визначення особливостей соціально-психологічної адаптації ВПО, які перебувають у Ірпінському регіоні, у березі 2025 року нами було проведено **анкетування** [27], у якому взяло участь 41 респондент.

У ході дослідження було з’ясовано наступні критерії, зокрема, зайнятість внутрішньо-переміщених осіб, місце їх попереднього проживання, тривалість

перебування на території громади міста; причини, через які внутрішньо-переміщеними особами було обрано громаду міста; перелік труднощів, із якими стикаються респонденти; плани щодо місця проживання по завершенню війни.

В контексті зайнятості *ВПО* встановлено, що серед них:

працюють 65,9%,

не працюють 14,6%;

навчаються 4,9%;

пенсіонери 4,9%;

мають часткову зайнятість 4,8%;

у декретній відпустці 4,8%.

До Ірпінського регіону ВПО переміститися з:

Донецької (36,6%),

Запорізької (14,6%),

Херсонської (14,6%),

Луганської (12,2%),

Дніпропетровської (9,8%),

Миколаївської (7,3%) областей

Тривалість перебування ВПО на території Ірпінської громади:

з моменту повномасштабного вторгнення (68%),

з 2014 року (17,1%),

з 2019 року (14,9%).

Серед причин, за якими ВПО обрали для проживання Ірпінську територіальну громаду можна виділити наступні:

тут живуть рідні і знайомі (48,7%),

випадково (22%),

знав про місто раніше (9,8%),

отримала роботу (9,8),

близько до столиці (4,9%),

допомогли волонтери (2,4%).

До труднощів, із якими стикаються ВПО на території Ірпінської громади респонденти віднесли наступні:

пов’язані із житлом (34,1%),

пов’язані із ментальним здоров’ям (17,1%),

пов’язані із медичним обслуговуванням (12,2%),

в адаптації до нового місця роботи, відсутність друзів, знайомих (9,8%),

в освітній сфері (7,3%),

пов’язані із соціальним супроводом у оформленні документів (7,3%),

відсутність роботи (7,3%).

На питання «Чи вважаєте Ви себе людиною, яка адаптувалася за цей час до життя в нових умовах» респонденти дали такі відповіді:

швидше так (43,9%)*;*

так (41,5%)*;*

ні (9,8%);

швидше ні (4,9%).

Після завершення війни:

залишаться в Ірпінській громаді (61%);

ще не вирішили (19,5%);

поїдуть додому (14,6%);

знайдуть для проживання іншу громаду (2,4%).

Цікаво, що відповідь виїду за кордон не була обрана ВПО, які приймали участь у опитуванні.

Можемо припустити, що усереднений психологічний портрет внутрішньо переміщеної особи до громади міста Ірпінь виглядає таким чином: працююча людина, яка проживає у громаді з моменту повномасштабного вторгнення, має труднощі, пов’язані із житлом, вважає себе такою, що пристосувалася до нових умов проживання, по завершенню війни, швидше за все, залишиться у громаді.

Дане опитування дозволило нам визначити основні запити, які постають перед керівництвом громади міста, усунувши які адаптація внутрішньо переміщених осіб буде швидшою.

Висновки до другого розділу

На основі емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб до нових умов життя було встановлено наступні результати. Більшість ВПО, які проживають на території міста Ірпінь мають низький показник адаптивності, що свідчить про те, що на даному етапі досліджувані не здатні прийняти соціальні норми, відчувають порушення соціальних зв'язків, характеризуються високим рівнем конфліктності; мають стійкі внутрішні переживання; характеризуються поведінкою уникнення, мають шкідливі звички чи залежності.

Більше ніж третина досліджуваних має середні показники за шкалою прийняття себе, що говорить про розуміння власного актуального становища, цінності та тих якостей, які можуть стати у нагоді для асиміляції до нового середовища існування. Вони об'єктивно оцінюють свій актуальний статус, можливості, становище та діють відповідно до цих знань. Разом із тим, чверть досліджуваних характеризується високими показниками за шкалою «неприйняття себе», що проявляється через низьку самооцінку, знецінення власних досягнень, перебільшення недоліків, постійну самокритику, труднощі із прийняттям помилок, почуття провини або сорому, самозвинувачення.

Майже половина учасників дослідження характеризується високими показниками за критерієм «неприйняття інших», що свідчить про ймовірність виникнення проблем із соціальною адаптацією: вказує на конфліктність, недовіру, агресивність, ізоляцію та труднощі у встановленні та підтримці стосунків із оточуючими, коли людина схильна до відторгнення інших. Натомість третина досліджуваних мають високі показники за даною шкалою, що говорить про розуміння світогляду, традицій та способу життя інших людей.

Значна частина опитаних мають високі показники за шкалою емоційного дискомфорту, що вказує на негативний емоційний стан, внутрішню напругу, незадоволеність собою, власним життям, схильність до тривоги, невпевненості,

а також низьку здатність до адаптації та саморегуляції**.** Тоді як більшість учасників продемонстрували середній рівень емоційного дискомфорту.

Переважна більшість досліджуваних продемонструвала високий показник внутрішнього контролю, що свідчить про орієнтацію на власні цінності, переконання при прийнятті рішень. Разом із тим, третина опитаних домінує високий рівень зовнішнього контролю: що полягає у схильності до приписування успіхів та невдач зовнішнім факторам.

У більшої половини досліджуваних встановлено високий рівень за показником «підпорядкування», що вказує на таку властивість адаптації, за якої особистість не прагне активно змінювати середовище, а пасивно пристосовується до обставин життя, погоджується з ними, іноді занурюючись у внутрішній світ, особливо характерно для осіб, що змінюють місце проживання через життєві обставини.

Натомість третина опитаних демонструє високі показники за шкалою «домінування», що свідчить про схильність до активної лідерської позиції, впливу, самоствердження та бажання контролювати ситуацію і інших, що може бути як ознакою компенсаторної стратегії при дезадаптації, так і реалізації високої адаптивності в певних умовах.

Майже половина досліджуваних мають високий рівень за стратегією (уникнення проблем), що говорить про таку особливість поведінки, за якої відповідальність за власне життя перекладається, вказує на значні проблеми з самоприйняттям і самоцінністю: людина відчуває себе неадекватною, недостойною, не цінує себе, відчуває себе неприйнятою оточуючими, має високу самокритику та внутрішню напругу, що свідчить про високий рівень психологічної дезадаптації.

Незначна частина досліджуваних демонструє низький *ризик* стресового навантаження: це означає, що ймовірність розвитку шкідливих наслідків від стресу є мінімальною. У чверті учасників дослідження зафіксовано помірний ризик стресового навантаження. Цей рівень вказує на те, що людина пережила значні стресові події за останній рік (наприклад, зміна роботи, розлучення,

народження дитини, смерть близького, фінансові проблеми), мають накопичений стрес, який може проявитися у вигляді хвороб або погіршення самопочуття. Більшість досліджуваних характеризуються високим рівнем стресового навантаження, що свідчить про підвищену вразливість до психосоматичних та емоційних розладів, формують критичний поріг адаптаційного навантаження.

Анкетування, спрямоване на визначення особливостей соціально-психологічної адаптації ВПО, які перебувають у Ірпінському регіоні, дозволило визначити основні запити (проблеми з житлом, ментальним здоров'ям, медичним обслуговуванням), які постають перед керівництвом громади міста, усунувши які, адаптація внутрішньо переміщених осіб буде успішною.

Оскільки низький рівень адаптованості носить тривалий характер і переважна більшість досліджуваних має статус ВПО понад три роки, можна говорити про пролонговану дезадаптивність, яка не покращується з часом, тому вимагає системної психологічної підтримки чи психотерапії. У зв'язку з цим, вважаємо за доцільне здійснити розробку тренінгової програми для ВПО з метою розвитку адаптивності на соціальному, психологічному, поведінковому рівнях і впровадити її на території громади міста Ірпінь. У тренінговій програмі важливо зосередитися на таких критеріях, як: прийняття себе, зміна сприйняття інших, зниження емоційного дискомфорту, прийняття відповідальності за власне життя, формування резильєнтності.

РОЗДІЛ ІІІ. ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВПО

3.1. Обґрунтування тренінгової програми соціально-психологічної адаптації ВПО

Актуальність розробки та впровадження тренінгової програми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) зумовлена специфікою їх життєвої ситуації, що пов’язана з вимушеною зміною місця проживання, втратою звичного соціального оточення, порушенням життєвих планів та підвищеним рівнем психоемоційного напруження. Такі обставини істотно ускладнюють процес адаптації та підвищують ризик виникнення дезадаптаційних проявів, що негативно впливає на психологічне благополуччя та соціальне функціонування особистості. У зв’язку з цим виникає об’єктивна потреба у цілеспрямованих психологічних інтервенціях, спрямованих на відновлення адаптаційного потенціалу ВПО [32].

Запропонована тренінгова програма базується на сучасних теоретичних положеннях соціальної та клінічної психології, зокрема концепціях соціально-психологічної адаптації, стресу і копінгу, гуманістичної психології та теорії резильєнтності. Вона орієнтована на формування внутрішніх психологічних ресурсів особистості, що є ключовими для успішної інтеграції у нове соціальне середовище. Основними критеріями ефективності програми визначено: прийняття себе, зміну сприйняття інших, зниження емоційного дискомфорту, прийняття відповідальності за власне життя та формування резильєнтності [15].

Прийняття себе розглядається як базовий компонент психологічної адаптації, що забезпечує цілісне та позитивне ставлення особистості до власного досвіду, у тому числі травматичного. Для внутрішньо переміщених осіб характерні почуття провини, безпорадності, зниження самооцінки, що ускладнює адаптацію до нових умов. Тренінгова робота, спрямована на розвиток самоприйняття, сприяє зниженню внутрішньої напруги, формуванню адекватної самооцінки та підвищенню впевненості у власних можливостях.

Зміна сприйняття інших є важливим чинником соціальної інтеграції ВПО. В умовах вимушеного переселення часто актуалізуються недовіра, очікування негативного ставлення з боку оточення, соціальна настороженість. Тренінгова програма передбачає розвиток емпатії, толерантності та навичок ефективної міжособистісної взаємодії, що сприяє формуванню більш позитивного образу соціального оточення та розширенню кола соціальної підтримки.

Зниження емоційного дискомфорту є необхідною умовою стабілізації психологічного стану внутрішньо переміщених осіб. Пережиті втрати, невизначеність майбутнього та хронічний стрес зумовлюють підвищений рівень тривожності, депресивних проявів і психоемоційного виснаження. Використання в межах тренінгу технік емоційної саморегуляції, релаксації та усвідомлення емоцій сприяє зменшенню інтенсивності негативних переживань і відновленню внутрішньої рівноваги.

Прийняття відповідальності за власне життя виступає показником активної життєвої позиції та зрілої адаптації. В умовах вимушеної міграції у ВПО може формуватися зовнішній локус контролю та відчуття втрати контролю над подіями власного життя. Тренінгова програма спрямована на усвідомлення власних ресурсів, формування внутрішнього локусу контролю та розвиток навичок прийняття рішень, що підвищує суб’єктність особистості та її здатність впливати на життєві обставини.

Формування резильєнтності розглядається як інтегративний результат тренінгової роботи, що забезпечує здатність особистості ефективно долати стресові ситуації, відновлюватися після труднощів та зберігати психологічну стійкість. Для внутрішньо переміщених осіб розвиток резильєнтності має особливе значення, оскільки дозволяє не лише адаптуватися до нових умов життя, а й використовувати кризовий досвід як ресурс для особистісного зростання.

Отже, запропонована тренінгова програма соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб є науково обґрунтованою та доцільною з огляду на специфіку їх психоемоційного стану та соціальної ситуації

розвитку. Зосередження на таких критеріях, як прийняття себе, зміна сприйняття інших, зниження емоційного дискомфорту, прийняття відповідальності за власне життя та формування резильєнтності, забезпечує комплексний вплив на ключові складові адаптаційного процесу та створює умови для підвищення психологічного благополуччя і соціальної інтеграції ВПО.

3.2. Тренінгова програма оптимізації соціально-психологічної адаптації ВПО до нових умов проживання

Сучасні соціально-політичні умови зумовлюють зростання кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які стикаються з численними психологічними та соціальними труднощами, пов’язаними з вимушеною зміною місця проживання, втратою соціальних зв’язків і порушенням звичного способу життя. У зв’язку з цим особливої актуальності набуває розробка спеціалізованих тренінгових програм, спрямованих на підвищення рівня соціально-психологічної адаптації цієї категорії населення.

Запропонована тренінгова програма орієнтована на формування та розвиток ключових психологічних ресурсів внутрішньо переміщених осіб і зосереджена на таких критеріях адаптації: прийняття себе, зміна сприйняття інших, зниження емоційного дискомфорту, прийняття відповідальності за власне життя та формування резильєнтності.

Мета програми – сприяти підвищенню рівня соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб шляхом розвитку самоприйняття, емоційної стабільності, соціальної відкритості, суб’єктності та психологічної стійкості.

Основні завдання програми: сприяти усвідомленню та прийняттю власного життєвого досвіду; зменшити рівень емоційної напруги, тривожності та психологічного дискомфорту; змінити негативні установки щодо соціального оточення; сформувати внутрішній локус контролю та відповідальність за власні рішення; розвинути резильєнтність як здатність до подолання життєвих

труднощів.

Цільова аудиторія: внутрішньо переміщені особи віком від 18 років.

Форма роботи: груповий психологічний тренінг.

Тривалість програми: 8 занять по 2 години.

Методи роботи: групові дискусії, психологічні вправи, рольові ігри, техніки релаксації, рефлексія.

Заняття 1. Вступ. Формування безпечного групового простору

Мета: знайомство учасників, встановлення довірливої атмосфери, формування мотивації до участі в тренінгу.

Основні вправи: знайомство, очікування від тренінгу, правила групової взаємодії.

Заняття 2. Навички самодопомоги

Мета: розвиток самоприйняття, усвідомлення власних почуттів і переживань.

Зміст: У цьому блоці визначається поняття резильєнтності та факторів, що сприяють і заважають її розвиткові. До факторів формування резильєнтності, життєстійкості учасники зазвичай відносять наступні: здатність по-іншому сприймати ситуацію, поведінка (пошукова активність), власне покликання, турбота про себе, стосунки. Також сприяють розвитку резильєнтності: доброзичливе ставлення до себе та своїх здібностей; здатність визначати реалістичні плани та втілювати їх; розвиток комунікативних навичок, зокрема асертивності (вміння у ввічливий та доброзичливий спосіб відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не ображаючи і не порушуючи гідності інших людей); наявний позитивний досвід вирішувати проблеми. Далі розмежовуються дефініції «стрес» і «травматичний стрес», учасниками визначаються фактори, що підсилюють і послаблюють вплив травматичного стресу. Здійснюється аналіз впливу травматичного стресу на мозок (на рівні неокортексу та з урахуванням амігдали) і систем організму людини (гуморальна, дихальна, серцево-судинна, травна, видільна, імунна, репродуктивна). Детально обговорюється і відпрацьовується протокол

самодопомоги «Чотири стихії», спрямований на відновлення роботи систем організму і нормалізації дії неокортексу

Заняття 3. Емоційна саморегуляція та зниження емоційного дискомфорту

Мета: навчання навичок управління емоційним станом.

Зміст: ідентифікація емоцій, техніки релаксації, дихальні вправи, робота з тривогою.

Основні вправи: М'язова релаксація за Джекобсоном

Заняття 4. Навички допомоги іншим

Мета: зміна негативних соціальних установок, розвиток емпатії.

Зміст: Даний блок розпочинається із детального аналізу травми на шкалі часу в контексті симптоматики кожного періоду (гостра стресова реакція, гострий стресовий розлад, 3 період – пост травматичний стресовий розлад, хронічний / відтермінований ПТСР), умовних часових меж та способів оптимальної інтервенції. Визначається зміст поняття «перша емоційна підтримка», її особливості. Аналізується та відпрацьовується протокол MAACE автора Моше Фархі, що складається з чотирьох дій: контакту, запитань, ефективної діяльності та хронології.

Важливим принципом взаємодії з людьми, які долають наслідки впливу травматичних подій, є салютогенний підхід. Термін «салютогенез» походить від латинського salus (здоров'я) та грецького genesis (походження). Салютогеннний підхід зосереджується на факторах що підтримують здоров'я та благополуччя людини, а не на чинниках, що спричиняють захворювання, є його причиною (патогенез). Якщо при патогенному підході взаємодія з людиною, яка зазнала впливу травматичної події, спрямована на пошук у неї будь-яких порушень і відповідей на запитання: «Що з людиною не так?», то салютогенна взаємодія опираються на пошук того, «Що з нею так». Таким чином, салютогенний підхід у роботі з людьми, які зазнали впливу травматичних подій, – це принцип взаємодії з опорою на душевне здоров'я та фокусуванням уваги на шляхах відновлення, підтриманні благополуччя та зверненні до

ресурсів людини (особистісні властивості та здібності, що є для людини цінними й допомагають адаптуватися до стресових ситуацій та успішно долати їх). Важливими принципами взаємодії з людиною, яка долає наслідки травмівної події є нормалізація і легітимація. *Нормалізація* передбачає ставлення до різних реакцій людини як до нормальних реакцій на ненормальні події. *Легітимація* – визнання, підтвердження, дозвіл на прояв тих почуттів, які наразі наповнюють людину

Заняття 5. Соціальна підтримка та ресурси середовища

Мета: усвідомлення значення соціальної підтримки в адаптації.

Зміст: Під час даного блоку учасники знайомляться із поняттям «безперервність» та її важливістю у подолання травматичної події. Аналізують різновиди безперервностей (когнітивна, соціальна, функціональна, емоційна, психофізіологічна), визначають власні «зруйновані» безперервності та шляхи їх відновлення. Знайомляться із моделлю «BASIC Ph», розробленою Мулі Лахадом, ізраїльським фахівцем у сфері ментального здоров'я, який у 90-х рр. XX ст. дослідив особливості долання життєвих криз людей, які живуть в ситуації постійної загрози. Дослідником було встановлено, що у 20% досліджуваних проявляється ПТСР, інші ж 80 % певним чином долають травму, зберігаючи при цьому власне психічне здоров'я. Ці дані було покладено в основу багатовимірної моделі подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності для людини «BASIC Ph» – «міст, що з'єднує» і допомагає людині відновити втрачені безперервності, швидше адаптуватися до нових умов життя.

Belief & values – спосіб подолання кризи, що базується на вмінні вірити і проявляється через молитви, ритуали, перегляд мотиваційних фільмів, віру в себе, знаходження сенсів тощо.

Affect – спосіб подолання стресу, що полягає у демонстрації почуттів, емоційний контакт з собою і оточуючими, можливість висловити актуальні почуття найбільш прийнятними і адекватними до ситуації способами.

Social support – приналежність до групи. Це вміння просити про допомогу, надавати її, прагнення до спілкування, взаємодії. Суть каналу відображає важливість соціальної включеності, можливості бути серед «своїх», бути корисним, почувати себе частиною системи, організації тощо.

Imagination – спосіб подолання стресу, що апелює до наших творчих здібностей, креативної сторони особистості. Завдяки уяві ми можемо мріяти, фантазувати, релаксувати.

Cognition – спосіб подолання кризи через звернення до ментальних здібностей, уміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми, шукати варіанти їх розв'язання.

Physical – спосіб стресо подолання, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Цей спосіб включає в себе різного роду фізичні навантаження (зарядка, спорт, хода, прогулянки, походи, масажі, плавання), тілесні практики, аромотерапію, приготування їжі, перебування на природі.

Заняття 6. Прийняття відповідальності за власне життя

Мета: формування активної життєвої позиції та внутрішнього локусу контролю.

Зміст: робота з життєвими цілями, прийняття рішень, усвідомлення власної відповідальності.

Основні вправи: «Коло відповідальності», «Мій вибір»

Заняття 7. Формування резильєнтності

Мета: розвиток психологічної стійкості до стресових ситуацій. **Зміст:** До індивідуально-психологічних чинників формування резильєнтності належать особистісні характеристики та внутрішні ресурси, які визначають спосіб реагування на складні життєві обставини.

Насамперед важливу роль відіграє адекватна самооцінка та самоприйняття, що забезпечують позитивне ставлення до себе та власного досвіду, у тому числі травматичного. Особи з розвиненим самоприйняттям здатні конструктивно осмислювати труднощі та зберігати впевненість у

власних можливостях.

Вагомим чинником є емоційна регуляція, яка виявляється у здатності усвідомлювати, контролювати та конструктивно виражати власні емоції. Розвинені навички емоційної саморегуляції знижують рівень деструктивних переживань і сприяють відновленню психологічної рівноваги.

Також до індивідуальних чинників належить когнітивна гнучкість, що проявляється в умінні змінювати стратегії мислення, переосмислювати негативний досвід і знаходити альтернативні способи розв'язання проблем. Не менш важливим є внутрішній локус контролю, який забезпечує відчуття відповідальності за власне життя та підвищує активність у подоланні труднощів.

Соціальні чинники відіграють ключову роль у формуванні резильєнтності, оскільки забезпечують зовнішню підтримку та ресурси для подолання стресу.

Одним із провідних чинників є соціальна підтримка, що включає емоційну, інформаційну та інструментальну допомогу з боку родини, друзів, професійного та соціального оточення. Наявність стабільних соціальних зв'язків підвищує відчуття безпеки та знижує ризик психологічної дезадаптації.

Важливе значення має якість міжособистісних відносин, зокрема досвід довіри, прийняття та емпатійної взаємодії. Позитивний соціальний досвід сприяє формуванню впевненості у можливості отримання підтримки в кризових ситуаціях. До соціальних чинників також належать культурні та соціальні цінності, які визначають ставлення до труднощів, способи їх подолання та соціально схвалювані моделі поведінки.

Ситуаційні чинники пов'язані з особливостями життєвих обставин та умов, у яких перебуває особистість.

Суттєвим чинником формування резильєнтності є досвід подолання кризових ситуацій, який, за умови конструктивного опрацювання, сприяє зміцненню психологічної стійкості та розвитку адаптивних стратегій поведінки.

Важливу роль відіграють стабільність і передбачуваність соціального

середовища, доступ до базових ресурсів (житло, робота, медична та психологічна допомога). Наявність мінімального рівня безпеки створює умови для відновлення та розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

Основні вправи: «Абетка резильєнтності».

Заняття 8. Підсумок тренінгу та рефлексія

Мета: узагальнення досвіду участі в тренінгу, оцінка досягнутих змін. **Зміст:** рефлексія, зворотний зв'язок, визначення подальших кроків саморозвитку.

Після завершення тренінгу нами було проаналізовано ефективність запропонованої тренінгової програми за допомогою Методики діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд).

За показником «адаптивність» маємо позитивну динаміку: середній рівень адаптивності збільшився з 32,4% досліджуваних до 37,6%, тоді як низький показник залишився у 62,4%.

Показник «прийняття себе» мав також незначну позитивну динаміку, середній показник за критерієм збільшився з 38,7% опитувальних до 42,6%, тоді як низький показник за даним критерієм залишився лише у 57,4% учасників тренінгу.

Показник «прийняття інших» продемонстрував незначну позитивну тенденцію. Так, середній показник збільшився з 43,4% до 46,7% досліджуваних. Низький рівень за даним показником залишився у 22% досліджуваних. Частка досліджуваних із високим рівнем за даним критерієм залишилася незмінною.

Показники «емоційний комфорт» також мають позитивну тенденцію. Середній рівень емоційного комфорту встановлено у 63,7% досліджуваних, низький рівень емоційного комфорту залишається у 36,3% учасників тренінгу.

Таблиця .3.2.1.

Ефективність впливу тренінгової програми на рівень соціально-психологічної адаптації за Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Складові професійного вигорання	Рівень вираженості	До тренінгу (%)	Після тренінгу (%)
Адаптивність	Низький	67,6	62,4
	Середній	32,4	37,6
	Високий		
Прийняття себе	Низький	61,3	57,4
	Середній	38,7	42,6
	Високий	36,0	26,0
Прийняття інших	Низький	25,3	22,0
	Середній	43,4	36,7
	Високий	31,3	31,3
Емоційний комфорт	Низький	40,3	36,6
	Середній	59,7	63,7
	Високий		

Таким чином, складові соціально-психологічної адаптації, зокрема прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, після впровадження тренінгової програми мали позитивну динаміку, що в цілому свідчить про її ефективність.

Отже, з метою покращення рівня соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб до громади міста Ірпінь, нами було впроваджено тренінгову програму, яка була реалізована серед жителів модульного містечка «Ластівка» і проведена в он лайн форматі. Програма складалася з восьми занять змістових модулів, її тривалість – 16 годин. У тренінговій програмі взяли участь 30 осіб.

Констатувальний експеримент засвідчив позитивну динаміку змін у стані учасників за окремими складовими соціально-психологічної адаптації. Отже, отримані результати продемонстрували позитивну динаміку показників після впровадження тренінгової програми.

Висновки до третього розділу

Проведене теоретичне обґрунтування тренінгової програми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб дозволяє зробити висновок, що вимушене переселення є потужним стресогенним чинником, який істотно впливає на психологічний стан, систему цінностей, самоусвідомлення та характер соціальних взаємодій особистості. Втрата звичного соціального середовища, порушення життєвих планів і переживання травматичного досвіду створюють підвищений ризик соціально-психологічної дезадаптації, що зумовлює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Аналіз змістових компонентів запропонованої тренінгової програми свідчить про її комплексний і системний характер, оскільки вона охоплює ключові психологічні критерії, що визначають успішність адаптаційного процесу. Зокрема, розвиток прийняття себе сприяє формуванню цілісного ставлення до власного досвіду, включно з негативними та травматичними подіями, що, у свою чергу, знижує рівень внутрішніх конфліктів і підвищує психологічну стабільність особистості. Самоприйняття виступає фундаментом для відновлення позитивної самооцінки та впевненості у власних можливостях.

Зміна сприйняття інших як один із критеріїв ефективності тренінгової програми має особливе значення в контексті соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб. Подолання соціальної настороженості, недовіри та очікування негативного ставлення з боку оточення сприяє формуванню більш відкритих і конструктивних міжособистісних відносин. Це створює умови для розширення соціальних контактів, отримання соціальної підтримки та відновлення відчуття приналежності до соціальної спільноти.

Зниження емоційного дискомфорту розглядається як необхідний етап стабілізації психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб. Формування навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення та прийняття власних переживань сприяє зменшенню рівня тривожності, страху та емоційного виснаження. Це, своєю чергою, підвищує здатність особистості до адекватного

реагування на життєві труднощі та прийняття виважених рішень у нових умовах.

Важливим результатом тренінгової роботи є прийняття відповідальності за власне життя, що відображає перехід від позиції пасивного переживання обставин до активної, суб'єктної життєвої позиції. Формування внутрішнього локусу контролю сприяє усвідомленню власних ресурсів і можливостей впливу на життєву ситуацію, що є ключовим чинником успішної адаптації та особистісного зростання внутрішньо переміщених осіб.

Формування резильєнтності виступає інтегративним показником ефективності тренінгової програми, оскільки відображає здатність особистості не лише долати стресові та кризові ситуації, а й використовувати їх як ресурс для розвитку. Резильєнтність забезпечує психологічну гнучкість, стійкість до повторних стресорів і готовність до конструктивної адаптації в умовах невизначеності, що є особливо важливим для внутрішньо переміщених осіб.

Констатувальний експеримент засвідчив позитивну динаміку змін у стані учасників за окремими складовими соціально-психологічної адаптації і її ефективність, оскільки отримані результати продемонстрували позитивну динаміку показників: адаптація, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт після впровадження тренінгової програми.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз зарубіжних підходів дозволяє зробити висновок, що соціально-психологічна адаптація є складним, багатовимірним феноменом, який включає поведінкові, когнітивні, емоційні та соціальні компоненти. Сучасні дослідження дедалі частіше ґрунтуються на інтегративних моделях, що поєднують положення різних теоретичних напрямів. Аналіз наукових поглядів Г. Айзенка, Т. Парсонса, Б. Скіннера, У. Томаса та Т. Шибутані свідчить про різноманітність підходів до розуміння соціально-психологічної адаптації.

У працях сучасних вітчизняних дослідників адаптація постає як результат взаємодії біологічних, поведінкових, когнітивних і соціальних чинників, що підкреслює комплексний характер даного феномена та необхідність інтегративного підходу в сучасних дослідженнях. аналіз наукових підходів Л. Гуменюк, А. Бреус, Л. Карамушки, М. Корольчука, С. Миронця, В. Крайнюка, В. Зливкова, С. Лукомської, О. Федан та В. Ячменьової свідчить, що проблема адаптації особистості в умовах військової кризи є міждисциплінарною та надзвичайно актуальною. Українські дослідники розглядають адаптацію як активний процес подолання екстремальних умов, що потребує комплексної психологічної підтримки та створення умов для відновлення особистісного і соціального функціонування.

Вирішальну роль у процесі адаптації відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема рівень самосвідомості, адекватність самооцінки, емоційна стійкість, мотиваційна спрямованість та сформованість копінг-стратегій. Наявність розвинених комунікативних умінь і соціальної компетентності значною мірою сприяє успішному засвоєнню соціальних ролей та підтриманню позитивних міжособистісних відносин.

Водночас зовнішні чинники, такі як характер соціального середовища, рівень соціальної підтримки, соціально-економічні умови та культурно-нормативні вимоги суспільства, істотно впливають на перебіг адаптаційних процесів. Сприятливе соціальне середовище виступає важливим ресурсом особистісного розвитку, тоді як його дефіцит або конфліктність можуть

призводити до виникнення дезадаптаційних проявів.

Соціально-психологічна дезадаптація, у свою чергу, розглядається як наслідок порушення балансу між потребами особистості та вимогами соціального середовища. Вона проявляється у зниженні здатності до саморегуляції, зростанні емоційної напруженості, труднощах у міжособистісній взаємодії та формуванні деструктивних моделей поведінки. Особливу роль у виникненні дезадаптації відіграють хронічні стресові ситуації, відсутність соціальної підтримки та неадекватне уявлення особистості про власні можливості.

Розгляд основних моделей психологічної адаптації свідчить про відсутність універсального підходу до пояснення цього феномену. Біологічна модель акцентує увагу на фізіологічних механізмах регуляції та збереженні гомеостазу, психодинамічна – на ролі внутрішніх конфліктів і механізмів психологічного захисту, когнітивно-поведінкова – на значенні когнітивних оцінок і поведінкових стратегій, тоді як гуманістична модель підкреслює особистісний потенціал, самореалізацію та усвідомлений вибір. Сукупність цих підходів дає змогу комплексно осмислити процес психологічної адаптації та врахувати як внутрішні, так і зовнішні детермінанти.

Важливу роль у реалізації адаптаційного процесу відіграють механізми психологічної адаптації, зокрема копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, саморегуляція та рефлексія. Їх ефективність визначає здатність особистості долати стресові ситуації, знижувати рівень емоційної напруженості та формувати адекватні моделі поведінки. Гнучке й усвідомлене використання зазначених механізмів сприяє конструктивному розв’язанню життєвих труднощів і підвищує адаптаційний потенціал особистості.

У межах дослідження встановлено, що психологічна адаптація може мати різні види та форми, зокрема первинну й вторинну, активну й пасивну, соціально-психологічну адаптацію. Це свідчить про варіативність адаптаційних процесів залежно від життєвих обставин, індивідуального досвіду та рівня особистісного розвитку. Особливого значення набуває активна

адаптація, яка передбачає не лише пристосування до середовища, а й його часткову трансформацію відповідно до власних потреб і цілей.

Поетапний характер психологічної адаптації підкреслює її процесуальність і поступовість. Перехід від орієнтаційного етапу через етап напруження до стабілізації та інтеграції відображає закономірності входження особистості в нові умови життєдіяльності. Успішне проходження кожного з етапів є необхідною умовою формування стійкої адаптованості та зниження ризику дезадаптаційних проявів.

2. На основі емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб до нових умов життя було встановлено наступні результати. Більшість ВПО, які проживають на території міста Ірпінь мають низький показник адаптивності, що свідчить про те, що на даному етапі досліджувані не здатні прийняти соціальні норми, відчувають порушення соціальних зв'язків, характеризуються високим рівнем конфліктності; мають стійкі внутрішні переживання; характеризуються поведінкою уникнення, мають шкідливі звички чи залежності.

Більше ніж третина досліджуваних має середні показники за шкалою прийняття себе, що говорить про розуміння власного актуального становища, цінності та тих якостей, які можуть стати у нагоді для асиміляції до нового середовища існування. Вони об'єктивно оцінюють свій актуальний статус, можливості, становище та діють відповідно до цих знань. Разом із тим, чверть досліджуваних характеризується високими показниками за шкалою «неприйняття себе», що проявляється через низьку самооцінку, знецінення власних досягнень, перебільшення недоліків, постійну самокритику, труднощі із прийняттям помилок, почуття провини або сорому, самозвинувачення.

Майже половина учасників дослідження характеризується високими показниками за критерієм «неприйняття інших», що свідчить про ймовірність виникнення проблем із соціальною адаптацією: вказує на конфліктність, недовіру, агресивність, ізоляцію та труднощі у встановленні та підтримці стосунків із оточуючими, коли людина схильна до відторгнення інших.

Натомість третина досліджуваних мають високі показники за даною шкалою, що говорить про розуміння світогляду, традицій та способу життя інших людей.

Значна частина опитаних мають високі показники за шкалою емоційного дискомфорту, що вказує на негативний емоційний стан, внутрішню напругу, незадоволеність собою, власним життям, схильність до тривоги, невпевненості, а також низьку здатність до адаптації та саморегуляції**.** Тоді як більшість учасників продемонстрували середній рівень емоційного дискомфорту.

Переважна більшість досліджуваних продемонструвала високий показник внутрішнього контролю, що свідчить про орієнтацію на власні цінності, переконання при прийнятті рішень. Разом із тим, третина опитаних домінує високий рівень зовнішнього контролю: що полягає у схильності до приписування успіхів та невдач зовнішнім факторам.

У більшої половини досліджуваних встановлено високий рівень за показником «підпорядкування», що вказує на таку властивість адаптації, за якої особистість не прагне активно змінювати середовище, а пасивно пристосовується до обставин життя, погоджується з ними, іноді занурюючись у внутрішній світ, особливо характерно для осіб, що змінюють місце проживання через життєві обставини.

Натомість третина опитаних демонструє високі показники за шкалою «домінування», що свідчить про схильність до активної лідерської позиції, впливу, самоствердження та бажання контролювати ситуацію і інших, що може бути як ознакою компенсаторної стратегії при дезадаптації, так і реалізації високої адаптивності в певних умовах.

Майже половина досліджуваних мають високий рівень за стратегією (уникнення проблем), що говорить про таку особливість поведінки, за якої відповідальність за власне життя перекладається, вказує на значні проблеми з самоприйняттям і самоцінністю: людина відчуває себе неадекватною, недостойною, не цінує себе, відчуває себе неприйнятою оточуючими, має

високу самокритику та внутрішню напругу, що свідчить про високий рівень психологічної дезадаптації.

Незначна частина досліджуваних демонструє низький *ризик* стресового навантаження: це означає, що ймовірність розвитку шкідливих наслідків від стресу є мінімальною. У чверті учасників дослідження зафіксовано помірний ризик стресового навантаження. Цей рівень вказує на те, що людина пережила значні стресові події за останній рік (наприклад, зміна роботи, розлучення, народження дитини, смерть близького, фінансові проблеми), мають накопичений стрес, який може проявитися у вигляді хвороб або погіршення самопочуття. Більшість досліджуваних характеризуються високим рівнем стресового навантаження, що свідчить про підвищену вразливість до психосоматичних та емоційних розладів, формують критичний поріг адаптаційного навантаження.

Анкетування, спрямоване на визначення особливостей соціально-психологічної адаптації ВПО, які перебувають у Ірпінському регіоні, дозволило визначити основні запити (проблеми з житлом, ментальним здоров’ям, медичним обслуговуванням), які постають перед керівництвом громади міста, усунувши які, адаптація внутрішньо переміщених осіб буде успішною.

Оскільки низький рівень адаптованості носить тривалий характер і переважна більшість досліджуваних має статус ВПО понад три роки, можна говорити про пролонговану дезадаптивність, яка не покращується з часом, тому вимагає системної психологічної підтримки чи психотерапії. У зв’язку з цим, вважаємо за доцільне здійснити розробку тренінгової програми для ВПО з метою розвитку адаптивності на соціальному, психологічному, поведінковому рівнях і впровадити її на території громади міста Ірпінь. У тренінговій програмі важливо зосередитися на таких критеріях, як: прийняття себе, зміна сприйняття інших, зниження емоційного дискомфорту, прийняття відповідальності за власне життя, формування резильєнтності.

3. Проведене теоретичне обґрунтування тренінгової програми соціально-

психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб дозволяє зробити висновок, що вимушене переселення є потужним стресогенним чинником, який істотно впливає на психологічний стан, систему цінностей, самоусвідомлення та характер соціальних взаємодій особистості. Втрата звичного соціального середовища, порушення життєвих планів і переживання травматичного досвіду створюють підвищений ризик соціально-психологічної дезадаптації, що зумовлює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Аналіз змістових компонентів запропонованої тренінгової програми свідчить про її комплексний і системний характер, оскільки вона охоплює ключові психологічні критерії, що визначають успішність адаптаційного процесу. Зокрема, розвиток прийняття себе сприяє формуванню цілісного ставлення до власного досвіду, включно з негативними та травматичними подіями, що, у свою чергу, знижує рівень внутрішніх конфліктів і підвищує психологічну стабільність особистості. Самоприйняття виступає фундаментом для відновлення позитивної самооцінки та впевненості у власних можливостях.

Зміна сприйняття інших як один із критеріїв ефективності тренінгової програми має особливе значення в контексті соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб. Подолання соціальної настороженості, недовіри та очікування негативного ставлення з боку оточення сприяє формуванню більш відкритих і конструктивних міжособистісних відносин. Це створює умови для розширення соціальних контактів, отримання соціальної підтримки та відновлення відчуття приналежності до соціальної спільноти.

Зниження емоційного дискомфорту розглядається як необхідний етап стабілізації психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб. Формування навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення та прийняття власних переживань сприяє зменшенню рівня тривожності, страху та емоційного виснаження. Це, своєю чергою, підвищує здатність особистості до адекватного реагування на життєві труднощі та прийняття виважених рішень у нових умовах.

Важливим результатом тренінгової роботи є прийняття відповідальності за власне життя, що відображає перехід від позиції пасивного переживання обставин до активної, суб'єктної життєвої позиції. Формування внутрішнього локусу контролю сприяє усвідомленню власних ресурсів і можливостей впливу на життєву ситуацію, що є ключовим чинником успішної адаптації та особистісного зростання внутрішньо переміщених осіб.

Формування резильєнтності виступає інтегративним показником ефективності тренінгової програми, оскільки відображає здатність особистості не лише долати стресові та кризові ситуації, а й використовувати їх як ресурс для розвитку. Резильєнтність забезпечує психологічну гнучкість, стійкість до повторних стресорів і готовність до конструктивної адаптації в умовах невизначеності, що є особливо важливим для внутрішньо переміщених осіб.

Констатувальний експеримент засвідчив позитивну динаміку змін у стані учасників за окремими складовими соціально-психологічної адаптації і її ефективність, оскільки отримані результати продемонстрували позитивну динаміку показників: адаптація, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт після впровадження тренінгової програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. 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
2. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис. д-ра філософії. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2022. 301с.
3. Бульковська В. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям внутрішньо переміщених осіб. URL:https://psyholog.school15.org.ua/metodychni-rekomendacziyishhodo-rganizacziyi-ta-nadannya-psyhologichnoyi-dopomogy-dityam-ta-simyamvnutrishno-peremishhenyh-osib
4. Васютинський В. О. Психологічні аспекти ціннісного порозуміння українців в умовах воєнного конфлікту. *Проблеми політичної психології*. Київ: Міленіум, 2016. Вип. 4(18). С. 3–14.
5. Васютинський В. Психологічні виміри спільноти : монографія. Київ: Золоті ворота, 2010. 120 с.
6. Вінков В. Ю. Адаптаційний потенціал трансформації соціального капіталу спільноти в умовах воєнного конфлікту. *Проблеми політичної психології*. Київ. Міленіум, 2016. Вип. 4(18). С. 52–60.
7. 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].
8. Войтенко О.В. Ефективні напрями психосоціальної допомоги ВПО під час війни в Україні. Актуальні питання психології: теорія, методика, практика : збірник матеріалів XI Всеукраїнської наукової Інтернет конференції, 10-11 жовтня 2022 р. / гол. Ред.. Сафін О.Д. Умань. 142с. С.47-51. URL: https://fspo.udpu.edu.ua/wpcontent/uploads/2022/11

9. 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.
10. Внутрішньо переміщені особи URL: https://www.ioc.gov.ua/analytics/dashboard-vpo
11. Гуменюк Л.Й., Бреус А.О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. №2. С. 108-122.
12. Зінченко О.С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №4(29). С. 47-53.
13. Ірпінська міська територіальна громада. URL: https://rebuildukraine.in.ua/irpinska-hromada2#services-5
14. Карамушка, Л. М. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій в умовах війни та післявоєнного відновлення / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко та ін. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024.
15. Кісарчук, З. Г. 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
16. Коробка Л. М. Психологічні стратегії як засоби реалізації індивідуальної та колективної адаптації до наслідків воєнного конфлікту *Наукові студії із соціальної та політичної психології НАПН України*. Київ. : Талком, 2018. Вип. 41 (44). С. 46–56.
17. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Київ, 2015. № 4. С. 76–82.
18. 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

19. Моя Київщина URL: http://surl.li/tbewvk
20. 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.
21. Опитувальник К. Роджерса для визначення адаптованості / дезаптованості особистості. URL: https://juliakatrychenko.blogspot.com/p/blog-page_6.html
22. Офіційний сайт Ірпінської міської ради. URL: https://imr.gov.ua/23853-vnutrishno-peremishheni-osoby-zareyestrovani-v-upszn-irpinskoyi-miskoyi-rady-stanom-na-1-sichnya-2025-roku
23. Офіційний сайт Ірпінської міської ради. URL: https://imr.gov.ua/socialni-poslugy/
24. 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.
25. Панок В.Г. Основи психологічної допомоги : теорія та практика психоконсультування : 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. 384 с.
26. Пєтухова І. О., Пєтухов В. А. Особливості професійної реадаптації демобілізованих військовослужбовців. Вектори соціальної, організаційної та економічної психології [Електронний ресурс] : тези доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 28 лют. 2025 р.) / відп. ред. С. Миронець. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2025. С. 240 – 243.
27. Пєтухова І.О., Пєтухов В. А. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану» Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: збірник матеріалів X Міжнародної науково-практичної конференції, м.

Ірпінь, 23–25 квітня 2025 року. Ірпінь : Державний податковий університет, 2025.

28. Пєтухова І.О., Пєтухов В.А. Особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного часу / Матеріали міжнародного форуму «Людина, суспільство, комунікація: адаптація, стійкість і лідерство в умовах трансформацій» 13 листопада 2025 року
29. Психотехнології допомоги вимушено переміщеним особам у подоланні психотравмівного впливу воєнного та поствоєнного часу: методичний посібник/ Я. М. Омельченко, О.П. Хохліна, Т.С. Гурлєва, Л.О. Гребінь, Н.Ю. Журавльова, Л.О. Литвиненко, Н.В. Зернова; за ред. Я.М. Омельченко. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2025. 329 с.
30. Сікора Я.Б. Адаптація як об’єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». 2022. Вип. 2(51). С. 135–139.
31. Скільки в Україні внутрішньо переміщених осіб у 2025 році: актуальна статистика ВПО за областями. URL: https://apostrophe.ua/ua/news/society/2025-06-09/skilky-v-ukraini-vpo-u-2025-rotsi-aktualna-statystyka-za-oblastyamy/344695
32. 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.
33. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації/ Колективна монографія за науковою редакцією Коробки Л.М./ Кропивницький Імекс-ЛТД, 2019, 286 с.
34. Солдатова О.С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. «UChoice: 4P» Ukrainian Choice: Public Policy, Politics, Psychology: матер. III міждисципл. наук-практ. конфер. (м. Одеса, 6жовтня 2017 р.). Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія». С. 80-83.

35. Соціально-психологічна адаптація ВПО Ірпінської територіальної громади. URL: https://docs.google.com/forms/d/1cJikRRx8vkQbGVT1LFjh5iFU4FHK_lRSCOXgO7vC6uo/edit
36. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості: втореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психолог. наук: 19.00.01. Київ, 2021. 41с.
37. 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
38. 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
39. Blevins, C. A., Weathers, F. W., Davis, M. T., Witte, T. K., & Domino, J. L. (2015). 333: Development and initial psychometric evaluation. Journal of Traumatic Stress, 28(6), 489-498. Retrieved from: https://doi.org/10.1002/jts.22059
40. Kroenke, K., Spitzer, R. L., &Williams, J. B. (1999). Patienthealth questionnaire-Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology.
41. Kurapov, A., Kalaitzaki, A., Keller, V., Danyliuk, I., &Kowatsch, T. (2023). The mentalhealthimpact of theongoingRussian-UkrainianwarsixmonthsaftertheRussianInvasion of Ukraine. Frontiers in Psychology, 14, 113.
42. Ryan Detal. (2008). Theoretical Perspectives on Post-Migration Adaptation and Psychological Well-Being among Refugees: Towards a Resource-Based Model. Journal of Refugee Studies. Vol. 21. (1). 1-18.
43. Furnham A., Bochner S. (1994). Culture Shock : Psychological reactions to unfamiliar environments. L.& N.Y. 240.

Додаток А.

Опитувальника «Визначення адаптованості / дезаптованості особистості» (К. Роджерс)

Наведений варіант діагностичного питальника К. Роджерса призначений для виявлення рівня успішності соціально-психологічної адаптації.

У пропонованому для роботи переліку частина тверджень характеризує особистість як адаптовану, тобто достатньо успішно пристосовану до умов навколишнього соціального середовища. Природно, що це постійний процес, оскільки соціальне середовище весь час змінюється. Тому ознакою адаптації вважають збереження людиною здатності до подальшого розвитку і змін: змінювати звички, формувати нові навички, розвивати вміння, які б могли допомогти в нових умовах.

Така сама кількість тверджень характеризує неадаптованість людини, тобто відсутність певної соціально-психологічної гнучкості при зміні ситуації, в якій вона перебуває. Така людина продовжує жити так, як жила раніше, незважаючи на те що життя істотно змінилося. Тому природно, що, не змінюючись і не бажаючи змінюватись, вона відстає від соціального оточення, відчуває чимало труднощів.

Інструкція

На всі запропоновані в основному варіанті питальника твердження слід відповісти «так» чи «ні» залежно від того, наскільки ці твердження стосуються вас. Слід прочитати всі твердження і дати відповіді. Тільки тоді результат буде об'єктивним.

Я висуваю до себе підвищені вимоги. В мене великі і серйозні життєві плани. Я прагну постійно вдосконалювати свої знання, формувати якості і вміння, необхідні для досягнення цих цілей.

Я часто сам картаю себе за те, що роблю.

1. Перед людьми, які мене оточують, я ховаю своє обличчя під маскою, щоб приховати те, що в мене на душі.

2. Я часто відчуваю свою меншовартість серед моїх однолітків, у спілкуванні з педагогами, колегами, іншими людьми. Мені здається, що до мене ставляться дещо зневажливо, недостатньо поважають мене, не бачать у мені особистості.

3. У мене теплі, хороші стосунки з однокурсниками, педагогами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не конфліктую з ними. Я доброзичлива і рівна в спілкуванні людина.

4. У всіх невдачах, які переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.

5. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатись кому-небудь з дівчат (юнаків).

6. Я відчуваю, що мої зусилля у навчанні, роботі, спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, яких прагну.

7. Я відповідальна людина. На мене можна в усьому покластися.

8. Я можу прийняти більшу частину правил і вимог, яких мають дотримуватися люди.

9. Мені бракує власних переконань і правил.

10. У мене часто виникає почуття, нібито я злий на весь світ, усім незадоволений, до всіх чіпляюся, постійно дратуюся, можу зіпсувати настрій тим, хто мене оточує. Важко стримуватися в таких випадках.

11. Я вмію керувати собою і своїми вчинками, наприклад, цілковито відключатися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ у той час, коли потрібно напружено працювати (наприклад, готуватися до контрольної роботи, іспиту або звіту). Самоконтроль для мене не проблема.

12. Усі люди, з якими мені доводилося зустрічатися в житті, як правило, подобаються мені.

13. Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь заховатися.

14. Я схильний бути насторожі з тими людьми, хто чомусь поводиться зі мною більш по-приятельському, ніж я очікую.

15. Я завжди дотримуюся своїх обіцянок, навіть якщо це мені невигідно.

16. Я завжди кажу тільки правду.

17. Я ніколи не запізнююсь.

18. Усі свої звички я вважаю хорошими.

19. Я завжди легко, вільно і невимушено висловлюю свої почуття в спілкуванні з дорослими, однолітками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний. Спілкування для мене – задоволення; в ньому я можу розкрити себе, цілковито виявити свою індивідуальність.

20. Найчастіше я легко знаходжу спільну мову з тими, хто мене оточує.

21. Найчастіше в житті я відчуваю себе не ведучим, а веденим: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно. Є такі люди, які своєю волею здатні підкорити мене собі.

22. Я відчуваю якусь безпорадність, невпевненість. Мені потрібно, щоб хто-небудь був поряд зі мною, постійно підказував, радив, контролював і підтримував мене.

23. Мені найважче боротися із самим собою.

24. У душі я оптиміст і вірю в краще в усіх сферах життя - в навчанні, в стосунках у колективі, в особистому житті.

25. Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самостійні, вони все-таки прийняті під впливом інших людей.

26. Я відчуваю неприязнь, антипатію до того, що оточує мене.

27. Більшість людей, які мене знають, добре до мене ставляться, люблять і поважають мене.

28. У мене гарна фігура.

29. Я вибитий з колії. Не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організувати себе для того, щоб моя праця стала ефективнішою, давала мені справжнє задоволення.

30. Я відчуваю млявість, апатію на заняттях (на роботі). Спочатку мені було на них цікаво, а тепер я до них збайдужів. Я не відчуваю піднесення, натхнення і радості від своєї роботи.

31. Найчастіше я можу прийняти рішення і твердо слідувати йому.

32. Я всім задоволений: собою, стосунками з людьми, успіхами в навчанні.

33. Я не дуже довіряю своїм відчуттям, інколи вони мене зраджують.

34. У колі незнайомих людей мені досить важко бути самим собою.

35. Я врівноважений, спокійний, у мене завжди рівний настрій.

36. Я імпульсивний: поривчастий, нетерплячий, запальний.

37. Мені здається, що я бачу те, що відбувається зі мною, не зовсім так, як воно є насправді. Замість того щоб розважливо глянути фактам в обличчя, тлумачу їх на свій лад, вигадую зайве, тобто моє сприйняття не можна назвати реалістичним.

38. Я намагаюся ніколи не замислюватися над своїми проблемами.

39. Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, що здебільшого я поводжуся розумно.

40. Я терплячий у своєму ставленні до людей і приймаю кожного таким, який він є.

41. Я сором'язливий, легко знічуюся.

42. Мені обов'язково потрібні нагадування, підштовхування, щоб довести справу до кінця.

43. Я вважаю себе цікавою, ерудованою людиною, помітною, привабливою як особистість.

44. Я честолюбний. Небайдужий до успіхів, похвали. У тому, що я вважаю важливим, мені треба бути серед найкращих.

45. У процесі навчання, роботи я ні в чому не можу виявити себе, продемонструвати свої здібності, свою індивідуальність, своє «Я».

46. Я відчуваю зневагу до себе зараз.

47. Буває, що я поширюю плітки.

48. Буває, що я говорю про речі, на яких зовсім не розуміюся.

49. Інколи я люблю вихвалятися.

50. У мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би поділитися.

51. Я діяльний, енергійний, ініціативний.

52. Загалом я ставлюся до себе добре, яким би я не був.

53. Коли у мене псуються стосунки з кимось із однолітків, мені неприємно, що про це стане відомо всім.

54. Я довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваюсь у його правильності.

55. Я наполегливий, напористий. Мені завжди важливо наполягти на своєму.

56. Я незадоволений собою.

57. Я в якійсь розгубленості, все переплелося, змішалося в мене.

58. Я невдаха. Мені просто в усьому не щастить.

59. Я приємна, симпатична, приваблива людина.

60. Я, може, й не дуже гарний (-а) собою, але подобаюся дівчатам (хлопцям) як людина і як особистість.

61. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з дівчатами (жінками).

62. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з хлопцями (чоловіками).

63. У мене легко і спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б мене.

64. Я вмію наполегливо працювати, якщо це потрібно.

65. Я часто буваю стривожений, стурбований, напружений і на заняттях (на роботі), і в спілкуванні.

66. Щоб змусити мене щось зробити, треба як слід наполягти – і я поступлюся, зламаюся.

67. Я відчуваю, що змінююсь, росту, дорослішаю. Мої відчуття стають більш зрілими.

68. Я вважаю себе розумним, таким, що вміє розважливо аналізувати й оцінювати себе та інших.

69. Я відчуваю невпевненість у собі майже завжди і в усьому.

70. Я часто змушений захищати себе, шукати виправдання і обгрунтування своїх вчинків.

71. Я прагну покладатися на власні сили, не розраховуючи на чиюсь допомогу завжди і в усьому.

72. Я відрізняюся від інших людей.

73. Я не поважаю себе.

74. Я безнадійний. Приймаю рішення і тут же їх порушую. Зневажаю своє безсилля, а вдіяти із собою нічого не можу. В мене немає волі і немає бажання її виробити.

75. Мені все зрозуміло в собі. Я добре себе розумію.

76. Я товариська і відверта людина, легко сходжуся з навколишніми.

77. Я не дуже надійний. На мене не в усьому можна покластися.

78. Мені здається, що в колективі мене недостатньо поважають.

79. Мої сили і здібності цілком відповідають тим цілям, які я ставлю перед собою.

80. Мої думки занадто займає особиста сфера, яка може серйозно вплинути на мої успіхи у навчанні, роботі.

«Ключ»

Шкала об'єктивності (відвертості відповідей): відповіді «так» на твердження 17, 18, 19, 20, відповіді «ні» на твердження 49, 50, 51, 52. Якщо збіглося більше половини відповідей, то всі інші результати потребують певного коригування щодо відвертості відповідей з боку тестованого.

Шкала адаптованості: ствердні відповіді на запитання

1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 21, 22, 25, 26, 29, 30, 33, 34, 37, 38, 41, 42, 45, 46, 53, 54, 57, 58, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 73,74, 77, 78, 81.

Шкала дезадаптованості: ствердні відповіді на запитання

3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 39, 40, 43, 44, 47, 48, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68,71, 72, 75, 76, 79, 80, 82.

Загальний показник адаптованості визначається відношенням суми ствердних відповідей за шкалою адаптованості до суми ствердних відповідей за шкалою дезадаптованості. Що вище отриманий коефіцієнт, то вище рівень соціально-психологічної адаптованості індивіда.

Визначити особливості соціально-психологічної дезадаптованості (причини, що зумовлюють найгостріші форми переживання) можна за допомогою додаткової шкали, побудованої за принципом незакінчених речень. Отримані в результаті матеріали здебільшого дають якісну інформацію, опрацювання якої досить складне. Тому використовувати її доцільно насамперед для самоаналізу.

Додаток Б.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Мета діагностування: визначення соціально-психологічної адаптивності.
Цільова група: від 14 років і старше

Ключ підрахунку результатів діагностики.

Показники		Номери тверджень	Норми
Адаптивність		4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
Дезадаптивність		2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
Брехливість	+	34, 45, 48, 81, 89	(18-45) 18-36
	-	8, 82, 92, 101	
Прийняття себе		33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
Неприйняття себе		7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
Прийняття інших		9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
Неприйняття інших		2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
Емоційний комфорт		23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
Емоційний дискомфорт		6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
Внутрішній контроль		4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52
Зовнішній контроль		25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
Домінування		58, 61, 66	(6-15) 6-12
Керованість		16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
Ескапізм (втеча від проблем)		17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Додаток В

«Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації» (Холмс-Раге)

Інструкція: Спробуйте пригадати всі події, які сталися з Вами протягом останнього року, підрахуйте отримані Вами бали.

№	**Життєві події**	**Бали**	**Так/ Ні**
1.	Смерть одного з подружжя	100	
2.	Розлучення	73	
3.	Розрив з партнером	65	
4.	Тюремне ув’язнення	63	
5.	Смерть близького члена сім’ї	63	
6.	Травма або хвороба	53	
7.	Одруження, весілля	50	
8.	Звільнення з роботи	47	
9.	Примирення з партнером	45	
10.	Вихід на пенсію	45	
11.	Зміни в стані здоров’я членів сім’ї	44	
12.	Вагітність дружини (подруги)	40	
13.	Сексуальні проблеми	39	
14.	Поява нового члена сім’ї, народження дитини	39	
15.	Реорганізація на роботі	39	
16.	Зміна фінансового становища	38	
17.	Смерть близького друга	37	
18.	Зміни професійної орієнтації, місця роботи	36	
19.	Посилення конфліктності стосунків з партнером	35	
20.	Кредит на значну покупку (наприклад дома)	31	

21.	Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають	30	
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29	
23.	Син або донька залишають дім	29	
24.	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	
25.	Видатне особистісне досягнення, успіх	28	
26.	Партнер покидає роботу (або починає працювати)	26	
27.	Початок або завершення навчання в навчальному закладі	26	
28.	Зміна умов життя	25	
29.	Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки	24	
30.	Проблеми з керівником, конфлікти	23	
31.	Зміни умов або часу роботи	20	
32.	Зміна місця проживання	20	
33.	Зміна місця навчання	20	
34.	Зміна звичок, що пов’язані з проведенням відпочинку, відпустки	19	
35.	Зміна звичок, що пов’язані з віросповіданням	19	
36.	Зміна соціальної активності	18	
37.	Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад телевізора)	17	
38.	Зміна звичок, що пов’язані зі сном, порушення сну	16	
39.	Зміна кількості членів сім’ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім’ї	15	
40.	Зміна звичок, пов’язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо)	15	
41.	Відпустка	13	
42.	Різдво, святкування Нового року, день народження	12	

43.	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	11	

Підрахунок суми балів дає Вам можливість відтворити картину свого стресу. Лікарі Холмс та Раге вважають, що необхідно розуміти, що не окремі, ніби незначні події в Вашому житті стали причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексна дія.

Загальна сума балів	**Здатність опиратися стресу**
150-199 200-299 300 і більше	Висока Порогова Низька (вразлива)