

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)  
Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО  
ЗДОРОВ'Я ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр \_\_\_\_\_

номер залікової книжки

Виконала: студентка II курсу, група ППМ-22-1 \_\_\_\_\_ Лілія ЗАБОТІНА

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_ Зінаїда АНТОНОВА

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

\_\_\_\_\_ 2023 р.

Хмельницький, 2023

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічна адаптація як умова збереження психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб»

Здобувач Лілія ЗАБОТІНА

Керівник: Зінаїда АНТОНОВА

Кваліфікаційна дипломна робота включає 87 сторінок, 6 таблиць, 4 рисунки, перелік джерел посилання складає 74 найменування, 1 додаток.

Ключові слова: адаптація, внутрішньо переміщена особа, копінг, міграція, переселенці, психічне здоров'я, соціально-психологічний супровід, стратегії подолання стресу.

Об'єкт дослідження – збереження психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження – психологічна адаптація як умова збереження психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб.

Згідно результатів дослідження напрацьовано пакет психодіагностичного інструментарію, який дозволяє оцінити ефективність реалізації спеціальних програм щодо психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Розроблено тренінг психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, які мають труднощі адаптації до нових умов середовища.

Матеріали роботи можуть бути застосовані у процесі діяльності працівників соціально-психологічного профілю, волонтерів, педагогів, медичних працівників, які взаємодіють із внутрішньо переміщеними особами в період воєнних конфліктів, техногенних та екологічних катастроф, інших соціальних негараздів тощо.

Дипломник \_\_\_\_\_ Лілія ЗАБОТІНА

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 08 грудня 2023 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ УМОВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	12
1.1 Вимушена міграція та пов'язані з нею проблеми психологічної адаптації особистості: поняття, зміст, стадії	12
1.2 Стратегії поведінки особистості в складних життєвих обставинах	22
1.3 Психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб та умови його збереження	28
Висновки до розділу	33
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	35
2.1 Підбір психодіагностичного інструментарію, організація та проведення дослідження	35
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх обґрунтування	44
2.3 Тренінг психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, які мають труднощі адаптації	56
Висновки до розділу	64
ВИСНОВКИ	66
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	68
ДОДАТКИ	77
ДОДАТОК А Тренінг психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, які мають труднощі адаптації до умов нового регіонального середовища	76

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Під час вивчення руйнівних впливів війни на різні сфери життєдіяльності людей, проблема дослідження психологічних наслідків є однією із найактуальніших. Питання вимушеної міграції, смерті та каліцтва людей, екологічні катастрофи, знищення критичної інфраструктури, руйнування житлового фонду стають нагальними проблемами нашого сьогодення. Зарубіжні автори, зокрема: С. Прібе, М. Богич, Д. Айдукович досліджували питання психічних розладів населення через вплив війни на Балканах [73, с. 217]; Р. Мурті, Р. Лакшмінараяна описували особливості впливу війни на психічне здоров'я населення в різних країнах: Афганістані, Ірані, Ізраїлю, Камбоджі, Чечні тощо [74]. Проблеми фізичного та емоційного здоров'я жінок-ветеранів війни в Перській затоці досліджував П. Пірс [51, с. 135]. З. Стіл, Т. Чей, Д. Силове розглядали вплив тортур та інших травмуючих подій на психічне здоров'я на територіях, де відбулися масові конфлікти [54].

Досить вразливою категорією серед цивільного населення під час війни становлять внутрішньо переміщені особи. Людей, які були змушені покинути власне житло та переїхати в інші області (регіони) своєї країни, називають «тимчасово переселені особи», «внутрішньо переміщені особи», «переселенці», «вимушені мігранти», «внутрішні біженці». У літературі закордонних науковців М. Богич, А. Ньюку і С. Прібе представлені дослідження стосовно особливостей довготривалого психічного здоров'я мігрантів війни [73]. К. Міллер, А. Расмуссен розглядали структуру моделі стресу вимушених переселенців під час військових конфліктів [1]. В. М'яленко, К. Пул, Л. Сон у своїх працях вивчали ефекти впливу травми війни на функціональне здоров'я особистості, а також статус психічного здоров'я дорослих мігрантів з Камбоджі [50, с. 132]. М. Богич, Д. Айдукович, С. Бремнер досліджували, які чинники сприяють виникненню психічних розладів у переселенців з колишньої Югославії, що мігрували до Італії, Німеччини та Великобританії [73].

Вивчення проблеми психологічних наслідків війни, їх профілактики та подолання в умовах широкомасштабної збройної військової агресії Російської Федерації проти України, знаходиться на етапі активної розробки. Роботи такого напрямку представлені наступними вітчизняними дослідниками: О. Дейнеко, В. Зливков, С. Лукомська, Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко, В. Івкін, В. Лагодзінська, В. Ковальчук, О. Кокун, О. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська тощо [35; 37]. Вивчення проблеми вимушених переселенців в Україні під час війни, починаючи з 2014 року, українськими дослідниками розглядалися такі важливі аспекти цього питання: адаптація внутрішньо переміщених осіб дорослого та дитячого віку до нових умов життя (А. Путінцев, Ю. Пащенко, І. Тітар, Ю. Хачатурян) [57, с.112]; соціально-психологічні особливості біженців, їхня здатність до рефлексії (Л. Балабанова, К. Педько, О. Гнатюк); особливості психологічної допомоги вимушеним мігрантам (Г. Лазос) тощо [42; 54].

Згідно українського законодавства, внутрішньо переміщеними особами є громадяни України, іноземці або особи без громадянства, які перебувають на території України на законних підставах та мають право на постійне проживання в Україні. Ці особи були змушені покинути своє постійне місце проживання внаслідок або з метою уникнення ймовірних негативних наслідків військового збройного конфлікту, тимчасової окупації, проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій техногенного чи природного характеру [41]. Варто зазначити, що статус внутрішньо переміщеної особи підтверджується документом про взяття на відповідний облік. Таким чином, термін «внутрішньо переміщені особи» є офіційним, який застосовується до осіб, які стали на цей облік і мають право на певні пільги. Водночас, в суспільстві сьогодні присутня значна частина осіб, які вимушені були покинути на певний час місце свого проживання через високий ризик загрози власному життю та / чи своїх дітей, близьких, інших членів родини, але вони не реєструвалися офіційно і не отримували статус «внутрішньо переміщених осіб». На нашу думку, використання поняття «вимушені переселенці» є

ширшим і також є доречним у нашому дослідженні. Тому це визначення також можна застосовувати стосовно осіб, які вимушено переселились за кордон.

Згідно аналізу літератури, певні аспекти проблеми психологічної адаптації та психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб в умовах повномасштабної війни Росії проти України, залишаються малодослідженими. Саме тому, тема кваліфікаційного дослідження: «Психологічна адаптація як умова збереження психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб» на сучасному етапі представляє особливий науковий інтерес.

**Об'єкт дослідження** – збереження психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб.

**Предмет дослідження** – психологічна адаптація як умова збереження психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб.

**Мета дослідження:** здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб; розробити тренінг психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, які зазнали наслідків військового конфлікту в Україні та переживають негативні стани у зв'язку з адаптацією до нового місця на основі виявлення сутності та психологічних механізмів цього явища.

**Завдання дослідження:**

1) на основі досліджень наукової літератури здійснити теоретичний аналіз проблеми та чинників психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб;

2) дослідити умови збереження психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб;

3) здійснити емпіричне дослідження особливостей психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб;

4) розробити тренінг психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, які мають труднощі адаптації, як інструмент збереження психічного здоров'я особистості.

Відповідно до мети та об'єкту дослідження була висунута **гіпотеза**, яка оснований на тому, що ефективність психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб буде високою і виступатиме умовою збереження їхнього психічного здоров'я, якщо вимушені переселенці будуть застосовувати навички подолання відчуття самотності та вмітимуть використовувати адаптивні копінг-стратегії в складних життєвих ситуаціях;

**Методи дослідження.** На різних етапах дослідження та при вирішенні окремих дослідницьких завдань застосовувався широкий спектр конкретних методів збирання фактичного матеріалу та його обробки:

*теоретичні* (аналіз, інтерпретація, аналогія, моделювання особистісно-орієнтованої діяльності, узагальнення лише на рівні встановлення закономірностей, теоретичне узагальнення результатів дослідження);

*емпіричні* (спостереження, анкетування, інтерв'ювання, тестування);

*статистичні* (реєстрація, ранжування, шкалювання, методи математичної статистики).

До психодіагностичного інструментарію увійшли такі методики: опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса, С.Фолкмана, шкала тривоги Ч. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), анкета «Життєдіяльність вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни» (Л. Карамушка, Т. Карамушка), методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона та опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища Л. Янковського (в модифікації М. Бондар) [33].

У ході статистичної обробки даних використовувалися: розподіл відповідей за кожною категорією респондентів, дисперсійний та кореляційний аналіз. При обробці експериментальних даних методами математичної статистики використали пакет програм STATISTICA для Windows і Microsoft Excel.

**Практичне значення роботи.** Розроблений тренінг психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, які мають труднощі адаптації може

бути використаний як інструмент сприяння успішній адаптації вимушених переселенців в нових територіальних та соціальних умовах з метою збереження їхнього психічного здоров'я. Діагностичний пакет, апробований у межах емпіричної частини кваліфікаційної роботи, дозволяє оцінювати ефективність впливу спеціальних програм на успішність процесу психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Тренінг психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, які мають труднощі адаптації до умов нового регіонального середовища може бути застосований у діяльності різних установ (освітніх, волонтерських, соціально-реабілітаційних тощо) інших регіонів України з певним коригуванням залежно від місцевих особливостей.

Матеріали кваліфікаційної роботи можуть використовуватися у діяльності керівників різного рівня, педагогів та практичних психологів у системі освіти, а також при організації спеціальних програм для працівників соціальних та психологічних служб, які працюють з мігрантами та вимушеними переселенцями.

**Експериментальна база дослідження.** Експериментальною базою дослідження став Хмельницький обласний центр соціально-психологічної допомоги м. Хмельницький. До вибірки увійшло 25 осіб, віком від 18 до 59 років. Серед них 15 жінок та 10 чоловіків. Внутрішньо переміщені особи покинули свої попередні місця проживання у період з березня 2022 року до січня 2023 року. Діагностичний збір даних проводився шляхом безпосереднього очного опитування та онлайн-анкетування досліджуваних у лютому-березні 2023 року.

**Апробація результатів дослідження.** Основні позиції кваліфікаційної роботи та результати дослідження представлялись на Міжнародній міждисциплінарній науково-практичній конференції «Педагогіка мистецтва для збереження і розвитку психічного і фізичного здоров'я та культурного зростання особистості впродовж життя» 1-2 грудня 2023, м. Мелітополь Також

у 2023 році опублікована наукова стаття у фаховому журналі «Психологічні Травелогі» м. Хмельницький.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, переліку джерел посилання, який містить 74 найменування, з них 2 – іноземними мовами, 1 додаток. Основний зміст роботи викладений на 67 сторінках, містить 6 таблиць та 4 рисунки. Загальний обсяг роботи – 87 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ УМОВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

### 1.1 Вимушена міграція та пов'язані з нею проблеми психологічної адаптації особистості: поняття, зміст, стадії

Міграційний рух населення спостерігається ще з давніх часів. Значні структурні трансформації у суспільстві завжди призводили до міграції та були одним із основних чинників соціальних змін у світі. Водночас, вона є залученою до всіх сфер людського життя та безпосередньо пов'язана із галузевою, соціальною професійною, економічною мобільністю населення [30].

Проблема міграції становила практичний інтерес для багатьох дослідників. Зокрема, її вивчали такі зарубіжні та вітчизняні науковці: Х. Беррі, О. Блінова, Дж. Госс, М. Кастельс, Г. Косак, Д. Массей, В. Онищук, О. Пісун, В. Петров, Л. Рибаківський, О. Старк, М. Шульга тощо [31, с. 123]. У своїх працях вони розкрили питання сутності, змісту, динаміки міграційних процесів, внесли обґрунтування щодо розробки різноманітних підходів до інтерпретації досліджуваного явища. Важливі аналітичні та емпіричні розробки напрацювали вітчизняні дослідники (В. Євтух, І. Курас, І. Майданік, В. Онищук, А. Позняк, О. Хомра, С. Чехович), які дослідили різні складові міграційних процесів, зміст явища та його наслідки [29, с. 285].

Міграція, у широкому значенні, за визначенням Л. Рибаківського, являє собою територіальне переміщення між різними населеними пунктами, незалежно від тривалості, регулярності й мети, а вузькому значенні – безпосередньо, переселення, тобто зміну місця проживання [17, с.44-48].  
Вирізняють наступні критерії класифікації видів міграції:

- термін і характер проживання мігрантів на новому місці (у цьому випадку говорять про тимчасову, безповоротну, сезонну та маятникову міграції);
- здійснення міграційних процесів поза межами чи у межах однієї країни (з цього погляду розрізняють зовнішню та внутрішню міграцію).

Однією з підстав класифікації міграційних процесів є ступінь добровільності прийняття рішення про міграцію [14, с. 125]. Міграційний процес, згідно з концепцією Л. Рибаківського, складається з трьох стадій: підготовчої стадії, де відбувається формування територіальної рухливості населення; основної стадії, тобто, власне переселення, та заключної стадії, на якій відбувається приживання (адаптація) мігрантів на новому місці [17].

Основна стадія міграційного процесу, тобто, переселення у його об'єктивному кількісному вираженні, а також аналіз характеру міграційних потоків вивчаються економікою, демографією, політологією, історією. Суб'єктивна сторона міграції – міграційні наміри, а також приживання на місці нового поселення вивчаються соціологією та психологією міграції, яка продуктивно розробляється багатьма авторами [4; 9; 15; 17; 19].

З погляду соціології, міграція – це масовий процес [20, с. 108], де об'єктом є населення, міграційні потоки, а не особистість. Але, оскільки міграційні потоки складаються з окремих людей та їх груп, у міграційних процесах можна виділити і соціально-психологічні аспекти. Сьогодні у соціальній психології та етнопсихології вивчаються переважно проблеми, що виникають у мігрантів на заключній стадії міграційного процесу, після переселення. Увага приділяється переважно наслідкам міжкультурної міграції (еміграції чи імміграції), зокрема вимушеного переселення [8; 10; 14; 22]. Основним предметом цього напрямку, що інтенсивно розробляється у всьому світі, починаючи з 50-х років ХХ століття в межах етнопсихології є міжкультурна адаптація, яка визначається як складний процес, у разі успішного завершення якого людина досягає відповідності (сумісності) з новим культурним середовищем, приймаючи його традиції, як свої власні та діючи,

відповідно із ними [21, с. 183]. Критерієм внутрішньої сторони адаптації Т. Стефаненко називає почуття задоволеності та повноти життя, а зовнішньої сторони – включення індивіда до соціального і культурного життя нової групи [60, с. 27].

Дослідники міжкультурної адаптації виділяють такі проблеми: стресові явища, пов'язані з переїздом; порушення адаптації; етапи процесу адаптації; індивідуальні та групові чинники, що визначають успішність адаптації; наслідки міжкультурних контактів для груп та індивідів [21]. Основним практичним завданням цього напрямку є підготовка до міжкультурної взаємодії. На сучасному етапі, у зв'язку з гострою актуальністю проблем вимушених міграцій, вони потіснили проблеми соціально-психологічної адаптації переселенців, пов'язаних з міжкультурними проблемами [11].

Вивчення підготовчої стадії міграційного процесу, тобто стадії формування міграційної мобільності (рухливості) населення, представлено переважно соціологічними роботами [15; 19]. Поняття «рухливість» та «мобільність» Л. Рибаківський використовує як синоніми, відрізняючи їхню відмінність від поняття «міграція». На думку Л. Рибаківського та Т. Заславської, міграція населення – це територіальне переміщення, а мобільність (рухливість) – здатність чи психологічна готовність до міграції, тобто, потенційна міграційна активність [17]. Її аналіз дозволяє прогнозувати обсяг міграційних потоків.

У контексті формування міграційної мобільності у соціально-психологічних роботах [7, с.11-13] використовується поняття «міграційні наміри (установки)», тобто, бажання чи готовність до переїзду. Вивчаються цілі, які спонукають людину до переїзду, або причини, що змушують її змінити місце проживання, а також причини, що стримують міграцію населення. По-перше, вивчаються також міграційні наміри молоді, пов'язані із зовнішньою міграцією (бажання від'їзду за кордон для продовження навчання, роботи, кар'єри, міграційні переваги після завершення навчання у вищому навчальному закладі за кордоном) [11; 12]. По-друге, досліджуються питання, що пов'язані з

внутрішньою міграцією: міграційні наміри мешканців великих і малих міст, сільського населення різних регіонів країни [4, с. 19].

Розглянемо результати соціологічних та психологічних досліджень міграційних намірів мешканців різних регіонів нашої країни. Вивчаючи регіональні міграційні наміри жителів України, О. Скрипник [39] відзначає вплив на їх формування як економічних, і неекономічних чинників. До економічних факторів відноситься висока вартість життя, незадоволеність роботою та заробітною платою, відірваність від центральної частини країни та високі транспортні тарифи, до неекономічних – соціальні зв'язки та соціально-психологічні установки. Ці неекономічні чинники, на думку автора, не враховуються офіційною статистикою та навіть не завжди усвідомлюються самими респондентами. Найзначніші чинники, що стримують міграцію, на думку автора, мають неекономічний характер (соціальні зв'язки в межах місця проживання, прихильність до місця проживання, страх втратити з переїздом більше, аніж придбати, і, так звані, соціальні установки). Під соціальними установками у цьому дослідженні автором-соціологом розумілися такі відповіді, як «страх перед невідомістю», «обжитість», «недоречний вік», «прихильність і теплі почуття до місця проживання» [39].

Вплив соціальних зв'язків на формування міграційних установок пов'язаний з проживанням родичів чи друзів у потенційному місці входу або з міграцією близького оточення, яка вже відбулася [40]. Автор пояснює це ефектом наслідування або шаблоном поведінки, що склався, який підтримує міграційні наміри населення певної території. За результатами соціологічних та психологічних досліджень простежується ефект «виховання» міграційних намірів: чим більше мотивовані на переїзд самі респонденти, тим більше в цій групі бажаючих, щоб їхні діти мешкали в іншому місці [4; 19].

О. Блинова та Н. Ноздріна відзначають важливим чинником міграційної поведінки наявність міграційного досвіду: людям, які мають хоча б невеликий міграційний досвід, легше зважитися на переїзд і використовувати його, як засіб для вирішення своїх життєвих проблем. Тому, на думку авторів, чим

більше серед населення мігрантів, тим воно мобільніше [12]. З. Данилова додає до цього знайомство з умовами життя в іншому середовищі [27, с. 12]. Аналогічні висновки містяться у роботі О. Маліновської [47, с. 35].

На думку багатьох авторів, на міграційні установки населення впливає задоволеність чи незадоволеність умовами проживання [7; 19]. Як важливий чинник міграційних намірів у соціологічних роботах З. Данилова визначає особистісну схильність до міграції, чинник ризику та цікавості, потреба спробувати себе в нових умовах [5]. Слід зазначити, що, за даними Ф. Березіна, О. Соколової, люди, що визначають мотивом переїзду у велике місто чи за кордон певні романтичні потреби (подивитися світ, спробувати себе), більш успішні в соціально-психологічній адаптації до нових умов життя [18, с. 16].

Нажаль сьогодні, військова агресія Росії проти нашої держави спонукала громадян України до вимушених екстремальних міграцій з метою пошуку безпечного місця проживання для себе та членів власних родин. Значна кількість населення України отримали допомогу всередині нашої держави і набули офіційного статусу внутрішньо переміщених осіб, інша частина громадян, скористалася можливістю виїзду за кордон. Саме тому, для нашої країни питання вимушеної міграції наразі стоїть досить гостро.

Українські дослідники активно предметом своїх досліджень розглядають психологічні особливості мігрантів, біженців, внутрішньо переміщених осіб та вимушених переселенців з України за кордон. Низкою дослідників вивчався негативний деструктивний вплив військових дій, який сприяв виникненню великої кількості біженців. Люди були змушені були покинути рідні домівки, роботу, навчання, своїх членів родини тощо. В. Дуб, В. Лефтеров, І. Трубавіна, Я. Юрків, Д. Луканов вказують на негативні впливи військових дій, що проявляються в появі певних хворобливих емоційних станів, проблемних адаптаціях, в проблемах ідентичності особистості, в підвищенні ризику виникнення суїцидальної поведінки, надмірній тривожності, невпевненості у собі, різних фобіях [28; 43; 66; 72], в зниженні рівня емпатії, інтолерантності

до невизначеності, в емоційному дискомфорті, відсутності оптимізму, схильності до неприйняття інших [9, с. 29-31].

Водночас, науковці І. Субашкевич, А. Шпагіна вказують також і на позитивні особистісні зміни у вимушених переселенців внаслідок подій воєнного характеру: активізація проявів альтруїзму, покращення соціальної співпраці, згуртованості, зростання патріотичної спрямованості, небувалий рух волонтерської діяльності, оптимізм та віра в перемогу [48, с. 9-12]. А. Бойченко, М. Слюсаревський говорять про те, що у населення підвищується здатність до рефлексії, покращується організованість, автономність, емоційна стійкість та конкурентоспроможність [61, с. 1-7].

У зв'язку з вищевказаним, вивчення психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб як умови збереження психічного здоров'я особистості із соціально-психологічного погляду є досить правомірним. Вплив мікро- та макросоціального оточення на формування міграційних установок, механізми їх формування – проблема, що стосується певного аспекту соціалізації особистості [3]. Безумовно, одним із важливих механізмів соціального пізнання є соціальне порівняння. Місце проживання не може бути оцінене особистістю без знань чи уявлень про інші місця. У сучасній ситуації інформаційного суспільства, інтенсивних вимушених переміщень, простір порівняння охоплює весь світ, проте особистість звужує його до потенційно можливих місць проживання, які і порівнює між собою. Значення міграційних намірів у стратегіях подолання особистості важких життєвих ситуацій також є актуальним питанням наукових розвідок. Водночас, проблемі вивчення особливостей успішної психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб під час воєнного стану, як умови збереження психічного здоров'я, приділено незначну увагу.

Адаптація, за визначенням Ф. Березина – це пристосування організму до умов навколишнього середовища. Адаптація людини поділяється на біологічну та соціально-психологічну. Біологічна передбачає адаптацію організму до стійких і змінних умов середовища. Соціально-психологічна адаптація – це

приспосовування людини як соціальної істоти до норм, умов, принципів, етикету у суспільстві [3; 13]. Під соціальною адаптацією О. Маліновська розуміє постійний процес приспосовування індивіда до умов середовища та результат цього процесу [18]. Також соціальна адаптація визначається як інтегрований показник стану людини, що відображає її можливості виконувати певні біосоціальні функції, а саме: оптимальне сприйняття навколишнього світу та власного організму; доречна система взаємин та комунікації з оточуючими; здатність працювати, вчитися, організовувати дозвілля та відпочинок; гнучкість поведінки згідно рольових очікувань інших [10, с. 6]. Розрізняють два типи адаптаційного процесу. Перший тип характеризується переважанням активно-ініціативного впливу на соціальне середовище. Другий тип визначається як пасивний, з величезним переважанням конформістської орієнтації [13, с. 23].

А. Реан пропонував вважати критерієм розвитку адаптаційного процесу не активність-пасивність, а вектор активності, його спрямованість. Зовнішня спрямованість вектора відповідає активному впливу особи на середовище, її освоєння та приспосовування до себе [67]. Внутрішня спрямованість вектора пов'язана з активною зміною своєї особистості, з корекцією власних установок і стереотипів поведінки, це тип активної зміни себе. Конформне, пасивне прийняття вимог, норм, установок і пріоритетів соціального середовища без включення активного процесу самозміни характеризує швидше дезадаптацію, тобто переживання дискомфорту, незадоволеності у собі та відчуття неповноцінності [64].

У дослідженні проблеми психологічної адаптації можна виділити три напрями. Перший напрямок пов'язаний з психоаналітичними концепціями взаємодії особистості та соціального середовища. Соціальна адаптація трактується як результат, що виражається в гомеостатичній рівновазі особистості та вимог зовнішнього оточення. Згідно З. Фрейда, Е. Еріксона, Л. Берковиц, зміст процесу адаптації описується узагальненою формулою – «конфлікт-тривога-захисні реакції» [2, с.67].

Другий напрямок пов'язаний з гуманістичною психологією. Мета адаптації сприймається, як досягнення духовного здоров'я та відповідності цінностей особистості цінностям соціуму (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Оллпорт, В. Франкл). У цьому передбачається розвиток в індивіда необхідних особистісних рис. Процес адаптації описується формулою – «конфлікт-фрустрація-активне пристосування». Розрізняють конструктивні та неконструктивні поведінкові реакції. Ознаками неконструктивних реакцій є агресія, регресія, фіксація станів тощо. Ці реакції не усвідомлюються і спрямовані на усунення неприємних переживань зі свідомості. Ознаками конструктивних реакцій є спрямованість на вирішення певних проблем, чітко поставлена мета, усвідомленість поведінки, наявність певних змін внутрішнього особистісного характеру і міжособистісної взаємодії [56].

Третій підхід пов'язаний з концепцією когнітивної психології особистості. Її представники А. Бандура та Д. Роттер пропонували формулу адаптаційного процесу – «конфлікт-загроза-реакція пристосування». Передбачається, що, якщо в процесі інформаційного впливу особистість зіштовхується з інформацією, що суперечить наявним у неї установкам, виникає неузгодженість між змістовним компонентом установки та образом реальної ситуації. Ця розбіжність (когнітивний дисонанс) і переживається, як стан дискомфорту (загроза). Загроза стимулює особистість до пошуку можливостей зняття чи зменшення когнітивного дисонансу [44; 65].

Дослідники багато уваги приділяли вивченню результатів входження мігрантів до чужої культури. Стан, який біженці нерідко переживали в іншій країні, К. Оберг назвав «культурним шоком», стверджуючи, що інтеграція в нову культуру для будь-якої людини є переживанням, яке бентежить і дезорганізує. Таке сильне нервово потрясіння може відбуватися через вплив нових умов, коли символічні, сенсорні, вербальні та невербальні системи, які раніше забезпечували звичне життя на батьківщині, перестають адекватно діяти [10; 40]. Згодом культурний шок визнали нормальною реакцією, що є частиною звичайного процесу адаптації до нового культурного середовища.

К. Оберг визначив 6 основних психологічних ознак культурного шоку: напруга, почуття втрати, знедоленості, тривоги, неповноцінності, порушення рольової структури [10; 32].

Н. Лебедева розкрила поняття психологічної акультурації. Згідно її тлумачення, це феномен, що виникає через тривалий контакт, в який вступає група індивідів із різних культур. В результаті відбувається зміна елементів оригінальної культури однієї або обох груп, як прийняття або відкидання нової культури. Ця модель передбачає ситуацію, коли люди, адаптуючись в іншій культурі, не здатні змінити свій репертуар поведінки, через що виникає серйозний конфлікт акультурації [26, с. 27]. Довгострокові психологічні наслідки процесу акультурації досить різноманітні і залежить від соціальних і особистих особливостей, що характеризують як суспільство походження, так і суспільство поселення, і навіть від явищ, які існували і виникають протягом процесу акультурації.

Відповідно до досліджень Н. Лебедевої, у всіх багатокладних суспільствах, культурні групи та їх окремі члени повинні бути залучені в проблеми адаптації до нової ситуації. У щоденних контактах один з одним групи та індивіди напрацьовують власні стратегії поведінки, діючи відповідно двох основних задач: збереження культури (тобто, якою мірою важлива культурна самобутність і наскільки сильне бажання її зберегти) і контакт та участь (тобто, яким чином вони можуть входити в інші культурні групи, або належати в першу чергу до свого середовища) [25; 45].

Дж. Беррі та Р. Анніс описали стрес, який відчувають мігранти на новому місці, під назвою «стрес акультурації» [28, с. 190]. Спочатку він розглядався, як форма аномічної депресії через втрату цінностей та норм. Згодом Дж. Вестермайер визначив стрес акультурації, як окремий синдром, що налічує депресивні, параноїдні і тривожні симптоми [28, с. 169]. До проявів стресу акультурації науковці відносять соціальну дезінтеграцію та особистісну кризу. Звичний соціальний порядок та культурні норми втрачені і людина може легко розгубитися у зміненій ситуації. На груповому рівні джерелом тривожності стає

той факт, що в нових умовах не діють попередні схеми встановлення та підтримки стосунків, суспільного ладу та економічні стратегії, а на індивідуальному рівні можуть виникати ворожість, невпевненість, ідентифікаційна сплутаність та депресія [23, с. 25].

Важливо зауважити, що стрес акультурації накладається на попередній травматичний досвід мігрантів, що призводить до їхнього взаємного посилення. Це одна із основних причин розповсюдженого серед мігрантів та вимушених переселенців посттравматичного стресового розладу, часто у важкій формі, що ускладнюється з часом. Враховуючи значущість цього питання, Дж. Дрегунс дійшов висновку про необхідність розробки терапії посттравматичного стресового розладу (ПТСР) з урахуванням культурних відмінностей. Він виділив універсальні аспекти психотерапевтичного втручання при ПТСР, які не залежать від соціального контексту та географічної локалізації, а також ті аспекти, які суттєво варіюють залежно від культури (культурно-специфічні фактори) [32, с. 111].

О. Блинова визначає три види адаптації: соціокультурну, психологічну та економічну [12, с. 118]. Соціокультурна адаптація належить до комплексу зовнішніх поведінкових наслідків зв'язку індивідів зі своїм новим середовищем, а також їх здатність вирішувати щоденні соціокультурні проблеми (в сім'ї, у побуті, на роботі, в начальному закладі). Психологічна адаптація містить сукупність внутрішніх психологічних наслідків (чітке розуміння особистої чи культурної ідентичності, високі показники психологічного здоров'я та досягнення психологічної задоволеності у новому культурному контексті). Економічна адаптація обумовлена наявністю чи відсутністю місця працевлаштування, задоволеністю працею, рівнем професійних досягнень та добробуту у новому середовищі.

В. Раутеном та М. Коксинею [27; 63] було виділено 4 фази (стадії) соціокультурної адаптації переселенців до життя в новому середовищі:

- фаза першої реакції. Характеризується дисонансом між об'єктом та суб'єктом особистості, появою захисних механізмів, зниженням соціокультурної активності та працездатності людини;

- фаза соціальної апатії. Збільшення автоматизму у виконанні життєво важливих функцій, погіршення концентрації уваги, відчуття нереальності того, що відбувається, зниження пам'яті, бажання прожити день якомога швидше;

- «контрастна фаза». Продовження адаптації може або відбуватися у формі апатії, або змінитися агресією. Наростають регресивні процеси; людина орієнтується переважно на соціобіологічні потреби (поїсти, поспати, ні про що не думати), які можуть набути агресивного характеру, якщо є перешкоди до їх задоволення. У цей період відбувається інтенсивний пошук власного «я», свого місця у житті в іншому середовищі;

- фаза реабілітації. У ній відбувається досить інтенсивне задоволення соціальних потреб, відновлюється соціальна активність та здатність до креативної, творчої діяльності, також відбувається усвідомлення та прийняття звичаїв, традицій та стереотипів іншої культури. Таким чином, на четвертій стадії відбувається зміна поведінки людини у напрямку зближення з новим середовищем [55, с. 188].

Таким чином, психологічна адаптація особистості – це процес мотивації адаптивної поведінки людини, формування цілей та програми її реалізації, що виникає у відповідь на вимкнення значимої новизни в навколишньому середовищі. Саме тому у наступному пункті нашої роботи представлені характеристики стратегій поведінки особистості в складних життєвих обставинах.

## **1.2 Стратегії поведінки особистості в складних життєвих обставинах**

Дослідження особливостей подолання людиною стресу та важких життєвих ситуацій (копінгу) розпочалися у психології у другій половині ХХ ст. Термін «копінг» запроваджено американським психологом А. Маслоу. Він

розумів когнітивні і поведінкові спроби впоратися зі специфічними зовнішніми або/і внутрішніми вимогами, які постійно змінюються та оцінюються, як сильна напруга або навіть перевищують можливості людини впоратися з ними. У вітчизняній психології актуальна проблема поведінки особистості під час стресу вивчалася в контексті подолання екстремальних ситуацій (О. Грабовська, А. Демчук, О. Похлестова, Т. Шаблевська) [58, с. 28].

Отже, копінг-поведінка – різновид поведінки, що відображає готовність особистості долати життєві проблеми. Це поведінка, яка спрямована на пристосування до обставин і передбачає набуте вміння використовувати певні засоби для подолання емоційного стресу. Це вміння пов'язане з «Я-концепцією», емпатією, локусом контролю, певними умовами середовища. Відповідно, розрізняють такі основні стилі копінг-поведінки: вирішення проблем, уникнення та пошук соціальної підтримки. Поведінка особистості здійснюється за допомогою застосування різних копінг-стратегій на основі власних ресурсів та середовища. До найважливіших ресурсів середовища належить соціальна підтримка. Серед особистісних ресурсів виділяють адекватну «Я-концепцію», високу самооцінку, інтернальний локус контролю, оптимістичний світогляд, низький нейротизм, емпатичний потенціал, високу здатність до міжособистісних стосунків та інші психологічні конструкти.

Коли на особистість починає діяти стресор, відбувається первинна оцінка, на основі якої диференціюється зміст ситуації – сприятливий чи загрозливий. Саме з цього часу розпочинають формуватися механізми особистісного захисту. Р. Лазарус розумів цей захист (спосіб подолання), як здатність особистості здійснювати контроль над загрозливими ситуаціями, або тими, що засмучують чи пригнічують. Процеси подолання є структурним компонентом емоційної реакції і від них залежить підтримка емоційної рівноваги. Тому їхня функція орієнтована на зменшення, усунення або уникнення дії стресового чинника. На цьому етапі відбувається вторинна оцінка стресора. Відповідно, як наслідок, формується один із типів стратегій подолання людиною складної ситуації:

1) безпосередні активні дії особистості для зменшення або усунення небезпеки (втеча чи напад);

2) когнітивна або непряма форма, наприклад, переоцінка, витіснення, придушення, переключення на іншу форму активності, зміна полюсу емоції з метою її нівелювання;

3) беземоційне подолання важких ситуацій, коли загроза не оцінюється як реальна.

Захисні механізми націлені на позбавлення індивіда конфлікту неузгодженості спонукань і амбівалентності почуттів. Вони прагнуть захистити його від усвідомлення небажаних чи травмуючих емоцій, а головне – усунути тривогу та напругу. Конструктивна копінг-поведінка підвищує адаптивні можливості суб'єкта, вона реалістична, гнучка, переважно усвідомлювана, активна та передбачає довільний вибір.

Розглянемо критерії ефективності копінг-поведінки. Виділяють значну кількість різноманітних класифікацій стратегій поведінки подолання стресу. Ці класифікації будуються на трьох основних критеріях:

1. Емоційний/проблемний: емоційно-фокусований копінг – спрямований на врегулювання емоційної реакції; проблемно-фокусований – спрямований на те, щоб упоратися з проблемою чи змінити ситуацію, що викликала реакцію стресу;

2. Когнітивний/поведінковий: «прихований» внутрішній копінг – передбачає когнітивне подолання проблеми, метою якої є зміна неприємної ситуації, що провокує стрес; «відкритий» поведінковий копінг – орієнтований на поведінкові дії;

3. Успішний/неуспішний: успішний копінг – застосовуються конструктивні стратегії, що сприяють вирішенню важкої ситуації та неуспішний копінг – застосовуються стратегії неконструктивного змісту, які унеможливають подолання важкої ситуації. Варто зауважити, що будь-яка стратегія копіngu, яку застосовує людина, може набувати ознак всіх

перерахованих критеріїв, зважаючи на те, що людина, яка опинилася в скрутній ситуації, може використовувати одну або кілька стратегій подолання.

Таким чином, можна припустити наявність взаємозв'язку між тими особистісними конструктами, за допомогою яких людина конструює власне відношення до життєвих негараздів і тим, яку стратегію поведінки вона обирає в ситуації стресу [58].

Розглядаючи питання відмінності копінгу від захисних механізмів, багато авторів вказують на значні труднощі у їх розмежуванні. Найпоширенішою точкою зору є думка, згідно з якою, психологічний захист обумовлюється відмовою особистості вирішувати проблеми і пов'язані з цим конкретні дії для збереження та підтримки стану комфорту. Водночас, стратегії подолання передбачають необхідність проявити конструктивну активність, зануритися в ситуацію, пережити подію, не уникаючи неприємностей.

Науковий підхід до вивчення механізмів побудови власної поведінки передбачає наступні концепції:

1. Згідно позиції Е. Фромма, людині притаманний інстинкт подолання стресу. В. Аршавський, В. Ротенберг вказували, що однією з форм прояву інстинкту подолання є пошукова активність особистості, яка реалізує участь еволюційно-програмних стратегій у взаємодії суб'єкта з різними ситуаціями;

2. На вибір провідних способів подолання впливають індивідуально-психологічні особливості індивіда: тип темпераменту, певні риси характеру та його спрямованість, високий рівень тривожності, тип мислення, особливості локусу контролю. Яскравість прояву певного способу реагування на складні життєві обставини залежить від рівня самоактуалізації особистості: чим вищий рівень розвитку має особистість, тим успішніше вона долатиме труднощі, що виникають в житті [6, с. 52].

На думку провідного фахівця в галузі досліджень копінг-стратегій Р. Лазаруса, незважаючи на значну індивідуальну різноманітність поведінки у стресі, існує два глобальні типи стилю реагування:

- проблемно-орієнтований стиль, який спрямований на раціональний аналіз проблеми, пов'язаний зі створенням та виконанням плану подолання складної ситуації та проявляється в таких формах поведінки, як: самостійний аналіз того, що відбулося, звернення за допомогою до інших, пошук додаткової інформації тощо;
- суб'єктно-орієнтований стиль. Є результатом емоційного реагування людини на ситуацію та не супроводжується конкретними діями. Він проявляється у вигляді спроб індивіда не думати взагалі про проблему, забути про неї уві сні, залучити інших осіб до власних переживань чи компенсувати негативні емоції за допомогою їжі чи алкоголю.

Важливо також звернути увагу на проблему адаптації та копінг-стратегії. У різних формах адаптації, як активної взаємодії людини з соціальним середовищем з метою досягнення оптимальних рівнів гомеостазу та стабільності, здатні розкриватися і стратегії копінг-поведінки. Водночас, проблема адаптації тісно пов'язана з особливостями здоров'я особистості чи наявності хвороби, оскільки багатоманітність життєвого шляху обумовлюють взаємозв'язок процесів особистісного, соматичного та соціального функціонування. Стратегії копінг-поведінки є різними варіантами процесу адаптації та, залежно від участі в адаптаційному процесі конкретного рівня життєдіяльності особистісно-сміслової сфери, поділяються на соматично-, особистісно- та соціально-орієнтовані.

Стилі реагування є проміжною ланкою між стресовими подіями, що відбулися та їх наслідками у вигляді, наприклад, тривожності, психологічного дискомфорту, соматичних розладів, що супроводжують захисну поведінку, або ж характерних для конструктивного стилю поведінки душевного підйому і радості від успішного вирішення проблеми [24].

Віднаходження позитивних моментів у складних життєвих обставинах дозволяє людям комфортніше переживати їх. Науковцями було виділено декілька способів поліпшення сприйняття ситуації:

- поява несподівано побічних позитивних моментів (сприятливі зміни обставин);
- свідоме порівняння з іншими людьми, які перебувають у схожих складних ситуаціях;
- порівняння із більш трагічними, кризовими наслідками ситуації;
- спроби забути про те, що відбулося.

Стиль реагування навіть однієї людини може змінюватися залежно від сфери життя, в якій вона проявляється: у сімейних стосунках, в трудовій діяльності, турботі про власне здоров'я. До структурних компонентів стилів подолання стресових подій належать найбільш стійкі базові характеристики індивідуальності людини: перша та друга сигнальна система, властивості нервової системи та темперамент.

Під функціональними компонентами розуміється специфіка організації поведінки та діяльності особистості. В цьому випадку йдеться про такий феномен, як фокусинг щодо психічних процесів при аналізі особистості. Вітчизняні психологи оперують відповідно синонімічним терміном «установка» та поняттям «спрямованість особистості».

Аналіз особливостей зв'язку стратегій поведінки й темпераменту та характерологічних рис особистості показав, що стратегія уникнення корелює з такими ознаками темпераменту: високою емоційністю, низькою предметною активністю, негативним ставленням до себе та низьким рівнем самоконтролю. Стратегії співпраці обирають ті особистості, які характеризуються високою потребою в напруженій роботі, нижчими показниками емоційності, інтернальністю локусу контролю та позитивним ставленням до себе та оточуючих. Стратегія суперництва має зв'язок з високим рівнем емоційності у сфері спілкування, екстернальним локусом контролю та високим очікуванням негативного ставлення від оточення. Стратегії пристосування мають найнижчі показники за параметрами комунікативної та предметної активності [46].

Отже, варто відмітити, що в сучасних науково-дослідних роботах простежується думка, що аналіз особистісних змінних у взаємодії зі складними

життєвими обставинами є однією з тенденцій розвитку конструктивних чи деструктивних копінг-стратегій особистості, які здатні впливати на психічне здоров'я людини. Відповідно, далі у роботі представлений теоретичний аналіз питання психічного здоров'я особистості та умов його збереження.

### **1.3 Психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб та умови його збереження**

В основі ціннісних орієнтацій майже усіх людей знаходиться здоров'я. Тривалий час беззаперечною залишається та обставина, що здорова особистість здатна до успішної самореалізації та самоактуалізації протягом усієї своєї життєдіяльності. Існують різні визначення поняття «здоров'я», але більшість авторів трактують його, як складну систему, наділену багаторівневими компонентами та складовими. Наукова спільнота велику увагу приділяє стану фізичного здоров'я, яке впливає на працездатність організму людини, оскільки при зниженні функціональних можливостей з'являється ризик розвитку різних соматичних захворювань. Не менше значення для нормальної життєдіяльності людини має психічне здоров'я. Психологи звертають увагу на тісний взаємозв'язок між фізичним та психічним здоров'ям, обумовлюючи це тим, що психологічні чинники часто продукують розвиток соматичних захворювань. Для збереження та зміцнення загального здоров'я необхідно враховувати дію чинників, що впливають, як на фізичний стан організму, так і на психологічний стан особистості [34].

Вивчення психічного здоров'я є важливою проблемою дослідження сучасної психологічної науки (М. Фомич, Д. Волков, Л. Терещенко, Т. Петровська, О. Гнатюк, Л. Зданевич, Т. Комар, Є. Потапчук, Л. Дьоміна, Є. Пахальян). Незважаючи на комплексне вивчення феномену «психічне здоров'я», однозначного визначення до теперішнього часу не склалося. Однак багато вчених сходяться на думці, що психічне здоров'я є станом суб'єктивної рівноваги, благополуччя, високої стресостійкості, що дозволяє особистості

адаптуватися до змінних умов і активізувати власні ресурси для успішної самореалізації [36, с. 47]. У роботі М. Іванової психічне здоров'я визначено, як складний динамічний стан, що характеризує особистість у процесі функціонування [38, с. 268]. Дослідниця описує чинники (характеристики особистості та середовища), що впливають на стан психічного здоров'я, а також показники (адаптованість, врівноваженість, стійкість, узгодженість), які здатні сигналізувати про зміни цього стану.

В основі психічного здоров'я, на думку І. Леонової, лежить емоційна сфера як значущий чинник, що забезпечує нормальне функціонування та емоційну стійкість, які спрямовані на повноцінне спілкування та співпереживання [15]. Р. Сулейманов під психічним здоров'ям розуміє інтегративну характеристику психіки, обумовлену гармонійним розвитком усіх її аспектів, що сприяє стану психологічного комфорту, благополучної соціальної адаптації та ефективної самореалізації. Вчений розглядає це поняття, ґрунтуючись на низці критеріїв, які визначають психічне здоров'я: автономний розвиток та особистісний вибір, готовність до змін та здатність виділяти значуще, нести відповідальність за вибір та ефективно використовувати власні можливості; психічна рівновага особистості, що визначає її адаптивні можливості та адекватні реакції психіки на умови, що змінюються; високий рівень розвитку самоактуалізації та зрілості; здатність впливати на оточуючих, адекватність у сприйнятті зовнішнього світу; ефективне поєднання внутрішніх переконань та власних дій, що визначають життєву позицію; аутоконструктивне ставлення особистості [49, с. 132].

Розділяючи думки вищезазначених дослідників, уточнимо, що в основі психічного здоров'я лежать такі характеристики, як саморегуляція, активність особистості, стресостійкість, що визначають адаптаційні механізми психіки, що сприяють урегулюванню впливу чинників навколишнього середовища та які забезпечують психологічний гомеостаз.

Виділяють внутрішню та зовнішню саморегуляцію. Так, внутрішня саморегуляція характеризується певними механізмами, що здійснюють

функціональний вплив, спрямований на зниження психологічної напруги. За допомогою внутрішньої саморегуляції людина здатна керувати емоційним фоном, зберігати гармонійний стан та спрямовувати свої зусилля у самовираження та власний розвиток. Водночас, зовнішня саморегуляція дозволяє особистості адекватно реагувати на вплив чинників довкілля та адаптуватися до змін, зберігаючи внутрішню сталість.

Адаптація актуалізує особистісний потенціал, забезпечуючи внутрішні зміни, які спрямовані на підвищення активності особистості у подоланні життєвих труднощів. Вважається, що психологічно здорова особистість володіє високою активністю, здатна спрямовувати свій потенціал на суспільно важливу діяльність, підкріплену загальнолюдськими цінностями. Стресостійкість, як важлива риса особистості забезпечує протистояння стресу та використання даної властивості для розвитку, самозміни та особистісного зростання, що є позитивним напрямом у особистісному розвитку.

В основі порушень психічного здоров'я лежить дія неблагополучних чинників навколишнього середовища, а також генетична детермінованість особистісних рис людини. Збереження психічного здоров'я забезпечується завдяки різним механізмам та є важливим аспектом у житті людини.

Одним з важливих механізмів у збереженні психологічного здоров'я виступає психологічний захист або стійкість особистості [52]. Б. Братусь відносить психологічний захист до механізмів саморегуляції, як важливого компонента психічного здоров'я. На думку В. Зарецького, нестійкість механізмів психологічного захисту є основним чинником розвитку адиктивної поведінки та появи різних психоактивних залежностей [53]. Розділяючи думку дослідників щодо проблеми механізмів психологічного захисту, Р. Сулейманов стверджує, що поряд з позитивною дією захисного механізму може виникнути і несприятливий вплив на психіку людини. У своїй роботі вчений пояснює негативний аспект захисту з позиції принципів блокування та спотворення інформації, що призводить до непродуктивної поведінки, уникнення вирішення конфліктної ситуації, неадекватного сприйняття. Також автор вказує на

активізацію незрілих та зрілих адаптивних механізмів психіки. При активізації незрілих механізмів (регресія, дисоціація, ізоляція, іпохондрія тощо), що виявляються на рівні психофізіології, розвиваються такі стани, як вразливість, порушення сприйняття, психосоматичні розлади, тривожність тощо. Зрілі адаптивні механізми (гумор, альтруїзм, сублімація, раціоналізація, попередження тощо) перешкоджають руйнівній дії чинників зовнішнього середовища на психіку та захищають від переживань травмуючого змісту. Р. Сулеймановим було проведено емпіричне дослідження, яке дозволило підтвердити припущення про те, що позитивний вплив механізмів захисту на психологічне здоров'я та розвиток особистості зростатиме в міру оптимізації процесу захисту, а саме – активації використання більш зрілих механізмів та зменшення використання незрілих захистів [59, с. 64].

Крім механізмів психологічного захисту, якими володіє кожна людина, для збереження та зміцнення психічного здоров'я важливо створювати умови сприятливого психологічного клімату. Наявність позитивної Я-концепції забезпечує адекватне прийняття самого себе. Важливе значення має розвиток самосвідомості, що дозволяє приймати не лише позитивний образ Я, а й образ Іншого. Це обумовлює позитивне сприйняття інших людей і сприяє налагодженню міжособистісних відносин. Здатність до рефлексії допомагає людині оцінити власні позитивні та негативні дії та забезпечити корекційну роботу з негативними рисами. Процес рефлексії забезпечує особистості самопізнання та самоконтроль, які є важливими параметрами у збереженні психічного здоров'я. Прийняття емоцій та почуттів не тільки власних, але й оточуючих, дозволяє усвідомлювати причини та наслідки власної поведінки у взаємодії з іншими, дає змогу ефективно проектувати подальші дії щодо вирішення складних життєвих ситуацій.

Ще однією умовою збереження психічного здоров'я розглянемо саморозвиток, як важливу рису зрілої особистості. У процесі саморозвитку людина стає суб'єктом своєї життєдіяльності, вона активно, відповідально, самостійно включається до різних видів діяльності, які дають йому

продуктивний результат. Ці умови спрямовані на позитивний вплив на внутрішні психологічні структури особистості у процесі розвитку, що сприяє збереженню її психічного здоров'я [71].

Розглядаючи психічне здоров'я, як основу формування особистості, здатної самореалізуватися в процесі життєдіяльності, варто звернути увагу на те, що високий рівень психологічного здоров'я впливає на сприйняття її життєвих перспектив. Жінки та чоловіки, які володіють високим рівнем психічного здоров'я, розмірковують про життєві рішення, задоволені власним життям, вони незалежні від думки оточуючих, цілеспрямовані, мають високе прагнення до розвитку та самореалізації, у життєвих ситуаціях негативного сценарію планують дії, які орієнтовані на вирішення проблеми. І навпаки, чоловіки та жінки, які мають низький рівень психічного здоров'я, організовують свій життєвий простір, орієнтуючись на думку оточуючих, не задоволені собою і оточуючими людьми, відкидають можливості самореалізації та розвитку, вони неактивні в процесі отримання нового досвіду, переживають відчуття безперспективності свого життя, мають знижений самоконтроль. Часто стратегія подолання стресових чинників та вирішення проблемних ситуацій відсутня [6].

Що стосується психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб в умовах війни, ми визначили його основні складові, враховуючи загальні підходи ВООЗ та розробки Т. Дзюби, Л. Карамушки, І. Галушко щодо розуміння сутності психічного здоров'я: 1) здатність долати повсякденні стреси в умовах війни; 2) здатність налагоджувати та підтримувати стосунки з іншими в умовах війни; 3) здатність ефективно виконувати професійні обов'язки, допомагати своїй громаді та суспільству загалом в умовах війни/воєнного стану; 4) здатність застосовувати свої здібності в умовах війни [34].

Психічне здоров'я є важливим аспектом самореалізації особистості. Воно дозволяє людині продуктивно побудувати власне життя, ефективно взаємодіяти з оточуючими, забезпечує умови розвитку та задоволеність результатами своєї діяльності, за яку сама особистість несе відповідальність. Зниження рівня

психічного здоров'я призводить до напруження адаптаційних можливостей людини, що є причиною не лише погіршення якості життя людини, а й розвитку соматичних розладів та захворювань. Для збереження психічного здоров'я людини необхідний комплексний вплив на розвиток зрілих адаптаційних механізмів психіки, оскільки це забезпечить зміцнення загального здоров'я людини та дозволить особистості повноцінно розвиватися.

### **Висновки до розділу**

У теоретичному розділі кваліфікаційної роботи ми розглянули проблему вимушеної міграції як специфічного соціально-психологічного феномену. Це питання особливо гостро постало в Україні у зв'язку з тривалою військовою агресією Росії проти нашої держави. Тому, виходячи з огляду соціологічних та психологічних робіт, присвячених міграційним процесам, ми визначили, що до чинників, які впливають на формування міграційних намірів жителів різних регіонів країни, важливими є неекономічні фактори (наприклад соціальні зв'язки та психологічні установки). Міграційні наміри переважно визначаються поширеністю міграційного досвіду серед населення території, наявністю особистого міграційного досвіду, задоволеністю умовами у місці проживання. Серед психологічних особливостей мають значення такі риси особистості, як страх та тривога за життя і добробут, відсутність відчуття психологічної безпеки, інколи допитливість, бажання спробувати себе в нових умовах тощо. Серед причин, що стримують міграцію, найважливішою є значимість соціальних зв'язків і такі установки, як страх невідомості, невизначеності, побоювання з переїздом втратити більше, ніж придбати.

Міграційні процеси визначаються включенням людини у соціальні групи різного масштабу (малі та великі групи) на тому чи іншому місці проживання. Вони формуються під впливом мікро- та макросоціального оточення: впливом батьків на дітей, а також ширшого соціального оточення.

Проблема психологічної адаптації особистості вирішується через

залучення до певного соціального середовища шляхом формування специфічних стратегій, що включають міграцію як засіб вирішення проблем. Ці стратегії якісно різні та залежать від особистісних особливостей та провідної мотивації (прагнення успіху або уникнення невдач).

Вивчивши стратегії поведінки особистості в складних життєвих обставинах, ми з'ясували, що це усталені моделі поведінки та мислення, які спрямовані на подолання життєвих негараздів. Їх основна мета полягає в підтримці балансу між вимогами навколишнього середовища та життєвими ресурсами для збереження здоров'я. людина, яка здатна усвідомлювати власні копінг-стратегії, стає більш організованою та стресостійкою. До основних копінг-стратегій належать проблемно-орієнтовані (раціональний та проактивний копінги), суб'єктивно (емоційно) орієнтований копінг (зосереджений на стабілізації емоційного стану). Проблемно-орієнтовані стратегії доречні в тих життєвих ситуаціях, які знаходяться в зоні нашого контролю, а емоційно-орієнтовані – якщо людина не здатна впливати на обставини.

Дослідивши питання психічного здоров'я та умов його збереження, ми дійшли висновку, що його актуальний рівень конкретний момент часу визначається численними економічними, соціальними, політичними, психологічними і біологічними чинниками. На психічне здоров'я людини впливають стрімкі зміни в соціумі, стресові умови праці на робочому місці, гендерна дискримінація, ризик насильства, тортур, небезпеки воєнного характеру, соціальне відчуження, нездоровий спосіб життя і соматичні захворювання. Водночас, існують певні особистісні та психологічні чинники, які підвищують вразливість людини перед психічними розладами.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

#### 2.1 Підбір психодіагностичного інструментарію, організація та проведення дослідження

На сьогоднішній день особливо актуальним є завдання діагностики рівня успішності адаптації внутрішньо переміщених осіб та зв'язок цього показника із особистісними особливостями. Експериментальні дослідження проводилися на базі Хмельницького обласного центру соціально-психологічної допомоги. Вибірка респондентів становила 25 осіб, віком від 18 до 59 років. Із них 15 жінок та 10 чоловіків. Внутрішньо переміщені особи переїхали на Хмельниччину у період з березня 2022 року до січня 2023 року. Діагностика проводилася шляхом очного та онлайн опитування досліджуваних у лютому-березні 2023 року. Метою емпіричного дослідження було виявлення умов та предикторів успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Для її досягнення нами було обрано наступні методики:

1) опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкмана. Методика призначена для діагностики копінг-стратегій, тобто способів подолання складних життєвих обставин у різних сферах психічної діяльності. Опитувальник містить 50 тверджень, об'єднаних у 8 шкал. Нумери опитувальника відповідають за різні шкали [68].

Стратегія конфронтації передбачає спроби вирішення проблеми шляхом не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на відреагування негативних емоцій у зв'язку труднощами, що виникли. Якщо людина надає перевагу цій стратегії, то можуть відмічатися імпульсивність в поведінці (іноді з елементами ворожості і конфліктності), труднощі у плануванні дій, прогнозуванні їхнього результату, корекції стратегії поведінки, невиправдана завзятість. Водночас, дії на

подолання проблеми можуть втрачати свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги. Часто стратегія конфронтації відноситься до неадаптивних, однак при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність та підприємливість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси, долати тривогу в стресових умовах. Позитивними сторонами є можливість активного протистояння труднощам і стресогенному впливу. До негативних сторін належить недостатня цілеспрямованість і раціональна обґрунтованість поведінки в проблемній ситуації.

Наступна стратегія – стратегія дистанціювання, яка передбачає спроби подолання негативних переживань через проблему за допомогою суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційного залучення в неї. Характерне використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, переключення уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо. До сприятливих наслідків цієї стратегії можна віднести можливість зниження суб'єктивної значущості складних ситуацій і запобігання інтенсивних емоційних реакцій на фрустрацію. Негативними є ймовірність знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій.

Стратегія самоконтролю передбачає спроби подолання негативних переживань шляхом цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, високого контролю поведінки, прагнення до самовладання мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки. При застосуванні цієї стратегії в особистості може спостерігатися прагнення приховувати від оточуючих свої справжні думки, хвилювання і спонукання щодо проблемної ситуації. Часто така поведінка свідчить про страх саморозкриття, надмірної вимогливості до себе, що призводить до надто сильного контролю за поведінкою. До переваг цієї стратегії належать можливість уникнення емоціогенних імпульсивних вчинків, переважання раціонального підходу до проблемних ситуацій. Серед негативних наслідків виділяють проблеми у прояву переживань, потреб і спонукань, гіперконтроль поведінки.

Наступною стратегією є пошук соціальної підтримки. Ця стратегія передбачає спроби вирішити проблеми за допомогою залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку емоційної, інформаційної та максимально дієвої підтримки. Для неї характерні орієнтація на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, співчуття, підтримки. Пошук підтримки інформаційного характеру розуміє звертання до експертів та інших знайомих, які володіють потрібними знаннями, за рекомендаціями. Потреба в емоційній підтримці задовольняє прагнення бути почутим, отримати емпатійну відповідь, поділитись з кимось своїми переживаннями. У пошуку дієвої підтримки ключовою є потреба допомагати конкретними діями. Позитивними сторонами є можливість використовувати зовнішні ресурси для подолання проблеми. Серед мінусів цієї стратегії визначають ймовірність розвитку залежної позиції і/або надмірних очікувань до оточуючих.

Розглянемо стратегію прийняття відповідальності, яка передбачає усвідомлення суб'єктом власної ролі у появі проблеми і своєї відповідальності за її вирішення. Ця стратегія показує прагнення особистості зрозуміти зв'язок між власними діями та їхніми наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, знаходити причини актуальних негараздів через особисті недоліки та помилки. Водночас, прояв цієї стратегії в поведінці може призводити до появи надмірної самокритики, виникнення почуття провини і власного незадоволення. Ці особливості можуть стати чинником ризику розвитку різних депресивних станів. Визначаючи позитивні сторони, варто відмітити можливість зрозуміти особисту роль у виникненні актуальних складнощів, тоді як серед негативних сторін вагомим є ймовірність розвитку необґрунтованої самокритики і формування надмірної відповідальності.

Наступна стратегія втеча-уникнення передбачає спосіб подолання особистістю негативних переживань шляхом реакції за типом ухиляння: переключення, фантазування, заперечення проблеми, побудова невиправданих очікувань, відволікання тощо. Стратегія уникнення може формувати неконструктивні способи поведінки в стресових ситуаціях: заперечення або

повне ігнорування складних обставин, відмова від відповідальності і небажання виконувати дії для вирішення труднощів, пасивність, нетерплячість, посилення роздратування, заглиблення в фантазії, переїдання, вживання психотичних та алкогольних продуктів з метою зменшення болісного відчуття. Незважаючи на те, що багато дослідників вважають цю стратегію як неадаптивну, водночас, ця обставина не зменшує її користі в певних ситуаціях, особливо в короткостроковій перспективі та під час гострих стресових ситуаціях. Стратегія сприяє також швидкому зниженню емоційної напруги в ситуаціях стресу. Але стратегія не дозволяє розв'язати проблему через ймовірність накопичення труднощів та недовготривалий ефект виконаних дій для зниження емоційного дискомфорту.

Стратегія планування вирішення проблеми передбачає способи подолання проблеми шляхом цілеспрямованого аналізу ситуації і прогнозу різних варіантів поведінки, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, попереднього досвіду і наявних ресурсів. Стратегія визначається переважно як адаптивна, оскільки сприяє конструктивному, цілеспрямованому та планомірному вирішенню труднощів. Серед негативних сторін виникає ймовірність надмірної раціональності з недостатньою емоційністю, інтуїтивністю та відсутністю спонтанності в поведінці.

Остання стратегія подолання складних життєвих обставин – позитивна переоцінка. Передбачає способи подолання негативних переживань за допомогою позитивного переосмислення ситуації, що виникла у формат розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтація на філософське переосмислення проблемної ситуації, включення її в широкий контекст роботи особистості над саморозвитком. Серед позитивних сторін визначають можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації, серед негативних – ймовірність недооцінення особистістю можливостей дієвого вирішення складної життєвої ситуації [69].

Наступна методика, що використовувалася нами у діагностичній роботі – шкала тривоги Ч. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). Ця методика

представлена у форматі опитувальника з 40 питань. Тест дозволяє зібрати інформацію про оцінювання людиною рівня власної тривожності в конкретний момент (реактивна тривожність) та особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини). Особистісна тривожність вказує на стійку схильність особистості сприймати переважну більшість ситуацій як загрозові та реагувати на них появою тривоги. Напругою, занепокоєнням, нервозністю характеризується реактивна тривожність. Надто високі показники реактивної тривожності обумовлюють порушення уваги, тонкої координації. Висока особистісна тривожність пов'язана з наявністю невротичного конфлікту, емоційними та невротичними порушеннями та появою психосоматичних захворювань.

Опитувальник поділений на 2 частини, що окремо оцінюють реактивну (твердження № 1-20) та особистісну (твердження № 21-40) тривожність. Діагностика ситуативної тривожності складається визначає наявність або відсутність емоцій напруженості, занепокоєння, стурбованості. Загальні результати підраховуються за ключем.

Обробка та інтерпретація результатів: до 30 балів – низький рівень тривожності; 31-45 балів – помірний (середній) рівень тривожності; 46 і більше балів – високий рівень тривожності.

Процедура дослідження проводиться згідно інструкції: досліджуваному потрібно оцінити своє самопочуття в даний момент відповідно тверджень (наприклад: «Я спокійний», «Мені ніщо не загрожує», «Я засмучений» тощо).

У методиці є нормативні характеристики, що вказують на високий, середній чи низький рівні тривожності. Особистісна тривожність характеризується напруженням, занепокоєнням, нервозністю, високі рівні здатні спричинити порушення уваги, моторної координації. Висока тривожність зумовлює відповідні прояви у ситуаціях оцінки компетентності. Водночас, низька тривожність, навпаки, вимагає підвищення уваги мотивів діяльності та підвищення почуття відповідальності. Інколи дуже низькі

показники тривожності у результатах тесту є наслідком активного витіснення особистістю високої тривоги з метою представити себе з найкращої сторони.

Оцінка особистісної тривожності характеризує стійку схильність сприймати низку ситуацій як небезпечних та реагувати відповідно підвищенням рівня тривоги. Методику визначення ситуативної та особистісної тривожності можна застосовувати у консультативній практиці, з метою оцінки результатів корекції та динаміки емоційних станів у респондентів.

Анкета «Життєдіяльність вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни», розроблена Л. Карамушка, Т. Карамушка [33], містить 17 основних запитань, що стосуються наступних аспектів життєдіяльності респондентів:

- 1) причин переїзду з колишнього місця проживання;
- 2) місце проживання в теперішніх умовах та ступінь задоволеності чи незадоволеності новим місцем проживання;
- 3) рівень задоволення (надання допомоги) роботою центрів гуманітарної допомоги вимушеним переселенцям;
- 4) плани та цілі на майбутнє (переїзд в інше місце в Україні чи виїзд за кордон, повернення додому, облаштування на новому місці);
- 5) вияви психічного здоров'я (згідно виділених складових). Також анкета містила 5 запитань «паспортички», які визначають стать, вік, сімейного стану, освіти, професії.

Наступна методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона. Метою цього опитувальника є дослідження рівня суб'єктивного відчуття людиною своєї самотності. Діагностований стан самотності може бути пов'язаним з тривожністю, нудьгою, соціальною ізоляцією, депресією. Варто диференціювати самотність, як стан вимушеної ізоляції і, як прагнення до самотності, потребу в ній.

Згідно інструкції, досліджуваному пропонується 20 тверджень, які потрібно оцінити з урахуванням частоти їх прояву у житті за допомогою

чотирьох варіантів відповідей: «часто», «інколи», «рідко», «ніколи». Обраний варіант позначити у відповідній клітинці.

Обробка та інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку кожного з варіантів відповідей. Сума балів відповідей «часто» множиться на 3, «інколи» - на 2, «рідко» - на 1 і «ніколи» - на 0. Отримані результати додаються. Можливий максимальний показник самотності – 60 балів. На високий ступінь самотності вказують результати від 40 до 60 балів; середній – від 20 до 40 балів; низький рівень – від 0 до 20 балів.

З метою діагностики рівня і типу адаптації вимушених переселенців ми використали опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища Л. Янковського в модифікації М. Боднар [13]. Відповідно інструкції, досліджуваному пропонується бланк опитувальника з твердженнями, які допоможуть визначити ступінь успішності його адаптації до нового соціокультурного середовища. Якщо він згідний з твердженням, повинен поставити поряд із його номером знак «+», якщо ні – знак «-», якщо певне твердження не стосується респондента, потрібно поставити знак «0».

Обробка результатів відбувається по шкалам згідно ключа:

Шкала адаптивності: + : 22, 25, 52, 57, 59, 60, 69, 79, 89;

- : 35, 40, 50, 56, 64, 80, 87.

Шкала конформності: + : 1, 5, 13, 38, 53, 55, 61, 66, 71, 75, 78, 96;

- : 14, 67, 73, 76.

Шкала інтерактивності: + : 2, 3, 6, 7, 8, 15, 28, 43, 44, 46, 47, 77, 88;

- : 54, 62, 90.

Шкала репресивності: + : 10, 19, 23, 27, 32, 39, 68, 81, 84;

- : 16, 18, 20, 58, 63, 70, 86.

Шкала ностальгії: + : 17, 30, 51, 65, 72, 74, 85, 94;

- : 4, 12, 26, 41, 42, 45, 49, 93.

Шкала відчуженості: + : 11, 21, 24, 31, 33, 82, 83, 91, 92;

- : 9, 29, 34, 36, 37, 48, 95.

Збіг з ключем на кожне твердження нараховує 1 бал. Інтерпретація відбувається шляхом підрахунку суми: 12 балів – високий; від 6 до 12 – середній; менше 6 балів – низький рівень адаптації. Методика також дозволяє визначити провідний тип адаптації: адаптивний, депресивний, конформний, інтерактивний, ностальгичний і відчужений.

Характеристика адаптивного типу полягає у особистій задоволеності, позитивному ставленні до оточуючих і їхньому прийнятті, відчуттях соціальної та фізичної захищеності та приналежності і причетності до нового суспільного середовища. Для таких переселенців характерні прагнення до самореалізації, вони демонструють високий рівень активності та впевненість у стосунках з іншими. Мігранти планують своє майбутнє, яке орієнтоване на власних можливостях і минулому досвіді.

Для конформного типу притаманні прагнення підтримувати стосунки з іншими людьми та орієнтуватися на соціальне схвалення. Вони більше залежні від групи і мають потреби в прихильності та емоційних взаєминах з іншими. Приймають систему цінностей і норм поведінки конкретного середовища. Поведінка переселенців вибудовується під впливом очікувань групи залежно від ступеня зацікавленості в досягненнях власних цілей і від ймовірної винагороди.

Ознаками інтерактивного типу є: прийняття нового середовища, дії щодо активного входження в це середовище; налаштування на збільшення соціальних зв'язків; постійне відчуття впевненості у власних силах та можливостях; формування критичного ставлення до своєї поведінки; готовність до самозмін; бажання реалізувати себе, досягаючи матеріальної незалежності; орієнтація на співпрацю з іншими; контроль за власною поведінкою з урахуванням соціальних ролей, норм і соціальних установок певного середовища; спрямованість на певну мету і підпорядкування їй.

Високі оцінки шкали депресивності вказують на дисгармонію особистості. Для такого переселенця весь світ забарвлюється в похмурі тони і сприймається без сенсу і цінностей. Це призводить до неможливості

реалізувати свій рівень очікувань, який пов'язаний із соціальним та професійним статусом; знижує самооцінку. Людина стає безпорадною перед життєвими негараздами, які нашаровуються почуттям безперспективності. У біженців формується почуття провини за колишні події, виникають сумніви, тривога щодо соціальної ідентичності. Вони не здатні реалізувати власні здібності, що пов'язані з неприйняттям себе та інших, почуттями пригніченості, спустошеності, ізолюваності.

Високі результати шкали ностальгії означають втрату зв'язку з культурним середовищем. Виникає внутрішнє сум'яття, що включає почуття роз'єднаності з традиційними цінностями і нормативами і неможливість знайти нові. Мігранти переживають безпритульність, відчуття того, що знаходяться «не на своєму місці». Емоційний стан таких переселенців наповнений тугою, мрійливістю, меланхолією, спустошеністю.

Ознаками відчуженості є: неприйняття норм, установок і цінностей нового соціуму, розбіжності домагань і реальних можливостей, низька самооцінка, заклопотаність власною ідентичністю і статусом. Переселенці переконані, що власні зусилля можуть вплинути на ситуацію лише незначною мірою. Для таких біженців характерні занепокоєння з приводу нездатності задовольнити свої потреби, безпорадність, паніка, відчуття покинутості, нетерплячість [70].

Відповідно, інформація, здобута в процесі тестування стане корисною під час психологічної консультації та психокорекції особистості біженця. Застосувавши її, можна більш ефективно допомогти йому адаптуватися в новому соціокультурному середовищі. Шляхом реалізації свого особистісного потенціалу можна ефективно долати складні життєві ситуації, що пов'язані зі зміною стереотипів поведінки, перетворювати діяльність, самого себе і систему відношення до оточуючих людей. З метою статистичної обробки даних ми використали дисперсійний та кореляційний аналіз, застосувавши пакет програм Statistica для Windows і Microsoft Excel.

## 2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх обґрунтування

Діагностика досліджуваних проводилась наступним чином: особи, які приходили в центр надання допомоги, запрошувались для заповнення анкет та опитувальників. Вони розміщувались за спеціально підготовленим для дослідження столом. Відповідно, ми спостерігали реакцію респондентів на саму пропозицію взяти участь в діагностиці та подальшій роботі, зрозумілість запитань та реакцію на певні завдання/запитання. Зазначимо, що переважно реакція на запрошення до участі в опитуванні та консультативно-корекційній роботі була позитивною, проте, відмічались окремі негативні реакції (небажання відповідати загалом, критична оцінка деяких запитань в опитувальниках, анкетах тощо). Варто зазначити, що жінки в процесі діагностики демонстрували більшу активність та зацікавленість у порівнянні з чоловіками.

Першим, що ми досліджували, це були які способи копінг- стратегій використовували внутрішньо переміщені особи в стресових ситуаціях. Копінг-повідінка - це спосіб, за допомогою якого людина впорядковується зі стресовими ситуаціями чи викликами. Різні люди використовують різні стратегії копіngu в залежності від своїх особистих характеристик, досвіду та контекстуальних умов.

Проаналізуємо результати діагностики за методикою «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкмана, представлені в таблиці 2.1.

Як видно з показників у таблиці, згідно субшкали «Конфронтаційний копінг» у 43,8% опитаних присутній середній рівень напруження. У 33% спостерігається низький рівень, тоді як показник високого рівня взагалі відсутній. Результати підрахунку за субшкалою «Дистанціювання» показали, що 79,4% респондентів мають високий показник. У цих респондентів спостерігається наявність песимістичних думок, вони схильні відокремлюватися від проблемної ситуації.

Таблиця 2.1 – Аналіз результатів діагностики за методикою «Способи копінг-поведінки» (Р. Лазарус, С. Фолкман)

Субшкали	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Конфронтаційний копінг	33	43,8	0
Дистанціювання	28,8	37,8	79,4
Самоконтроль	21,4	34,3	64,8
Пошук соціальної підтримки	28,3	46,1	73,3
Прийняття відповідальності	19,2	93,3	0
Втеча-уникнення	5,4	40	57,5
Планування вирішення проблеми	11,7	46,7	77,8
Позитивна переоцінка	3,8	50,5	72,9

Як видно з показників у таблиці, згідно субшкали «Конфронтаційний копінг» у 43,8% опитаних присутній середній рівень напруження. У 33% спостерігається низький рівень, тоді як показник високого рівня взагалі відсутній. Результати підрахунку за субшкалою «Дистанціювання» показали, що 79,4% респондентів мають високий показник. У цих респондентів спостерігається наявність песимістичних думок, вони схильні відокремлюватися від проблемної ситуації. За субшкалою «Самоконтроль» у 64,8% опитаних виявлено також високий рівень. Проаналізувавши результати субшкали «Пошук соціальної підтримки», ми визначили, що 73,3% опитаних мають високий рівень. Субшкала «Прийняття відповідальності» показала, що 93,3% біженців також мають високі показники, тоді як низького рівня не було виявлено. Згідно результатів аналізу за субшкалою «Втеча-уникнення» ми визначили, у 57,5% досліджуваних цей показник проявлений на середньому рівні.

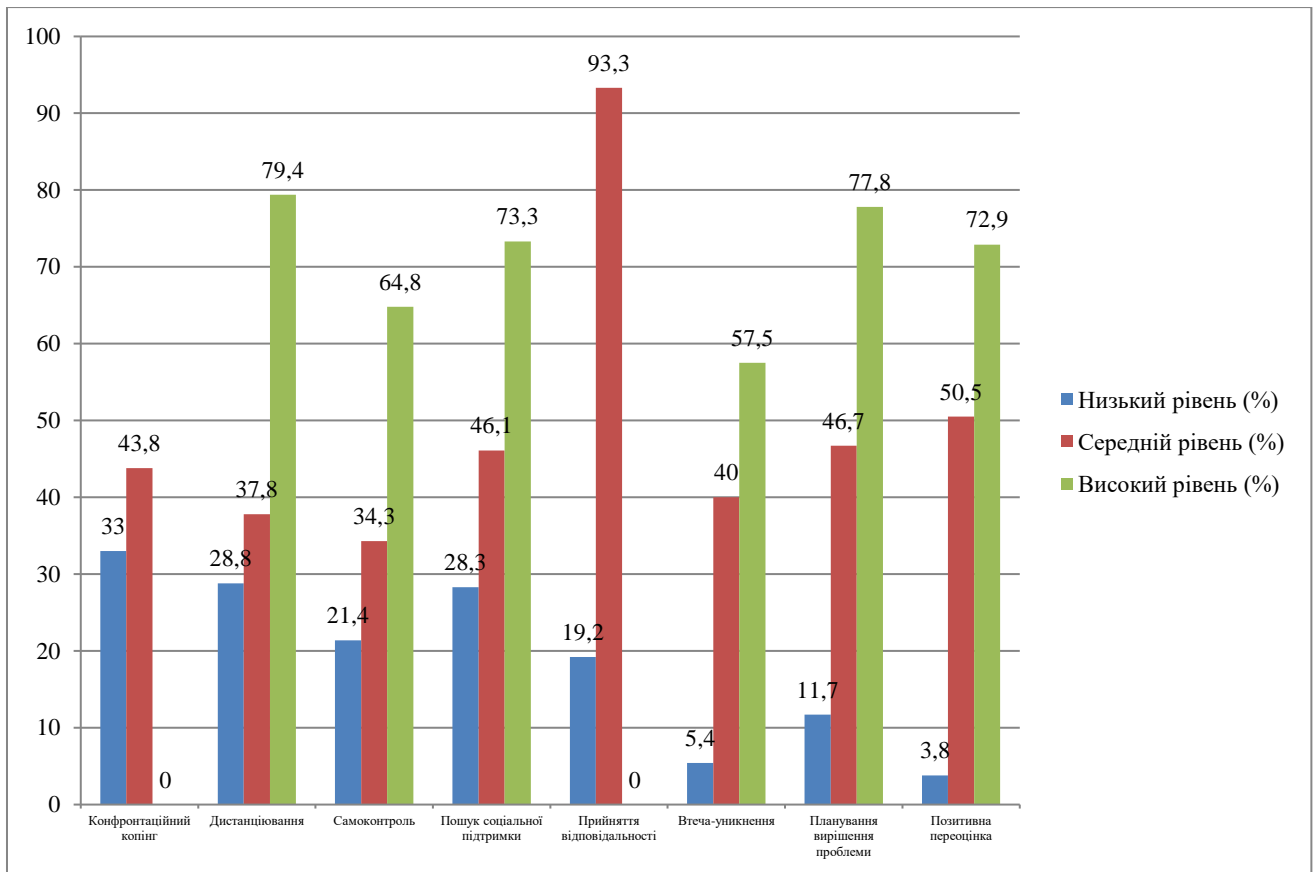


Рисунок 2.1 – Результати діагностики за методикою «Способи копінг-поведінки»

Аналіз найбільш адаптивних стратегій, зокрема «Планування вирішення проблеми» показав, що високий рівень проявляється у 77,8% респондентів (рис. 2.1). Це свідчить про те, що досліджувані здатні розробити план для вирішення складних життєвих ситуацій. Також за субшкалою «Позитивна переоцінка» було встановлено, що високий рівень напруженості мають 72,9% респондентів. Використовуючи цю стратегію, вимушені переселенці переосмислюють складні життєві ситуації по-новому, намагаючись максимально позитивно інтерпретувати свої проблеми. На нашу думку, найоптимальнішим варіантом у разі адаптації вимушених переселенців є середній рівень напруженості.

За допомогою методики «Шкала тривоги Ч. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)» ми проаналізували показники тривожності вимушених переселенців. Ми розглянули 3 рівні особистісної та реактивної тривожності: високий, середній та низький (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Показники рівнів реактивної та особистісної тривожності внутрішньо переміщених осіб

№	Рівні тривожності	Особистісна тривожність	Реактивна тривожність
1	Високий	26,5%	54 %
2	Середній	55,2 %	34,3%
3	Низький	18,3%	11,7%

Отже, низький рівень тривожності особистісної спостерігається у 18,3% досліджуваних. Вони демонстрували стан байдужості, повної індивідуальності до навколишнього та тих ситуацій, що відбувалися, а також до власного життя та перспектив на майбутнє. Середній рівень тривожності присутній у 55,2% опитаних. У 26,5% вимушених переселенців було виявлено високі показники особистісної тривожності. Вони відчували незрозуміле для самих себе почуття наростаючої небезпеки, передчуття надзвичайних подій з трагічними результатами.

Щодо результатів реактивної тривожності, тут результати розподілилися наступним чином: у 11,7% досліджуваних – низький рівень, у 34,3% – середні показники, у 54% – високий рівень реактивної тривожності (рис. 2.2). Це вказує, що більше половини опитаних сприймають поточні ситуації як загрозові та небезпечні та реагують на них підвищенням тривоги. Відповідно, саме ця група респондентів потребувала найбільше психологічної допомоги.

Важливо розрізняти реактивну тривожність від загальної тривожності, яка може бути більш стійкою та присутньою в різних ситуаціях незалежно від конкретних подій. Розуміння реактивної тривожності може допомогти людині ефективно керувати своїми емоціями та реагувати на стресові ситуації з більшою ефективністю.

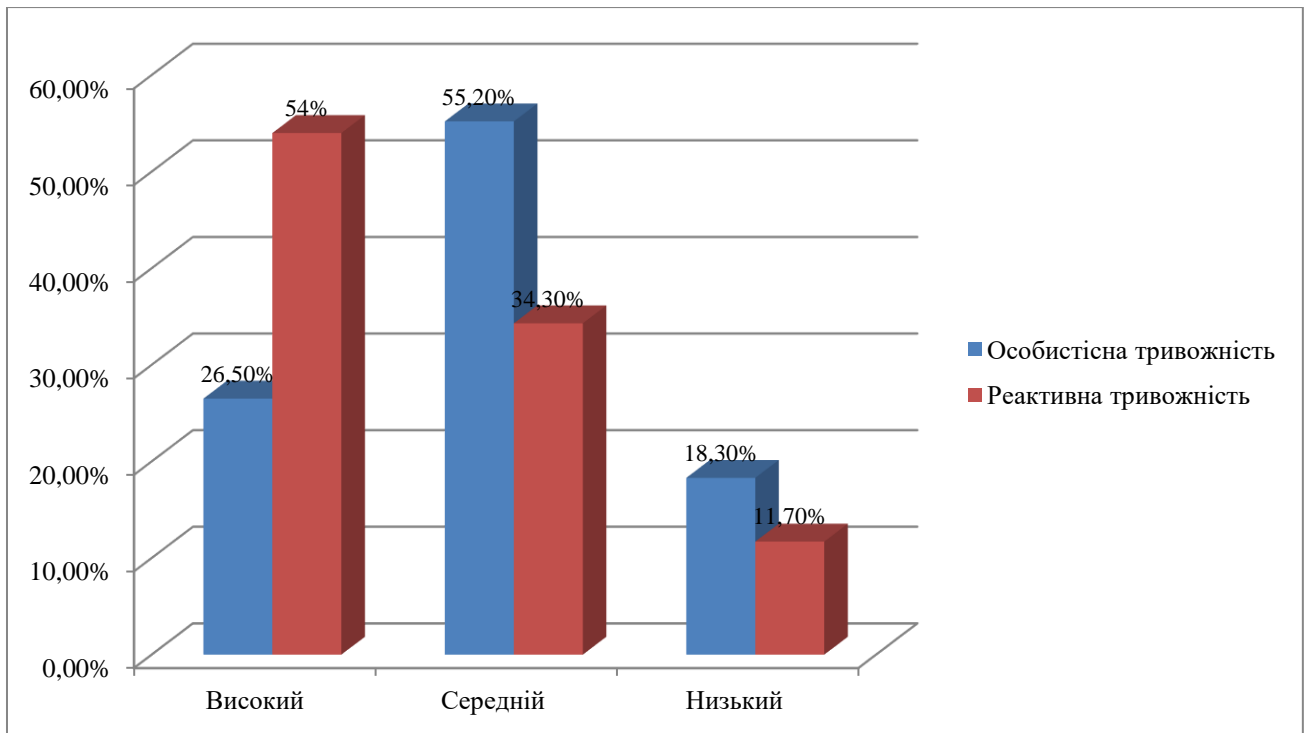


Рисунок 2.2 – Результати діагностики рівнів реактивної та особистісної тривожності ВПО (%)

Проявами високих рівнів особистісної та реактивної тривожності у внутрішньо переміщених осіб можуть бути неспокій, страх, особлива чутливість та вразливість до невдач, різні невротичні звички. Також підвищена тривога може характеризуватися апатією, байдужістю, гіпотимією, дисфоричними проявами, або навпаки дратівливістю та грубістю щодо інших.

Наступним кроком у нашому дослідженні був аналіз анкетування за анкетною «Життєдіяльність вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни», Л. Карамушки, Т. Карамушки. Отримані дані емпіричного дослідження показали, що в умовах війни велика кількість внутрішньо переміщених осіб зіштовхнулися з різними проявами гострого стресу (табл. 2.3). Так, більше половини опитаних (67,1%) пережили страх, майже половина досліджуваних пережила паніку (47%), 30,9% респондентів пережили шок (по типу ступору, повного завмирання). 5% респондентів вказали, що втратили близьких людей, а 2,5% пережили каліцтво членів родини. 15,4% опитаних переживали апатію та депресивні розлади, 7,5% переселенців відчували, що втратили сенс життя.

Як бачимо гострий стрес під час війни є серйозним психологічним станом, який виникає внаслідок викликів та травматичних подій, пов'язаних із

воєнним конфліктом. Цей стрес може виникнути як у військових, так і в цивільних осіб, які стикаються з військовими діями або їхніми наслідками. Наявність постійної невизначеності, страху перед майбутнім та неможливість контролю над ситуацією можуть поглиблювати стрес. Після закінчення війни люди можуть зіткнутися з труднощами повернення до нормального життя, відновленням зв'язків та інтеграцією в суспільство. Подолання гострого стресу під час війни часто вимагає комплексного підходу, включаючи психологічну підтримку, медичну допомогу та соціальну реабілітацію.

Таблиця 2.3 – Прояви гострого стресу у внутрішньо переміщених осіб

Вияви гострого стресу	%
Пережили страх	67,1
Пережили паніку	47
Пережили шоківий стан	30,9
Втратили сенс життя	7,5
Смерть близьких людей	5
Пережили травмування, каліцтво близьких людей	2,5
Пережили апатію і депресію	15,4

На запитання, чи бажають внутрішньо переміщені особи працювати за своєю професією у нашому місті (районі), майже третина виявили таке бажання (31,4%). З них 9,4% погодились працювати на умовах неповної оплати. 18,3% опитаних відповіли, що взагалі не хочуть працювати. Також 11,2% переселенців вказали, що працюють у дистанційному форматі на своїй основній роботі. Відповідно, вказані результати свідчать про тенденції певної пасивності у професійному залученні внутрішньо переміщених осіб до нової територіальної громади. В цьому напрямку потрібно працювати з даною категорією населення роз'яснюючи, що робота має значення на різних рівнях, і вона може бути ключовим чинником для їхньої інтеграції та успіху в новому оточенні. Робота дає можливість переміщеним особам стати економічно самостійними. Це дозволяє їм забезпечити себе та свою сім'ю, зменшуючи

залежність від соціальної допомоги та підтримки. Робоче оточення часто виступає місцем для соціальної інтеграції. Праця дозволяє знайомитися з новими людьми, розвивати соціальні контакти та впроваджуватися в місцеву спільноту. Залучення до професійної діяльності може мати позитивний вплив на психічне здоров'я. Робота та структура дня, сприяє відчуттю самоцінності та досягнення.

Також ми дослідили особливості здійснення волонтерської діяльності вимушеними переселенцями. Так, було з'ясовано, що 21,6% опитаних хочуть здійснювати волонтерську роботу на безоплатній основі. Ще 12,4% готові займатися волонтерством з оплатою. 18,3% респондентів вказали, що взагалі не бажають займатися волонтерською діяльністю. Лише 5% опитаних вказали, що вже здійснюють волонтерську роботу. Згідно отриманих даних, можна вказати на низький рівень волонтерської активності внутрішньо переміщених осіб. В цьому напрямку теж потрібно працювати з ВПО, та пояснювати переваги їх включення у волонтерство. Адже волонтерська діяльність може бути дуже важливою для вимушених переселенців, може допомогти знайти нові соціальні контакти та впроваджуватися в нову спільноту. Це може полегшити процес адаптації та зробити їх частиною місцевого життя. Волонтерство може надати можливість вимушеним переселенцям отримати нові навички та отримати практичний досвід, який може бути корисним для майбутнього працевлаштування. Волонтерство створює можливості для взаємодії, взаєморозуміння та підтримки, сприяючи інтеграції та покращенню якості життя вимушених переселенців.

Наступна методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона дозволила нам дослідити рівні суб'єктивного відчуття людиною стану своєї самотності (табл. 2.4). Суб'єктивне відчуття самотності - це почуття та психологічний стан, при якому людина відчуває погіршення бажаного рівня соціального або емоційного зв'язку з іншими людьми. Це відчуття може виникати навіть у тих, хто фактично

оточений іншим, і є суб'єктивним, оскільки воно є вашим особистим сприйняттям та емоційним станом.

Таблиця 2.4 – Результати діагностики суб'єктивного відчуття самотності

Кількість респондентів (%)	Рівень відчуття самотності		
	Низький	Середній	Високий
	7,5%	52,9%	39,6%

Результати дослідження показали, що у 7,5% досліджуваних було виявлено низький рівень відчуття самотності, у 52,9% – середній рівень і 39,6% внутрішньо переміщених осіб вказали на високий рівень самотності (рис. 2.3).

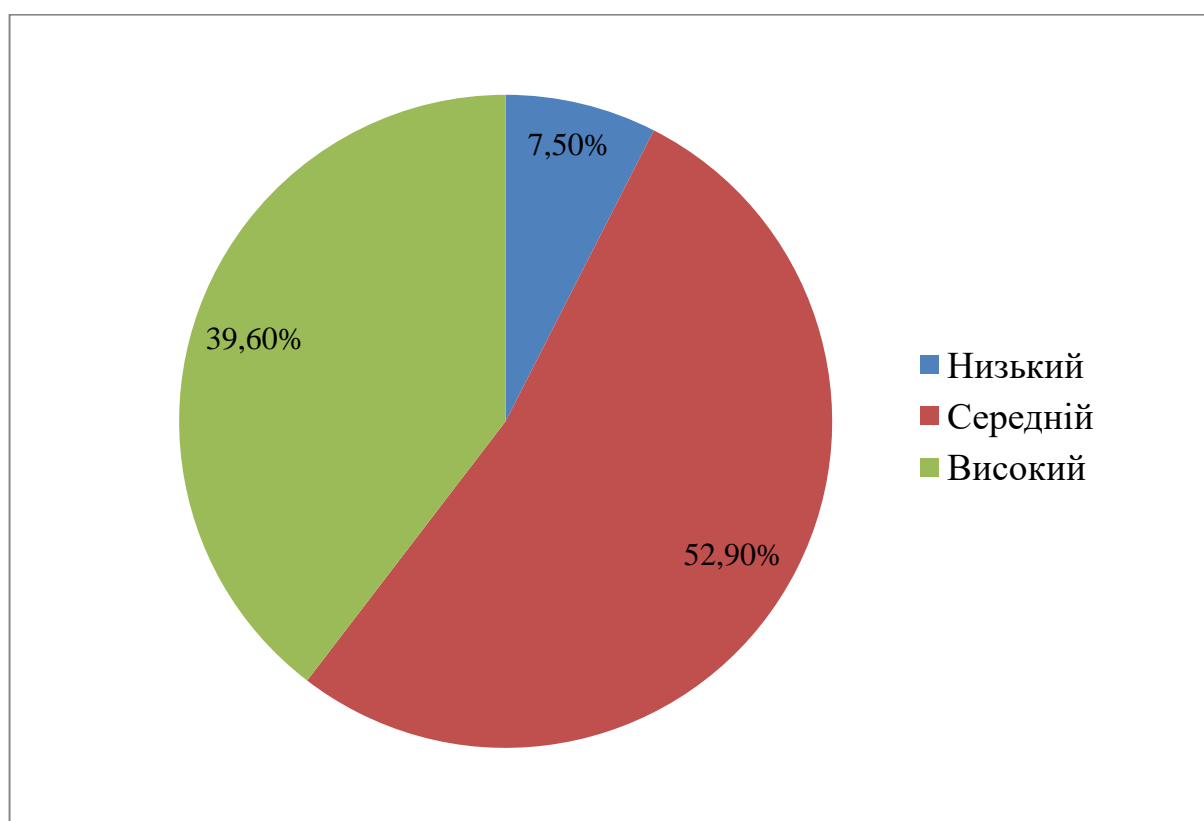


Рисунок 2.3 – Показники рівнів самотності внутрішньо переміщених осіб

Відповідно, отримані результати показали, що більшість досліджуваних на період діагностики відчували себе самотніми. Ключовими аспектами суб'єктивного відчуття самотності може бути: суб'єктивна самотність може виникнути, якщо людина відчуває, що її потреби, думки чи емоції не розуміються чи не сприймаються оточуючими; відчуття віддаленості або

відокремленості від інших може вплинути на суб'єктивне відчуття самотності; особи із суб'єктивним відчуттям самотності можуть намагатися заповнити цю порожнечу шляхом залучення в нові відносини чи зайняття новими видами діяльності; відчуття самотності може зростати, якщо особа не відчуває підтримки та розуміння оточуючих. Способи подолання суб'єктивного відчуття самотності можуть включати підвищення якості соціальних зв'язків, звернення за підтримкою до друзів чи професіоналів, а також зайняття активністю, які сприяють соціальній інтеграції.

На завершення у нашому діагностичному етапі ми застосували опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища (за Л. Янковським, в адаптації М. Бондар), який дозволив визначити рівень і тип адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового середовища, враховуючи особливості їх минулого досвіду (табл. 2.5).

Таблиця 2.5 – Провідний тип та рівень соціокультурної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Провідний тип	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)
Адаптивність	2,5	71	26,5
Конформність	23	77	0
Інтерактивність	9	68	23
Депресивність	30	70	0
Ностальгія	28,5	64	7,5
Відчуженість	23	77	0

Так, таблиця 2.5 демонструє переважання середнього рівня соціокультурної адаптації внутрішньо переміщених осіб (адаптивність (71%), конформність (77%), інтерактивність (68%), депресивність (70%), ностальгія (64%), відчуженість (77%) (рис. 2.4).

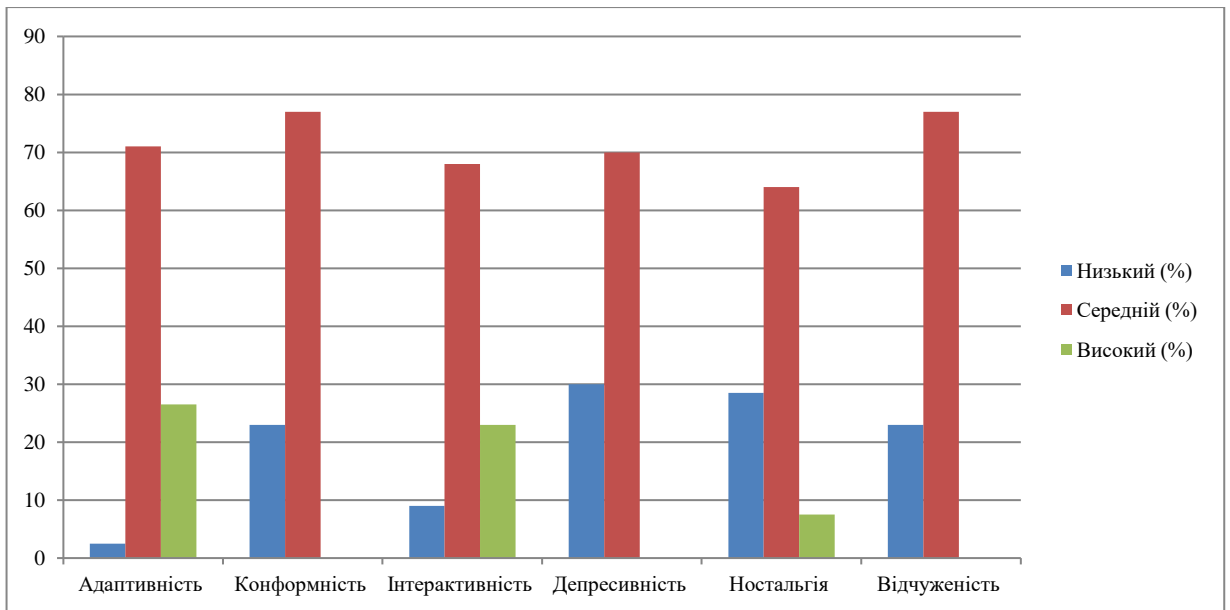


Рисунок 2.4 – Типи та рівні адаптації до соціокультурного середовища

Варто зазначити, що раптова хвиля внутрішньої міграції через повномасштабне збройне вторгнення російських військ пов'язана, насамперед, із метою збереження життя та здоров'я населення України. Водночас, показники шкали «Адаптивність», які свідчать про особистісну задоволеність і прагнення до самореалізації, присутні лише у 26,5% опитаних. Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища - це процес зміни та пристосування особистості під впливом нових соціальних, культурних, економічних чи географічних умов. Цей процес може відбуватися при переїзді до іншого міста, країни, або при зміні соціального статусу. Адаптація є професійним аспектом для успішного функціонування особистості у новому оточенні. В науковій літературі виділяють такі чинники адаптації особистості: розуміння особливостей нового соціокультурного середовища та прийняття його; вивчення нової мови, якщо це необхідно, та адаптація до особливостей комунікації в новому оточенні; залучення до соціальних груп, участь у спільноті та розвиток нових соціальних зв'язків; відкритість до нових ідей, толерантність до різноманітності та готовність взаємодіяти з суперкультурами збереження особистих цінностей та власної ідентичності, адаптація лише тих аспектів, які сприяють гармонійній взаємодії з новим середовищем. Кожна особистість може пройти адаптацію, і ключовим є процес самовизначення в

новому середовищі, можливе збереження власної ідентичності та взаємодія з новими викликами та можливостями.

Для виявлення зв'язку між показниками, отриманих за допомогою психодіагностичного інструментарію нашого дослідження, ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона ( табл. 2.6).

Таблиця 2.6 – Результати кореляційного аналізу між показниками психодіагностичних методик та рівнями адаптації внутрішньо переміщених осіб

Показники	Адаптивність	Конформність	Інтерактивність	Депресивність	Ностальгія	Відчуженість
Конфронтаційний копінг	0,124	0,075	0,139	0,437*	0,367	0,141
Дистанціювання	-0,308	0,083	0,201	0,305	0,433*	-0,188
Самоконтроль	0,213	0,040	-0,162	0,320	0,332	0,190
Пошук соціальної підтримки	0,297	0,015	0,106	0,387	0,105	0,135
Прийняття відповідальності	0,167	0,094	-0,132	0,152	-0,121	0,175
Втеча-уникнення	0,234	-0,126	0,159	0,398*	0,129	0,367
Планування вирішення проблеми	-0,302	0,099	0,138	0,271	-0,118	0,169
Позитивна переоцінка	0,145	0,180	0,199	0,194	0,387	0,184
Особистісна тривожність	0,098	0,089	-0,208	0,326	0,197	0,192
Реактивна тривожність	0,177	0,075	-0,106	0,380	0,182	0,183
Відчуття самотності	-0,349*	-0,164	0,181	0,365	0,122	0,069

\* - при значенні  $p < 0,01$

Так, таблиця 2.6 демонструє, що найбільш виражений прямий кореляційний зв'язок спостерігається між таким типом соціокультурної адаптації як «депресивність» та такими показниками: «дистанціювання» (0,305,  $p < 0,05$ ), «втеча-уникнення» (0,398,  $p < 0,01$ ), «особистісна тривожність» (0,326,  $p < 0,05$ ), «відчуття самотності» (0,365,  $p < 0,05$ ), «конфронтаційний копінг» (0,437,  $p < 0,01$ ), «самоконтроль» (0,320,  $p < 0,05$ ), «реактивна тривожність» (0,380,  $p < 0,05$ ) та «пошук соціальної підтримки» (0,387,  $p < 0,01$ ); тип адаптації

«ностальгія» має прямий зв'язок із показниками «конфронтаційний копінг» (0,367,  $p < 0,05$ ), «дистанціювання» (0,433,  $p < 0,01$ ), «самоконтроль» (0,332,  $p < 0,05$ ), та «позитивна переоцінка» (0,387,  $p < 0,01$ ); тип адаптації «відчуженість» корелює лише із показником «втеча-уникнення» (0,367,  $p < 0,05$ ). Водночас, простежується обернений зв'язок між шкалою «адаптивність» та значеннями «відчуття самотності» (-0,349,  $p < 0,05$ ), «планування вирішення проблеми» (-0,302,  $p < 0,05$ ), «дистанціювання» (-0,308,  $p < 0,05$ ).

Таким чином, нами виокремлено десять показників, які мають значення у контексті успішної соціокультурної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Водночас, для кожного типу адаптації ми провели множинний регресійний аналіз з метою дослідження тісноти зв'язку залежної змінної (різних типів адаптації) з сукупністю показників, що обумовлюють психічне здоров'я вимушених переселенців. Критерій F-Фішера вказує на достовірність регресійного аналізу між таким типом адаптації, як адаптивність і рівні тривожності ( $F=4,693$ ,  $p \leq 0,001$ ) та депресивності ( $F=10,265$ ,  $p \leq 0,001$ ). Показники адаптації «ностальгія» та «відчуженість» не продемонстрували статистично значимих результатів. Встановлено, що на адаптивність впливатимуть сукупність таких показників: «втеча-уникнення» ( $\beta = -0,12$ ), «пошук соціальної підтримки» ( $\beta = 0,25$ ) та «конфронтаційний копінг» ( $\beta = 0,22$ ). Коефіцієнт множинної детермінації демонструє, що 63% дисперсії залежної змінної (адаптивності) обумовлена впливом показників цих значень. На депресивність впливає показник особистісної тривожності ( $\beta = 0,18$ ) та самоконтроль ( $\beta = 0,19$ ). Коефіцієнт множинної детермінації продемонстрував, що 71,9% дисперсії залежної змінної (депресивність) обумовлена впливом незалежних змінних. Таким чином, ми можемо констатувати, що наявність тривожності, відчуття самотності та застосування певних копінг-стратегій обумовлюють подальшу соціокультурну адаптацію внутрішньо переміщених осіб та безпосередньо впливають на збереження психічного здоров'я вимушених переселенців.

### **2.3 Тренінг психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, які мають труднощі адаптації**

Збереження психічного здоров'я вимушених мігрантів, за умови організації соціально-психологічного супроводу процесу адаптації, можливе через становлення у них толерантних установок до самих себе, інших людей, навколишнього світу, що визначає ціннісне ставлення до життя, дозволяє зберегти гармонію із самим собою та з навколишнім середовищем. Наявність у внутрішньо переміщених осіб адаптивних рівнів тривожності, зменшення відчуття самотності та навчання їх використанню конструктивних копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях забезпечує цілісність «Я-образу» особистості, стійкість та стабільність психіки, збалансованість та узгодженість розвитку психічних процесів. Всебічний і гармонійний розвиток та формування особистості можливий лише за умови її включення до системи активного, «динамічного» функціонування, до системи різноманітних видів діяльності.

Ознаками успішної психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб є становлення:

- *вільної особистості*, здатної до самовизначення у світі культури, що володіє рисами громадянина (високим рівнем громадянської самосвідомості, почуттям власної гідності, самоповагою, самостійністю, самодисципліною, незалежністю суджень, повагою до думки інших, орієнтацією у світі духовних цінностей та життєвих ситуаціях, здатністю приймати та нести відповідальність за свої вчинки, використовуючи конструктивні копінг-стратегії, здійснювати вільний вибір у житті, професійному самовизначенні та становленні);

- *гуманної особистості*, ознаками якої є: милосердя, доброта, здатність до співпереживання, альтруїзм, готовність надавати допомогу, розуміння цінності та неповторності кожної людини, недоторканності кожного людського життя, прагнення миру, злагоди, добросусідства, вміння проявляти терпимість та доброзичливість до всіх людей;

- *духовної особистості*, що передбачає розвиток духовних потреб у пізнанні, самосвідомості, рефлексії, красі, спілкуванні з рідними, друзями (зниження відчуття самотності), природою, у творчості, автономії свого внутрішнього світу, пошуку сенсу життя, щастя, ідеалу; орієнтацію на загальнолюдські цінності, світову та національну духовну культуру;

- *творчої особистості* – з розвиненою емоційно-чуттєвою сферою, де відсутні високі рівні тривожності та художньо-образним мисленням, спрямованістю на творче перетворення дійсності;

- *особистості з багатим позитивним соціальним досвідом*, готовою до життя у певному культурному просторі; із розвиненою соціальною активністю; що вміє жити в сучасних умовах діалогу соціальних викликів, свободи слова, підвищення ролі приватного життя; вміє творити щоденне життя за законами краси, облаштовувати свій дім, господарювати, створювати та примножувати матеріальний добробут сім'ї та багатство того регіону, куди прибули; з глибокими знаннями історії, культури, традицій своєї країни;

- *професійно орієнтованої особистості*, що володіє ерудицією, компетентністю, організаторськими здібностями, комунікативними навичками, творчим мисленням.

Адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є масовим аспектом для їхньої успішної інтеграції в новому соціальному та культурному середовищі. Психолог може надати певні поради та підтримку для полегшення цього процесу. Ось кілька порад:

1. **Підтримка Емоційного Стану:** Забезпечення підтримки для виявлення та випромінювання емоцій, пов'язаних із переміщенням. Створення безпечного простору для обговорення важливих питань та вираження почуттів.

2. **Формування реалістичних оцінок:** Допомога встановленню реалістичних очікувань щодо нового оточення, включаючи соціокультурні та економічні аспекти. Важливо допомогти уникати ідеалізації або переоцінки важливості деяких аспектів.

3. **Психологічна підтримка Дітей:** Врахування особливостей адаптації дітей. Надання порад батькам, як допомогти дітям розуміти та прийняти нову проблему.

4. **Стимулювання Соціальної Інтеграції:** Підтримка у встановлених соціальних зв'язках та участі в місцевих спільнотах. Сприяння розвитку нових дружб та знайомств.

5. **Працевлаштування та Розвиток Кар'єри:** Допомога у пошуках роботи, яка відповідає навичкам та інтересам. Підтримка у професійному розвитку та адаптації до місцевого ринку праці.

6. **Культурна адаптація:** Надання консультацій з культурної адаптації, вивчення та розуміння особливостей місцевої культури.

7. **Розвиток Психологічної Особистості:** Сприяння розвитку психологічної стійкості та внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

8. **Психотерапевтична підтримка:** Надання психотерапевтичної підтримки для подолання емоційних труднощів та стресу, пов'язаного із переміщенням.

9. **Самопізнання та Розвиток Самосвідомості:** Сприяння процесу самопізнання та розвитку самосвідомості. Допомога в розумінні власних потреб, цілей та цінностей.

10. **Мережа Підтримки:** Залучення до мережі підтримки, яка може включати інших внутрішньо переміщених осіб, місцевих жителів, групи підтримки тощо.

Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб є важливою для того, щоб допомогти їм подолати труднощі та здійснити успішну адаптацію в новому середовищі. Психологічна підтримка вимагає особливого підходу, так як ці люди часто стикаються зі значними емоційними, соціальними та психологічними викликами, пов'язаними з внутрішнім домом, переїздом та адаптацією до нових умов. Ось деякі особливості психологічної підтримки для ВПО:

1. **Травмасенситивний Підхід:** Психологи повинні виявляти та викликати травматичні переживання ВПО, які можуть бути пов'язані з внутрішнім домом, розлученням з родиною та іншими подіями, що викликали стрес.
2. **Емпатія та Розуміння:** Важливо надавати емпатію та розвивати розуміння до емоційних реакцій, які можуть виникнути у ВПО. Сприяти створенню безпечного середовища для відкритого спілкування.
3. **Сприяння Ресурсам:** Допомога у визначенні та активації внутрішніх ресурсів особистості для подолання труднощів та адаптації до нового оточення.
4. **Групова підтримка:** Організація групових сесій для ВПО, де вони можуть обмінюватися досвідом, висловлювати свої почуття та населяти взаємопідтримку.
5. **Транскультурна Компетентність:** Знання та розуміння культурних аспектів, які можуть вплинути на психічне здоров'я та адаптацію ВПО. Врахування особливостей культурного контексту.
6. **Стратегії Стрес-менеджменту:** Вчення та практика стратегій стрес-менеджменту, таких як релаксація, свідоме дихання та інші засоби, які допомагають зменшити емоційний стрес.
7. **Фасилітація Сімейної Взаємодії:** Підтримка сімейних відносин та комунікації у новому середовищі. Робота із сім'єю для полегшення процесу адаптації.
8. **Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР):** Визначення та лікування можливих симптомів ПТСР, які можуть виникнути внаслідок травматичного досвіду ВПО.
9. **Професійна спрямованість:** Допомога у виборі шляхів заняття, які відповідають інтересам та інтересам, з використанням професійних навичок у новому оточенні.

**10. Культурна Сенсibilізація Психолога:** Психолог повинен бути свідомим культурних відмінностей та чутливим до індивідуальних особливостей ВПО, а також поважати їхню культурну ідентичність.

Ці підходи спрямовані на створення індивідуалізованої та підтримуючої психологічної підтримки для ВПО, щоб допомогти

Психокорекційна, профілактична та розвиткова діяльність психологів спрямована, перш за все, на компетенцію психологічного розвитку внутрішньо переміщених осіб після отриманих емоційних травм від складних життєвих подій, на відновлення особистісної цілісності, рівноваги її почуттів. Тільки після відновлення особистості, зняття наслідків різного виду травм (психологічних, фізичних, емоційних, сексуальних) можна займатися психічним розвитком.

В Додатку А нами представлено програму розробленого тренінгу для внутрішньо переміщених осіб. Загальна тривалість тренінгу становить 24 години, які розділені по 8 годин на три дні. Відповідно, кожен тренінговий день має свою тему, мету і набір вправ, які формують певні навички. Оптимальна кількість учасників – 10-12 осіб. Перший день спрямований на корекцію та подолання рівнів особистісної та реактивної тривожності.

Саме використання групового тренінгу з внутрішньо переміщеними особами дає можливість ефективному розв'язанні різноманітних психологічних проблем. Психологічна групова робота має свої особливості, які роблять її ефективним інструментом для психологічного утримання та розвитку учасників. Ось деякі ключові аспекти цих особливостей:

1. Довіра та конфіденційність: Успішна робота групи вимагає створення атмосфери довіри та конфіденційності. Учасники повинні вірити одному і відчувати, що можуть відкрито поділитися своїми почуттями там.

2. Взаємодія та Спільна Динаміка: Група створює власну динаміку, взаємодія між учасниками якої може бути корисною для кожного. Взаємодія різних інтересів сприяє розширенню розуміння і підтримці.

3. Поділ Досвіду та Ресурсів: Групи учасників можуть поділитися своєю досвідом та знаннями, які можуть бути корисними для всіх. Це робить групу ефективним майданчиком для взаємного навчання.

4. Емпатія та підтримка: через взаємодію з іншими учасниками люди можуть відчувати емпатію та отримати підтримку в труднощах. Це важливо для зниження відчуття самотності та ізоляції.

5. Груповий Взаємовплив: Взаємодія з іншими може призвести до психологічного впливу, який сприяє позитивним змінам у поведінці та переконаннях учасників.

6. Психоосвіта: Групова робота може включати в себе елементи психоосвіти, що разом учасникам розуміють свої емоції, мислення та поведінку.

7. Груповий Тиск та Відповідальність: Участь у групі може створити певний тиск, що сприяє бажанню досягти поставлених цілей та взяти на себе відповідальність за свій особистий розвиток.

8. Моделювання Взаємин: Група може стати ареною для вивчення та моделювання взаємодій, що може мати велике значення для подальших міжособистісних взаємодій учасників.

9. Динаміка Розвитку: Група може пройти через етапи розвитку, такі як утворення, конфлікт, нормалізація та вирішення завдань. Кожен етап має свої важливі аспекти для групової динаміки.

Психологічна групова робота є ефективним інструментом для розв'язання різних психологічних проблем та стимулювання особистісного росту через взаємодію та підтримку спільноти. Психологічна групова робота має велике значення у сфері психотерапії, консультування та розвитку особистості. Цей метод базується на принципі того, що взаємодія в невеликих групах може ефективно сприяти розв'язанню психологічних проблем, покращенню самопізнання та розвитку міжособистісних навичок.

Одним із ефективних методів групової роботи в екстремальних ситуаціях, який спрямований на розкриття причин стресу та осмислення останніх дій для

подолання цих факторів є дебрифінг. Дебрифінг — це метод допомоги та досвіду лікування, який широко використовується в різних сферах, зокрема в психотерапії, психологічній допомозі, командній роботі, екстреній допомозі та під час подій, які можуть викликати стрес. Цей метод спрямований на підтримку осіб, які взяли участь у важких або емоційно навантажених ситуаціях, а також на вивчення та узагальнення отриманого досвіду для підвищення результатів у майбутньому. Ось деякі аспекти та значення дебрифінгу:

1. **Вивчення Досвіду:** Дебрифінг дає можливість учасникам події обговорювати та вивчати власний досвід. Це завдяки кращому розумінню та опрацюванню того, що відбулося.

2. **Емоційна регуляція:** У процесі дебрифінгу особи можуть відкрито висловлювати свої емоції та враження, що допомагає їм регулювати ваші емоційні стани.

3. **Підтримка та Взаємодія:** Дебрифінг створює атмосферу підтримки та взаємодії між учасниками. Це сприяє відновленню психологічного благополуччя та зменшенню відчуття ізоляції.

4. **Сприяння Рефлексії:** Учасники можуть розглянути свої дії, взаємодію та прийняти рішення, які дозволяють їм глибше розуміти себе та інших.

5. **Зменшення Стресу та Травматичного Впливу:** Дебрифінг може допомогти уникнути негативного впливу травматичних подій або стресових ситуацій через їх обговорення та обробку.

6. **Підготовка до Майбутніх Ситуацій:** Обговорення досвіду учасників учасникам отримати нові уроки та стратегії, які можна буде використати в майбутніх схожих ситуаціях.

7. **Залучення Різноманітних Поглядів:** Дебрифінг може включати в себе висловлення різного току зору та сприяти розгляду проблеми з різних куточків.

## 8. Фасилітація Групового Процесу: Введення фасилітора або провідного експерта результату

Процедура дебрифінгу - це системний та структурований підхід до колективного обговорення емоційно навантажених чи екстремальних подій. Цей метод використовується для підтримки осіб, які брали участь у стресових ситуаціях чи подіях, і має на меті розкрити їхні емоції, допомогти усвідомити досвід та забезпечити підтримку для подальшого відновлення. Основні етапи процедури дебрифінгу можуть виглядати наступним чином:

1. Визначення мети: Цей етап включає визначення конкретної мети дебрифінгу. Чи це розглядає події, що викликала стрес, або аналізує спільну роботу групи, визначає мети, щоб спрямувати обговорення.

2. Створення Безпечного Середовища: Важливо створити атмосферу безпеки та довіри для учасників. Це повідомлення відкритому висловленню емоцій та почуттів.

3. Експлікація Процесу: Ведучий чи фасилітатор пояснює основні кроки та правила дебрифінгу, шукаючи очікування та структуру обговорення.

4. Розкриття Емоцій: Учасники мають можливість вільно висловлювати свої емоції та враження, пов'язані із своєю подією чи ситуацією.

5. Обговорення Досвіду: Група фокусується на обговоренні конкретних аспектів подій, дій та реакцій учасників.

6. Ідентифікація Факторів Стресу: Аналізуються причини стресу та виникають фактори, що викликають емоційний відгук.

7. Визначення Стратегії подолання: Учасники обговорюють можливість стратегії подолання стресу та шукають ефективні підходи.

8. Підготовка до Майбутнього: Група робить висновки, визначає навички чи стратегії, які можна застосувати в майбутніх ситуаціях.

9. Формалізація Підсумків: Ведучий підводить підсумки дебрифінгу, наголошуючи на ключових висновках та груповій взаємодії.

10. Надання Ресурсів: Учасникам можуть бути надані ресурси, поради або рекомендації для подальшої самопідготовки та підтримки.

Ці етапи спільно взаємодіють, створюючи ефективний інструмент для розвитку особистості та подолання стресу у важливих ситуаціях.

З метою оцінки ефективності реалізації тренінгу психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, які мають труднощі адаптації до нового середовища необхідний контрольний етап експерименту та проведення аналізу структури психологічної адаптації внутрішніх мігрантів.

### **Висновки до розділу**

У другому розділі була здійснена практична робота з дослідження особливостей психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб як умови збереження їхнього психічного здоров'я. Емпіричне дослідження проводилося на базі Хмельницького обласного центру соціально-психологічної допомоги м. Хмельницький. Всього в дослідженні взяли участь 25 осіб, які приїхали на Хмельниччину з березня 2022 року до січня 2023 року. З метою визначення особливостей психічного здоров'я переселенців та показників адаптації до нового соціокультурного середовища нами були використані наступні методики: опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкмана, шкала тривоги Ч. Спілбергера, анкета «Життєдіяльність вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни» (Л. Карамушка, Т. Карамушка), методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона та опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища Л. Янковського (в модифікації М. Бондар).

Відповідно, за допомогою зазначених вище методик, ми встановили, що високі показники напруження копінг-стратегій встановлено у субшкалах «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності». Високі рівні особистісної та реактивної тривожності спостерігаються у понад половини респондентів. Майже у половини досліджуваних визначено високі рівні відчуття самотності. Серед

рівнів та переважаючих типів соціокультурної адаптації у внутрішньо переміщених осіб спостерігається середні показники адаптивності, конформності, інтерактивності, репресивності, ностальгії та відчуження. Кореляційний та регресійний аналіз підтвердили достовірність зв'язків між дослідженими показниками.

Нами був розроблений триденний тренінг психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб, які мають труднощі адаптації. Програма передбачає концепцію надання комплексної психологічної підтримки та допомоги особам різного віку з числа внутрішньо переміщених осіб.

## ВИСНОВКИ

На основі досліджень наукових джерел у кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз проблеми та чинників психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Встановлено, що психологічну адаптацію визначають зовнішні та внутрішні чинники нового соціального середовища, яке водночас, спрямоване на створення належних умов. Успішність та ефективність адаптації залежить від внутрішніх і зовнішніх факторів: емоційно-вольової та мотиваційної сфери, особистісних рис, спадковості особистості, наявності попереднього досвіду міграції. В наукових дослідженнях виділяють дві стратегії психологічної адаптації особистості з числа внутрішньо переміщених осіб до нових соціальних умов: активну й пасивну. В умовах активної адаптації внутрішні переселенці стають беззаперечними учасниками адаптаційного процесу, впливаючи на своє життя, на відміну від пасивної адаптації, де мігранти не включаються у безпосередній процес. Загалом, зміст психологічної адаптації до нового соціального середовища розглядають, як процес забезпечення оптимальної відповідності особистості і середовища в процесі діяльності, який дозволяє людині задовольняти актуальні потреби і реалізовувати власні значимі цілі.

У роботі було досліджено умови збереження психічного здоров'я вимушених переселенців. Згідно підходу Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я, умовами збереження психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб в умовах війни є: здатність долати щоденні життєві стреси в умовах війни; здатність підтримувати якісні стосунки з іншими людьми в умовах війни; здатність ефективно працювати, допомагати своїй організації, громаді та суспільству і здатність застосовувати власні здібності в умовах війни.

Здійснивши емпіричне дослідження особливостей психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, було встановлено, що в умовах широкомасштабної війни російських військ проти України внутрішньо переміщені особи мають низку проблем у психічному здоров'ї (високий рівень

проявів реактивної та особистісної тривожності, посилене відчуття самотності, страху, паніки, недостатня активність щодо здійснення професійної та волонтерської діяльності тощо). Водночас, спостерігаються прояви апатії і депресивних порушень, втрати сенсу життя та виражена потреба у соціальній взаємодії й підтримці. Результати дослідження варто враховувати в процесі організації діяльності соціальних та психологічних служб, волонтерських центрів, територіальних громад щодо соціальної та психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Згідно мети, нами було розроблено програму тренінгу психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, які мають труднощі адаптації. Визначено підходи до організації та методичні умови ефективності психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов нового соціокультурного середовища. Визначені основні акценти психологічної діяльності: особистість мігранта (у динамічному аспекті) – головний показник ефективності процесу психологічної адаптації; колектив і створення команди – найважливіше завдання супроводу процесу адаптації, умова успішної інтеграції вимушених переселенців до нового соціокультурного середовища; організація зовнішньої діяльності у процесі психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Тренінг спрямований на розвиток у внутрішньо переміщених осіб соціальної компетентності; психічного здоров'я; накопичення досвіду творчої діяльності; позитивного соціального досвіду у вигляді організації практико-орієнтованої діяльності, у процесі якої людина знаходить шляхи вирішення актуальної проблеми чи завдання у процесі психологічної адаптації.

Таким чином, перспективи подальших досліджень полягають в аналізі впливу соціально-демографічних та організаційно-професійних характеристик внутрішньо переміщених осіб на прояви їхнього психічного здоров'я в умовах війни, збройних військових конфліктів, надзвичайних ситуацій техногенного характеру.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Андрушко Я., Загальнопсихологічний дискурс проблеми психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак.* – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – 400 с.
2. Антонова З. О., Худяков В. Л. Самозбереження здоров'я як предмет наукових досліджень. *«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал.* 2023. № 10(28) 2023. С. 536-549.
3. Антонюк В.П. Вплив внутрішньо переміщених осіб на розвиток територіальних громад: проблеми та перспективи. *Вісник економічної науки України*, 2, 2016. С. 8–13.
4. Артеменко С. І., Лазебна О. В., Кравченко Л. О., Думчева О. В. Психологічна допомога людям, які зазнали вимушеного переміщення, 2019.145 с.
5. Атаманчук Г. І. Формування інтелектуальних ресурсів вимушено переміщених осіб як складова успішної адаптації. *Освітологічний дискурс: електронне наукове фахове видання*, 2021. №1 (34). С. 88–97.
6. Балабанова Л. М. Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 22, 2017. С. 51–58.
7. Бандурка О. О. Адміністративно-правове регулювання міграційних процесів в Україні: дис... канд. юр. наук / Харків. 2002. 182 с.
8. Барінова О. Ю. Соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам як складова процесу їхньої адаптації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*, 2018. №1 (46). С. 5–9.

9. Безкоровайна Л. О. Особливості соціально-психологічної адаптації дітей-внутрішньо переміщених осіб. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*, 2018. 1 (46). С. 29–34.
10. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 208 с.
11. Беленька І. Г., Шаповалова О. В. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Національного гуманітарного університету*, 2019. №3 (32). С. 54–59.
12. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномену акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон : Гельветика, 2016. Вип. 3. Т. 1. С. 111–117.
13. Боднар М. Б. Етнопсихологія: Навчальний посібник. Кременець: ВЦ КОГП, 2013. 288 с.
14. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*, 2021. 1 (01). С. 125–128.
15. Васильєв В. В. Соціальна адаптація особистості до професійної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету*, 2006. №14. С. 215–221.
16. Васьківська С. Психологічний імунітет як показник адаптаційних ресурсів особистості. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Педагогіка. Психологія. Філософія : Збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2012. Вип. 25. С. 241–246.
17. Васютинський В. О. Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту. *Проблеми політичної психології : зб. наук. праць / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. Психології*. Київ : Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С. 43–52.
18. Васютинський В. О. Особистісна зарядність/безпорадність як чинник адаптації особи до умов воєнного конфлікту. *Соціокультурні та психологічні*

*виміри становлення особистості : матер. Всеукр. (із міжнар. участю) наук.-практ. конф.* Херсон : Видавн. дім «Гельветика», 2017. 168 с.

19. Ващенко Л. О., Грабовська Т. А. Психологічний супровід вимушено переселених осіб: досвід і перспективи, 2020. С. 35.

20. Вишневська О. І. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах соціально-психологічної допомоги. *Педагогічний дискурс: збірник наукових праць*, 2018. № 23. С. 107–114.

21. Володько В. Моделі соціокультурної адаптації іммігрантів. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. Львів : ЛНУ ім. І. Франка. 2008. Вип. 2. С. 182–211.

22. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*, 2005. № 1.

23. Гандзілевська Г. Б. Збереження національної ідентичності творчою діаспорою українців Австралії. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2013. Вип. 25. С. 21–25.

24. Гандзілевська Г. Б. Ресурс життєвих сценаріїв українських письменників-емігрантів. *Українська діаспора: проблеми дослідження: тези доповідей Міжнародної наукової конференції*. Острог, 201-6. С. 262–264.

25. Герасименко О. А., Хорошавська О. А. Хуторська В. О. Адаптація внутрішньо переміщених осіб: соціально-психологічний аспект. *Науковий вісник Черкаського університету. Психологічні науки*, 2019. №1 (456). С. 60–65.

26. Гундаріна О. В., Малиновська О. В. Фактори соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах військового конфлікту на сході України. *Вісник психології і педагогіки*, 2020. №27 (2). С. 22–29.

27. Дворник М. С. Дистанційні модулі підтримання психологічного благополуччя особистості в період очікування миру. *Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару*). Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С. 11–15.

28. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 2021. № 49. С. 61–71.
29. Євтух В. Б. Етнічність: енциклопедичний довідник. Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Центр етноглобалістики. Київ: Фенікс. 2012. 396 с.
30. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», 2015. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1, ст. 1, <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text>
31. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги: Навч. пос. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2022. 234 с.
32. Зражевський С. Мультиверсум. Філософський альманах. Київ: Центр духовної культури, 2004. № 39. С. 1–14
33. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 213 с.
34. Карамушка Л. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological Journal*, 2021. 7(5) . С. 26–37.
35. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Івкін В., Лагодзінська В., Ковальчук О. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022. 1 (25), С. 62–74.
36. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *«Наука і освіта»*. №5, 2016. С. 46–52.
37. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 198 с.
38. Коробка Л. М. Самовизначення особи та спільноти щодо здоров'я в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Київ, 2016. № 6 (303). С. 263–272.

39. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : зб. наук. Праць. Київ, 2015. № 4 (29). С. 96–103.

40. Кравченко Л. О. Адаптація вимушено переселених осіб у сучасному українському суспільстві, 2018.

41. Криза в Україні : зони ураження. Погляд соціологів. Київ : тов. «Друкарня «Бізнесполіграф», 2010. 116 с.

42. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посібник. Київ: Логос, 2015. 206 с.

43. Лефтеров В.А. Психологічні особливості екстремальної міграції в Україні. *Координати розвитку психології здоров'я: реалії та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2018. С. 106–110.

44. Максименко Ю., Морозова-Йоханнесен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*. № 5 (69) 2022. С. 90–97.

45. Маліновська О. В. Вивчення вимушеного переміщення як об'єкта соціально-психологічного аналізу. *Вісник Національного університету «Києво-Могилянська академія»*. Психологія, 2019. №1 (13). С. 15–21.

46. Маліновська О. В. Використання концептуального підґрунтя теорії травми соціально-психологічних змін у дослідженні адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Психологічні науки, 2019. №3 (2). С. 45–51.

47. Маліновська О. В. Соціально-демографічний портрет внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Психологічний журнал*, 2020. №41 (5). С. 34–40.

48. Міхеєва О., Серєда В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. *Стратегії*

*трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні*. Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. С. 9–49.

49. Музальов О. Теоретико-методичні засади професійної адаптації особистості у навчально-виховному процесі. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 2007. № 6. С. 130–139.

50. М'яленко В. В. Психологічні стратегії адаптації сімей учасників АТО до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі опрацювання травматичного досвіду. *Проблеми політичної психології : зб. наук. Праць*. Київ : Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С. 53–61.

51. Надгара В. І. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику». *Укр. Соціум*, 2015. № 1. С. 134–141.

52. 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.

53. Павленко І. Ю., Мазур О. В. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб: досвід українського суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*, 2021. №2 (50). С. 85–91.

54. Педько К. В. Соціально-психологічні особливості вимушених переселенців. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, 2021. 128, С. 201-204.

55. Петрук О. С. Фактори успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб: психологічний аспект. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія*, 2019. №4 (46). С. 187–191.

56. Права людини в Україні. Доповідь правозахисних організацій / за заг. ред. А. П. Бущенко, О. А. Мартиненка. Українська Гельсінська спілка прав людини. Київ: КИТ, 2016. 260 с.

57. Путінцев А. В., Пащенко Ю. Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. *Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики*, 2018. 9, С. 110–121.

58. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса: видавець Букаєв В.В., 2011. 364 с.
59. Савчук О. Г. Вплив соціально-психологічних факторів на адаптацію внутрішньо переміщених осіб. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*, 2018. № 1-2. С. 63–68.
60. Семигіна Т. В., Гусак Н. Є., Трухан С. О. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб Український соціум. 2015. №2. С. 53.
61. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник НАПН України*, 2022. 4(1). С. 1–11.
62. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні. Збірка аналітичних матеріалів. Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. 462 с.
63. Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2022. Том 33 (72). 2. С. 116–122.
64. Суший О. Проблема колективної травми в українському соціумі та пошук стратегій її опанування. *Наукові записки*, 2015. №6 (74). С. 18–31.
65. Тітар І. О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. *Український соціум*, 2016. 4 (59), С. 57–68.
66. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. *Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки»*. Тернопіль : ФОП Паляниц В.А, 2022. С. 29–31.
67. Хачатурян Ю. Р. Теоретичний аналіз проблеми соціальної адаптації дітей вимушених мігрантів. *Український психологічний журнал*, 2017. 1 (3), С. 177–191.
68. Ходорівська Н. Групова адаптація в умовах соціальних змін. *Соціальні виміри суспільства*. Київ: Інститут соціології НАНУ, 1999. Вип. 3. С. 92–104.

69. Ходорівська Н. Ситуаційні негативи повсякдення та адаптивні ресурси людини. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2004. №4. С. 140–157.
70. Хутка С. Соціальна адаптованість особистості: концептуалізація поняття. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, 2007. № 2. С. 164–175.
71. Чернюк М. О., Малиновська, О. В. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб на сході України. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*, 2018. №2(35). С. 62–67.
72. 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.
73. Bogic M., Ajdukovic D., Bremner S., et al. Factors associated with mental disorders in long-settled war refugees: refugees from the former Yugoslavia in Germany, Italy and the UK. *The British Journal of Psychiatry*, Mar;200 (3), 2012. Pp. 216–223.
74. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol.15. № 1. Pp. 1–18.