

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

Психологічні особливості соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав(ла): студентка 2 курсу, групи ДМП-ПС
24мг

спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____/Анастасія БОНДАРЕВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____/Тетяна САПЄЛЬНИКОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____/Валентина БУРБИГА
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____/Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____/Галина ЮДІНА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____/Маргарита МИХАЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології

Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В. о. завідувача кафедри

Н. С. КУЧЕРЕНКО
(підпис) ініціали, прізвище

«___» _____ 2025р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Бондарева Анастасія Сергіївна
(ім'я, прізвище студента)

1. Тема «Психологічні особливості соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб»

керівник роботи Сапельнікова Тетяна Станіславівна, кандидат психологічних наук, доцент.

затверджена наказом по університету від «06» жовтня 2025 р. № №4801-5/3664

2. Строк подання студентом роботи 28 листопада 2025 року

3. Перелік питань, які потрібно розробити: здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури щодо проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб; визначити психологічні фактори та індивідуальні особливості, що впливають на процес соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб; емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб; розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення процесу соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

4. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи
1	Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури щодо проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.
2	Визначити психологічні фактори та індивідуальні особливості, що впливають на процес соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.
3	Емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб
4	Розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення процесу соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб
5	Оформлення дипломної роботи та підготовка доповіді, презентації до захисту.

5. Дата видачі завдання «07» жовтня 2025 р.

Студент

(підпис)

А. С. Бондарева

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Т. С. Сапєльнікова

(ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 85 сторінок, 4 рисунки, 12 таблиць, 28 використаних літературних джерел, додатки.

Об'єкт дослідження: процес соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Предмет дослідження: психологічні особливості соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Мета дослідження: полягає у виявленні психологічних особливостей соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб; розробці практичних вправ для підвищення ефективності соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Основні задачі дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури щодо проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

2. Визначити психологічні фактори та індивідуальні особливості, що впливають на процес соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

3. Емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб

4. Розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення процесу соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів для підвищення рівня соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, для використання на психологічних сесіях та в процесі тренінгів з внутрішньо переміщеними особами.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, соціальна адаптація, психологічна адаптація, копінг-стратегії, особистісні риси, мотивація досягнення, психологічна підтримка

ABSTRACT

The thesis consists of 85 pages, 4 figures, 12 tables, 28 references, and appendices.

Object of the study: the process of social adaptation of internally displaced persons.

Subject of the study: psychological characteristics of the social adaptation of internally displaced persons.

Purpose of the study: to identify the psychological characteristics of the social adaptation of internally displaced persons and to develop practical exercises aimed at enhancing the effectiveness of their socio-psychological adaptation.

Main research objectives:

1. To conduct a theoretical analysis of psychological literature on the issue of social adaptation among internally displaced persons.
2. To determine the psychological factors and individual characteristics that influence the process of social adaptation of internally displaced persons.
3. To empirically investigate the features of socio-psychological adaptation among internally displaced persons.
4. To develop practical recommendations for improving the process of social adaptation of internally displaced persons.

Practical significance of the study lies in the possibility of applying the obtained results in the work of practical psychologists to enhance the level of socio-psychological adaptation among internally displaced persons, as well as in psychological sessions and training programs with internally displaced individuals.

Keywords: internally displaced persons, social adaptation, psychological adaptation, coping strategies, personality traits, achievement motivation, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	11
1.1. Аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації у вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі.....	11
1.2. Фактори соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.....	19
1.3. Індивідуально-психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб у процесі соціальної адаптації	27
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	34
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	36
2.1. Організація та етапи дослідження	36
2.2. Методики та психодіагностичні інструменти дослідження.....	36
2.3. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження	39
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	55
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	57
3.1. Теоретико-методологічні засади вдосконалення процесу соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.....	58
3.2. Рекомендації щодо оптимізації процесу соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб	60
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	64
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність теми. Питання соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб є надзвичайно актуальним для України в сучасних умовах. Наразі ми можемо спостерігати непередбачену хвилю внутрішнього переміщення, обумовлену агресією російської федерації. Мільйонам громадян довелося змінити місце проживання, перетворивши проблему внутрішньо переміщених осіб на загальнодержавну. Саме тому для збереження соціальної єдності, стабільності та запобігання гуманітарній кризі в українському суспільстві ключовою є успішна соціальна адаптація цієї частини населення та інтеграція її в нові адміністративно-територіальні одиниці.

Враховуючи воєнний стан, українці мають унікальний та травматичний досвід вимушеного переселення. Він актуалізує потребу в глибокому науковому аналізі та осмисленні психологічних механізмів, що лежать в основі адаптації. Суть в тому, що внутрішні переселенці одночасно втрачають дім, спільноту, ідентичність, переживають стрес невизначеності щодо майбутнього та стрес самої адаптації до нових умов. Тому соціально-психологічна адаптація цієї категорії потребує глибшого вивчення.

Результати досліджень матимуть практичне значення для роботи фахівців, що працюють з внутрішньо переміщеними особами. Розуміння специфічних психологічних характеристик внутрішніх переселенців дозволяють розробити цільові програми психологічної підтримки, кризисного консультування та реабілітації цієї категорії населення.

Українські дослідники, такі як Т. Титаренко, Л. Гуменюк, А. Єфімова, Н. Холоднюк, І. Трубавіна, С. Вячоркіна, Г. Балл, О. Блинова, М. Корнєв, М. Боришевський, Н. Могильова, Т. Погуляйло та інші, підкреслюють, що соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб є складним соціально-психологічним процесом. Сучасні дослідження показують, що психологічна адаптація внутрішніх переселенців супроводжується численними труднощами, такими як емоційні стани втрати, криза ідентичності, посттравматичний стрес,

відчуття соціальної ізоляції, порушення комунікативних навичок, зниження самооцінки. Вчені наголошують на тому, що нерозв'язані психологічні питання ускладнюють інтеграцію внутрішньо переміщених осіб в нові соціальні середовища, а це не тільки обтяжує їхнє життя, але й впливає на соціальний стан країни [1].

Серед зарубіжних дослідників, таких як Деррік Сайлов, Алістер Агер, Алісон Стренг, Люсінда Платт, Роджер Зеттер, Джон В. Беррі та ін. існує загальна думка про те, що проблема внутрішньо переміщених осіб (як і будь-якого іншого виду мігрантів чи біженців) поєднує в собі зовнішні та внутрішні виклики. Зовнішніми можна вважати житлові, правові проблеми та соціальний захист держави, коли внутрішні пов'язані з психологічним благополуччям, рівнем стресостійкості та інтеграційними можливостями людини. Таким чином, якщо ми говоримо про довготривалу адаптацію, то передовою для неї стає саме психологічна складова у вигляді безпеки, відчуття причетності, особистісної цінності, самоідентифікації. Про це сідчить моделі ADAPT, яка розроблена Д. Сайлов, та «Рамки інтеграції», що створили А. Агер та А. Стренг [20].

Таким чином, обидва наукові напрями, як вітчизняний, так і зарубіжний, наголошують, що адаптація більшості внутрішньо переміщених осіб буде неповною без системної психологічної підтримки, розвитку внутрішніх і зовнішніх ресурсів та формування конструктивних копінг-стратегій, а ситуація буде залишатись конфліктною та деструктивною для особистості й суспільства в цілому [17].

Об'єкт дослідження: процес соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Предмет дослідження: психологічні особливості соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Мета дослідження: полягає у виявленні психологічних особливостей соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб; розробці практичних вправ для підвищення ефективності соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури щодо проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.
2. Визначити психологічні фактори та індивідуальні особливості, що впливають на процес соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.
3. Емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб
4. Розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення процесу соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Для виявлення психологічних особливостей соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб використовувалися **методи дослідження:**

- 1) теоретичні: аналіз та синтез наукової літератури, систематизація та узагальнення даних щодо визначеної проблеми у літературі;
- 2) методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда (модифікація М. В. Лемак, В. Ю. Петрище); тест для визначення потреби у досягненнях (Ю.М. Орлов, В.І. Шкуркін); опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса; опитувальник «Велика п'ятірка» (модифікація А. Грецова)
- 3) статистичні методи обробки даних, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона.

Характеристика вибірки: В дослідженні прийняли участь 32 особи, працівники ТОВ «БАС ТРЕЙД» у віці від 24 до 60 років, серед них - 21 жінка і 11 чоловіків.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у комплексному визначенню психологічних чинників, що саме у контексті сучасних викликів (війна, масове переміщення, соціальна напруга) впливають на процес соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні, а також у виявленні специфічні зв'язки між рівнем соціальної адаптацією внутрішньо переміщених осіб та індивідуально-особистісними рисами, потребою в досягнення, особливостями копінг-стратегії.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані під час розробки та впровадження програм психологічної підтримки та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб в державних і недержавних організаціях, волонтерських центрах, соціальних службах, освітніх закладах, установах громадського сектору. Крім цього, результати дослідження можуть бути застосовані під час розробки освітніх, мотиваційних і реабілітаційних програм як для самих переселенців, так і для фахівців, що працюють із даною категорією населення.

Структура і обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (28 найменувань), 4 додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 85 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації у вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі

Проблема соціально-психологічної адаптації набуває особливого значення в умовах глибоких соціальних змін. Сучасний світ характеризується активними міграційними процесами, війсьними конфліктами та швидкими зрушеннями у способі життя, що змушують науковців приймати все нові виклики з приводу покращення соціальної адаптації мільйонів населення.

Через це і українські, і зарубіжні дослідники, з урахуванням історичних, політичних і культурних особливостей своїх країн, пропонують різні моделі, підходи та інтерпретації цього явища, намагаючись окреслити його механізми й умови ефективного вдосконалення [13].

У вітчизняній психології соціально-психологічну адаптацію розглядають як динамічний процес входження людини в нове соціальне середовище. Він передбачає засвоєння норм і цінностей, формування нових соціальних зв'язків і поступове подолання бар'єрів між особистістю та приймаючою спільнотою. Дослідники, зокрема Т. Титаренко, Л. Гуменюк, А. Єфімова, Н. Холоднюк, І. Трубавіна, С. Вячоркіна, Г. Балл, О. Блинова, М. Корнєв, М. Боришевський, Н. Могильова, Т. Погуляйло та інші, наголошують, що адаптація – це активне створення власного життєвого простору. Вона спирається на розвиток саморегуляції, мотивації досягнення й емоційної стійкості, що допомагає людині не просто “вжитися” у нове середовище, а віднайти в ньому внутрішню рівновагу [14].

Для кращого розуміння феномену варто звернутися на підходи окремих українських науковців, що наведені в Табл. 1.1.

Підходи вітчизняних авторів до процесу соціальної адаптації

Українські науковці	Характеристика та ставлення до поняття соціальної адаптації
В. А. Семиченко	Розробив концепцію системного бачення адаптації, у центрі якої знаходиться залежність її ефективності від інтеграційних тенденцій особистості. Учений розглядав адаптацію як багаторівневу структуру, що охоплює кілька відносно автономних процесів, кожен із яких регулює певну систему міжособистісних відносин [15].
Л. Виготський	Показали, що поведінка людини, включно з адаптивною, визначається не лише внутрішніми психічними чинниками, а й ширшим соціальним контекстом. Вони критикували спрощене трактування адаптації як механічного “урівноваження із середовищем”, наголошуючи на необхідності враховувати розвиток людини в онтогенезі [6].
М. Й. Боришевський	Зосереджував увагу на зв’язку адаптації з формуванням національної самосвідомості, розглядаючи її як важливу складову громадянського становлення особистості [4].
І. М. Сердюков	Аналізуючи соціально-психологічну адаптацію, підкреслював її двосторонній характер: людина пристосовується до соціального середовища, а середовище, своєю чергою, поступово змінюється під її впливом [16].
І. Бойко	Розглядала адаптацію як формування механізмів саморегуляції і конструювання власного середовища [3].

Т. М. Титаренко	Розглядала соціальну адаптацію крізь призму життєвих криз і процесів посттравматичного відновлення. У її підході адаптація постає не лише як реакція на стрес чи зовнішні зміни, а як внутрішня робота особистості, спрямована на відновлення цілісності та пошук нового сенсу життя після травматичних подій [17].
Г. О. Балл	Тлумачить адаптацію як прагнення людини підтримувати рівновагу з навколишнім середовищем. Йдеться не про пасивне пристосування, а про активне збереження балансу, коли індивід сам бере участь у регуляції взаємин із середовищем, впливаючи на його параметри та водночас змінюючись сам [1].

Огляд вітчизняних досліджень показує, що українські психологи інтерпретують соціальну адаптацію з різних ракурсів. Одні описують її як активний процес пристосування до нових соціальних умов; інші ставляться як до системного явища, що поєднує психологічні, соціально-психологічні та соціальні компоненти. Деякі науковці акцентують на взаємності впливів між особистістю і середовищем, в цей же час інші звертають увагу на ролі адаптації як механізму соціалізації, який забезпечує інтеграцію людини в суспільство. Є також підходи, що підкреслюють динаміку процесу, його залежність від внутрішніх ресурсів людини й зовнішніх обставин [11].

У зарубіжній психології соціально-психологічну адаптацію пояснюють через низку теоретичних парадигм: структурний функціоналізм (Т. Парсонс), символічний інтеракціонізм (Г. Мід), акультураційну модель (Дж. Беррі), інтегративну модель (А. Агер, А. Стренг) та ADAPT-модель (Д. Сайлов). Усі вони аналізують процес адаптації через взаємодію особистості з культурним і соціальним середовищем, рівень психічного благополуччя, наявність ресурсів та

здатність долати стрес. Для глибшого розуміння західних підходів варто розглянути зміст кожної моделі окремо.

Т. Парсонс, представник структурного функціоналізму, трактував суспільство як систему взаємопов'язаних підсистем, які підтримують порядок і рівновагу. У межах моделі «AGIL» він видокремив чотири базові функції будь-якої соціальної системи: пристосування до середовища й раціональний розподіл ресурсів, визначення цілей і мобілізація засобів для їх досягнення, узгодження норм, цінностей і ролей, підтримання культурних зразків і мотивацій. Парсонс вважав, що індивід адаптується шляхом інтеріоризації норм і засвоєння соціальних ролей, завдяки чому його поведінка узгоджується з очікуваннями інституцій. Суспільство зберігає стабільність тоді, коли індивідуальні мотивації “вбудовані” у нормативний порядок [24].

Згідно з підходом символічного інтеракціонізму Дж. Г. Міда, людське «Я» формується у взаємодії через символи - мову, жести, соціальні норми. Людина вчиться “брати роль іншого” й орієнтуватися на “узагальненого іншого”, тобто на уявні очікування спільноти. Адаптація, у цьому розумінні, це безперервний процес інтерпретації ситуацій і узгодження дій у щоденній комунікації. Через обмін значеннями люди постійно уточнюють власну ідентичність і змінюють соціальні ролі [23].

Інший ракурс пропонує Дж. Беррі, який розробив акультураційну модель. Коли культури взаємодіють, індивіди чи групи обирають одну зі стратегій. Це може бути або інтеграція (збереження своєї культури при активній участі в новій), або асиміляція (відмова від рідної культури на користь приймаючої), або сепарація (збереження власної культури за мінімальної взаємодії), або маргіналізацію (втрату зв'язку з обома культурами). Найсприятливіші результати спостерігаються за інтеграційної стратегії, однак вирішальним є соціальний контекст: рівень толерантності, відсутність дискримінації, доступ до ресурсів. Акультураційний стрес і якість соціальної підтримки істотно впливають на підсумок адаптації [21].

Інтегративна модель А. Агера та А. Стренг описує адаптацію вимушених мігрантів як систему взаємопов'язаних доменів. Є «фундаменти», вони охоплюють безпеку, стабільність і правовий статус. Окремо розглядаються «фасилітатори», до них відносять мовну компетентність, культурні знання, доступ до інформації. Наступний домен має назву «засоби до існування», до нього входять житло, робота, освіта, охорона здоров'я. І останнім доменом подається «соціальні зв'язки», він включає взаємини всередині власної спільноти, з місцевим населенням та інституціями. Ефективна інтеграція, на думку А. Агера та А. Стренг, можлива лише за рівномірного розвитку всіх доменів, а дефіцит у «фундаментах» або «фасилітаторах» зупиняє прогрес в інших сферах [20].

Остання з ключових зарубіжних моделей — це ADAPT-модель Д. Сайлова. Вона виходить із того, що насильство, переслідування чи вимушене переміщення руйнують п'ять основ психосоціальної рівноваги. До першої основи відносять безпеку, у форматі фізичного та соціального захисту від насильства, нестабільності та бідності. Другою основою є прихильність, яка включає в себе підтримку з боку сім'ї, друзів, соціальних мереж. До справедливості, як до третьої основи, відносять доступ до правосуддя, відчуття чесного ставлення. Четвертою основою є ролі та ідентичність, що говорить про збереження чи відновлення соціальних статусів і функцій. А п'ятою – сенс і когерентність, до якою включають — цінності та наративи, які поєднують досвід у цілісну історію

Відновлення цих доменів через індивідуальні, спільнотні й інституційні дії знижує рівень дистресу та сприяє психосоціальній адаптації. Ця модель фактично створює міст між системами психічного здоров'я, соціальної політики та прав людини [27].

Узагальнюючи фундаментальні зарубіжні підходи до проблеми соціальної адаптації, можна зазначити: Т. Парсонс пояснює «архітектуру» соціальної інтеграції через систему ролей та інституцій; Дж. Г. Мід розкриває мікродинаміку формування ідентичності у процесі взаємодії; Дж. Беррі акцентує увагу на культурних стратегіях адаптації та їхніх соціально-психологічних

наслідках; А. Агер і А. Стренг підкреслюють значення інституційних і соціальних доменів для успішної інтеграції; Д. Сайлов аналізує психосоціальні наслідки травми та механізми відновлення базових опор особистісної рівноваги [11].

У сукупності ці підходи формують цілісне уявлення про соціально-психологічну адаптацію як процес, що поєднує інституційні, комунікативні, культурні та психічні виміри, що особливо важливо для дослідження й підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Порівняльний аналіз українських і зарубіжних концепцій дозволяє дійти висновку, що соціально-психологічна адаптація є багатовимірним процесом, який охоплює не лише зовнішнє пристосування до нових соціальних умов, а й глибинну трансформацію особистісних структур, цінностей і способів саморегуляції [15].

Інтеграція міжнародного досвіду у вітчизняну психологічну традицію відкриває можливості для розроблення більш ефективних моделей, методів і програм психологічної допомоги та підтримки осіб, які переживають кризові або перехідні періоди життя [14].

Узагальнену характеристику підходів до аналізу поняття “соціальна адаптація” у вітчизняній та зарубіжній літературі наведено в Табл. 1.2.

Спираючись на підходи до аналізу проблеми соціальної адаптації, запропоновані різними науковцями, можна узагальнити та видокремити основні етапи цього процесу. Звісно, етапи не завжди мають лінійний характер — вони можуть накладатися, бути реверсивними й різнитися за тривалістю залежно від індивідуальних ресурсів, попереднього травматичного досвіду та рівня соціальної підтримки. Водночас можна простежити загальну структурну логіку соціально-психологічної адаптації [11]. Орієнтаційно-шоковий етап необхідно зазначити першим. Він позначає первинну зустріч особистості з новим середовищем і характеризується дезорієнтацією, невизначеністю, підвищеною тривожністю, а також проявами «культурного шоку». Опис цих процесів знаходимо у працях Дж. В. Беррі та Т. М. Титаренко [17; 21].

Узагальнена таблиця підходів щодо соціальної адаптації

Науковці (українські та зарубіжні)	Підхід та бачення поняття «соціальна адаптація»
Т. Титаренко, Н. Могильова, Д. Сайлов	Кризово-посттравматичний (адаптація як подолання криз, стресу, травми, відновлення після негативних подій)
Г. Балл, О. Кокун, Т. Парсонс, Е. Дюркгайм	Системний/балансовий (адаптація як процес встановлення рівноваги між людиною та соціальним середовищем)
В. Семиченко, І. Сердюков, А. Агер	Системно-структурний (складна багаторівнева система зв'язків і процесів, взаємна адаптація особистості і середовища)
О. Мороз, К. Андросович, Р. Зеттер	Процесуально-діяльнісний (активне входження в нове середовище через спільну діяльність і комунікацію)
І. Бойко	Особистісний (адаптація як формування механізмів саморегуляції і конструювання власного середовища)
М. Боришевський, Джон В. Беррі	Культурно-акультураційний (адаптація як засвоєння нових культурних норм, інтеграція, асиміляція, маргіналізація, сепарація)

Надалі відбувається кризово-реактивний етап. Цей етап характеризується оцінкою загроз, ресурсів і можливостей подолання труднощів. Його сутність полягає в переосмисленні ситуації, усвідомленні втрат і бар'єрів, активації механізмів подолання, а також можливих проявів дистресу, посттравматичних симптомів чи кризи ідентичності (особливо у внутрішньо переміщених осіб).

Найповніше цей етап описаний у межах ADAPT-моделі Д. Сайлова, яка наголошує на порушенні базових опор психосоціальної рівноваги [27].

Третім етапом зазначають етап активного пристосування. На цьому етапі відбувається перехід від реактивних до цілеспрямованих дій. Людина починає активно конструювати власні «маршрути входження» в нове середовище: опановує мову, шукає роботу або навчання, налагоджує нові контакти, експериментує з соціальними ролями. Формується стратегія культурно-соціальної взаємодії — інтеграція, асиміляція, сепарація або маргіналізація (за моделлю Дж. Беррі). Системні описи цього етапу зустрічаються у працях Т. М. Титаренко, яка досліджує баланс між особистісними і середовищними чинниками адаптації [17; 21].

Далі йде інтеграційно-стабілізаційний етап. На цьому рівні формується стійка взаємна узгодженість між особистістю та середовищем. Зменшується рівень дистресу, стабілізуються соціальні ролі (сімейні, професійні, громадські), з'являється відчуття належності, передбачуваності та контролю. Людина приймає норми спільноти, активно залучається до соціальних практик, а відносини з оточенням набувають характеру довіри й підтримки. Про ці процеси писала Л. Й. Гуменюк, акцентуючи увагу на консолідації соціальних зв'язків у новій спільноті [9].

Останнім відокремлюють самореалізаційно-розвивальний етап. Цей етап відображає вихід за межі базового пристосування до стану суб'єктивного процвітання. Особистість не лише інтегрується в середовище, а й активно впливає на нього — ініціює соціальні проекти, надає підтримку іншим, виступає як носій позитивного досвіду. Травматичний досвід інтегрується у цілісну життєву історію, з'являється довгострокове бачення майбутнього та оновлене почуття сенсу. Цей рівень описується як компонент «Meaning/Coherence» у ADAPT-моделі Д. Сайлова та як форма інтеграційної стратегії у концепції Дж. Беррі [21; 27].

Отже, у працях О. Блинової, Т. Титаренко, А. Єфімової, Л. Гуменюк, О. Вечоркіної, Дж. Беррі, Д. Сайлова та інших дослідників простежується

багаторівнева структура процесу соціальної адаптації, що охоплює перехід від емоційного шоку та кризи — до інтеграції, стабілізації та самореалізації. І українські, і зарубіжні підходи підтверджують поступовий, етапний характер соціально-психологічної адаптації особистості.

1.2. Фактори соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб

У вітчизняній науці, такі вчені як Т. Титаренко, Л. Гуменюк, А. Єфімова, С. Вечоркіна, Н. Холоднюк та інші, психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб визначено як динамічний і багатовимірний процес. Він охоплює подолання життєвих криз, переживання стресових ситуацій, трансформацію самооцінки, формування нової ідентичності та соціальних зв'язків. Українські дослідники акцентують роль інституційних механізмів підтримки, соціальної інклюзії, розвитку конструктивних копінг-стратегій; водночас аналізують внутрішні мотиваційні чинники самозбереження й особистісного зростання [11].

Зарубіжні вчені, такі як Д. Сайлов, А. Агер, А. Стренг, Л. Платт, Р. Зіттер, Дж. В. Беррі та інші, трактують адаптацію внутрішніх переселенців та біженців як глобальний виклик із виразним психологічним виміром — поза соціально-економічними чи правовими аспектами. Дослідження фіксують: детермінантами успішної адаптації виступають рівень психологічного благополуччя, стресостійкість, наявність соціальної підтримки та інтеграційних можливостей особистості [23].

Модель ADAPT, розроблена Д. Сайлов, і рамкова модель інтеграції, що сформував А. Агер та А. Стренг, демонструють: відчуття безпеки, причетності, особистісної цінності та самоідентифікації домінують у процесі довготривалої соціальної адаптації. Крос-культурні дослідження підтверджують — переживання втрати соціального статусу, емоційне виснаження, труднощі у формуванні довіри до нового оточення ускладнюють інтеграцію. Ці фактори потребують системної психосоціальної підтримки [20].

Обидва наукові напрями сходяться на тому, що без розвитку внутрішніх і зовнішніх ресурсів, без формування конструктивних копінг-стратегій і створення стійкої системи психологічної підтримки адаптація більшості внутрішньо переміщених осіб залишається неповною. Такий стан призводить до «замороженого» адаптаційного процесу — внутрішніх конфліктів, дезадаптивної поведінки та соціальної напруги як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях [27].

У зарубіжній науковій літературі виокремлюють два основні підходи до класифікації чинників соціально-психологічної адаптації.

Перший — за джерелом впливу — розглядає внутрішні (особистісні ресурси, мотивація, копінг-стратегії) та зовнішні (умови середовища, соціальна підтримка, інституційні механізми) джерела. Другий формується за сферою прояву: психологічні, міжособистісні, соціальні, культурні та структурні фактори [25].

Узагальнені дані щодо основних груп факторів соціальної адаптації та їх характеристик наведено у Табл. 1.3.

Індивідуально-психологічні фактори відіграють фундаментальну роль у соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб. Вони визначають, яким чином людина реагує на зміни у життєвому середовищі, сприймає нові умови, будує стратегії подолання стресу та інтегрується у нову соціальну спільноту. Характер, темперамент, особистісні риси, мотиваційні установки та наявність адаптаційного досвіду впливають не лише на швидкість адаптації, а й на її якість, а також збереження психологічного благополуччя.

Мотивація досягнень — здатність людини ставити цілі й наполегливо йти до їх реалізації навіть у несприятливих умовах — відіграє велику роль у подоланні стресу та складних життєвих ситуацій.

Внутрішньо переміщені особи, орієнтовані на досягнення і цілеспрямовані, краще долають наслідки втрат, впевненіше шукають можливості для розвитку особистості й професійної кар'єри [11].

Основні групи факторів соціальної адаптації та їх характеристика

Назва групи	Характеристика
Індивідуально-психологічні	особливості особистості (темперамент, характер, мотивація), копінг-стратегії, психоемоційний стан, досвід криз, рівень саморегуляції.
Міжособистісні	стосунки та підтримка друзів, сім'ї, соціального оточення; ефективність комунікації, наявність «соціального капіталу».
Соціальні та культурні	прийняття/стигматизація у громаді, міжкультурна толерантність, рівень інтеграції, культурні норми, цінності.
Інституційно-структурні	доступ до ресурсів, державної й громадської підтримки, правові гарантії, політика місцевих органів.
Ситуаційні	особливості переміщення (добровільність, повторність, тривалість), інформаційне середовище, життєвий досвід у новому контексті.
Ситуаційні	особливості переміщення (добровільність, повторність, тривалість), інформаційне середовище, життєвий досвід у новому контексті.

Копінг-стратегії, або стратегії подолання стресу, поділяють на проблемно-орієнтовані (активне вирішення проблем, пошук ресурсів, навчання), емоційно-орієнтовані (регулювання внутрішнього стану, переоцінка ситуації, емоційна підтримка) та уникаючі (уникання контактів, ізоляція). Люди, які вибирають

активні копінг-стратегії, зазвичай швидше адаптуються і мають менший рівень депресії, тоді як закріплені стратегії уникання призводять до соціальної ізоляції та хронічних стресових реакцій [10].

Психоемоційний стан — стресостійкість, самоконтроль, здатність до регуляції емоцій — допомагає внутрішньо переміщеним особам протистояти різноманітним труднощам, контролювати рівень тривоги, агресії, імпульсивності та зберігати психологічне здоров'я в складних, незвичних або кризових ситуаціях [4].

Минулий досвід подолання життєвих криз та травм також впливає на адаптацію. Люди, які вже проходили складні життєві ситуації, сформували певні механізми адаптації; вони ефективніше справляються із новими проблемами. Позитивний досвід адаптації підвищує стресостійкість, гнучкість мислення та готовність до змін [2].

Отже, індивідуально-психологічні фактори визначають ступінь і якість соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Вони мають стати предметом особливої уваги при побудові програм психологічної допомоги, діагностиці ресурсів і плануванні заходів підтримки цієї уразливої категорії населення.

Міжособистісні і сімейні фактори відіграють критичну роль для успішної соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб — саме вони забезпечують підтримку, мотивацію, стабільність та почуття належності у кризовий період. Внутрішньо переміщені особи часто переживають втрату звичного соціального оточення, розрив попередніх контактів, зміни у системі життєвих цінностей і ролей [1].

Соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів, знайомих та новознайомлених осіб у приймаючій громаді відіграє провідну роль. Присутність поруч значущих людей знижує тривожність, допомагає подолати ізоляцію, швидше налагодити нові життєві зв'язки. Структура сім'ї, її згуртованість та адаптивність у нових умовах визначають рівень безпеки особистості, комфорт спілкування та гнучкість у розв'язанні побутових і емоційних проблем. Міцні сімейні стосунки,

доброзичлива комунікація, взаємний обмін емоційною підтримкою та досвідом утворюють потужний ресурс для інтеграції у нову громаду — це підтверджують численні дослідження [14].

Відкритість внутрішньо переміщених осіб до побудови нових міжособистісних контактів, здатність ефективно спілкуватися, співпрацювати, проявляти емпатію і просити про допомогу впливають на успішність встановлення соціальних зв'язків, отримання соціальної підтримки, підвищення самооцінки та впевненості в собі. Якщо виникає втрата сімейних стосунків або конфлікти у родині, адаптація ускладнюється; зростає ризик психологічного дистресу, самотності, депресивних переживань.

На практиці важливо враховувати не лише наявність підтримки, а й її якість: співчуття, емоційну близькість, прийняття, готовність допомогти та спільно долати труднощі. Насичена соціальна мережа, позитивне ставлення з боку місцевих жителів, залучення до спільної діяльності впливають на психоемоційний стан внутрішньо переміщених осіб і формують відчуття захищеності [11].

Соціальні та культурні фактори охоплюють умови та особливості взаємодії внутрішньо переміщених осіб з приймаючою громадою, системою соціальних інститутів, культурними цінностями нового середовища, а також масштаб міжкультурного діалогу й рівень толерантності.

Ставлення громади до внутрішньо переміщених осіб, наявність чи відсутність дискримінації, толерантності, атмосфера прийняття та інклюзії визначають, чи виникне у переселенців справжнє почуття приналежності, чи збережеться дистанція, стереотипізація та відчуження. Інклюзивне соціальне середовище зменшує ризик самотності, соціальної ізоляції і психологічного дистресу; натомість сприяє швидшому включенню у суспільне життя [15].

Доступ внутрішньо переміщених осіб до основних соціальних інститутів — освіти, медицини, соціальних служб, правової допомоги, житла — має велике значення. Коли між ними і місцевим населенням існує «бар'єр» (формальний чи

неформальний), це уповільнює процес адаптації, породжує додаткову напругу та невпевненість у майбутньому [13].

Культура приймаючого середовища характеризується усталеними нормами, цінностями, моделями поведінки. Адаптація вимагає від особистості не тільки засвоєння нових правил, але й розвитку культурної компетентності, поваги до відмінностей, гнучкості у прийнятті змін. Інколи це пов'язано з акультураційним стресом — внутрішнім конфліктом між збереженням власної ідентичності і необхідністю брати участь у житті спільноти.

Мас-медіа та інформаційний простір також відіграють роль: вони формують образ переселенця у суспільній свідомості, можуть як сприяти його інтеграції, так і підсилювати упередження чи стигматизацію [10].

Соціальні та культурні фактори — це не лише зовнішні умови, а й опосередковані через досвід і сприйняття особистості можливості для інтеграції, відновлення соціального статусу та формування нової життєвої стратегії. Від їхнього рівня залежить успішність і швидкість соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб та їх психоемоційне благополуччя.

Інституційно-структурні фактори формують той соціальний «простір можливостей» і «рамки безпеки», в яких відбувається адаптація внутрішньо переміщених осіб. Ця група факторів охоплює всю сукупність формальної й неформальної підтримки з боку держави, місцевого самоврядування, громадських організацій, міжнародних інституцій та волонтерських ініціатив. Інституційний контекст визначає, чи буде переселенець захищений у питаннях житла, роботи, освіти, правового статусу, соціальної допомоги та доступу до базових ресурсів [5].

Державна політика щодо внутрішньо переміщених осіб відіграє ключову роль: законодавче забезпечення прав, розробка спеціальних програм соцзахисту, можливість швидко оформити документи, отримати виплати чи поселення. Практичні приклади — спеціальні пільги для внутрішньо переміщених осіб, програми психологічної підтримки, квоти на працевлаштування, державні програми житлового кредитування чи тимчасового розміщення [2].

Ці політики мають реально працювати «на місцях», а не залишатися суто декларативними. Велике значення тут набувають місцеві органи влади, центри надання адміністративних послуг, соціальні служби, уроки громадської активності. Присутність активних і ефективних громадських організацій і волонтерських груп доповнює державні зусилля, особливо у кризових ситуаціях.

Якість і доступність інституційної підтримки безпосередньо впливають на відчуття захищеності внутрішньо переміщених осіб, а також на їхню готовність взаємодіяти з приймаючою громадою. Там, де є довіра до інституцій і життєвий простір внутрішньо переміщених осіб облаштовано з урахуванням їх потреб, адаптація відбувається швидше й ефективніше. Бюрократія, бар'єри, формалізм чи корупція закономірно посилюють відчуття непевності та соціальної несправедливості [5].

Ситуаційні фактори стосуються конкретних обставин, процесів і подій, які супроводжують переміщення особи та її подальше життя у новому середовищі. Ці фактори часто мають «контекстуальний» характер; їхня унікальна комбінація визначає варіативність та динаміку адаптації кожної людини.

Причина переміщення виявляється вирішальною: добровільне чи вимушене, пов'язане із воєнними діями, природними катастрофами чи соціально-економічними кризами. Примусове переміщення завжди супроводжується гострішим кризовим і травматичним досвідом, більшою невизначеністю, втратою соціального статусу, рідного дому, професійної ідентичності. Тривалість перебування у статусі внутрішньо переміщеної особи, кількість попередніх переміщень, наявність досвіду міграції також визначають ступінь і швидкість адаптації [10].

Вік, стать, рівень освіти, сімейний стан, попередній соціально-економічний рівень, попередній життєвий і професійний досвід, здоров'я — всі ці змінні пов'язані з унікальними потребами і ресурсами адаптації. Діти і особи похилого віку, наприклад, вразливіші до стресу та складнощів інтеграції; люди з високою освітою здатні швидше знаходити нові соціальні ролі за наявності можливості працевлаштування.

Впливають також такі ситуаційні чинники, як склад родини (чи є хтось поруч, чи члени родини розділені), можливість підтримувати зв'язок з домом, ступінь втрат і характер пережитої травми, особливості життя у конкретному населеному пункті (велике місто, село, регіон зі своїми культурними і економічними особливостями). «Швидкість» переселення, наявність чи відсутність попередньої інформації про нове місце, досвід попередньої адаптації відіграють важливу роль.

Інформаційне середовище — те, як медіа та місцева влада інформують громадян про права й можливості внутрішньо переміщених осіб, наявність гарячих ліній, юридичного і психологічного супроводу, програми адаптації й самопомоги — відіграє окрему роль.

Інституційно-структурні й ситуаційні фактори створюють зовнішній «каркас» адаптації; вони визначають, які опори й виклики отримає переселенець у новому житті. Їх розуміння і врахування дозволяють будувати дійові політики підтримки і оптимізувати стратегії адаптації для кожної конкретної людини чи сім'ї [13].

Аналізуючи фактори, що впливають на соціально-психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб, можна стверджувати: цей процес є надзвичайно багатогранним і залежить від взаємодії комплексу індивідуальних, міжособистісних, соціально-культурних, інституційно-структурних і ситуаційних детермінант. Особистісні риси, копінг-стратегії, психоемоційний стан, досвід подолання криз, якість сімейних та міжособистісних стосунків, рівень соціальної підтримки й включеності у приймаючу громаду, а також умови та зміст соціальної політики, доступ до інституцій і ресурсів визначають не лише швидкість, а й якість адаптації внутрішньо переміщених осіб. Ситуаційні чинники (мотиви та особливості переміщення, вік, рівень освіти, сімейний стан) підсилюють або модифікують вплив основних груп факторів. Усебічний аналіз та врахування цих чинників створюють запоруку успіху соціальної політики, психотерапевтичних програм і реабілітаційних практик для внутрішньо переміщених осіб, що перебувають у складних життєвих обставинах.

1.3. Індивідуально-психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб у процесі соціальної адаптації

Вивчення індивідуально-психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб має виключно важливе значення для розуміння механізмів їх адаптації, а також для розробки більш ефективних і адресних механізмів підтримки цієї групи населення. Оскільки вимушене переміщення супроводжується різноманітними психоемоційними навантаженнями, стресом, втратою соціальних зв'язків, звичного середовища та інколи навіть власної ідентичності, саме індивідуальні відмінності (темперамент, риси характеру, копінг-стратегії, рівень стресостійкості, здатність до саморегуляції тощо) визначають реакції особистості на нові умови та її здатність до конструктивної адаптації.

Знання особливостей прояву тривожності, депресивності, емоційної лабільності, відкритості новому, здатності до пошуку підтримки чи стратегії уникання дозволяє групувати внутрішньо переміщених осіб за рівнем ризику дезадаптації, вчасно реагувати на ознаки психологічних порушень, проводити ефективну профілактичну та корекційну роботу. Вивчення особистісних ресурсів, таких як мотивація до досягнень, впевненість у власних силах, досвід подолання життєвих криз, сприяє розвитку індивідуального підходу і запровадженню диференційованих програм психологічної допомоги [10].

Крім того, врахування індивідуально-психологічних характеристик підвищує якість оцінки динаміки адаптації, дозволяє прогнозувати поведінкові реакції у кризових ситуаціях, полегшує інтеграцію внутрішньо переміщених осіб у нові соціальні спільноти та забезпечує їх психічне благополуччя. Саме тому вивчення цього аспекту становить не лише теоретичну, але й практичну цінність для психологів, соціальних працівників, фахівців освітньої й реабілітаційної сфер, а також для формування ґрунтовної державної політики у сфері інтеграції переселенців [14].

Аналіз індивідуально-психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб ґрунтується на низці сучасних теоретичних підходів, що дозволяють комплексно розкрити багатовимірну природу внутрішніх ресурсів та стратегій адаптації.

Одним із провідних є акультураційний підхід Дж. Беррі, згідно з яким індивідуальні стратегії взаємодії з новою культурою (інтеграція, асиміляція, сепарація, маргіналізація) залежать від особистісних схильностей, попереднього досвіду і відкритості до змін. У цьому підході акцент робиться на тому, що адаптація є не просто підпорядкуванням новому середовищу, а активним процесом взаємного пристосування особистості і оточення [21].

Копінг-підхід Р. Лазаруса фокусується на дослідженні стратегій подолання стресових ситуацій та ролі їх індивідуальної психосоціальної ефективності. Від вибору копінг-стратегії (проблемно-орієнтований стиль, емоційно-орієнтована поведінка, уникнення, пошук підтримки) залежить результат адаптації — швидкість відновлення психологічної рівноваги, рівень тривожності, настанова до подальших змін [22].

Важливу роль у структурі особистісних факторів відіграє модель «Велика п'ятірка», що дає змогу оцінити такі сталі риси, як добросовісність, відкритість досвіду, екстравертивність, емоційна стабільність і доброзичливість. Дослідження показують: люди, які мають високий рівень відкритості, екстраверсії та доброзичливості, легше налагоджують контакти, організовують підтримку й ефективніше долають труднощі [8].

У вітчизняній психології (Т. М. Титаренко, Г. О. Балл та ін.) наголошується на інтеграції методологічних підходів, врахуванні особистісної регуляції, суб'єктивного бачення ситуації, формування механізмів самозбереження і самовідновлення у процесі адаптації. Психодіагностичні методики, що використовують різні аспекти, дозволяють з'ясувати домінантні риси характеру, особливості самосприйняття, мотивації досягнень, досвід переживання травм і криз, типові копінг-стратегії [1; 17].

Такий комплексний підхід забезпечує багатовимірне бачення особистості внутрішньо переміщених осіб й створює підґрунтя для цілеспрямованої психологічної допомоги на різних етапах адаптації.

Особистісні риси внутрішньо переміщених осіб становлять той психологічний фундамент, який визначає темп, стиль та якість їхньої інтеграції у нове соціальне середовище. Сучасні психологічні дослідження пропонують розглядати особистісні риси з позицій моделі «Велика п'ятірка», яка відображає п'ять стійких базових факторів характеру: добросовісність, екстраверсія, емоційна стабільність, відкритість до нового досвіду та доброзичливість. Від рівня цих характеристик залежить здатність особистості до активного соціального включення, уміння знаходити порозуміння з різними групами, гнучко реагувати на зміни у життєвих обставинах та приймати нові цінності [18].

Зокрема, відкритість до нового досвіду сприяє швидшому засвоєнню нових соціальних норм, прийняттю культурних відмінностей, здатності долати акультураційний стрес. Екстраверсія пов'язана з соціальною активністю, ініціативністю у налагодженні контактів, легкістю встановлення нових зв'язків. Добросовісність забезпечує відповідальність, планування і реалізацію цілей навіть в умовах невизначеності, а емоційна стабільність — здатність контролювати стрес і негативні емоції під час кризи. Доброзичливість та чуйність сприяють гармонійним міжособистісним стосункам, розвитку підтримуючого середовища у новій громаді [12].

Окрім описаних рис, важливими адаптаційними ресурсами є впевненість у собі, самоповага, позитивний образ “Я”, мотивація досягнень і здатність фокусуватися на перспективі, а не лише на втраченнях. Саме ці характеристики знижують ризики дезадаптації, депресивних переживань та ізоляції, дозволяють внутрішньо переміщеним особам не лише пристосовуватися, а й активно формувати своє нове життя.

Емоційно-вольова сфера та психоемоційний стан внутрішньо переміщених осіб є ключовим чинником і показником успішної адаптації, адже саме ці особливості визначають, наскільки особистість може зберігати внутрішню

рівновагу, боротися зі стресом, регулювати емоції та контролювати свою поведінку у складних обставинах [11].

Переміщення завжди пов'язане з відчуттям втрати, тривожності за майбутнє, страхом, нерідко гнівом чи пригніченням. Для внутрішньо переміщених осіб характерними є емоційна напруга, коливання настрою, інколи — дратівливість, розчарування, відчуття самотності або безсилля. Високий рівень емоційної лабільності ускладнює процес інтеграції, а стресостійкість навпаки підсилює адаптивний потенціал, сприяє швидшому відновленню психічного балансу.

Важливими є здатність до емоційної регуляції, вміння обирати конструктивні способи подолання негативних почуттів (як-от самозаспокоєння, пошук підтримки, переосмислення ситуації). Рівень самоконтролю і вольові якості (наполегливість, цілеспрямованість, витривалість) дозволяють внутрішньо переміщеним особам не здаватися перед труднощами, виконувати необхідні завдання попри складності. Ці риси підтримують актуалізацію адаптивних копінг-стратегій, знижують ризик розвитку тривожних та депресивних симптомів [15].

Динаміка психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб залежить від інтенсивності пережитої травми, наявності супровідних факторів ризику (розлука з сім'єю, втрата житла, статусу), а також від підтримки та можливостей для здорового емоційного вираження, рефлексії й самопомоги. Вчасне виявлення емоційних порушень, робота над розвитком навичок саморегуляції та емоційної компетентності суттєво підвищують шанси на успішну соціально-психологічну адаптацію.

Таким чином, глибоке розуміння особистісних рис та емоційно-вольових ресурсів внутрішньо переміщених осіб створює підґрунтя для ефективної психологічної допомоги, побудови програм підтримки та розвитку індивідуального потенціалу навіть у найскладніших умовах [24].

Копінг-стратегії — це індивідуальні способи поведінки та мислення, які дозволяють людині впоратися з психоемоційними навантаженнями, напругою,

невизначеністю та кризовими ситуаціями. Для внутрішньо переміщених осіб вони мають критичне значення, оскільки саме у стресових умовах зміни середовища, втрати звичних ролей та соціальних зв'язків активізується пошук ефективних ресурсів самозбереження.

Одними з найбільш досліджених є проблемно-орієнтовані копінги: прагнення змінити чи контролювати конкретну ситуацію, пошук конструктивних рішень, залучення допомоги або навчання новим навичкам. Саме вони корелюють із кращими показниками адаптації, дають можливість швидше включитися у нове життя.

Емоційно-орієнтовані стратегії фокусуються не на зміні обставин, а на регуляції власних почуттів — це самозаспокоєння, переоцінка події, звернення за підтримкою, прийняття ситуації. Вони допомагають у короткостроковій перспективі уникнути психічної перевтоми, проте важливо, щоб вони не стали основними, якщо обставини потребують дій.

Окремою групою виступають уникаючі копінги — ігнорування проблеми, пасивне уникання труднощів, ізоляція, відсторонення. При закріпленні вони підвищують ризик депресій, соціального відчуження, затяжної адаптаційної кризи [14].

Які копінг-стратегії обирає людина, залежить від її особистісних рис, попереднього досвіду, рівня самооцінки, соціальної підтримки, доступності ресурсів у новому середовищі. Вивчення типових стратегій внутрішньо переміщених осіб, регулярна діагностика рівня їх стресу і домінуючих копінгів дозволяє психологам своєчасно впливати на динаміку адаптації, проводити корекцію неефективних моделей поведінки, формувати адаптивні навички.

Надалі важливим є розглядання психологічних наслідків травм та попереднього досвіду особистості. Попередній досвід, особливо травматичний, справляє значний вплив на перебіг і результат соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Пережиті життєві чи психосоціальні кризи — це втрати дому, статусу, розлука з сім'єю, втрата роботи, бачення насильства чи загрози самому життю — стають джерелом емоційних та поведінкових реакцій,

що можуть варіюватися від короткочасних розладів до тривалих переживань [22].

Внутрішні переселенці нерідко стикаються з проявами посттравматичного стресового розладу, підвищеною тривожністю, депресивністю, емоційною лабільністю, порушеннями сну й апетиту, відчуттям безсилля або втратою сенсу життя. Від рівня стресостійкості, наявності позитивного досвіду подолання попередніх криз, сформованих механізмів самореалізації залежить, чи зуміє особистість трансформувати пережиту травму у джерело розвитку (посттравматичне зростання) або “застрягне” на кризових етапах.

Зміст та тяжкість психологічних наслідків травм визначають не лише особистісний, а й соціальний контекст: наявність підтримки, доступ до ресурсів, якість ставлення з боку громади, включеність у нову діяльність. Саме тому формування навичок адаптації, розвиток стресостійкості, відновлення віри у свої сили, підтримка особистісного зростання стають ключовими завданнями психологічної допомоги й програм реабілітації для внутрішньо переміщених осіб [5].

Зважене вивчення та адресна робота з наслідками травм забезпечують реальні можливості не лише впоратися з нинішніми викликами, а й почати новий етап життя у новому середовищі з почуттям особистісної цінності, психологічної захищеності та віри у майбутнє.

Крім цього важливо пам'ятати про вплив індивідуальних особливостей на соціально-психологічну адаптацію. Індивідуальні психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб є визначальним чинником у процесі їх соціально-психологічної адаптації. Саме сукупність рис характеру, типових копінг-стратегій, рівня емоційної стабільності, мотивації досягнень, самооцінки й наявного досвіду подолання криз та травм формує унікальну «адаптаційну картину» кожної особистості. Люди з високою відкритістю до нового, екстраверсією, доброзичливістю, розвиненою стресостійкістю проявляють більшу активність у налагодженні соціальних контактів, швидше вчаться новим

нормам і цінностям, конструктивніше долають труднощі, рідше страждають від ізоляції та депресивних переживань [9].

Важливу роль відіграє і здатність особистості оцінювати себе реалістично, наявність позитивного образу «Я», віра у свої можливості та попередній успішний досвід подолання складних ситуацій. За умови наявності підтримки з боку сім'ї, друзів чи громади ці риси трансформуються у ресурс, що сприяє інтеграції у нове соціальне середовище, відновленню психологічного благополуччя, формуванню цілей та перспектив, відкритості до нових можливостей.

Натомість особа, що має низький рівень емоційної регуляції, переважно використовує унікальні копінг-стратегії, емоційно нестабільна чи із заниженою самооцінкою, стикається з ускладненнями адаптації, відчуває посилений стрес, невпевненість, відчуження та ризик розвитку психоемоційних порушень. Наявність травматичного минулого та повторних невдач у процесах адаптації часто стає перешкодою на шляху до успішної інтеграції, однак через підтримку та розвиток нових навичок ці труднощі можливо подолати.

Індивідуально-психологічний потенціал є тією основою, котра визначає не лише «вхідний рівень» адаптації, а й здатність до саморозвитку, творчого вирішення проблем та формування стійкої стратегії життя у змінених умовах [5].

Отже, індивідуальні психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб виступають центральним чинником, що визначає успішність їх соціально-психологічної адаптації. Глибоке дослідження особистісних рис, способів подолання стресу, емоційної регуляції та впливу попередніх криз і травм дозволяє не лише прогнозувати специфіку адаптації для різних категорій внутрішньо переміщених осіб, а й будувати ефективні психодіагностичні й корекційні програми. З урахуванням індивідуального підходу оптимізується робота психологів, соціальних працівників, педагогів, а також удосконалюються державні та громадські стратегії підтримки переселенців. Системний аналіз і врахування особливостей кожної особистості — запорука не лише

психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб, а й стабільної інтеграції у нову соціальну спільноту.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Здійнено теоретичний аналіз психологічної літератури щодо проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб, завдяки якому можна констатувати, що проблема соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб займає провідне місце у вітчизняній та світовій психології, адже масові міграції, наслідки збройних конфліктів і соціальних трансформацій ставлять перед наукою і практикою нові, надзвичайно складні виклики. Проведене дослідження засвідчило, що соціально-психологічна адаптація є комплексним, багаторівневим і динамічним процесом, який визначається взаємодією низки чинників — від глобальних соціальних й інституційних до особистісних та ситуаційних.

Аналіз вітчизняних і зарубіжних джерел дозволяє виділити універсальні теоретичні підходи (структурний функціоналізм, символічний інтеракціонізм, акультураційні, інтегративні, копінг-моделі), а також специфічні для сучасної ситуації моделі, які фокусуються на ролі інституційної підтримки, соціального капіталу та психологічних ресурсів людини у складних умовах. Зарубіжні дослідження роблять акцент на акультурації, стресі, інтеграції у приймаюче суспільство та відновленні порушених психосоціальних доменів, тоді як українські — на розвитку саморегуляції, механізмах подолання травми, практиках соціальної підтримки й мобілізації внутрішнього потенціалу особистості.

Фактори, що впливають на адаптацію внутрішньо переміщених осіб, структуруються у кілька ключових груп: індивідуально-психологічні (особистісні риси, копінг-стратегії, самооцінка, психоемоційний стан, досвід криз), міжособистісні й сімейні (характер і якість соціальної підтримки, комунікативні вміння, згуртованість родини), соціально-культурні (ставлення

приймаючої громади, рівень інклюзії, доступ до інституцій, культурна адаптація), інституційно-структурні (державна і громадська підтримка, правові гарантії, діяльність недержавних організацій) і ситуаційні (мотиви й обставини переміщення, вік, досвід, здоров'я). Саме поєднання цих чинників визначає індивідуальні траєкторії адаптації й рівень психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Серед факторів, які мають вплив на адаптацію можна виділити індивідуально-особистісні якості, особистісні риси; копінг-стратегії реагуванні на стресові ситуації; мотивація, потреба у досягненнях, самооцінка, локус контроль та емоційна комфортність.

Особлива увага у розділі приділена індивідуально-психологічним особливостям внутрішньо переміщених осіб, які є ключовою ланкою у процесі подолання стресу, формування моделей конструктивного входження у нове середовище, здатності до навчання, розвитку та самореалізації навіть у несприятливих умовах. Такий комплексний підхід підкреслює необхідність поєднання системного, інституційного і глибокого індивідуально-особистісного аналізу для розуміння природи адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Таким чином, детальний огляд теоретичних моделей, факторів впливу та індивідуально-психологічних особливостей дає змогу створити надійне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень і практичної роботи з внутрішньо переміщеними особами, сприяти розробці ефективних програм інтеграції, підтримки й оптимізації соціально-психологічної адаптації цієї вразливої категорії населення.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Організація та етапи дослідження

Для написання кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб» в дослідженнях брали участь 32 особи, які є працівниками підприємства ТОВ «БАС ТРЕЙД». Серед них 22 жінки та 11 чоловіків віком від 24 до 60 років. У зв'язку з воєнним станом дослідження було проведено в онлайн-режимі з використанням Google форм, а також сайту для проведення тестів – OnlineTestPad.

Товариство з обмеженою відповідальністю «БАС ТРЕЙД» раніше займалось більше торгівельною діяльністю, але на даний момент основний напрям діяльності – це будівельні роботи, особливо відновлювальні роботи в прифронтових районах (захисні споруди тощо).

Важливою особливістю ТОВ «БАС ТРЕЙД» є те, що офісна частина підприємства (яка є досліджуваною в даній роботі) в більшості є переселенцями, що на початку повномасштабної війни виїхали з Харківської та Донецької області, що дає змогу аналізувати рівень та особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

2.2. Методики та психодіагностичні інструменти дослідження

Для виконання поставленого завдання для початку був підібраний комплекс надійних психодіагностичних методик, які дають змогу оцінити особливості соціально-психологічної адаптації, особистісних характеристик, копінг-стратегій та рівень потреби у досягненнях у внутрішньо переміщених осіб.

Для початку була проведена «Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда» для визначення рівня соціальної адаптації, на який будемо спиратись й в подальшому. Опитувальник дозволяє визначити та оцінити наступні показники: адаптація (гармонійне пристосування до соціального середовища), самосприйняття (ставлення до себе), прийняття інших (толерантність, відкритість та ставлення до інших), емоційна комфортність (стабільність внутрішнього стану), інтернальність (усвідомлення власної відповідальності), домінування (прагнення впливати) та ескапізм (відхід від реальності).

Внутрішньо переміщеним особам було запропоновано 101 твердження, на які вони мали позначити ступень своєї згоди або незгоди. Отримані показники через додаткові розрахунки були виражені у відсоткових значеннях від 0 до 100 відповідно. Для більшості показників чим вищі значення, тим краща адаптація за шкалою, коли винятком є зворотній показник «ескапізм».

«Методику дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда» було обрано як базовий інструмент для оцінки соціально-психологічної адаптації, тому що він дозволяє зрозуміти загальний рівень адаптації, та через які аспекти особистості відбувається ця адаптація. Коли ми говоримо про внутрішньо переміщених осіб, то цей опитувальник є особливо цінним та релевантним, адже саме в їхньому випадку питання самоприйняття, прийняття нового середовища і відчуття контролю над життям є центральними [26].

Друга з проведених методик – це методика «Велика п'ятірка особистісних якостей» (в адаптації А. Грецова). Вона дозволяє виміряти п'ять базових рис особистості та сформована на п'ятифакторній моделі особистості, яка є визнаною у сучасній психології. Саме тому ця методика дає змогу оцінити такі показники, як екстраверсія / інтроверсія, нейротизм / емоційна стійкість, свідомість / незібраність, відкритість / закритість до нового досвіду, згода / ворожість. Кожна шкала в результаті видається, як діапазон від 0 до 16 балів, де

більші значення свідчать про вираженість позитивної складової, коли менші – про вираженість негативної.

«Велика п'ятірка особистісних якостей» була використана для того, щоб зрозуміти стабільні особистісні риси, які визначають стиль реагування людини на зміни середовища, саме вона допомагає виявити особистісні передумови успішної або ускладненої адаптації [8].

Надалі був запропонований опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (у адаптації Т. Крюкової та співавт.). Дана методика спрямована на те, щоб визначити індивідуальні стратегії подолання стресових ситуацій. Р. Лазаруса створив цей опитувальник враховуючи, що копінг-поведінка визначається оцінкою ситуації та особистісними ресурсами індивіда. Внутрішньо переміщеним особам було запропоновано 50 тверджень, які дають результати відповідно до 8 шкал (конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка). Кожна шкала оцінюється від 0 до 18 балів. Вищі значення свідчать про частіше використання відповідної копінг-стратегії, коли нижчі значення – про рідше.

«Копінг-стратегії» Р. Лазаруса було включено до дослідження, бо адаптація завжди відбувається в умовах психологічного стресу та потребує ефективних стратегій подолання труднощів, та дає змогу встановити взаємозв'язок між рівнем адаптації та типом копінг-поведінки: чи сприяє певна стратегія ефективному пристосуванню, чи навпаки ця стратегія посилює дезадаптацію [22].

Остання з проведених методик – це «Тест для визначення потреби у досягненні». Вона спрямована на оцінку рівня мотивації досягнення та дозволяє виявити домінування орієнтації на досягнення чи уникнення невдач, що безпосередньо впливає на адаптаційні процеси й поведінкову активність особистості. Респондент оцінює низку тверджень, що відображають цілеспрямованість, наполегливість і готовність до ризику заради мети. Рівень

потреби у досягненні обчислюється за сумою балів від 0 до 23, де вищі показники свідчать про високий рівень мотивації досягнення.

«Тест для визначення потреби у досягненні» обрано для оцінки мотиваційної сфери особистості, яка суттєво впливає на процес адаптації. Тому що висока потреба у досягненні свідчить про активну життєву позицію, цілеспрямованість та готовність долати труднощі, що є ключовими факторами адаптаційного успіху. Натомість низький рівень потреби у досягненні може бути пов'язаний із пасивністю, відчуттям безсилля чи униканням відповідальності за власне життя, тобто з явищами, які часто спостерігаються серед осіб у стані вимушеної міграції [12].

Аналіз результатів кожної методики дослідження представлений в наступному підпункті даної роботи.

2.3. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження

«Методики дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда» буде слугувати так званим «діагностичним компасом» для всієї подальшої роботи. Її використання дозволить зафіксувати поточний стан адаптації або дезадаптації, отримати дані про глибинний особистісний рівень проблеми, побачити, які саме компоненти адаптації є найбільш проблемними для досліджуваної вибірки внутрішньо переміщених осіб, а також надасть змогу аналізувати подальші отримані дані (дані наступних проведених методик) крізь призму виявленого рівня та особливостей адаптації. Тому вибір та першочерговість проведення методики зумовлені високою діагностичною цінністю та методологічною відповідністю меті роботи.

Отримані загальні результати відповідно до «Методики дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда», ступені та особливостей соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб згідно до розподілу показників на рівні наведено в Табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

**Показники ступеня соціально-психологічної адаптації внутрішньо
переміщених осіб (n=32, у %)**

№	Показник	Рівень прояву							
		Низький		Середній		Високий		Усього	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Адаптація	3	9	16	50	13	41	32	100
2	Самоприйняття	6	19	13	40	13	41	32	100
3	Прийняття інших	2	6	17	53	13	41	32	100
4	Емоційна комфортність	6	19	18	56	8	25	32	100
5	Інтернальність	7	22	18	56	7	22	32	100
6	Домінування	10	31	18	56	4	23	32	100
7	Ескапізм	20	63	9	28	3	9	32	100

Зобразимо дані таблиці у вигляді діаграми для наочності (рис. 2.1).

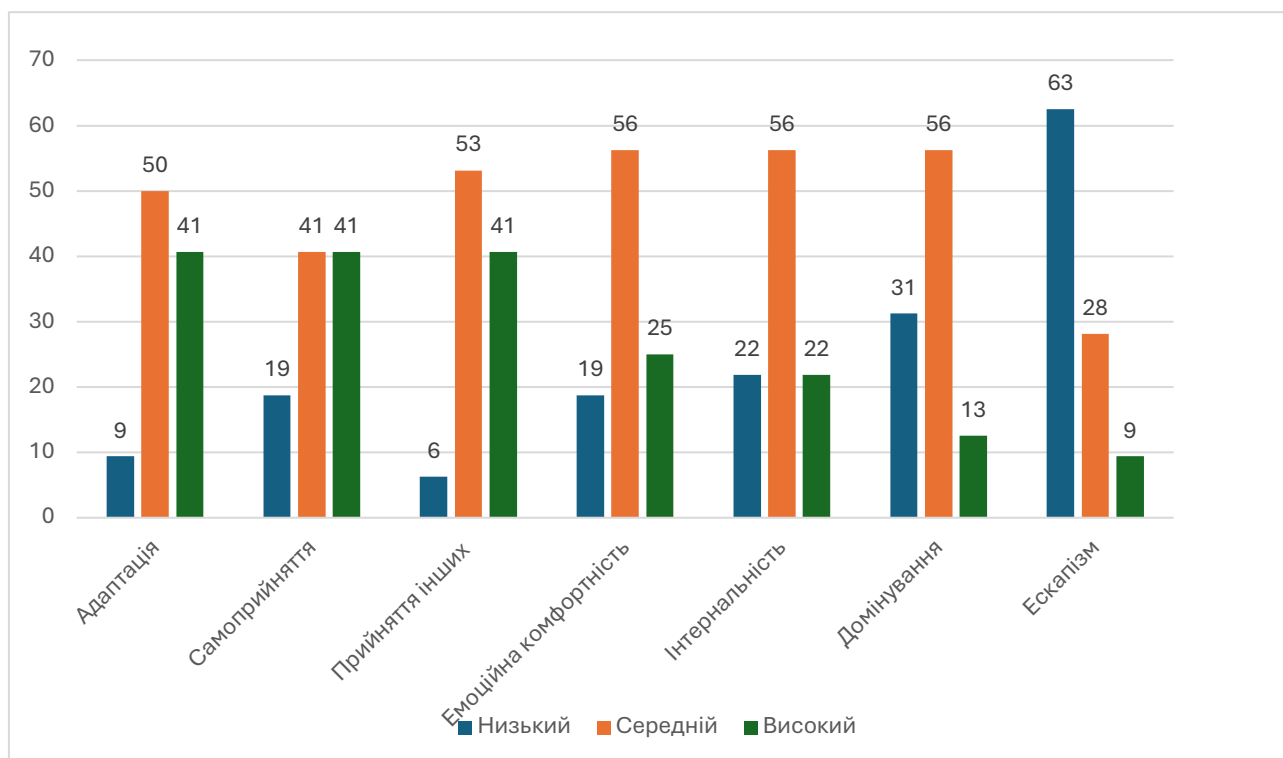


Рис. 2.1. Показники ступеня соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (у %)

Результати свідчать про переважно середній рівень адаптації у групі внутрішньо переміщених осіб, що є закономірним для осіб, які переживають таку воєнну та кризову життєву ситуацію. Позитивним фактором є те, що третина вибірки зберігає високі адаптаційні можливості, що вказує на достатність компенсаторних механізмів та психологічних ресурсів.

Інтегральний показник адаптації демонструє, що майже половина вибірки перебуває у стані відносної рівноваги з середовищем. Це вказує на процес активного пристосування до нових умов життя, хоча він ще не є завершений. 41% внутрішньо переміщених осіб досягли високого рівня адаптації, що свідчить про успішну інтеграцію у нове соціальне середовище, відновлення соціальних зв'язків та функціонального стану. Десята частина вибірки залишається у стані дезадаптації, що може проявлятися у дезорієнтації, труднощах з прийняттям рішень, порушенні соціального функціонування.

Самоприйняття є одним із найкраще розвинених показників у даній вибірці, що свідчить про те, що більшість внутрішньо переміщених осіб зберігають відносно позитивне ставлення до себе навіть в умовах травматичної ситуації. Третина респондентів демонструє високий рівень аутосимпатії, що є потужним внутрішнім ресурсом для подолання кризи. Проте, майже чверть вибірки (19%) характеризується низьким самоприйняттям, що може проявлятися у самозвинуваченні, відчутті провини за вимушене переселення, зниженій самооцінці. Ці особи потребують психотерапевтичної роботи, спрямованої на відновлення позитивного образу Я.

На рівні зі самосприйняттям розвиненом показником є й прийняття інших. Цей показник відображає здатність внутрішньо переміщених осіб встановлювати довірливі стосунки, приймати інших людей без зайвої критичності. Більша половина вибірки демонструє середній рівень, що є нормативним показником.

Емоційна комфортність є доволі вразливим аспектом адаптації у даній вибірці. Більша половина респондентів перебуває у стані відносного емоційного балансу, проте майже кожен п'ятий (19%) відчуває емоційний дискомфорт. Низький показник емоційної комфортності може проявлятися у тривожності,

напруженості, страхах, порушеннях сну, емоційній нестабільності. Лише кожна четверта особа досягла високого рівня емоційного благополуччя. Це вказує на необхідність психологічної підтримки, спрямованої на стабілізацію емоційного стану внутрішньо переміщених осіб.

Інтернальність відображає схильність брати відповідальність за своє життя, відчувати себе суб'єктом власної долі. Цей показник є помірним у вибірці, що закономірно для осіб, які пережили об'єктивно некеровану травматичну ситуацію (війну, вимушене переселення). Четверть вибірки (22%) демонструє екстернальний локус контролю, схильність покладатися на зовнішні обставини, що може призводити до пасивності, безпорадності, зниженої мотивації до змін. Лише 22% характеризуються високою інтернальністю, відчуттям контролю над власним життям. Розвиток внутрішнього локусу контролю є важливим завданням психологічної роботи з внутрішньо переміщеними особами.

Домінування як здатність впливати на оточення, проявляти лідерські якості, є найменш вираженим показником у вибірці. Це закономірний результат для осіб, які пережили втрату контролю над життєвою ситуацією та перебувають у стані залежності від зовнішньої допомоги. Близько третини респондентів (31%) характеризуються низьким рівнем домінування, що може проявлятися у пасивності, конформності, труднощах з відстоюванням власних інтересів, залежності від думки інших. Та 23% зберігають високу здатність до впливу та лідерства. Це вказує на необхідність розвитку асертивності, впевненості у собі, навичок самоствердження у внутрішньо переміщених осіб.

Ескапізм є зворотною шкалою, тому низькі показники є позитивними. Це найкращий результат у всій вибірці: дві третини респондентів (63%) демонструють низький рівень ескапізму, що свідчить про відсутність виражених тенденцій до втечі від реальності, уникнення проблем. Тому можемо зазначити, що більшість внутрішньо переміщених осіб використовують конструктивні стратегії подолання кризи, а не деструктивні форми поведінки (алкоголь, ігрова залежність, самоізоляція). Однак, кожна десята особа (а саме 9% вибірки)

характеризується високим ескапізмом, що може бути ознакою дезадаптації та потребує уваги фахівців.

Загальні висновки щодо аналізу результатів проведеної першої методики можна зробити наступні: типовий профіль соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб у даній вибірці характеризується такими показниками, як збережені ресурси (високе самоприйняття, низький ескапізм, відносно збережена здатність приймати інших), присутні деякі зони вразливості (знижені домінування та інтернальність, емоційний дискомфорт) та адаптаційний потенціал середній або вище середнього.

Надалі відповідно до проведеної методики «Велика п'ятірка» (модифікація А. Грецова) було визначено основні індивідуально-особистісні параметри, які притаманні особистостям дослідженої групи внутрішньо переміщених осіб, результати описової статистики зазначені в Табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

**Описова статистика здобутих даних за методикою «Велика п'ятірка»
(модифікація А. Грецова)**

Показники	M	Me	D	Стандартне відхилення	Коефіцієнт варіативності, %
Екстраверсія	8,34	8,00	15,41	3,99	47
Нейротизм	10,31	10,00	9,65	3,16	34
Відкритість досвіду	9,25	9,00	9,63	3,15	31
Свідомість	10,28	11,00	9,83	3,18	30
Згода	9,66	10,50	9,10	3,06	30

Для наочності результати за проведеною методикою також представлені на рис. 2.2.

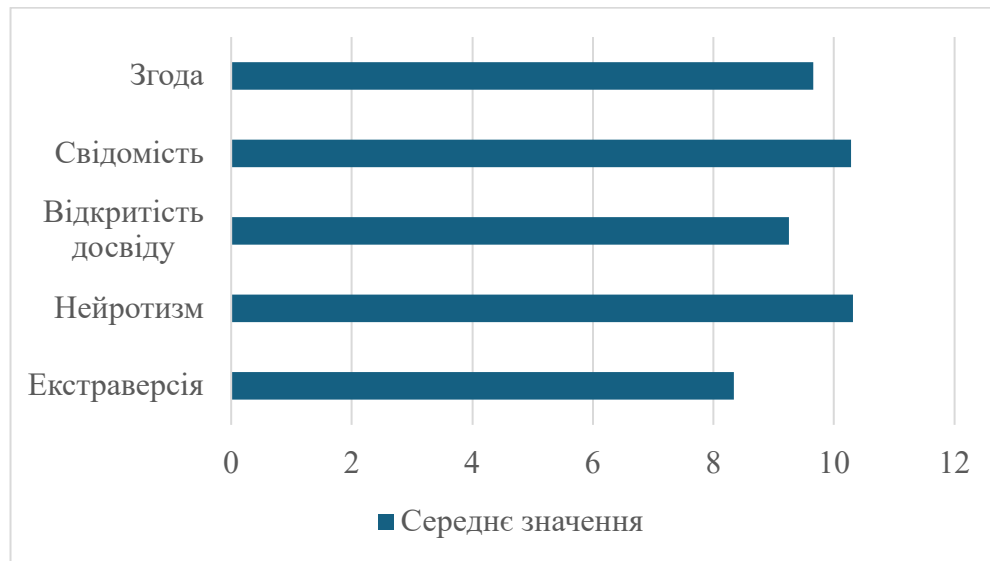


Рис. 2.2. Показники індивідуально-особистісних параметрів (наведених за середнім значенням).

Середній рівень екстраверсії вказує на те, що загалом група внутрішньо переміщених осіб демонструє помірну соціальну активність - не виражену екстраверсією, та не глибоку інтроверсією. Дисперсія на рівні 15.41 (що є високим показником) свідчить про наявність значної підгрупи екстравертів у вибірці. Це може бути пов'язано з: активністю у пошуку допомоги та соціальної підтримки, необхідністю налагоджувати нові соціальні зв'язки після переселення, адаптивною стратегією подолання через соціалізацію

Підвищений рівень нейротизму ($M = 10.31$) є найвищим серед усіх п'яти показників, що свідчить про підвищену емоційну вразливість внутрішньо переміщених осіб, схильність до тривожності, напруженості, емоційну нестабільність як наслідок травматичного досвіду, підвищену чутливість до стресових факторів. Близькість всіх показників центральній тенденції ($M \approx M_e \approx D$) вказує на те, що підвищений нейротизм є типовою характеристикою більшості внутрішньо переміщених осіб, а не окремих осіб. Найнижче стандартне відхилення ($\sigma = 3.16$) серед усіх факторів підтверджує, що емоційна вразливість є спільною характеристикою групи внутрішньо переміщених осіб.

Підвищений нейротизм є закономірною реакцією на травматичний стрес і вимагає психологічної підтримки, спрямованої на емоційну стабілізацію та розвиток копінг-стратегій. Аналіз показника відкритості до нового досвіду вказує на те, що більшість внутрішньо переміщених осіб зберігають цікавість до нового досвіду, здатні адаптуватися до змін, демонструють когнітивну гнучкість, проявляють креативність у вирішенні проблем. Це позитивний адаптаційний показник, оскільки відкритість до нового досвіду є важливим ресурсом для адаптації до нових умов життя після вимушеного переселення.

Високий рівень свідомості (10.28) - це другий за величиною показник після нейротизму, що свідчить про організованість, цілеспрямованість внутрішньо переміщених осіб, здатність до самоконтролю та самодисципліни, відповідальне ставлення до життєвих завдань, планування та структурування діяльності. Високий рівень свідомості є позитивним адаптаційним фактором, оскільки допомагає структурувати життя в нових умовах, сприяє досягненню цілей (працевлаштування, влаштування побуту), підвищує самоефективність, зменшує хаос і непередбачуваність. Медіана (11.00) вища за середнє вказує на те, що більшість внутрішньо переміщених осіб демонструють високу свідомість, що є компенсаторним механізмом у відповідь на втрату контролю над життям. Середньо-високий рівень згоди ($M = 9.66$) свідчить про те, що внутрішньо переміщених осіб зберігають здатність до співпраці та довіри, емпатію та турботу про інших, альтруїстичні тенденції, готовність до компромісів

Медіана вища за середнє ($10.50 > 9.66$) вказує на те, що більшість внутрішньо переміщених осіб демонструють високий рівень згоди, що може бути як позитивним фактором (збереження соціальних зв'язків, взаємодопомога в спільноті внутрішньо переміщених осіб), так і потенційним ризиком (надмірна поступливість, труднощі з відстоюванням власних інтересів). Низька варіативність ($\sigma = 3.06$ - найменша) вказує на те, що згода є спільною характеристикою більшості внутрішньо переміщених осіб.

Високий рівень згоди є адаптивною характеристикою для встановлення нових соціальних зв'язків, але може потребувати балансування з асертивністю.

Дослідження дають можливість допустити вплив травматичного стресу на емоційну сферу (підвищений нейротизм є закономірною реакцією на вимушене переселення). Виявлено компенсаторні механізми – високі свідомість і згода є адаптивними відповідями на втрату контролю і стабільності. Продемонстровано збереження базових особистісних ресурсів - відкритість до нового і здатність до співпраці залишаються збереженими. Визначено індивідуальні відмінності – найбільша варіативність екстраверсії вказує на необхідність індивідуального підходу.

Для того, щоб вибрати метод подальшої статистичної обробки результатів було проведено перевірку змінних на нормальний розподіл. Згідно одержаних даних було вибрано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, на основі чого сформовано Табл. 2.3., яка дає змогу оцінити взаємозв'язок між рівнем та проявами адаптації з особистісними факторами.

Таблиця 2.3.

Кореляційні зв'язки рівня адаптації з особистісними факторами

Шкала адаптації	1. Екстраверсія	2. Нейротизм	3. Відкритість до нового досвіду	4. Свідомість	5. Згода
Адаптація	0,36	-0,51	0,44	0,74	0,42
Самосприйняття	0,24	-0,35	0,54	0,56	0,51
Прийняття інших	0,39	-0,55	0,34	0,32	0,33
Емоційна комфортність	0,65	-0,53	0,11	0,22	0,31
Інтернальність	0,28	-0,34	0,34	0,62	0,20
Прагнення до домінування	0,44	0,13	0,27	0,46	-0,14
Ескапізм	-0,27	0,31	-0,19	-0,45	-0,46

Найсильніший позитивний зв'язок у всій таблиці спостерігається між показниками «Адаптація» та «Свідомість». Що дає змогу говорити про те, що високий рівень свідомості (може виражатись через показники організованість, самодисципліна, цілеспрямованість, відповідальність) прямо і сильно пов'язаний з успішною соціально-психологічною адаптацією. Це означає, що внутрішньо переміщені особи з високою свідомістю здатні організувати нове життя, встановити порядок і структуру в кризових умовах. Вони мають здатність ставити цілі (знайти роботу, житло, влаштувати дітей у школу) і послідовно їх досягати. Тому розвиток свідомості (наприклад, через навички планування, тайм-менеджменту, самоорганізації) є ключовим напрямком психологічної роботи з внутрішньо переміщеними особами для підвищення адаптації.

Інтегральний показник адаптації також сильно негативно корелює з нейротизмом. Це означає, що нейротизм є ключовим бар'єром адаптації. Зниження нейротизму є першим пріоритетом у психологічній роботі з внутрішньо переміщеними особами, оскільки це найпотужніший негативний предиктор адаптації.

Показник «Самосприйняття» відображає рівень прийняття себе, самоповаги та узгодженості між "Я-реальним" та "Я-ідеальним". У внутрішньо переміщених осіб цей показник є особливо вразливим через втрату звичних соціальних ролей. Помірний позитивний зв'язок зі «Свідомістю» вказує на те, що самоповага внутрішньо переміщених осіб значною мірою спирається на їхню власну ефективність. Люди, які діють організовано та досягають поставлених (навіть проміжних) цілей, починають поважати себе за це. Свідомість дає фактичні докази власній компетентності, що відновлює позитивне самосприйняття.

Помірний позитивний зв'язок з показником «Відкритості до нового досвіду» дає можливість зробити наступні висновки. Відкритість (гнучкість мислення, допитливість, готовність приймати нові цінності та норми) дозволяє особистості інтегрувати травматичний досвід та нову ідентичність у свою "Я-концепцію" без її руйнування. Гнучка людина здатна переосмислити ситуацію,

знайти в ній нові сенси, що підтримує її самосприйняття. Паралельно згода (доброзичливість, альтруїзм, довіра, кооперативність) допомагає внутрішньо переміщеним особам отримувати позитивний зворотний зв'язок від нового оточення. Коли людина налаштована доброзичливо, вона отримує у відповідь підтримку та прийняття, що, в свою чергу, підживлює її власне самосприйняття.

Показник прийняття інших характеризує здатність особистості приймати людей у новому оточенні, довіряти їм та будувати конструктивні стосунки, що є критичним для соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб. Виявлено сильний зворотний зв'язок з Нейротизмом. Це єдиний значущий корелят для даної шкали, що робить його ключовим. Високий Нейротизм (тривожність, підозрілість, схильність до ворожості) змушує внутрішньо переміщених осіб бачити у новому оточенні загрозу. Вони схильні інтерпретувати нейтральні дії інших як ворожі, що веде до соціальної самоізоляції. Страх бути знехтуваним чи ображеним (який посилюється нейротизмом) блокує здатність довіряти та приймати нову громаду.

Наступний показник емоційної комфортності вимірює суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя, оптимізм та переважаючий емоційний фон. Сильний позитивний зв'язок з Екстраверсією говорить про те, що втративши старе соціальне коло, екстраверти активно шукають і формують нові соціальні зв'язки. Саме ця соціальна взаємодія, нові знайомства та підтримка є для них прямим джерелом позитивних емоцій та відчуття благополуччя. А зворотній зв'язок з нейротизмом є логічним і очікуваним. Нейротизм за визначенням є станом емоційного дискомфорту (тривога, сум, напруга). Це підтверджує, що емоційна нестабільність є прямим антоністом психологічного благополуччя. Нейротизм за визначенням є станом емоційного дискомфорту (тривога, сум, напруга). Це підтверджує, що емоційна нестабільність є прямим антоністом психологічного благополуччя.

Останнім розглянемо сильний позитивний зв'язок між Інтернальністю та Свідомістю, що говорить про те, що в умовах, коли зовнішні обставини (війна, переміщення) об'єктивно підривають контроль над життям, відчуття контролю

(Інтернальність) зберігають ті, хто діє (Свідомість). Свідомість — це поведінковий прояв інтернальності. Людина, яка планує, організовує та виконує, на практиці повертає собі контроль над життям. Це позитивний цикл, в якому дисципліновані дії призводять до результатів, що підсилює віру у власні сили.

Надалі відповідно до проведеної методики опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса було визначено які саме способи подолання труднощів і стресових ситуацій досліджувані внутрішньо переміщені особи зазвичай використовують, результати описової статистики зазначені в Табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Описова статистика здобутих даних щодо опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Показники	M	Me	D	Стандартне відхилення	Коефіцієнт варіативності, %
Конфронтація	8,24	9,00	10,63	3,31	40
Дистанціювання	8,31	7,50	12,71	3,62	44
Самоконтроль	10,72	12,00	10,64	3,31	31
Пошук соціальної підтримки.	10,66	11,00	11,98	3,52	33
Прийняття відповідальності	8,16	8,50	12,38	3,58	44
Втеча-уникнення	9,13	9,50	18,86	4,41	48
Планування рішення проблеми	10,81	11,50	16,65	4,15	38
Позитивна переоцінка.	10,06	10,50	18,31	4,35	43

Позитивна тенденція полягає в тому, що середній рівень використання адаптивних стратегій значно вищий за дезадаптивні. Тож, внутрішньо переміщені особи найчастіше використовують конструктивні проблемно-

орієнтовані стратегії, коли конфронтація, дистанціювання та втеча-уникнення використовуються рідше.

Для наочності ці результати представлені на рис. 2.3.

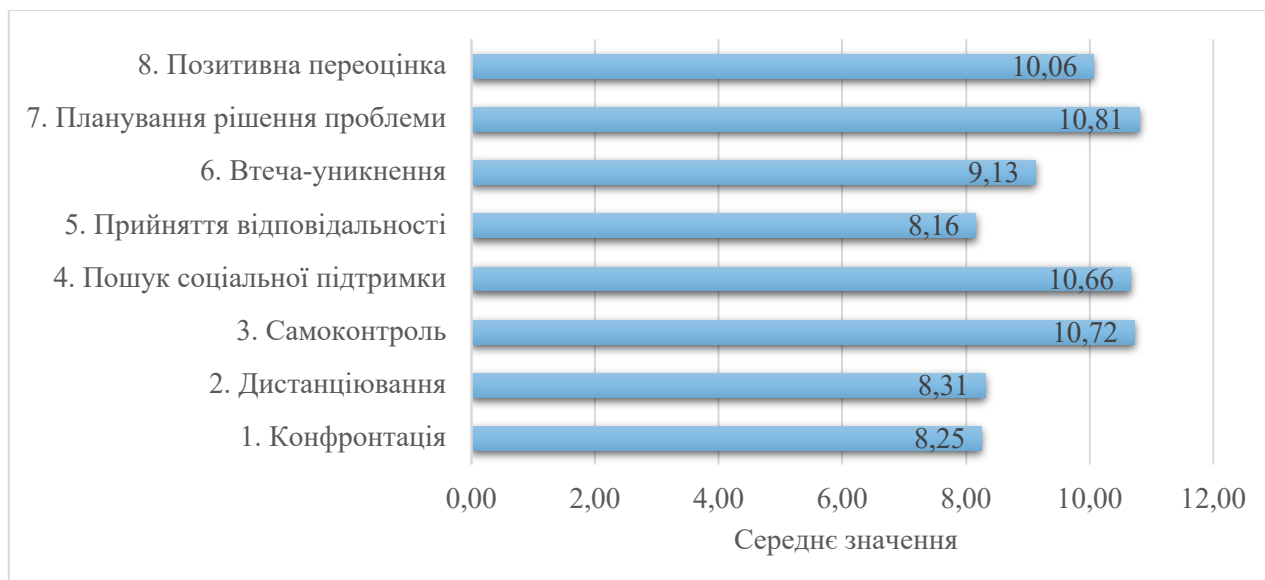


Рис. 2.3. Показники копінг-стратегій за методикою опитавальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (наведені за середнім значенням).

Планування рішення проблеми є найбільш вираженою копінг-стратегією у внутрішньо переміщених осіб. Вимушене переселення вимагає вирішення безлічі конкретних практичних проблем, таких як пошук житла, працевлаштування, оформлення документів тощо. Високий рівень планування є адаптивною відповіддю на ці виклики і свідчить про збережену здатність раціонально мислити, активну життєву позицію, налаштованість на конструктивне вирішення проблем, високу адаптаційну здатність

Самоконтроль є другою за важливістю стратегією у внутрішньо переміщених осіб і найбільш універсальною (найнижча варіативність). Найнижча варіативність (31%) свідчить про те, що майже всі внутрішньо переміщені особи використовують самоконтроль - це спільна характеристика групи, а не окремих осіб. Найвища дезадаптивана копінг-стратегія - втеча-уникнення. Позитивний аспект полягає в тому, що середній рівень (9,13) не є критично високим, що означає, що загалом внутрішньо переміщені особи не

схильні до масового ескапізму. А негативний аспект в тому, що висока мода (18,86) і найбільша варіативність (48,30%) вказують на наявність групи високого ризику. Наступною йде стратегія дистанціювання - емоційно-орієнтована стратегія, що включає зниження суб'єктивної значущості, інтелектуалізація, гумор, відокремлення, байдужість. Низький рівень (8,31) є позитивним показником - більшість внутрішньо переміщених осіб не зловживають дистанціюванням.

Для того, щоб вибрати метод подальшої статистичної обробки результатів було проведено перевірку змінних на нормальний розподіл. Згідно одержаних даних було вибрано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Результати кореляційного аналізу наведені в Табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки рівня адаптації з копінг-стратегіями

Копінг-стратегії	Адаптація	Самосприйняття	Прийняття інших	Емоційна комфортність	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм
1. Конфронтація	0,15	0,29	0,07	-0,1	0,29	0,16	-0,26
2. Дистанціювання	-0,43	-0,25	-0,48	-0,32	-0,26	-0,37	0,23
3. Самоконтроль.	0,38	0,44	0,29	0,31	0,45	0,36	-0,39
4. Пошук соціальної підтримки	0,56	0,55	0,47	0,46	0,58	0,50	-0,47
5. Прийняття відповідальності	0,31	0,42	0,21	0,25	0,42	0,31	-0,38
6. Втеча-уникнення	-0,65	-0,42	-0,62	-0,63	-0,42	-0,55	0,33
7. Планування рішення проблеми	0,58	0,64	0,46	0,49	0,63	0,23	-0,56
8. Позитивна переоцінка.	0,50	0,55	0,38	0,42	0,52	0,48	-0,26

Стратегія «Планування рішення» виявила найсильніші зв'язки з внутрішніми ресурсами особистості. Зв'язок з Інтернальністю ($r = 0,63$) та Самосприйняттям ($r = 0,64$) формує ключовий зв'язок. Внутрішньо переміщені особи, які аналізують ситуацію, складають план дій та шукають шляхи вирішення (замість пасивності), демонструють високий рівень Інтернальності (відчуття контролю над життям). Це, у свою чергу, формує високе Самосприйняття, бо людина поважає себе за те, що вона бере відповідальність і діє. Логічним наслідком є сильний зв'язок з показником Адаптації. Активне вирішення проблем (пошук роботи, житла, оформлення документів) безпосередньо веде до кращого пристосування в нових умовах. Сильний зворотний зв'язок з Ескапізмом підтверджує валідність даних. «Планування» є прямою протилежністю "Ескапізму" (втечі від проблем). Це доводить, що внутрішньо переміщені особи, орієнтовані на рішення, не схильні до психологічної втечі.

Стратегія «Пошуку соціальної підтримки» демонструє важливість соціального капіталу в процесі адаптації. Спостерігаємо сильні зв'язки з такими показниками, як Адаптація ($r = 0,56$) та Самосприйняття ($r = 0,55$). Звернення по допомогу (до волонтерів, громади, родичів) є високоефективною стратегією для внутрішньо переміщених осіб. Вона не лише допомагає вирішити практичні проблеми (що підвищує «Адаптацію»), але й дає відчуття цінності та підтримки, що позитивно впливає на «Самосприйняття». Сильний зв'язок з Інтернальністю вказує на те, що в контексті внутрішньо переміщених осіб «Пошук підтримки» виглядає як прояв проактивної позиції. Людина з інтернальним локусом контролю розуміє, що для вирішення проблеми потрібно активно залучити зовнішні ресурси. Зв'язок з показником «Прагнення до домінування» підсилює попередню тезу. По допомогу звертаються соціально активні, впевнені у собі особистості, здатні ініціювати контакт та відстоювати свої потреби.

Наступною групою розглянемо емоційно-орієнтовані копінги. «Позитивна переоцінка» є конструктивною когнітивною стратегією, що слугує психологічним буфером. Маємо наступні значущі показники - Адаптація ($r = 0,5$),

Самосприйняття ($r = 0,55$) та Інтернальність ($r = 0,52$). Внутрішньо переміщені особи, схильні до позитивної переоцінки (наприклад, "це важкий досвід, але він зробив мене сильнішим", "головне, що ми в безпеці"), демонструють краще пристосування. Ця стратегія дозволяє взяти під контроль хоча б своє ставлення до ситуації, коли саму ситуацію контролювати неможливо. Це підтримує відчуття Інтернальності (я контролюю свої думки) та Самосприйняття (я можу впоратися з труднощами).

«Втеча-уникнення» - яскраво виражена деструктивна (дезадаптивна) стратегія. Інтернальність ($r = -0,63$) можна пояснити тим, що Втеча-уникнення (ізоляція, заперечення проблеми, вживання алкоголю, надмірне занурення в сон чи серіали) є прямою протилежністю інтернальному локусу контролю. Це стратегія капітуляції та безпорадності (екстернальний локус). При цьому зв'язок з Прийняттям інших ($r = -0,62$) критично важливий показник для внутрішньо переміщених осіб. Уникнення проблем корелює з уникненням людей. Такі особи замикаються в собі, не довіряють новому оточенню, не здатні будувати нові соціальні зв'язки, що є необхідною умовою соціальної адаптації. Крім цього з показником Адаптація ($r = -0,58$) також маємо сильний зворотний зв'язок. Якщо людина уникає вирішення проблем, ці проблеми накопичуються (відсутність роботи, конфлікти), що безпосередньо веде до тотальної дезадаптації.

Далі на рис. 2.4 наочно зображено розподіл респондентів за рівнем потреби у досягненні.

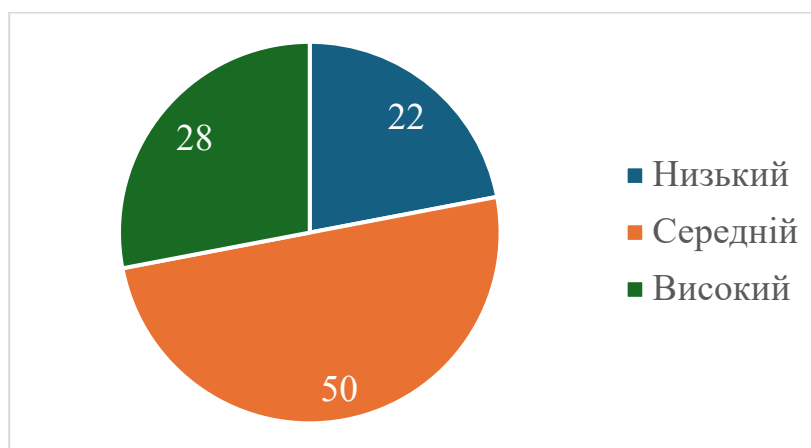


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за рівнем потреби в досягненні (у %)

Отже, за результатами тесту на визначення рівня потреби у досягненнях було встановлено, що половина респондентів (16 осіб) мають середній рівень потреби у досягненнях, 9 осіб мають високий рівень, а 7 осіб мають низький рівень. Це свідчить про те, що у вибірці переважають особи з помірною орієнтацією на досягнення мети, які прагнуть успіху, але водночас зберігають емоційний баланс. Частина респондентів з високими показниками демонструє високу мотивацію, наполегливість і готовність долати труднощі, що є позитивним чинником адаптації. Натомість наявність групи з низьким рівнем досягнень може вказувати на знижену самооцінку, емоційне виснаження або зовнішні обмеження, що потребують психологічної підтримки та стимулювання внутрішніх ресурсів.

Для більш детального розуміння взаємозв'язків між рівнем потреби у досягненнях та рівнем соціальної адаптації було проведено кореляційний аналіз, його результати подані в Табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки рівня адаптації з рівнем потреби в досягненнях

Шкала адаптації	Рівень потреби у досягненні
Адаптація	0,51
Самосприйняття	0,60
Прийняття інших	0,31
Емоційна комфортність	0,44
Інтернальність	0,61
Прагнення до домінування	0,47
Ескапізм	-0,54

За даними з таблиці 2.6 виявлено сильний позитивний кореляційний зв'язок між показниками адаптації та потреби у досягненнях, що означає, що чим вищою є потреба особистості у досягненні, тим краще вона адаптується до нових соціальних умов. Такий результат є логічним, адже висока мотивація досягати мети стимулює активну поведінку, готовність долати труднощі, шукати

нові можливості та конструктивно взаємодіяти з оточенням. Для внутрішньо переміщених осіб це свідчить про те, що орієнтація на успіх виступає важливим внутрішнім ресурсом, який сприяє успішній соціально-психологічній адаптації після пережитих змін.

Крім цього, встановлено позитивний середньої сили кореляційний зв'язок між інтернальністю, самосприйняттям та потребою у досягненнях, що свідчить, про те, що респонденти, які відчувають себе господарями власного життя, схильні більше прагнути досягнень і покладатися на власні зусилля.

Такий результат помірно виражений негативний кореляційний зв'язок між ескапізмом та рівнем потреби у досягненнях ($r = -0,54$; $p < 0,01$) також є психологічно закономірним: орієнтація на уникнення невдач і відхід у фантазії або пасивність перешкоджає формуванню мотиву успіху. Для внутрішньо переміщених осіб це може свідчити про те, що підвищений рівень ескапістичних тенденцій знижує ефективність адаптації, адже особа уникає активного впливу на ситуацію та не спрямовує зусилля на досягнення конкретних цілей.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Емпірично досліджено особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Результати дослідження демонструють, що більшість внутрішньо переміщених осіб перебувають на етапі активної адаптації, про що свідчить переважання середніх показників за шкалою загальної адаптації. Третина вибірки демонструє високі адаптаційні можливості, що вказує на активізацію компенсаторних механізмів та психологічних ресурсів. Водночас кожна п'ята особа залишається у стані дезадаптації, що підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки для цієї групи ризику.

Аналіз особистісних характеристик за моделлю Великої П'ятірки виявив специфічний профіль внутрішньо переміщених осіб, який характеризується підвищеним нейротизмом як найвираженішою рисою. Емоційна вразливість

виявилася найбільш однорідною характеристикою групи, що свідчить про спільну для більшості внутрішньо переміщених осіб емоційну нестабільність як закономірну реакцію на травматичний досвід вимушеного переселення. Високий нейротизм проявляється у підвищеній тривожності, емоційній реактивності та схильності до негативних емоційних переживань, що створює серйозний бар'єр для успішної адаптації.

Аналіз копінг-стратегій виявив чітку диференціацію між адаптивними та дезадаптивними способами подолання стресу. Внутрішньо переміщені особи демонструють переважне використання адаптивних проблемно-орієнтованих стратегій, що є позитивним прогностичним показником. Планування рішення проблеми виявилася найбільш вираженою та найефективнішою стратегією, демонструючи найвищі показники використання та найсильніший зв'язок з успішною адаптацією. Серед дезадаптивних стратегій найбільшу загрозу для адаптації становить втеча-уникнення, яка демонструє множинні негативні зв'язки з адаптаційними показниками.

Аналіз результатів тесту на визначення рівня потреби у досягненнях показав, що більшість респондентів мають середній рівень мотивації досягнень, що свідчить про помірну, збалансовану орієнтацію на успіх та реалізацію власних цілей. Разом з тим, виявлена частка осіб із високими показниками демонструє високу

Отримані кореляційні зв'язки дозволяють сформулювати два чіткі психологічні профілі, що детермінують успішність соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Профіль успішної адаптації характеризується домінуванням особистісних рис Свідомості та низького Нейротизму. Це портрет емоційно стабільної, організованої, дисциплінованої та наполегливої особистості. Висока Свідомість виступає як «двигун» адаптації: вона безпосередньо забезпечує загальне пристосування ($r = 0,74$), формує відчуття контролю над життям (Інтернальність, $r = 0,62$) та відновлює самоповагу через досягнення (Самосприйняття, $r = 0,56$). Додатковими ресурсами виступають Екстраверсія (забезпечує емоційний комфорт через нові соціальні зв'язки) та

Відкритість і Згода (допомагають гнучко інтегрувати новий досвід та отримати підтримку оточення).

Профіль дезадаптації чітко корелює з високим Нейротизмом. Ця риса є мультиплікатором проблем: вона безпосередньо руйнує загальну адаптацію ($r = -0,51$), створює постійний емоційний дискомфорт ($r = -0,53$) та блокує соціальну інтеграцію, змушуючи внутрішньо переміщених осіб відторгати нове оточення через підозрілість та тривогу (Прийняття інших, $r = -0,55$). Також проведений аналіз демонструє, що вибір копінг-стратегії є одним з ключових психологічних факторів, який визначає успішність соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Адаптивний профіль базується на проактивній позиції особистості. Він поєднує проблемно-орієнтовані стратегії («Планування рішення проблеми», «Пошук соціальної підтримки») та конструктивні когнітивні стратегії («Позитивна переоцінка»). Спільним ядром для всіх цих стратегій є високий рівень Інтернальності (відчуття контролю та відповідальності за своє життя) та Самосприйняття (самоповага, що базується на активних діях). Такі внутрішньо переміщені особи беруть ситуацію у свої руки, активно шукають рішення та будують соціальні зв'язки. Коли дезадаптивний профіль характеризується домінуванням стратегії "Втеча-уникнення". Ця стратегія пов'язана з пасивною позицією та екстернальним локусом контролю (відчуттям безпорадності, $r = -0,63$). Вона веде не лише до накопичення невирішених практичних проблем (низька «Адаптація»), але й до соціальної самоізоляції та руйнування стосунків з новим оточенням (низьке «Прийняття інших», $r = -0,62$).

Отже, для успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб критично важливою є опора на активні, проблемно-орієнтовані моделі поведінки, здатності до когнітивної переоцінки травматичного досвіду, високий рівень свідомості, низький рівень нейротизму та високий рівень потреби в досягненнях.

РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Теоретико-методологічні засади вдосконалення процесу соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Удосконалення процесу соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб має спиратися на міждисциплінарний, багаторівневий і комплексний підхід, який враховує сучасні досягнення вітчизняної та зарубіжної психології, соціології, педагогіки й соціальної роботи. Теоретичне підґрунтя такого підходу формують класичні та сучасні моделі соціальної і психологічної адаптації, акультурації, копінгу, інтеграції та посттравматичного розвитку особистості. Необхідно зазначити окремі підходи і моделі, що складають основу сучасних теоретико-методологічних засад вдосконалення процесу соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Системний підхід розглядає соціальну адаптацію як процес входження особистості у багаторівневу систему соціальних відносин, норм і ролей. Згідно із концепцією Т. Парсонса (AGIL-модель), адаптація є однією з базових функцій будь-якої соціальної системи, а її ефективність залежить від «узгодженості» особистості та оточення через засвоєння відповідних життєвих сценаріїв, норм, цінностей. У вітчизняній психології Г. Балл підкреслює необхідність аналізу впливу як макросоціальних (інституційних), так і мікросоціальних (міжособистісних) факторів на процес включення особистості у нові життєві умови [24].

Акультураційна модель Джона Беррі є однією з найбільш авторитетних у дослідженнях міграції, інтеграції та адаптації. Вона описує чотири базові стратегії адаптації особистості до нового соціокультурного простору: інтеграція, асиміляція, сепарація, маргіналізація. Кожна стратегія поєднує ступінь збереження власної культурної ідентичності та участі у новій культурі. Окрім

індивідуального вибору, критичне значення мають умови та політики приймаючого суспільства, рівень соціальної підтримки, наявність/відсутність дискримінації. Модель Беррі активно застосовується для діагностики та прогнозування успішності адаптації [21].

Гуманістична психологія, основним представником якої є К. Роджерс, розглядає адаптацію через призму самоактуалізації та самоприйняття. Особливого значення набуває створення умов для безумовного прийняття особистості, розвитку її власних ресурсів, активізації саморегуляції. Модифікація методики для діагностики рівня соціально-психологічної адаптації (Роджерс — Даймонд) дозволяє врахувати внутрішні орієнтири, самооцінку, мотивацію до зміни, дружелюбність, гнучкість мислення [26].

Отже, сучасна наука пропонує багатокomпонентний, міждисциплінарний підхід до розуміння і практичного вирішення проблеми адаптації внутрішньо пересічених осіб. В основі вдосконалення процесу лежить синтез ключових теоретичних моделей — системного, акультураційного, інтегративного, гуманістичного, копінг-підходу та психосоціальних моделей стресу і посттравматичного розвитку. Це дозволяє розглядати адаптацію не лише як індивідуальний психологічний процес, а як цілісне явище, що включає особистісні, соціальні, інституційні й культурні чинники. Практична реалізація цих засад означає необхідність інтеграції персоналізованих, диференційованих методик психодіагностики, активного застосування ефективних психокорекційних технологій, створення безбар'єрного інституційного середовища, підтримки соціальних мереж і активної співпраці державних, громадських та волонтерських структур. Важливими умовами вдосконалення є постійний моніторинг адаптаційних процесів, акцент на розвитку внутрішніх ресурсів особистості, врахування впливу травматичного досвіду та забезпечення реальних механізмів підтримки у приймаючих громадах.

Таким чином, теоретико-методологічний фундамент сучасних досліджень і практики адаптації внутрішньо переміщених осіб забезпечує створення більш ефективних моделей інтеграції, психосоціального супроводу й розвитку

особистостей, сприяє формуванню стійкого, життєздатного соціального простору для людей, що вимушено змінили місце проживання.

3.2. Рекомендації щодо оптимізації процесу соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Результати дослідження дозволяють сформулювати науково обґрунтовані рекомендації для організації психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Пріоритетним напрямком має бути розвиток тріади найефективніших копінг-стратегій: планування рішення проблем, позитивної переоцінки та пошуку соціальної підтримки. Ці три стратегії у поєднанні пояснюють понад дві третини успішної адаптації та мають бути центральними у всіх програмах психологічної підтримки. Розвиток навичок планування має включати навчання цілепокладанню, розбиттю великих проблем на керовані кроки, складанню реалістичних планів дій та відстеженню прогресу. Особливу увагу слід приділяти відновленню відчуття контролю через досягнення навіть малих цілей. Це найпотужніша профілактика ескапізму та найефективніший шлях до підвищення загальної адаптації.

Когнітивна переробка травматичного досвіду через позитивну переоцінку має бути обов'язковим компонентом психологічної роботи. Це не означає заперечення болю та втрат, а передбачає допомогу у виявленні можливостей для особистісного зростання, переосмисленні життєвих пріоритетів та інтеграції досвіду у нову ідентичність. Особлива увага має приділятися трансформації самосприйняття з ролі жертви у роль особи, яка активно долає виклики.

Робота з емоційною стабілізацією має бути першочерговим завданням для осіб з високим нейротизмом. Техніки емоційної регуляції, майндфулнес, когнітивно-поведінкова терапія мають застосовуватися для зниження емоційної вразливості. Профілактика дезадаптивних копінгів, особливо втечі-уникнення, має здійснюватися через раннє виявлення ознак відходу від реальності та термінове втручання.

Диференційований підхід на основі особистісного профілю дозволить оптимізувати психологічну допомогу. Для екстравертів більш ефективними будуть великі групи та активна соціалізація, тоді як інтроверти потребують малих груп чи індивідуальної роботи. Особи з високою відкритістю більш чутливі до креативних та експресивних методів, тоді як особи з низькою відкритістю потребують більш структурованих та передбачуваних інтервенцій.

Отже, при формуванні практичних рекомендацій необхідно в першу чергу спиратись на те, що саме такі стратегії, як планування рішення проблем, позитивної переоцінки та пошуку соціальної підтримки виявили найбільш тісні позитивні кореляційні зв'язки з основними показниками адаптації (адаптованість, емоційна комфортність, прийняття інших), що свідчить про їхню ключову роль у процесі відновлення психологічної стабільності після втрати звичного соціального середовища.

З огляду на отримані результати, наступним етапом роботи стала розробка комплексу тренінгових програм, спрямованих на розвиток зазначених вище адаптивних стратегій. Кожен із тренінгів орієнтований на конкретний аспект процесу адаптації (відновлення почуття контролю над життям, переосмислення травматичного досвіду та формування мережі підтримуючих соціальних зв'язків). Реалізація цих програм забезпечує комплексний вплив на когнітивний, емоційний та соціальний рівні функціонування особистості, сприяючи формуванню активної, гнучкої та стійкої позиції у процесі адаптації до нових умов життя.

Таким чином, для практичної реалізації рекомендацій було обрано три тренінги: тренінг, спрямований на розвиток навичок цілепокладання, планування та відновлення відчуття власної ефективності (Додаток Б 1); тренінг, який має на меті формування здатності до позитивної переоцінки досвіду, інтеграції травматичних подій у нову систему життєвих смислів (Додаток Б 2); тренінг, орієнтований на розвиток умінь встановлювати, підтримувати й використовувати соціальні зв'язки як ресурсу адаптації (Додаток Б 3).

Структура тренінгових занять представлена в Табл. 3.1., 3.2., 3.3.

Тренінг для розвитку навичок цілепокладання, планування та відновлення відчуття власної ефективності

Мета тренінгу	Завдання тренінгу	Структура тренінгу	Етапи	Очікувані результати
Формування у внутрішньо переміщених осіб навичок цілепокладання, стратегічного та тактичного планування, підвищення відчуття особистого контролю над життям і впевненості у власній здатності досягати поставлених цілей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сприяти усвідомленню власних життєвих цілей та цінностей. 2. Навчити технік розбиття великих цілей на конкретні, досяжні кроки. 3. Розвинути вміння визначати ресурси та бар'єри на шляху до мети. 4. Сформувати почуття ефективності («я можу впливати на події свого життя»). 5. Знизити рівень ескапізму та безпорадності через активне планування. 	4 заняття по 2 години, група (8–12 осіб).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Усвідомлення життєвих орієнтирів 2. Формування навички цілепокладання 3. Планування та контроль прогресу 4. Інтеграція та мотивація до дії 	<ul style="list-style-type: none"> - збільшення показників інтернальності та прагнення до домінування. - зниження рівня ескапізму - підвищення впевненості у власних можливостях і рівня психологічної стійкості. - формування конкретних особистих планів дій, що підтримують адаптацію.

**Тренінг для формування здатності до позитивної переоцінки досвіду,
інтеграції травматичних подій у нову систему життєвих смислів**

Мета тренінгу	Завдання тренінгу	Структура тренінгу	Етапи	Очікувані результати
Допомогти учасникам переосмислити травматичний досвід переміщення, навчитися позитивній когнітивній переоцінці життєвих подій і сформуванню нове, цілісне бачення власного життєвого шляху.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Усвідомити вплив травматичних подій на сприйняття себе та світу. 2. Навчитися віднаходити сенси у складних життєвих обставинах. 3. Сформуванню нові позитивні інтерпретації минулих подій. 4. Розвинути відчуття внутрішньої сили, здатності долати труднощі. 5. Знизити рівень тривожності та внутрішньої розгубленості. 	4-5 заняття по 2 години, група (до 10 осіб).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Безпечне усвідомлення досвіду 2. Когнітивна переоцінка подій 3. Формування нової ідентичності 4. Віднайдення сенсу і підтримки 	<ul style="list-style-type: none"> - зниження рівня емоційної напруги та тривожності. - підвищення показників емоційної комфортності та самоприйняття. - формування позитивної ідентичності та почуття внутрішнього зростання. - зменшення дезадаптивних копінгів типу «втеча-уникнення».

Тренінг для розвитку умінь встановлювати, підтримувати й використовувати соціальні зв'язки як ресурсу адаптації

Мета тренінгу	Завдання тренінгу	Структура тренінгу	Етапи	Очікувані результати
Розвинути в учасників навички побудови довірливих взаємин, ефективної комунікації, уміння просити та приймати допомогу, а також створити атмосферу підтримуючої спільноти, яка сприяє успішній соціальній адаптації.	1. Навчити учасників розпізнавати власні потреби у підтримці; 2. Зменшити страхи та бар'єри, пов'язані з просінням допомоги; 3. Сформувати досвід надання підтримки іншим як ресурсу власного зростання; 4. Зміцнити почуття спільності, приналежності та взаємної довіри.	4-5 заняття по 2 години, група (до 10 осіб).	1. Вступний етап (налагодження контакту) 2. Основний етап (розвиток навичок взаємодії) 3. Завершальний етап (укріплення зв'язків і планування подальшої підтримки)	- формування стійкого відчуття належності до спільноти; - зниження почуття ізоляції та безпорадності; ; - підвищення рівня довіри до інших людей; - розвиток емпатійного слухання та здатності надавати/отримувати підтримку; - зростання рівня соціальної адаптації та внутрішнього комфорту.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Розроблено практичні рекомендації щодо вдосконалення процесу соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Теоретичною основою запропонованих рекомендацій є гуманістичний підхід К. Роджерса, згідно з яким адаптація розглядається як процес гармонізації внутрішнього «Я» з зовнішнім

середовищем, а також транзакційна модель стресу та копіngu Р. Лазаруса, що акцентує роль когнітивної оцінки ситуації та свідомого вибору стратегій реагування. У практичній площині ці положення конкретизовані через систему психологічних тренінгів, які сприяють розвитку адаптивних копінг-механізмів, зміцненню внутрішніх ресурсів та відновленню почуття життєвого контролю. Розроблені програми тренінгів відповідають виявленим потребам вибірки та спрямовані на посилення тріади ключових копінг-стратегій.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що запропонований комплекс психологічних заходів має наукове й практичне обґрунтування, базується на результатах емпіричного аналізу та відображає актуальні потреби внутрішньо переміщених осіб. Його реалізація здатна суттєво підвищити рівень соціально-психологічної адаптації, сприяти особистісній стабілізації, зміцненню почуття контролю та зниженню ризику дезадаптивних реакцій.

Розроблені тренінгові програми спираються на те, що системна психологічна підтримка, побудована на розвитку адаптивних копінг-стратегій, є ефективним засобом інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нове соціальне середовище та відновлення їхньої суб'єктивної цілісності.

ВИСНОВКИ

В процесі аналізу психологічної літератури щодо процесу соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб було встановлено, що ця проблема є надзвичайно складною, багатовимірною і актуальною як для української, так і для світової психологічної науки та практики. Узагальнення підходів вітчизняних і зарубіжних дослідників свідчить, що соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є динамічним процесом, який охоплює не лише зовнішнє пристосування до нових соціальних, культурних та інституційних умов, але й глибинну психологічну трансформацію особистості, формування нової ідентичності, подолання криз та інтеграцію у приймаючу спільноту.

Сучасний теоретичний аналіз дає змогу виділити кілька ключових груп факторів, що впливають на перебіг і результат адаптації: індивідуально-психологічні (особистісні риси, копінг-стратегії, психоемоційний стан, досвід подолання травм), міжособистісні та сімейні (якість соціальної підтримки, комунікативні навички, згуртованість родини), соціальні та культурні (толерантність, рівень прийняття, доступ до інститутів, культурна інтеграція), інституційно-структурні (державна політика, підтримка недержавних організацій, правове поле), ситуаційні (обставини і мотиви переміщення, вік, освіта, стан здоров'я).

Визначено психологічні фактори та індивідуальні особливості, що впливають на процес соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Особливу роль у процесах адаптації відіграють індивідуально-психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб, такі як рівень відкритості до нового досвіду, стресостійкість, мотивація досягнень, самореалізація, здатність до емоційної регуляції, конструктивні копінг-стратегії. Саме ці характеристики створюють адаптаційний потенціал, визначають темпи і якість інтеграції у нову спільноту, знижують ризик дезадаптації, сприяють психологічному благополуччю.

Таким чином, теоретичний аналіз показує, що успішна соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб можлива лише за умов комплексного врахування всіх груп чинників, інтеграції індивідуальних і соціальних ресурсів, постійної програми підтримки та розвитку особистості. Це підкреслює необхідність системного і особистісно-орієнтованого підходу у дослідженнях і практичній діяльності з внутрішньо переміщеними особами, що в кінцевому рахунку сприятиме їх успішній інтеграції, відновленню стабільності та соціальній згуртованості суспільства.

Результати емпіричного дослідження вносять вклад у теоретичне розуміння процесів адаптації у кризових умовах. Підтверджено центральну роль суб'єктності та відчуття контролю у процесі адаптації до життєвих змін. Внутрішньо переміщені особи, які втратили контроль над життєвими обставинами через зовнішні події, потребують відновлення цього контролю на психологічному рівні. Свідомість, планування та інтернальність утворюють єдиний кластер, який репрезентує суб'єктну позицію особистості.

Можна припустити, що існують механізми компенсації травматичного досвіду через особистісні ресурси. Високі показники свідомості та згоди у внутрішньо переміщених осіб не є випадковими, а відображають адаптивну реорганізацію особистості у відповідь на кризу. Організованість компенсує хаос, а доброзичливість компенсує втрату соціального капіталу. Ці дані узгоджуються з теорією посттравматичного зростання та розширюють розуміння адаптивних можливостей людини у екстремальних умовах.

Підтверджено багатовимірну природу соціальної підтримки як адаптаційного ресурсу. Пошук соціальної підтримки виявився не просто однією з копінг-стратегій, а центральним механізмом адаптації, що працює одночасно на соціальному, практичному та емоційному рівнях. Це узгоджується з еволюційними теоріями про соціальну природу людини та критичну важливість приналежності до групи для виживання.

Виявлено специфіку адаптації внутрішньо переміщених осіб порівняно з іншими кризовими ситуаціями. На відміну від природних катастроф чи

особистих криз, вимушене переселення характеризується одночасною втратою на всіх рівнях: матеріальному, соціальному, територіальному та ідентичнісному. Це вимагає комплексної реадаптації, яка не може бути успішною без відновлення на кожному з цих рівнів.

Спираючись на вищезазначені висновки, було розроблено практичні рекомендації щодо вдосконалення процесу соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Рекомендації складаються з трьох тренінгових програм, які здатні вплинути на рівень соціальної адаптації через покращення адаптивних копінг-стратегій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. О., Кокун О. М. Теорія психологічної адаптації людини / Г. О. Балл, О. М. Кокун // Психологічний журнал. – 2010. – № 2. – С. 120–130.
2. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб / О. Є. Блинова // Соціальна психологія. – 2019. – № 1. – С. 31–43.
3. Бойко І. І. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців: сучасний стан проблеми / І. І. Бойко // Психологічний журнал. – 2014. – № 4. – С. 67–74.
4. Боришевський М. Й. Становлення і розвиток особистості: психологічний аспект / М. Й. Боришевський. — Київ : Либідь, 1996. — 312 с.
5. Вечоркіна О. І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ВПО в Україні / О. І. Вечоркіна // Науковий журнал «Соціальна психологія». — 2022. — № 1. — С. 43–52.
6. Виготський Л. С. Психологія розвитку людини / Л. С. Виготський. — Київ : Генеза, 2001. — 422 с.
7. Вячоркіна С. І. Соціально-психологічна адаптація особистості: теорія, методика, практика : монографія / С. І. Вячоркіна. — Харків : Вид-во НТУ «ХПІ», 2017. — 280 с.
8. Грецов А. Опитувальник особистісних рис «Велика п'ятірка»: методичні аспекти використання / А. Грецов // Психологія і суспільство. – 2021. – № 1.
9. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні / Л. Й. Гуменюк // Психологічний часопис. – 2017. – № 2. – С. 45–54.
10. Єфімова А. Г. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів / А. Г. Єфімова // Соціальні та поведінкові науки. – 2022. – № 52. – С. 23–33.

11. Корнєв М. Н., Коваленко А. Б. Соціальна психологія: підручник / М. Н. Корнєв, А. Б. Коваленко. — 1995. — 304 с.
12. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Методичне видання психологу для роботи. Діагностичні методики / М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. — Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2011.
13. Могильова Н. М. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб в умовах війни / Н. М. Могильова // Часопис психології та психотерапії. — 2023. — № 1. — С. 65–74.
14. Погуляйло Т. О. Ресурсний підхід у дослідженні адаптації внутрішньо переміщених осіб / Т. О. Погуляйло // Психологія і суспільство. — 2021. — № 1. — С. 115–126.
15. Семиченко В. А. Основи психологічної теорії соціальної адаптації особистості / В. А. Семиченко. — Київ : Видав. центр “Академія”, 2010. — 368 с.
16. Сердюков І. М. Психологія соціально-психологічної адаптації мігрантів / І. М. Сердюков. — Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. — 292 с.
17. Титаренко Т. М. Психологічні аспекти соціальної адаптації особистості / Т. М. Титаренко. — Київ : Наукова думка, 2015. — 325 с.
18. Трубавіна І. В. Психологічна травма та адаптація ВПО / І. В. Трубавіна // Соціальна робота. — 2020. — № 2. — С. 142–154.
19. Холоднюк Н. П. Діяльність інституцій у процесі соціальної адаптації ВПО / Н. П. Холоднюк. — Західноукраїнський національний університет. — Тернопіль, 2022. — 211 с.
20. Ager, A., Strang, A. Understanding Integration: A Conceptual Framework // Journal of Refugee Studies. — 2008. — Vol. 21. — № 2. — P. 166–191.
21. Berry J. W., Sam D. L. Acculturation and adaptation in a new society: Novelties and challenges / J. W. Berry, D. L. Sam // International Journal of Intercultural Relations. — 2018. — Vol. 67. — P. 1–4.

22. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping* / R. S. Lazarus, S. Folkman. — New York : Springer, 1984.
23. Mead G. H. *Mind, Self, and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist* / G. H. Mead. — Chicago : University of Chicago Press, 1934. — 400 p.
24. Parsons T. *The Social System* / T. Parsons. — Glencoe, IL : Free Press, 1951. — 564 p.
25. Platt L. Understanding and responding to the needs of refugees: the evidence from the UK / L. Platt // *Forced Migration Review*. — 2018. — № 58. — С. 31–33.
26. Rogers C. R. *On Becoming a Person* / C. R. Rogers. — Boston : Houghton Mifflin, 1961. — 420 p.
27. Silove D. The ADAPT model: bridging the gap between psychosocial and mental health care / D. Silove // *The Lancet Psychiatry*. — 2017. — Vol. 4(3). — P. 180–182.
28. Zetter R. *Protecting forced migrants: A global perspective* / R. Zetter. — Oxford : Oxford University Press, 2019. — 311 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест для визначення потреби у досягненнях (Ю.М.Орлов, В.І.Шкуркін)

Мета: визначити рівень потреби у досягненнях.

Тест містить твердження, які диференціюють студентів двох протилежних груп: з високим і низьким рівнем потреби у досягненнях.

Інструкція піддослідному: В тесті міститься 22 твердження, які дають Вам змогу уточнити думки, інтереси і те, як Ви оцінюєте себе. Якщо Ви згодні з твердженням, напишіть «Так» поряд із ним, якщо не згодні — «Ні». Ніяких додаткових написів робити не слід. Заповнюючи аркуш для відповідей, майте на увазі, що твердження дуже короткі і не можуть містити всіх подробиць. Не гайте часу на обдумування, відповідайте швидко і обов'язково на кожне запитання. Поганих і хороших відповідей не існує.

1. Думаю, що успіх у житті залежить радше від випадку, ніж розрахунку.
2. Якщо я втрачу улюблене заняття, життя для мене втратить сенс.
3. Для мене в будь-якій справі важливіший процес її виконання, ніж кінцевий результат.
4. Вважаю, що люди більше страждають від невдач на роботі, ніж від поганих взаємин із близькими.
5. На мою думку, більшість людей живе віддаленими цілями, а не близькими.
6. У моєму житті було більше успіхів, ніж невдач.
7. Емоційні люди мені подобаються більше, ніж діяльні.
8. Навіть у звичайній роботі я намагаюся удосконалити деякі її елементи.
9. Захоплений думками про успіх, я можу забути про пересторогу.
10. Мої батьки вважали мене лінивою дитиною.
11. Думаю, що причина моїх невдач — обставини, а не я сам.
12. Мої батьки дуже суворо контролювали мене.
13. Терпіння у мене більше, ніж здібностей.

14. Лінощі, а не сумніви щодо успіху змушують мене часто відмовлятися від своїх намірів.

15. Думаю, що впевнена в собі людина — це я.

16. Заради успіху я можу ризикувати, якщо навіть шанси не на мою користь.

17. Я не сумлінна людина.

18. Коли все йде добре, моя енергія підсилюється.

19. Якби я був журналістом, писав би радше про оригінальні винаходи, ніж про пригоди.

20. Мої родичі часто не поділяють мок планів.

21. Рівень моїх вимог до життя нижчий, ніж у моїх друзів.

Мені здається, що наполегливості в мене більше, ніж здібностей.

Обробка результатів:

Піддослідний одержує по 1 балу, якщо відповів «Так» на твердження 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22 і «Ні» - на 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Сума балів говорить про рівень ПД:

до 10 балів — низький;

11-16 — середній;

17-22 — високий.

Тренінг, спрямований на розвиток навичок цілепокладання, планування та відновлення відчуття власної ефективності

Мета тренінгу: розвиток у внутрішньо переміщених осіб навичок усвідомленого планування, підвищення відчуття особистісного контролю над життям, формування активної життєвої позиції та зниження рівня безпорадності у складних життєвих ситуаціях.

Теоретичне обґрунтування програми: досвід адаптації внутрішньо переміщених осіб показує, що одним із ключових чинників їхньої дезадаптації є втрата відчуття контролю над власним життям. Відновлення цього контролю можливе через розвиток планувальної діяльності, постановку реалістичних цілей і усвідомлення особистої відповідальності за власні рішення. Тренінг побудований на положеннях когнітивно-біхевіорального підходу, концепції інтернального локусу контролю (Дж. Роттер) та теорії самоефективності (А. Бандура).

Цільова аудиторія: внутрішньо переміщені особи (віком 20–50 років), які перебувають на етапі соціальної адаптації, відчувають труднощі з прийняттям рішень, плануванням майбутнього, демонструють зовнішній локус контролю або схильність до пасивного очікування змін.

Кількість занять: 4 заняття (по 2 години)

Форма роботи: групова (8–12 учасників)

Методи: групова дискусія, мозковий штурм, вправи на самопізнання, робота в парах, арт-техніки, візуалізація, індивідуальне планування.

Форма підсумку: індивідуальний план дій учасника + групове обговорення результатів.

Структура тренінгу

Заняття 1. Тема: «Контроль у моєму житті»

Мета: усвідомити власне ставлення до контролю, розпізнати сфери, у яких людина відчуває безсилля, і визначити, що реально піддається її впливу.

Основні вправи:

1. Знайомство і створення правил групи — формування безпечної атмосфери, презентація очікувань.
2. Вправа «Коло контролю» — учасники малюють три кола: те, що я контролюю; те, на що я можу впливати; те, на що я не маю впливу. Обговорення у групі допомагає розмежувати об'єктивно керовані та некеровані ситуації.
3. Міні-лекція «Внутрішній і зовнішній локус контролю» — обговорення, як наше сприйняття впливає на поведінку.
4. Рефлексія: «Що я можу почати змінювати вже сьогодні?»

Очікуваний результат: підвищення усвідомленості щодо власного контролю, формування початкової мотивації до дій.

Заняття 2. Тема: «Мета як орієнтир змін»

Мета: навчитися формулювати реалістичні, вимірювані й досяжні цілі; розвинути здатність бачити шлях до їх реалізації.

Основні вправи:

1. Вправа «Моя велика мета» — кожен учасник описує одну значущу ціль на найближчі 3–6 місяців.
2. Техніка SMART — груповий аналіз цілей за критеріями конкретності, вимірюваності, досяжності, релевантності та часових меж.
3. Вправа «Сходи до мети» — побудова індивідуального шляху до реалізації мети (кроки, ресурси, перешкоди).
4. Обговорення: як відчуття контролю змінюється, коли з'являється чіткий план.

Очікуваний результат: учасники отримують досвід структурного мислення, вміння розбивати великі цілі на конкретні кроки.

Заняття 3. Тема: «Мої ресурси та бар'єри»

Мета: навчитися розпізнавати власні внутрішні й зовнішні ресурси, усвідомити особистісні перешкоди, що заважають досягати цілей.

Основні вправи:

1. Арт-техніка «Моє дерево ресурсів» — учасники зображають свої ресурси у вигляді дерева (коріння — підтримка, стовбур — навички, крона — мрії).
2. Групова робота «Бар'єри на шляху» — аналіз типових внутрішніх обмежень (страх, прокрастинація, сумніви).
3. Вправа «Трансформація перешкоди» — кожен учасник обирає одну складність і шукає спосіб її подолання (ресурс, стратегія, дія).
4. Медитація «Мій внутрішній ресурс» — коротка візуалізація для підкріплення почуття внутрішньої сили.

Очікуваний результат: розвиток навички опори на власні сили, зростання самоефективності, зменшення рівня тривоги.

Заняття 4. Тема: «План дій і відновлення контролю»

Мета: інтегрувати отриманий досвід, сформувані індивідуальний план дій, який відображає конкретні кроки щодо особистих і соціальних цілей.

Основні вправи:

1. Вправа «Мій план 30 днів» — складання короткострокового плану з урахуванням ресурсів і пріоритетів.
2. Групова підтримка: кожен презентує свій план і отримує зворотний зв'язок від групи.
3. Вправа «Мій символ контролю» — створення особистого символу або афірмації, що закріплює нову установку «Я керую своїм життям».
4. Підсумкове коло: обмін враженнями, емоціями, особистими змінами.

Очікуваний результат: учасники виходять із тренінгу з чітким відчуттям контролю над власним життям, конкретним планом дій і підвищеною мотивацією до саморозвитку.

Очікувані результати реалізації програми: зростання рівня інтернальності (усвідомлення власного впливу на події), формування навичок ефективного планування, зменшення рівня емоційної напруги й безпорадності, зміцнення

почуття особистої ефективності, підвищення соціальної активності та готовності до адаптації.

Критерії оцінки ефективності

- позитивна динаміка за шкалами адаптації (методика К. Роджерса – Р. Даймонда).
- зростання рівня інтернальності за опитувальником Дж. Роттера.
- позитивні відгуки учасників, суб'єктивне відчуття контролю та впевненості.

**Тренінг, який має на меті формування здатності до позитивної
переоцінки досвіду, інтеграції травматичних подій у нову систему
життєвих смислів**

Мета тренінгу: сприяти переосмисленню травматичного досвіду вимушеного переселення, формуванню позитивного ставлення до змін, розвитку навичок знаходження сенсу у випробуваннях і відновленню внутрішньої цілісності особистості.

Теоретичне обґрунтування програми: психологічна адаптація неможлива без інтеграції травматичного досвіду у структуру особистості. Згідно з підходами В. Франкла (логотерапія), К. Роджерса (гуманістична психологія) та Р. Паркера (посттравматичне зростання), переоцінка досвіду — це не заперечення болю, а пошук у ньому сенсу, який повертає людині відчуття гідності, свободи вибору й духовної сили. Тренінг орієнтований на розвиток когнітивної переоцінки, емоційного прийняття та сенсотворення, що є ключовими чинниками посттравматичного зростання.

Цільова аудиторія: внутрішньо переміщені особи, які пережили втрату дому, роботи, соціальних зв'язків і прагнуть знайти нову мотивацію, прийняти свій досвід та відновити віру у власні можливості.

Кількість занять: 4 заняття (по 2 години)

Форма роботи: групова (8–10 осіб), можлива адаптація до індивідуальної роботи

Методи: нарративні практики, арт-терапія, вправи з логотерапії, метафоричні карти, медитативні практики, групові дискусії

Форма підсумку: створення індивідуальної “Мапи сенсу”

Структура тренінгу

Заняття 1. Тема: «Мій шлях і мій досвід»

Мета: допомогти учасникам усвідомити свій життєвий шлях, побачити його цілісність і визнати значущість власного досвіду, не зводячи його лише до травматичних подій.

Основні вправи:

1. Знайомство. Створення безпечного простору. Обговорення правил довіри, конфіденційності, поваги до досвіду кожного.
2. Вправа «Моя життєва лінія» — учасники малюють свій життєвий шлях, позначаючи ключові події, втрати й перемоги.
3. Обговорення у малих групах: що я зрозумів про себе, коли подивився на своє життя цілісно?
4. Міні-лекція «Як наш мозок переживає травму» — пояснення процесів переоцінки та інтеграції досвіду.
5. Рефлексія: «Що у моєму житті я вже подолав?»

Очікуваний результат: зниження емоційної напруги, формування готовності приймати свій досвід як частину життєвої історії.

Заняття 2. Тема: «Позитивна переоцінка — шлях до внутрішньої сили»

Мета: навчитися бачити у складних подіях нові можливості, ресурси для зростання, формувати гнучке мислення та здатність до переоцінки ситуацій.

Основні вправи:

1. Вправа «Інша перспектива» — учасники обирають подію, яку вважають складною, і описують її з трьох точок зору: жертви, спостерігача, людини, яка отримала досвід і навчилась чомусь.
2. Мозковий штурм «Які уроки я виніс із випробувань?» — колективний пошук сенсу в особистих і групових труднощах.
3. Міні-лекція «Посттравматичне зростання: як біль може стати точкою розвитку».
4. Арт-техніка «Мій символ відновлення» — створення візуального образу своєї сили, що допомагає витримувати випробування.

5. Рефлексія: «Що я сьогодні починаю бачити по-новому?»

Очікуваний результат: розвиток гнучкості мислення, формування навички позитивної переоцінки, зниження відчуття безвиході.

Заняття 3. Тема: «Сенс і цінності як внутрішній компас»

Мета: допомогти учасникам виявити свої ключові цінності, визначити, як вони проявляються навіть у складних обставинах, та сформуванню особистісний “сенсовий каркас”.

Основні вправи:

1. Вправа «Мої 5 цінностей» — учасники обирають із переліку (або формулюють самостійно) найважливіші цінності, ранжують їх і діляться прикладами, як вони проявляються у повсякденному житті.

2. Дискусія «Як цінності допомагають вистояти?» — пошук опори в тому, що залишається незмінним навіть після втрат.

3. Метод метафоричних карт «Моя життя сьогодні» — допомагає усвідомити, у який період свого життєвого шляху знаходиться учасник і які сенси зараз формуються.

4. Медитація «Внутрішній вогонь» — коротка візуалізація для контакту з внутрішнім джерелом мотивації.

5. Рефлексія: «Що дає мені силу рухатися далі?»

Очікуваний результат: формування особистісного сенсу, стабілізація емоційного стану, зростання почуття внутрішньої гідності.

Заняття 4. Тема: «Моя нова історія»

Мета: інтегрувати отриманий досвід, переосмислити власну ідентичність і створити новий образ себе — людини, яка пройшла крізь випробування й продовжує зростати.

Основні вправи:

1. Наративна вправа «Моя історія сили» — учасники пишуть коротке оповідання про себе у формі «Я — герой, який подолав...».

2. Групова робота «Мій сенс сьогодні» — створення «Мапи сенсу»: життєві цінності, ресурси, цілі та орієнтири на майбутнє.
3. Вправа «Послання самому собі» — написання листа підтримки від «мудрого Я» до «теперішнього Я».
4. Заключне коло «Мої відкриття» — підбиття підсумків, обмін емоціями, формування установки на подальше зростання.

Очікуваний результат: учасники інтегрують травматичний досвід, відновлюють цілісне сприйняття себе, формують нову життєву позицію та перспективу розвитку.

Очікувані результати реалізації програми: підвищення рівня осмисленості життя (за методикою С. Крамбо і Л. Махоліка), зниження рівня тривоги та депресивних проявів, формування установки «Я можу впливати на сенс власного життя», поява відчуття внутрішньої стабільності й перспективи.

Критерії ефективності: якісні зміни у наративних висловлюваннях (зменшення ролі жертви, поява активної позиції), позитивна динаміка за шкалами адаптації, зростання кількості учасників, які демонструють посттравматичне зростання.

**Тренінг, орієнтований на розвиток умінь встановлювати,
підтримувати й використовувати соціальні зв'язки як ресурсу
адаптації**

Мета тренінгу сприяти розвитку навичок встановлення і підтримки соціальних контактів, формуванню відчуття спільності, довіри та взаємодопомоги, зниженню соціальної ізоляції та підвищенню емоційної комфортності внутрішньо переміщених осіб.

Теоретичне обґрунтування програми: соціальна підтримка є ключовим чинником адаптації згідно з концепціями К. Роджерса, Р. Лазаруса, А. Маслоу і сучасних досліджень соціальної резилієнтності. Вона не лише знижує рівень стресу, а й формує відчуття приналежності, сенсу, безпеки — базові психологічні ресурси, які страждають у переселенців. Тренінг базується на трьох рівнях підтримки:

1. Підтримка від інших — вміння просити, приймати й ділитися допомогою.
2. Підтримка для інших — формування альтруїстичної позиції та почуття значущості.
3. Самопідтримка через групу — розуміння, що я не сам, що мій досвід має вагу, а моя присутність важлива.

Цільова аудиторія: внутрішньо переміщені особи віком від 20 до 60 років, які відчувають труднощі в налагодженні нових соціальних зв'язків, схильні до ізоляції, емоційного виснаження або втрати довіри до людей.

Кількість занять: 4 (по 2 години)

Форма роботи: групова (10–12 осіб)

Методи: групова динаміка, рольові ігри, арт-терапевтичні вправи, психодрама, кооперативні завдання, невербальна комунікація

Форма підсумку: створення “Кола підтримки” (візуальна карта ресурсних зв’язків кожного учасника)

Структура тренінгу

Заняття 1. Тема: «Я серед інших»

Мета: створити атмосферу довіри, знизити соціальну напругу, допомогти учасникам відчувати приналежність до групи.

Основні вправи:

1. Знайомство через метафору: кожен обирає метафору (“Я зараз як...”) для опису свого стану, наприклад — “я наче дерево після бурі”.
2. Вправа «Спільні риси» — учасники шукають три речі, які об’єднують їх із кожною іншою людиною в колі.
3. Міні-лекція «Чому соціальна підтримка зцілює» — коротке пояснення психологічних механізмів взаємодопомоги (окситоцин, безпека, спільна регуляція).
4. Групова гра «Мережа зв’язків» — за допомогою нитки учасники створюють павутину, передаючи клубок тим, з ким мали спільний досвід або почуття. Візуалізація групової єдності.
5. Рефлексія: “Як я почувався, коли дізнавався, що хтось має схожі переживання?”

Очікуваний результат: руйнування бар’єрів відчуження, формування базової довіри в групі, зниження почуття самотності.

Заняття 2. Тема: «Прошу і приймаю підтримку»

Мета: навчити учасників просити допомогу без сорому, приймати її без відчуття слабкості, розпізнавати свої потреби у контакті з іншими.

Основні вправи:

1. Дискусія «Що для мене означає просити про допомогу?» — виявлення бар’єрів (сором, страх бути тягарем, недовіра).

2. Рольова гра «Сцена прохання» — у парах відпрацьовується ситуація звернення по підтримку (емоційну, інформаційну, практичну).
 3. Вправа «Дзеркало емпатії» — один учасник ділиться своїм переживанням, інший — лише слухає, не радячи, а потім відображає почуте.
 4. Міні-лекція «Емпатичне слухання як форма підтримки».
 5. Рефлексія: «Що мені важче — просити чи слухати?»
- Очікуваний результат: зниження внутрішніх заборон на прохання про допомогу, розвиток емпатії, формування навички автентичного спілкування.

Заняття 3. Тема: «Бути опорою для інших»

Мета: допомогти учасникам відчувати власну значущість через підтримку інших, усвідомити, що надання допомоги теж є способом адаптації та відновлення самооцінки.

Основні вправи:

1. Вправа «Мої сильні сторони» — кожен визначає, чим може бути корисним іншим (досвід, знання, вміння, моральна підтримка).
2. Груповий колаж «Ми — ресурси одне для одного» — створення спільного візуального образу взаємопідтримки.
3. Міні-лекція «Альтруїзм як ресурс стійкості» — як допомагаючи іншим, ми активуємо власні ресурси.
4. Вправа «Лист вдячності» — написання короткого листа тій людині, чия підтримка колись допомогла пережити складний момент.
5. Рефлексія: «Що я відчував, коли був тим, хто підтримує?»

Очікуваний результат: підвищення самоцінності, розвиток відчуття значущості у спільноті, зміцнення емпатійних навичок.

Заняття 4. Тема: «Мое коло підтримки»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власну мережу ресурсних контактів, створити особисту систему соціальної взаємодії, що підтримує адаптацію.

Основні вправи:

1. Вправа «Коло підтримки» — учасники створюють діаграму свого соціального оточення: хто надає емоційну, інформаційну, практичну підтримку.
2. Вправа «Карта ресурсів» — візуалізація джерел енергії (люди, події, місця, дії, що додають сил).
3. Групова гра «Міст довіри» — фізична вправа, у якій учасники спираються на інших, щоб пройти символічний «шлях адаптації».
4. Підсумкове коло «Моя сила — у зв'язках» — усвідомлення, що соціальна підтримка — не слабкість, а стратегія виживання й розвитку.
5. Завершальна вправа «Символ підтримки» — кожен обирає предмет чи слово, що символізує для нього опору, і ділиться ним із групою.

Очікуваний результат: учасники усвідомлюють, що не є самотніми; формують особистий план зміцнення соціальних контактів і отримують досвід реальної підтримки в групі.

Очікувані результати реалізації програми: підвищення показників прийняття інших та емоційної комфортності (за методикою Роджерса — Даймонда), зменшення проявів ескапізму та уникання, зростання кількості активних соціальних зв'язків і взаємодопомоги між учасниками, відновлення довіри до соціуму та власної соціальної компетентності.

Критерії ефективності: зміни у самооцінках рівня підтримки та довіри., відгуки учасників про відчуття спільності та включеності, позитивна динаміка за показниками емоційної комфортності й адаптації.