

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВПО В ПРОЦЕСІ
СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗПП-м-24
ступеня вищої освіти магістер
спеціальності 053 Психологія
Фадєєвої Тетяни Сергіївни

Науковий керівник: **Кузьмич О.П.**,
PhD в галузі психології, ст.викладач
кафедри практичної психології

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Фадєєва Тетяна Сергіївна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Фадєєва Т. С. 

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	11
1.1. Понятійні характеристики феномену соціальної адаптації особистості	11
1.2. Психологічні особливості соціальної адаптації ВПО в умовах воєнного часу	16
Висновок до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	27
2.1. Організація та інструментарій психодіагностичного вимірювання адаптаційних ресурсів ВПО	27
2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження параметрів адаптивності ВПО	32
Висновок до розділу 2	52
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У СИСТЕМНИХ ВИМІРАХ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ.....	54
3.1. Організаційні засади психологічного супроводу ВПО у вимірах соціальної адаптації в умовах воєнного часу	54
3.2. Корекційно-розвиткова програма соціально-психологічного супроводу ВПО	60
Висновок до розділу 3.....	66

ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	72

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному глобалізаційному світі масштабні міграції населення – переміщення людей, пов’язані зі змінами зон життєдіяльності – є цілком закономірним і об’єктивним явищем соціально-економічної та демографічної генези. Разом з тим у ХХІ столітті значно підвищилася інтенсивність міграційних потоків, спричинених екологічними та техногенними катастрофами, збройними конфліктами, війнами. Однією з найбільших міграційних криз у Європі з часів Другої світової війни постали масштабні внутрішні і зовнішні переміщення мільйонів українських громадян на фоні воєнних дій в Україні, починаючи із 2014 року і донині. Потужні міграції населення породжують чисельні гуманітарні виклики, зумовлені необхідністю забезпечення переселенців житлом, роботою та інтеграцією в нові громади, наданням їм психологічної підтримки у складних, а часто й у непередбачуваних ситуаціях.

Наразі для України, що потерпає від загарбницької навали, актуальною проблемою визнається [1; 2; 13; 17; 21; 23; 32; 37; 39 та ін.] соціально-правовий та психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО). За оцінками Міністерства соціальної політики України кількість офіційно зареєстрованих ВПО в Україні становить понад 4,9 млн. осіб [цит. за: 20]. До того ж варто зважати, що існує певна кількість людей, які були змушені залишити свої домівки і тимчасово проживають у родичів або винаймають помешкання самостійно, без допомоги державних служб [2; 20; 27]. Внутрішньо переміщеним особам нерідко бракує фінансово-економічної, юридичної, соціальної, медичної підтримки, вони гостро реагують на фізичну та психологічну небезпеку, відчуження, нерозуміння соціальними громадами їхніх нагальних потреб і життєвих перспектив [45; 46; 49; 58; 39; 40; 31; 33].

Вони потребують «психологічної декомпресії», відновлення життєстійкості та ментального здоров'я.

Із урахуванням означеного значущість системного вивчення внутрішніх міграційних процесів постійно зростає, про що свідчать дослідження фахівців із медичних, суспільствознавчих, соціальних та психологічних наук – Л. М. Карамушки, В. В. Кердивар, А. С. Лобанової, О. В. Михайлич, І. О. Тітар та ін. [9; 10; 12; 24; 30; 32; 37 та ін.]. У площині наукових дискусій стало знаходитися й питання психологічного супроводу ВПО у вимірах їхньої соціальної адаптації в умовах воєнного часу (R. S. Murthy, R. Lakshminarayana; О. В. Михайлич, Н. М. Могильова, Ю. Песоцька, Т. М. Титаренко [60; 30; 31; 32; 33; 38; 40 та ін.]). Потребують уточнення зокрема чинники оптимізації адаптивних ресурсів життєдіяльності внутрішньо переміщених осіб в умовах несталого, сповненого стрес-факторами сьогодення.

Актуальність дослідження конструктивних сценаріїв психологічного супроводу ВПО, теоретична та практична значущість проблеми соціальної адаптації та розвитку адаптивних ресурсів внутрішніх мігрантів зумовили вибір теми даної кваліфікаційної магістерської роботи: **«Психологічний супровід ВПО в процесі соціальної адаптації»**.

Метою даного кваліфікаційного магістерського дослідження передбачено теоретичний аналіз та емпіричне обґрунтування сутнісних ознак соціальної адаптації та адаптивних ресурсів внутрішньо переміщених осіб в умовах військового часу, уточнення можливостей ефективного психологічного супроводу ВПО у процесі соціальної адаптації.

Досягнення мети потребувало вирішення низки **завдань**:

1. Здійснити теоретичний огляд наукової літератури з питань соціальної адаптації особистості.
2. Конкретизувати індикатори ефективної адаптивності ВПО в умовах воєнного часу.
3. Емпірично перевірити особливості адаптивних ресурсів ВПО.

4. Проаналізувати та перевірити на практиці ефективність корекційно-розвиткової програми психологічного супроводу ВПО в процесі соціальної адаптації.

Об'єкт дослідження: феноменологія соціальної адаптації особистості.

Предмет: особливості психологічного супроводу ВПО в системних вимірах соціальної адаптації.

Аналіз сутнісних ознак проблеми соціальної адаптації ВПО зумовив формулювання **припущення:** цілеспрямований психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб із урахуванням адаптивних ресурсів життєтворення особистості сприятиме оптимізації соціально-психологічної адаптації й конструктивним особистісним трансформаціям ВПО.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають:

- теоретичні положення про закономірності та механізми адаптації як показника соціальної активності особистості (Р. Jensen; О. Є. Блинова, В. В. Кузьмін, А. С. Лобанова, О. Г. Злобіна, В. О. Тихонович та ін.);
- теоретико-методологічні позиції вчених щодо закономірностей та соціально-психологічних ресурсів соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб (В. В. Кердивар, О. М. Кокун, С. Б. Кузікова, І. О. Тітар, Т. М. Титаренко);
- аналітичні висновки науковців щодо показників психічного здоров'я мігрантів, і зокрема – внутрішньо переміщених осіб (J. Andersen, R. Silver, R. Murthy, C. Ryff, C. Keyes & etc.; Л. М. Карамушка, Н. М. Могильова та ін.);
- напрацювання психологів щодо стратегій психологічного супроводу особистості в умовах воєнного часу (W. S. Bernard, D. Kranke, J. Eloersch, A. Dobalian & etc.; Г. П. Лазос, С. Б. Кузікова, В. Л. Зливков, Т. М. Титаренко та інші).

Методи дослідження. Вирішення поставлених завдань передбачало використання загальнонаукових методів та методів психологічного дослідження, як-от:

- *теоретичні методи:* аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості проблеми соціальної адаптації ВПО; узагальнення, систематизація теоретичних підходів щодо технік продуктивного психологічного супроводу ВПО;
- *емпіричні методи:* опитування, тестування;
- *статистичні методи:* обрахування індивідуальних показників за ключем методик; розрахунок середніх та відсоткових показників досліджуваних ознак; співставлення психодіагностичних параметрів. Результати психодіагностичного вимірювання були опрацьовані за допомогою кореляційного аналізу даних (r -Spearman). Процедура аналізу досліджуваних параметрів здійснювалася за допомогою програми SPSS-20.

Емпіричне дослідження параметрів адаптивності респондентів було виконано із використанням валідних психодіагностичних **методик**:

- Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд, україномовна версія [цит. за: 36, с.85–90]
- Методика Карен Ріф «Шкала психологічного благополуччя» – адаптований С. В. Карскановою україномовний варіант опитувальника «The scales of psychological well-being» [11, с.1–10];
- Опитувальник А. Джерела, С. Хезер, М. Голда і К. Халла «Особистісна готовність до змін» («Personal Change-Readiness Survey» (PCRS)) в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр [цит. за: 29];
- Методика К. Хармса, Дж. Поолея, Л. Кохен «Шкали резильєнтності» («Protective Factors for Resilience Scale» (PFRS), україномовна версія [цит. за: 19, с. 170–171];
- Опитувальник посттравматичного зростання («Post Traumatic Growth Inventory») Г. Тедешчі та Л.Калхоун; україномовна версія [цит. за: 19,

с.165–166] (методика була використана на етапі контрольного оцінювання продуктивності програми психологічного супроводу ВПО).

Емпіричне дослідження було виконане на **базі** Комунального закладу культури «Народний Дім» під час волонтерської роботи в інтеграційному проєкті ВПО, реалізованого за участі ГО «Егіда-центр» (м. Кривий Ріг).

Вибіркова сукупність була представлена 45 жінками, які виїхали з територій, де велися активні бойові дії або була загроза їхнього виникнення (з Донецької, Запорізької та Херсонської областей).

Вибіркова сукупність була сформована рандомно, віковий діапазон респондентів 27 – 45 років.

Емпіричні дані були отримані шляхом індивідуального опитування респондентів (32 особи) та за допомогою Google-форми (13 осіб).

Практична цінність роботи полягає в уточненні значущості психологічних аспектів соціальної адаптації ВПО в умовах воєнного часу. Отримані результати дослідження можуть бути використані практичними психологами при формуванні програм психологічного супроводу ВПО у контексті надання соціально-психологічної підтримки, зниження дієвості травмівних подій та утвердження позитивних особистісних трансформацій ВПО. Матеріали кваліфікаційного дослідження можуть бути корисними для здобувачів освіти при підготовці до занять із психології та психокорекції.

Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалися застосуванням науково обґрунтованих валідних методик, обраних відповідно до мети і завдань кваліфікаційного дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу результатів емпіричного дослідження, використанням методів математичної статистики.

Структура та обсяг роботи: робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури і має обсяг 84 друкованих сторінок (72 друковані сторінки основного тексту). Робота містить 14 таблиць, 10 рисунків (діаграм). Список наукової літератури нараховує 66 позицій, з них 21 – англійською мовою.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Понятійні характеристики феномену соціальної адаптації особистості

Проблема адаптації та адаптаційних ресурсів особистості стало знаходитися у полі міждисциплінарних дискусій фахівців у галузі медицини, фізіології, філософії, соціології, психології, соціальної роботи. У загальному розумінні поняття «адаптація» розглядається як складний процес, що здійснюється завдяки енергетичній, фізіологічній, інтелектуальній, соціально-психологічній мобілізації ресурсів людини відповідно до викликів середовища [48; 57; 59; 62; 66; 8; 14; 41].

Широкий контекст дослідження пояснює три вектори інтерпретації сутнісних ознак адаптації:

1) біологічний (природничий, генетичний, фізіологічний), що засвідчує спільну з усіма живими організмами природу людини і дозволяє тлумачити адаптацію як пристосування організму до навколишнього середовища, спрямоване передусім на збереження гомеостазу в системі «організм – середовище» і виживання [14; 23; 24];

2) психологічний, сутнісні виміри якого базуються на усвідомленні того, що зміни (новизна або невизначеність) зовнішнього середовища формують орієнтовні потреби особи, актуалізують мотиваційні спонуки діяльності і поведінки. Для задоволення потреб людина має усвідомити мету і програму адаптивної поведінки (діяльності), реалізуючи можливості пізнання, передбачення, планування і організації власних життєвих сценаріїв [24, с. 4];

3) соціальний (соціально-економічний, соціально-психологічний), центрований на тих вимірах адаптації, що пояснює пристосування людини до

нових для неї умов життя, нової соціальної реальності, що знаходиться в постійному русі-розвитку, зумовлюючи засвоєння певних культурно-правових і соціальних норм [13, с. 137].

Відповідно до теми даного кваліфікаційного магістерського дослідження зосередимося передусім на характеристиках соціальної адаптації, що тлумачиться як «пристосування самоорганізованих систем до умов середовища, яке змінюється» [42, с.185 – 186].

Згідно із дослідженнями С. О. Мартиненко [28] термін «адаптація» (від лат. *adaptation* – пристосовувати) був введений німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 році. Наприкінці XIX століття за ініціативи представників органічної школи (П. Лілієнфельд, Г. Спенсер, А. Шеффле та ін.) термін «адаптація» був інтегрований до соціальних наук. Використовуючи принцип аналогії у співставленні суспільства і організму, вчені впроваджують ідею ставлення до суспільства як продукту особливої, властивої тільки людині адаптації до навколишнього середовища. На початку XX століття американськими соціологами У. Томасом і Ф. Знанецьким в науковий обіг уперше було введено поняття «соціальна адаптація» [цит. за: 28, с.30] для позначення процесу пристосування людини до соціального середовища та його вимог. У подальшому під впливом суспільного розвитку, зміст поняття «адаптація» збагачувався, розширювався, набуваючи при цьому різних відтінків значення. Вагомий внесок у дослідження адаптаційних процесів зокрема належить Д. Мід, Дж. Морено, Т. Парсонсу, Р. Лінтону та іншим вченим, які розглядали адаптацію із позицій теорії соціальних ролей [24, с. 3].

У психологічній науці дослідженнями соціальної адаптації як елементу суспільної генези буття переймалися зокрема представники соціального вектору неофрейдизму (К. Хорні, Г. Селліван, Е. Фромм та ін.), які на підставі принципу культурного детермінізму констатували значущість соціального середовища як фактора розвитку психіки індивіда, вибудовування його відносин із оточенням. У площині необіхевіористичного

підходу (наприклад, Г. Айзенка) адаптація тлумачиться як стан, що гармонізує потреби індивіда і вимоги середовища, а також процес, що забезпечує досягнення цього стану. Згідно із інтеракціоністськими поглядами дослідників (це відображено зокрема у концепції Л. Філіпса) соціально-адаптаційний процес має бути схарактеризований двома показниками рівної значущості:

- 1) прийняттям і ефективним пристосуванням особистості до соціальних норм і очікувань групи, до яких людина дотична відповідно до свого віку і статі;
- 2) гнучкість, здатність особистості надавати подіям бажаний для себе сенс, які свідчать про те, що «адаптант успішно користується наявними в соціумі умовами для досягнення власних цілей, цінностей і прагнень» [28, с. 31].

На фоні складних трансформаційних процесів у сучасному суспільстві науковці не припиняють дослідження у царині проблем соціальної адаптації і донині, що забезпечує можливість розглядати категорії адаптації, які поєднують у собі всі відтінки адаптаційних процесів, класифікувати і виокремлювати компоненти складного структурно-системного явища [20; 24; 25; 28]. Разом з тим не можна не визнавати той факт, що соціальна адаптація є досить багатозначним явищем, усвідомлення сенсу якого є принципово важливим передусім у періоди суспільних криз. Зокрема заслуговує на увагу дослідження О. Г. Злобіної та В. О. Тихонович, в якому підкреслюється, що для багатьох людей суперечливого сьогодення форми і способи пристосування набули характеру форм і способів виживання, адже глобалізований вплив стрес-факторів, спричинені обвальною кризою суспільного існування фізичне та емоційне навантаження, призвели до втрати більшістю людей соціальної ідентичності, звичної тотожності себе, свого «Я» з певними суспільними орієнтирами – суспільством, професією, способом життя, національною позицією тощо [8]. Проте без такої ідентичності особистість випадає із системи «соціальних координат» і намагається

віднайти ресурси для виживання (самостійно або за підтримки інших людей, суспільства).

Послугуючись загальновизнаними поглядами науковців на структуру адаптивних процесів (див., наприклад: Е. М. Лібанова, М. П. Лукашевич, А. С. Лобанова та ін. [23, 24; 25]), варто розрізняти в алгоритмі соціальної адаптації такі послідовні етапи:

- пізнавальний (когнітивний), пов'язаний із усвідомленням нової ситуації та нових легітимно-домінантних ціннісних нормативів життєцстрою;
- мобілізація адаптивних ресурсів для опанування нових схем діяльності та поведінки;
- психологічна переорієнтація – сприйняття особистістю певних ситуацій згідно із прийнятими у відповідному соціальному просторі критеріями оцінок і нормативів поведінки, що супроводжується зміненням (або корегуванням) сценаріїв життєтворення.

Втім, залежно від конкретної ситуації та індивідуальних характеристик людини, адаптивні сценарії можуть варіюватися. Серед найбільш поширених адаптивних схем варто зважати на такі як-от:

- зосередження особистісних ресурсів на психологічному переосмисленні ситуації, коли людина розуміє необхідність змінення поведінки, проте не приймає даного факту, використовуючи в якості орієнтирів життєцстрою власні цінності та усталений досвід (алопластична адаптація);
- пошук «зони комфорту», сприятливих умов існування; індивід в цілому виявляє терпіння щодо нових умов існування та нав'язуваних йому легітимно-домінантної системи норм, цінностей і моделей поведінки, розглядаючи їх як рівноцінні у співставленні із попереднім досвідом життєцстрою;
- аутопластична адаптація, згідно з якою індивід відмовляється від засвоєних раніше схем світосприймання (цінностей, зразків та норм

поведінки), орієнтуючись переважно на нові моделі життєтворення в умовах, до яких прагне пристосуватися [24; 42].

Відповідно, характер адаптаційних сценаріїв людини зумовлює виокремлення трьох форм соціальної адаптації:

1) активна адаптація, що передбачає пошук і апробацію нових резервів пристосування та орієнтована на індивідуальний економічний і соціальний успіх у нових умовах життєтворення;

2) пасивна адаптація (інерційна, здебільшого захисна), що виконує переважно самозбережувальну функцію і базується на терпінні; людина за такої форми адаптації намагається взаємодіяти із середовищем, орієнтуючись на усталені (традиційні) цінності й використовуючи засвоєні раніше шляхи пристосувальницької поведінки у прагненні зберегти звичний ритм життя;

3) ситуативна (пасивно – активна) адаптація, що відзначається циклічністю поведінкових схем у межах від активного пошуку і запровадження нових підходів до вирішення соціальних викликів – до пасивного вичікування, маскуванню традиційних настанов, мімікрії, [24].

Зважаючи на відмінності адаптивної поведінки осіб у схожих ситуаціях, можна констатувати, що адаптаційні сценарії залежать не лише від соціальних викликів, але й від особистісних характеристик (цінностей, устремлінь, стресостійкості, соціального досвіду тощо) самої людини. Тому цілком логічним вважаємо розрізнення професором О. М. Кокуном двох груп чинників, що впливають на успішність адаптаційних можливостей людини:

1) об'єктивні фактори: умови професійної діяльності людини та інших активностей, вид, характер та величина навантаження, психологічний клімат у родині та у професійних стосунках, соціально-побутові умови тощо;

2) суб'єктивні фактори: професійна кваліфікація та досвід людини, її особистісні особливості, потреби, інтереси, мотиви, світогляд, переконання й установки, життєвий досвід, особливості психічних функцій, нейродинамічних якостей, емоційні та вольові компоненти, задоволеність роботою,

психофізіологічні можливості та психофізіологічний стан, працездатність тощо [14, с. 32].

У дослідженні І. Галецької серед суб'єктивних факторів успішної адаптації особистості названо передусім позитивне оцінювання ситуації та оптимістичне світобачення, що виявляються у вимірах самооцінювання ступеня адаптації, позитивному емоційному налаштуванні, наявності можливостей для подальшого розвитку та адаптивності як особистісної характеристики [3, с. 92]. На думку дослідниці, адаптивність особистості визначається не лише об'єктивно діагностованою ситуацією рівноваги та суб'єктивним відчуттям задоволеності соціальною ситуацією, а й передбачає відсутність негативних емоційно-поведінкових та особистісних наслідків у майбутньому та можливість продуктивного особистісного розвитку [там само]. Тоді як, згідно із твердженням О. С. Колесніченко, недостатність адаптаційного ресурсу призводить до дезінтеграції особистості, зумовлює формування неефективних форм адаптаційних реакцій [15, с. 31].

Загалом ми поділяємо думку Г. А. Приб, Л. Є. Бегези та Я. М. Раєвської, які наголошують на зв'язку соціальної адаптації особистості із необхідністю «формування найбільш адекватних стереотипів поведінки в умовах змінюваного мікросоціального середовища» [35, с.106], що, у свою чергу, потребує переосмислення людиною життєвих стратегій та пріоритетів буття в нових умовах життєтворення, прийняття норм і цінностей нового соціального простору [20, с. 182]. Це означає, на чому акцентує увагу також і О. В. Михайлич, не лише прийняття особистістю «соціальних умов, а й уміння взаємодіяти й інтегруватися в соціальні структури та систему цінностей нового середовища» [30]. Функціональна специфіка соціальної адаптації характеризується активністю особистості й «виступає як єдність акомодатії (засвоєння правил середовища, «уподібнення» йому) і асиміляції («уподібнення» собі, перетворення середовища)» [цит. за: 24, с. 4], зумовлює контексти взаємодії особи з соціальними групами.

Методологічно переконливим вважаємо, таким чином, твердження професора А. С. Лобанової, згідно з яким «соціальна адаптація, ґрунтуючись на біологічних (генетичних, природних) і психічних властивостях людини, являє собою безупинний процес її пристосування до постійно змінюваних умов соціального середовища та вибіркову активність щодо їхнього змінення, що, у свою чергу, забезпечуються адаптивно-перетворювальною діяльністю» [24, с. 5].

Аналітичний огляд наукової літератури [20; 30; 35 та ін.] дозволяє виокремити такі складові соціальної адаптації особистості до нових умов існування як-от:

1) психологічна складова, що постає як засіб збереження ідентичності особи і сприяє усвідомленню соціальних очікувань, засвоєнню (або корегуванню вже наявних) цінностей, опануванню етичними нормами, зразками та стандартизованими схемами поведінки, прийнятими у певному соціальному середовищі, до структури якого прагне інтегруватися людина;

2) правова, орієнтована на освоєння правових норм, які регламентують соціальний і правовий статус переміщеної особи, визначають їхні права, обов'язки і можливості, а також оволодіння інформацією про державні органи, установи і організації, які можуть допомогти в освоєнні таких норм і реалізації своїх прав і можливостей [35, с.105];

3) професійно-рольова, що зумовлює (залежно від освіти, професії, компетентностей особи) удосконалення наявних професійних знань, умінь і навичок або оволодіння новими, необхідними для подальшого успішного працевлаштування.

На часі найбільш обґрунтованим вважаємо інтегративний (процесуально-результативний) підхід до аналізу феномену адаптації, що дозволяє системно враховувати якісні зміни поведінки і ресурсів суб'єкта.

1.2. Психологічні особливості соціальної адаптації ВПО в умовах воєнного часу

Воєнні дії, що розпочалися на території України в 2014 році і в 2022 році набули повномасштабності, визнаються науковцями як найбільша загроза ментальному здоров'ю та фізичному існуванню кожної людини й цілих громад [17, с. 11–12]. Ця загроза посилюється психоемоційним напруженням, посттравматичними розладами, страхами, фобіями, загостренням хронічних захворювань. Намагаючись убезпечити себе та своїх рідних, люди масово залишають власні домівки. За період 2022–2024 років понад 14 млн. людей – майже третина населення країни – були евакуйовані або самостійно виїхали з місць, де відбуваються бойові дії, а також з прифронтових територій до інших регіонів України та за кордон [цит. за: 17, с.12]. За визнанням соціологів, психологів (С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. М. Коробка, С. Б. Кузікова, Т. І. Куліш та ін. [17; 18; 19; 39; 66]) «одним із важливих наслідків російсько-української війни, включно з її гібридною фазою, є виникнення в структурі українського суспільства нових соціальних груп» [17, с. 20], серед яких не останнє місце посідають вимушені переселенці (внутрішньо переміщені особи та біженці).

Відповідно до Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» внутрішньо переміщеною особою (ВПО) вважається «громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру» [7].

Спільноти ВПО характеризує те, що «їхня солідарність забезпечується, крім спільних групових настановлень та інтересів, ще й спільним досвідом

проживання певних типів втрат [17, с. 20]. Слід зважати, що ці люди залишили (або втратили) житло, інше нерухоме та рухоме майно, втратили роботу, соціально значущі зв'язки (із рідними, близькими) [37; 40; 43]. Відповідно, для них надважливою є комплексна допомога і підтримка на шляху соціальної реабілітації та адаптації – входження до нового соціального середовища й подолання адаптаційних бар'єрів.

У складних умовах воєнного сьогодення науковцями стало розрізняються (див., наприклад: В. В. Кузьмін, Н. М. Могильова, І. О. Тітар [20; 31; 37] два теоретико-методологічні підходи щодо вивчення вимірів адаптаційних процесів ВПО:

1) соціокультурний (або соціально-психологічний) підхід, в межах якого увага дослідників зацентрована на вивченні особливостей пристосування особи до нових соціокультурних реалій життя, змін у характері взаємодії з оточенням та показників ідентичності; також досліджуються психологічні аспекти розуміння, прийняття норм, правил, цінностей нового середовища;

2) ресурсний (або соціально-економічний) підхід, що відображує пристосування особистості до фінансово-економічних реалій життєдіяльності особистості у нових реаліях життя (див. Табл.1.1).

Таблиця 1.1.

**Співставлення соціокультурного та ресурсного підходів щодо
адаптації (цит. за: [37, с. 59 – 60])**

Соціокультурний (психологічний) підхід	Ресурсний (соціально-економічний) підхід
Зосередження уваги на внутрішньому (психологічному) профілі ВПО	Досліджуються переважно зовнішні атрибути адаптивних ресурсів ВПО
Визнання значущості суб'єктивних аспектів адаптивності	Визнання значущості об'єктивних аспектів адаптивності
Центральні поняття – культура, ідентичність	Центральне поняття – ресурси (матеріальні, фінансово-економічні, соціальні)

Зміст адаптації у площині соціокультурного (психологічного) підходу означає подолання психологічної травми від пережитих втрат, зміни

звичного культурного оточення та необхідність пристосуватись до іншої культури, зокрема – через усвідомлення способу співіснування ідентичності ВПО з ідентичностями нової соціальної групи (громади), її культури, мови на засадах асиміляції або мультикультуралізму.

Психологічна допомога ВПО при адаптації до нових умов життя має бути зорієнтована (див., наприклад: [22, с. 28–30]) передусім на такі проблемні аспекти особистісного функціонування людини:

1) порушення в емоційній (афективній) сфері, що можуть виявлятися в «емоційному отупінні» (нездатності відчувати радість, любов, творчий підйом), станах роздратованості, пригніченості, у відчутті безпорадності. Зазвичай у ВПО, як ноголошує Г. П. Лазос, загострюються прояви внутрішньоособистісних конфліктів, симптоми кризи (що супроводжується аутоагресією, самозвинуваченнями), з'являються почуття провини та сорому [22, с. 29];

2) дисфункціональні збої у когнітивній сфері: погіршення пам'яті, концентрації уваги, суперечливі уявлення про себе, про інших людей та світ у цілому. Можуть спостерігатися також різкі зміни життєвих настанов – від оптимізму та усвідомленого планування майбутнього до безнадії та відчаю;

3) деструктивні прояви (особливості) у поведінці: непередбачуваність вчинків, надмірна розгальмованість реакцій, невмотивована пильність (агресивна афектація, тривога, страх або й панічні атаки як реакції на цілком нейтральні стимули). Виразними можуть бути алогічність і непослідовність у вчинках [22, с. 29].

Основними напрямками соціально-психологічних аспектів адаптації ВПО, відповідно, постають актуалізація та розвиток механізмів подолання стресу, оновлення та реструктуризація вимірів ідентичності, налагодження нових та, за можливості, відновлення попередніх соціальних зв'язків, вибудовування позитивного самосприймання та перспектив суб'єктивного благополуччя [22; 31; 28; 20].

У координатах соціально-економічного підходу основним напрямом адаптації людини постає оволодіння необхідною для життєдіяльності інформацією та життєво необхідними ресурсами. Згідно із твердженням І. О. Тітар адаптація в даному випадку розглядається як «пристосування до втрати значної частини ресурсів, які мали ВПО до переміщення, а також отримання доступу до ресурсів у новому місці перебування» [37, с. 60]. При цьому поняття «ресурси» науковці (див. до прикладу D. Ryan, І. О. Тітар, Н. М. Могильова та ін.) визначають як «засоби, за допомогою яких люди задовольняють потреби, переслідують цілі та виконують вимоги» [62, с.7]: усвідомлення прийнятних та віднайдення доступних місць проживання, пошук роботи або можливостей для заробітку, доступ до медичних послуг, освіти, соціальної допомоги тощо. Наявність цих ресурсів сприяє відносній стабілізації умов життя ВПО та забезпечує ефективність соціальної адаптації. Відповідно, вивчення адаптації переміщених осіб можна трактувати як дослідження факторів, які полегшують або обмежують доступ до ресурсів – особистісних, матеріальних, соціальних або культурних [там само]. Для відновлення втрачених ресурсів зазвичай мігрантами використовуються дві стратегії: заміщення ресурсів (компенсаторна трансформація: наприклад, звична родинна підтримка особи може бути заміщена підтримкою друзів або від громадських організацій) або заміна ресурсів (наприклад, коли за умови труднощів у працевлаштуванні чоловіки перебирають на себе функцію опікування дітьми або родичами похилого віку) [62, с.12; 37, с.59 – 60].

Означені підходи нарівно є важливими для розуміння сенсу й надання адекватної підтримки ВПО у системі соціальної адаптації. Оцінюючи продуктивність і гнучкість означених підходів, ми цілком поділяємо думку І. О. Тітар, яка наголошує: «Оскільки дані підходи не є взаємовиключними, а також мають можливості, що значною мірою не перетинаються, на нашу думку, доцільно їх синтезувати та регулярно рефлексивно перевіряти, які з них краще відповідають конкретним групам ВПО та умовам» [37, с. 60]. Адже поведінка окремих осіб або груп ВПО є результатом вибору, який

залежить від багатьох факторів (зовнішнього і внутрішнього поля світоустрою особистості). У площині означеного нам видається доцільним послуговуватися трактуванням травмівного досвіду людини відомого американського науковця R. K. Papadopoulos, викладених ним у його психолого-філософській теорії травми («Refugees, home and trauma» [61]. Зокрема, досліджуючи етимологію поняття «травма» (походить від давньо грец. «teiro» – закарбовувати, стирати), R. K. Papadopoulos акцентує увагу на його двозначності: серед осіб, які переживають травмівний досвід, може прослідковуватися як процес закарбування травми, так і віднайдення після пережитих подій нових сенсів існування (бо травма «втирає» попередні сенси, цінності, плани, рутину життя), переосмислення травмівних подій [61; 22; 39; 40].

Відповідно, інтегративний синтез підходів до вивчення особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб дозволяє більш точно описати сутнісні виміри адаптаційних процесів даної категорії мігрантів.

ВПО потребують:

- відновлення соціального статусу шляхом відновлення ослаблених чи утрачених соціальних зв'язків та соціальних функцій ВПО (соціальна реабілітація);
- сприяння у розв'язанні соціально-економічних, медичних, соціокультурних проблем;
- отримання регулярних інформаційно-просвітницьких послуг і консультацій щодо прав і можливостей ВПО;
- створення умов для морально-психологічного комфорту в сім'ї, на роботі, у повсякденній активності [32; 37; 39; 26].

Разом з тим, і це відображено у теоретико-емпіричних наукових дослідженнях 2023 – 2024 років (див., наприклад: [17; 18; 19; 26; 31; 32; 33; 44; 66], внутрішньо переміщені особи все частіше перестають бути лише споживачами (реципієнтами) суспільних ресурсів і демонструють здатність

долучатися до продуктивної діяльності, ставати донорами для інших, більш вразливих груп і спільнот, зокрема в громадах, які їх приймають.

Загалом соціальна адаптація ВПО відбувається у декілька етапів, адже після стрес-реакцій, пов'язаних із психофізіологічними, емоційними та майновими втратами, людині потрібно:

- 1) стабілізуватися до відносної психосоматичної норми, аби адекватно оцінювати ситуацію та відповідально приймати подальші рішення;
- 2) інтегруватися до того середовища, у якому перебуває переміщена особа, забезпечити себе відповідними ресурсами для підтримання оптимальної життєдіяльності [32, с.93].

Реалізація функціональних сценаріїв соціальної адаптації ВПО супроводжується також складними переживаннями травмівного досвіду, що позначаються на психологічному здоров'ї переміщених осіб. ВПО проходять випробування на стресостійкість, гнучкість та відповідність інтеріоризованих ними легітимно-домінантних цінностей реаліям повсякденного життя.

Аналізуючи особливості соціальної адаптації вимушено переміщених осіб, які постраждали внаслідок військового стану, В. В. Кузьмін та його колеги [20, с. 186 – 187] із посиланням на дослідження J. Gullahorn [53] та P. Jensen [56] описує U-подібну криву адаптивної стратегії, що розгортається у такій послідовності:

- 1) первинні оптимістичні очікування та сподівання на позитивне майбутнє при змінненні соціального середовища;
- 2) переживання дискомфорту, негативістичне сприйняття впливу нових реалій життя на особистість («втеча від реальності»), що зумовлює стан фрустрації, депресії та розчарування;
- 3) прояв симптомів безпорадності, низхідної мобільності, психосоматичних розладів;
- 4) переосмислення ситуативних труднощів, поява відчуття впевненості, оптимізму, відчуття відносного задоволення у ставленні до

нових реалій існування; людина відчувається більш пристосованою та інтегрованою;

5) адаптація особистості, закріплення відносно стабільних змін у відповідь на виклики середовища [53; 56; 20].

Зважаючи на складний характер адаптаційного сценарію в травмівному просторі воєнного сьогодення, ВПО потребують не лише соціальної, але й психологічної підтримки, кваліфікованого психологічного супроводу в умовах нової реальності, зорієнтованого на відновлення відчуття психологічного благополуччя та засвоєння (або корегування) адаптивних сценаріїв поведінки. Вирішення такого завдання передбачає:

- надання психологічної допомоги та підтримки ВПО у подоланні стрес-реакцій, наслідків психологічної травми, у зниженні рівня тривожності, стабілізації психоемоційного стану;
- оцінювання особистісних ресурсів (резервів) ВПО для подолання психологічної втоми та відновлення ментального здоров'я;
- допомога у корегуванні поведінкових деструкцій (агресії, ворожості тощо), налагодження (або відновлення) конструктивних міжособистісних стосунків із іншими людьми;
- розвиток у людини здатності до самостійної життєдіяльності, боротьби з труднощами, протистоянню негативному впливу навколишнього середовища [5; 6; 16; 31; 39].

Аналіз наукової літератури також засвідчує, що психологічна допомога в адаптації ВПО до нових умов життєдіяльності обов'язково має враховувати й особистісний профіль мігрантів, їхній адаптаційний потенціал. Зокрема Н. М. Могильова серед особистісних властивостей ВПО, що сприяють успішній адаптації, називає здатність людини до засвоєння нової інформації та реалістичність життєвих поглядів [31, с. 84]. У вимірах емпіричного аналізу психічного здоров'я внутрішніх мігрантів Л. М. Карамушка [9; 10] важливими елементами називає: здатність об'єктивного ставлення до

стресорів (сприйняття стрес-факторів (наприклад, війни) як об'єктивної реальності, що потребує мобілізації особистісних встановлювати бар'єри на шляху розгортання стресу з метою попередження його негативних наслідків), усвідомлення відповідальності за свій психічний стан, не перекладаючи її на інших осіб (рідних, друзів, колег тощо) [10, с. 51 – 54].

Не залишаються поза увагою психологів (див., наприклад, дослідження С. Б. Кузікової, В. Л. Зливков, С. І. Лукомська, Т. І. Щербак та ін.) при визначенні важливих індивідуально-психологічних показників адаптивної поведінки людини в умовах проживання травмівного досвіду й такі характеристики особистості як життестійкість [4; 18; 19; 16] та резильєнтність [19; 12; 34], що відображують «здатність людини реструктурувати спотворені переконання та інтегрувати адаптаційні відповіді після травми» [19, с.101] до нового циклу життя, сприяють гармонізації людиною світоглядних позицій та відновленню особистісних ресурсів.

Визнаючи, що арсенал особистісних стратегій психологічної адаптації людини на шляху подолання наслідків травмівних ситуацій дуже широкий, в якості найбільш вірогідних позицій науковці [19; 28; 35; 38 – 40] виокремлюють передусім такі:

- інвалідизація – пролонгована реакція особи на травмівний досвід, що спричиняє гострі стресові реакції, горювання та депресію («регресивна неадаптивність»);
- адаптивна реакція, що виявляється у стійкості до впливу стрес-факторів, у достатній резильєнтності та раціональному оптимізмі;
- зростання – реакція розвитку («прогресивної адаптивності»), відшукування шляхів самоздійснення та продуктивної гнучкості соціально-психологічних сценаріїв [19, с.26; 28, с. 32].

А отже, усвідомлення варіативних можливостей реалізації ВПО активних сценаріїв адаптивної поведінки є принциповим підґрунтям

надання психологічного супроводу соціальної адаптації особам цієї категорії у складних умовах воєнного часу.

Висновок до розділу 1

Теоретичний огляд наукової літератури з міждисциплінарних питань соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб дозволяє зробити такі висновки:

1. Соціальна адаптація є складним багатопрофільним процесом пристосування особистості до умов соціального середовища, вибудовування продуктивної системи соціально-психологічних стосунків, інтеграція особи у соціальні групи шляхом прийняття норм і цінностей нового соціального простору.

2. В алгоритмі соціальної адаптації доцільно розрізняти такі послідовні етапи: пізнавальний (когнітивний), етап мобілізації особою адаптивних ресурсів та психологічної переорієнтації, змінення (або корегуванням) сценаріїв життєтворення.

3. Досить вразливою категорією осіб, що гостро потребують допомоги і соціально-психологічної підтримки як на шляху первинної соціальної адаптації, так і у подальшій інтеграції до нового соціального простору, є внутрішньо переміщені особи (ВПО) – люди чи групи людей, які були змушені залишити місця постійного проживання, свої домівки, щоб урятуватись від збройних конфліктів, проявів насилля та масових порушень прав людини.

4. Соціальна адаптація ВПО відбувається у декілька етапів і потребує стабілізації мігрантів до відносної психосоматичної норми та інтегрування до нового середовища.

5. ВПО гостро потребують кваліфікованого психологічного супроводу: підтримки у подоланні наслідків психологічної травми, у зниженні тривожності, стабілізації психоемоційного стану; оцінювання

особистісних резервів ВПО для подолання психологічної втоми та відновлення ментального здоров'я; розвитку здатності до самостійної життєдіяльності, боротьби з труднощами, протистояння негативному впливу навколишнього середовища.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Організація та інструментарій психодіагностичного вимірювання адаптаційних ресурсів ВПО

На підставі теоретичного аналізу міждисциплінарних наукових досліджень феноменології соціальної адаптації та адаптаційних ресурсів внутрішньо переміщених осіб нами була розроблена логічна схема емпіричної частини даного кваліфікаційного магістерського дослідження. Було передбачено такі етапи:

1. Організаційний (підготовчий) етап, здійснення якого потребувало окреслення завдань емпіричного дослідження, формування вибіркової сукупності, обґрунтування вибору методик психодіагностичного дослідження показників адаптивності респондентів.

2. Констатувальний етап, орієнтований на виконання психодіагностичного вимірювання особливостей адаптивних ресурсів ВПО за допомогою обраних стандартизованих методик із подальшим аналізом та інтерпретацією результатів.

3. Корекційно-розвитковий етап, що мав за мету створення та апробацію корекційно-розвиткової програми психологічного супроводу ВПО в системних вимірах соціальної адаптації.

Осмислення організаційних моментів емпіричного дослідження обумовило формування мети і завдань процедури психодіагностичного вимірювання досліджуваних показників.

Метою констатувального етапу емпіричної частини кваліфікаційного магістерського дослідження ми вважали психодіагностичне вимірювання рівня соціально-психологічної адаптації та сутнісних ознак адаптивних ресурсів внутрішньо переміщених осіб.

Досягнення мети потребувало розв'язання таких дослідницьких завдань:

- 1) розглянути психодіагностичний ресурс методик, призначених для вимірювання рівня соціально-психологічної адаптації та адаптивних ознак респондентів;
- 2) вивчити показники адаптивності ВПО із подальшим кількісним та якісним аналізом отриманих даних;
- 3) окреслити проблемні аспекти адаптивних ресурсів ВПО, що потребують цілеспрямованого корекційно-розвиткового втручання психолога.

Збір емпіричних даних здійснювався протягом січня – березня 2025 року на базі Комунального закладу культури «Народний Дім» під час волонтерської роботи в інтеграційному проєкті ВПО, реалізованого за участі ГО «Егіда-центр» (м. Кривий Ріг).

Вибіркова сукупність була представлена 45 жінками, які виїхали з територій, де велися активні бойові дії або була загроза їхнього виникнення (з Донецької, Запорізької та Херсонської областей). Вибіркова сукупність була сформована рандомно, віковий діапазон респондентів 27 – 45 років. Основним критерієм залучення особи до дослідження ми вважали добровільну згоду ВПО взяти участь в опитуванні.

Емпіричні дані були отримані шляхом індивідуального опитування респондентів (32 особи) та за допомогою Google-форми (13 осіб).

Психодіагностичне дослідження параметрів адаптивності ВПО було виконано із використанням адекватного до мети інструментарію. Були використані такі психодіагностичні методики:

- Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд в адаптації А. К. Осницького, україномовна версія [цит. за: 36, с.85–90];

- Методика Карен Ріф «Шкала психологічного благополуччя» – адаптований С. В. Карскановою україномовний варіант опитувальника «The scales of psychological well-being» [11, с.1–10];
- Опитувальник А. Джерела, С. Хезер, М. Голда і К. Халла «Особистісна готовність до змін» («Personal Change-Readiness Survey» (PCRS)) в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр [цит. за: 29];
- Методика К. Хармса, Дж. Поля, Л. Кохен «Шкали резильєнтності» («Protective Factors for Resilience Scale» (PFRS), україномовна версія [цит. за: 19, с. 170–171].

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації («Test of Personal Adjustment») К. Роджерса та Р. Даймонд була обрана для визначення базового показника дослідження – рівня успішності соціально-психологічної адаптації ВПО. Методика є особистісним опитувальником, призначеним для виявлення ступеня адаптації респондентів до нових умов соціального середовища та нормотипових правил поведінки із урахуванням змінених реалій життя.

Опитувальник був створений одним із фундаторів гуманістичної психології та особистісно-орієнтованої психотерапії Карлом Ренсом Роджерсом й Розалінд Е. Даймонд і оприлюднений у 1954 році у статті «Психотерапія і зміни особистості: координовані дослідження клієнт-центрованого підходу» (англ. «Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach»). Шкали опитувальника визнані науковцями як ефективний інструмент діагностування станів адаптації/ дезадаптації особистості у критичних ситуаціях життя, що спонукають людину до переосмислення власних характеристик та можливостей [цит. за:36, с.85–90].

Опитувальник К. Роджерса – Р. Даймонд складається із 101 твердження, які представлені формулюванням у третій особі однини (без використання займенників, зокрема й займенника Я), що дозволяє

респондентам уникати впливу «прямого ототожнення» і забезпечує нейтралізацію установки стандартних тестових запитань на соціальну бажаність відповідей. За змістом твердження опитувальника можуть бути розподілені за координатами адаптованості особистості (достатньо успішне пристосованість до умов соціального середовища, здатність до подальшого розвитку і змін) – 37 пунктів, за координатами дезадаптованості особистості (відсутність певної соціально-психологічної гнучкості при змінненні ситуації, труднощі комунікації тощо) – 37 пунктів та 26 тверджень опитувальника нейтрального типу.

Кожне з тверджень опитувальника респонденти на підставі власного соціального досвіду мають оцінити за 7-бальною шкалою Ліккерта: 0 – «це мене зовсім не стосується»; 1 – «це мене не стосується»; 2 – «скоріше мене це не стосується»; 3 – «не знаю, чи це мене стосується»; 4 – «це схоже на мене, але маю сумніви»; 5 – «це схоже на мене»; 6 – «це точно я».

Автори опитувальника виокремили такі інтегральні субшкали, що дозволяють маркувати показники соціально-психологічної адаптації особистості:

- 1) адаптивність/ дезадаптивність;
- 2) самоприйняття: прийняття/ неприйняття себе;
- 3) прийняття/ неприйняття інших;
- 4) емоційна комфортність/ дискомфорт;
- 5) інтернальність: переважання внутрішнього/ зовнішнього контролю;
- 6) прагнення до домінування/ підпорядкованість;
- 7) уникання проблем [цит. за: 36, с. 89 – 90].

Кожний із показників розраховується за окремою формулою. Інтерпретація даних здійснюється відповідно до нормативів методики за ключем розрахунків. В цілому субшкали методики К. Роджерса – Р.Даймонд дозволяють оцінити показники: когнітивного компоненту соціально-психологічної адаптації особистості (наприклад, усвідомленість ознак самоприйняття або прийняття інших), емоційного компоненту (наприклад,

емоційну комфортність або дискомфорт) та поведінкового (конативного) компоненту (наприклад, інтернальність, прагнення до домінування або підпорядкованість, уникання проблем).

Важливим показником адаптивності внутрішньо переміщених осіб ми вважаємо також стан психологічного благополуччя як маркер ментального здоров'я людини. Згідно із твердженням Всесвітньої організації охорони здоров'я (World Health Organization), ментальне здоров'я розуміється як «стан благополуччя, за якого людина реалізує власні здібності, може справлятися зі звичайними стресами життя, може продуктивно та ефективно працювати на допомогу своїй громаді» [цит. за: 10, с. 51]. Покликаючись на дослідження професора Л. М. Карамушки [9; 10], думку якої щодо розуміння сутності психічного здоров'я особистості ми поділяємо, в якості структурних елементів ментального здоров'я ВПО в умовах війни ми розглядаємо зокрема такі компетентності як: здатність опиратися впливу стрес-факторів повсякденного життя, розвивати і реалізовувати свої здібності; здатність налагоджувати й зберігати стосунки з людьми, ефективно працювати на користь своїй організації, громаді та суспільству в цілому [10, с. 51]. Для вимірювання показників переживання ВПО стану власного психологічного благополуччя нами були обрані субшкали методики психологічного благополуччя («The scales of psychological well-being») Карен Ріф. Цей особистісний опитувальник був розроблений у 1990-х роках К. Ріфф із колегами на підставі 6-факторної моделі психологічного благополуччя, показниками якого авторкою були визнані: особистісна автономність, здатність до управління навколишнім середовищем, здатність до особистісного зростання, позитивні стосунки з іншими, усвідомлення життєвої мети та самоприйняття [63; 64; 64].

Методика Карен Ріф визнана психологами стандартизованим, надійним, валідним інструментом діагностики рівня і особливостей психологічного благополуччя досліджуваних [11, с.1–10].

Текст опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф складається із 84 змістових тверджень, поєднаних у 6 субшкाल:

- 1) позитивні відносини з особами, які оточують людину;
- 2) автономія;
- 3) управління середовищем;
- 4) особистісне зростання;
- 5) мета життя;
- 6) самоприйняття.

Деталізація кожної із субшкाल опитувальника прописана у 14 твердженнях, які мають бути оцінені респондентами за 6-бальною шкалою Ліккерта у координатах від «абсолютно не згодний» (1 бал) до «абсолютно згодний» (6 балів). Кількісний аналіз отриманих результатів передбачає підрахунок сумарних балів за субшкалами (із урахуванням прямого і зворотного типу тверджень) та переведення даних («сирих балів») у стени за ключем опитувальника [11, с.9 – 10].

Дотичною до аналізу адаптивного профілю ВПО ми також вважали методику групи канадійських дослідників А. Джерела, С. Хезер, М. Голда і К. Халла «Особистісна готовність до змін» («Personal Change-Readiness Survey» (PCRS)) в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр [цит. за: 29]. Опитувальник PCRS визнаний науковцями як ефективний психодіагностичний інструмент, призначенням якого є дослідження типових реакцій людини на змінення ситуацій життєдіяльності, що розглядається як стресова або й травмівна подія.

Опитувальник складається з 35 змістових тверджень, які мають бути оцінені респондентами за числовою шкалою Ліккерта від 1 до 6 балів (де 1 – «максимально не відповідає», 6 – «максимально відповідає» думці респондента).

Субшкали методики дозволяють діагностувати представленість в особистісному профілі людини 7 характеристик, що визначають поведінкові

стратегії та можуть розглядатися як особистісний ресурс у складних (або травмівних) життєвих ситуаціях:

- 1) пристрасність (passion) – характеризує енергійність, наполегливість особистості, здатність протистояти стрес-факторам у ситуаціях невизначеності;
- 2) винахідливість (resourcefulness) – дозволяє оцінити нестандартність мислення людини, здатність знайти вихід із складної ситуації, варіативно реагувати на травмівні події та стрес-фактори;
- 3) оптимізм (optimism), що зумовлює позитивність мислення, віру в успіх, зосередженість людини на ресурсних можливостях;
- 4) сміливість, підприємливість (adventurousness) – вибір людиною нового та невідомого у життєтворенні;
- 5) адаптивність (adaptability), що дозволяє оцінити гнучкість реагування людини у ситуації невизначеності, здатність пристосовуватися до нових реалій життя;
- 6) впевненість (confidence), віра особистості у власні сили та ресурси;
- 7) толерантність до двозначності (tolerance for ambiguity) – здатність людини усвідомлювати існування різних варіантів реагування в ситуації невизначеності, особливості переживання двозначних ситуацій (наприклад, у випадках дефіциту інформації) [29].

Також нами була використана методика К. Хармса, Дж. Поля, Л. Кохен «Шкали резильєнтності» («Protective Factors for Resilience Scale» (PFRS) [цит. за: 19, с. 170–171], що дозволяє конкретизувати внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні) ресурси, що залучаються людиною у відповідь на різні контекстуальні проблеми 19, с. 171].

Опитувальник складається із 20 тверджень (10 означають показники субшкали особистісних ресурсів і по 5 – шкали соціальних ресурсів – сім'ї та друзів), які досліджуваний оцінює за семибальною шкалою Ліккерта у діапазоні від 1 бала («абсолютно не згоден») до 7 балів («цілком згоден»).

Отримані за результатами психодіагностичного вимірювання показники адаптивності ВПО були опрацьовані із застосуванням методів математичної статистики первинного рівня. Також був використаний непараметричний метод рангової кореляції Спірмена (r-Spearman).

Процедура аналізу досліджуваних параметрів здійснювалася за допомогою програми SPSS-20.

2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження параметрів адаптивності ВПО

Отримані за результатами психодіагностичного вимірювання показники соціально-психологічної адаптації та особистісних ресурсів адаптивності ВПО вибіркової сукупності були опрацьовані із залученням процедур кількісного та якісного аналізу. Зокрема згідно із логічною схемою емпіричного дослідження було виконано:

- 1) обрахування середніх показників рівня адаптації та показників ресурсу адаптивності ВПО за ключем опитувальників;
- 2) розрахунок відсоткових показників досліджуваних параметрів у особистісному профілі ВПО та співставлення даних у межах вибіркової сукупності;
- 3) обрахування кореляційних зв'язків між показниками соціально-психологічної адаптації та особистісних ресурсів адаптивності ВПО із використанням методу рангової кореляції Спірмена.

Результати кількісного аналізу даних психодіагностичного вимірювання показників адаптивності ВПО в умовах воєнного часу також були розглянуті під кутом якісного аналізу та інтерпретації.

Передусім були конкретизовані базові показники дослідження – рівень успішності соціально-психологічної адаптації ВПО, зафіксован за допомогою методики К. Роджерса – Р. Даймонд. Аналізу підлягали середні величини

показників соціально-психологічної адаптації ВПО, які були узагальнені та співставлені із показниками тестової норми прояву досліджуваної ознаки.

Опрацювання середніх величин соціально-психологічних показників адаптації внутрішньо переміщених осіб до життя на нових територіях, в нових умовах засвідчило тяжіння адаптаційних тенденцій до середньостатистичної тестової норми (див.: табл. 2.1.). Зокрема, середній показник ($\bar{x}$) інтегративної адаптивності ВПО вибіркової сукупності зафіксовано на рівні 85,24 за верхньої нормативної межі даної субшкали 136 балів.

Таблиця 2.1.

Середні величини виявлення ВПО соціально-психологічної адаптації (за методикою К. Роджерса – Р.Даймонд)

Показники Субшкали адаптації	Середній рівень тестової норми	Середні величини у вибірці ($\bar{x}$)	Стандартне відхилення
		Кількість респондентів у % (N = 45)	
Адаптивність	68 – 136 балів	$\bar{x} = 85,24$	34,06
Самоприйняття	22 – 42 балів	$\bar{x} = 25,22$	13,32
Прийняття інших	12 – 24 балів	$\bar{x} = 24,07$	8,21
Емоційна комфортність	14 – 28 балів	$\bar{x} = 10,42$	6,25
Інтернальність	26 – 52 балів	$\bar{x} = 32,26$	15,06
Прагнення до домінування	6 – 12 балів	$\bar{x} = 8,25$	4,53
Прагнення уникати проблем	10 – 20 балів	$\bar{x} = 24,52$	6,54

Разом з тим варто відзначити наближення до верхньої межі середньостатистичної норми таких показників адаптивності ВПО як «Прагнення уникати проблем» ($\bar{x} = 24,52$ за верхньої нормативної межі 20 балів) та «Прийняття інших» ($\bar{x} = 24,07$ за верхньої нормативної межі даної субшкали 24 бали). Можна припустити, що ВПО на нових, відносно мирних територіях, передусім налаштовані на унормування власного життя і життя родини (тому й прагнуть уникати проблем), а також вони готові до

інтеріоризації стандартизованих правил і цінностей громади, яка надає їм прихисток, це пояснює досить високий рівень прийняття інших осіб.

Також вартує уваги середній показник емоційної комфортності ВПО, що значно занижений порівняно із середньою тестовою нормою ($\bar{x} = 10,42$ за нижньої нормативної межі 14 балів), адже отриманий на прифронтових територіях травмівний досвід ВПО спричиняє тривожність, гострі емоційні переживання і навіть депресивні стани людини, для зниження яких потрібний час і кваліфікована підтримка практичного психолога.

Для визначення рівневих показників сформованості соціально-психологічної адаптивності ВПО був здійснений наступний крок статистичних розрахунків. Узагальнені виміри порівневого розподілу ознак у вибірковій сукупності ВПО представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Рівні виявлення ВПО показників соціально-психологічної адаптації (за методикою К. Роджерса – Р.Даймонд)

Рівень виявлення Субшкали адаптивності	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	Кількість респондентів у % (N = 45)		
Адаптивність	38% (17 осіб)	55% (25 осіб)	7% (3 особи)
Самоприйняття	42% (19 осіб)	47% (21 особа)	11% (5 осіб)
Прийняття інших	20% (9 осіб)	29% (13 осіб)	51% (23 особи)
Емоційна комфортність	69% (31 особа)	24% (11 осіб)	7% (3 особи)
Інтернальність	27% (12 осіб)	51% (23 особи)	22% (10 осіб)
Прагнення до домінування	40% (18 осіб)	47% (21 особа)	13% (6 осіб)
Прагнення уникати проблем	18% (8 осіб)	31% (14 осіб)	51% (23 особи)

При вивченні результатів дослідження соціально-психологічної адаптації ВПО наша увага перш за все була зосереджена на інтегральних показниках адаптивності особистості, що розглядалася нами як позитивний полюс ознаки «Адаптивність – Дезадаптивність» функціонального профілю пристосування респондентів до нових реалій життя (див.: рис. 2.1.).

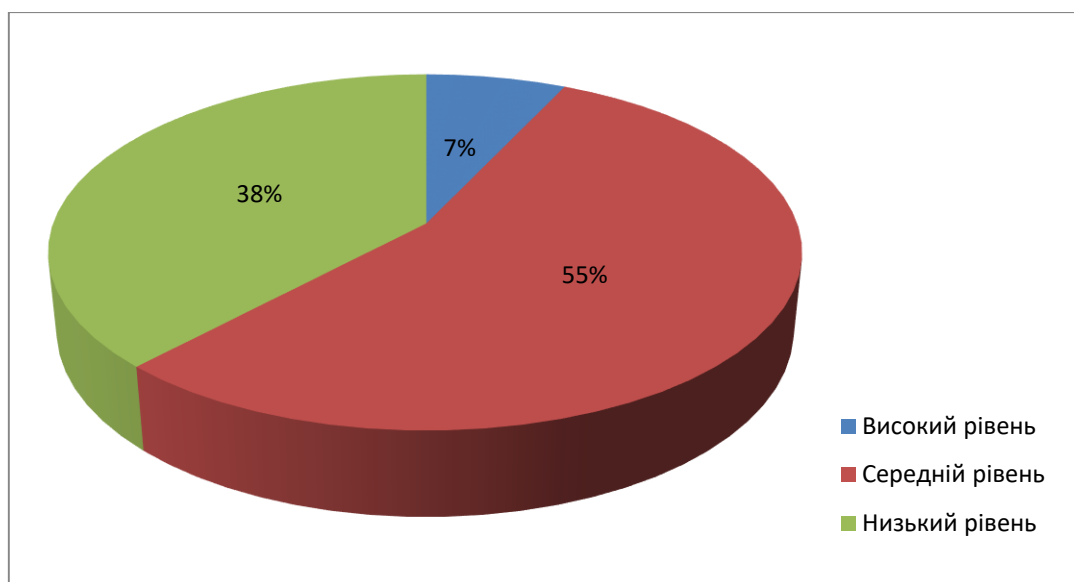


Рис. 2.1. Графічне представлення результатів вимірювання інтегрального показника психологічної адаптації ВПО

Було з'ясовано, що когорта внутрішньо переміщених осіб вибіркової сукупності відзначається помірним рівнем адаптивності: 55% опитаних ВПО демонструють середній рівень ознаки. Високий рівень адаптивності виявлено лише у 7% респондентів. Разом з тим, згідно із описовими характеристиками методики К. Роджерса – Р. Даймонд, 62% залучених до опитування ВПО (55% із середнім рівнем та 7% із високим рівнем ознаки) можуть бути віднесені до адаптивного типу осіб, які характеризуються досить успішним пристосуванням до змінених умов соціального середовища та здатністю до адекватного сприймання стандартизованих нормативів нової соціальної громади. Особи адаптивного профілю відзначаються також оптимістичною налаштованістю, унормованою самооцінкою, вони цінують себе і стосунки з іншими людьми, здатні до продуктивного саморозвитку, розвитку власних ресурсів. Однак варто також зважати, що 55% досліджуваних ВПО адаптивного профілю засвідчили середній рівень адаптивності, а це можна інтерпретувати як амбівалентність адаптивних моделей поведінки досліджуваних осіб даної групи, ситуативність реагування на стрес-фактори, виявлення ними як адаптивних, так і дезадаптивних реакцій. Відповідно на

етапі первинної соціальної адаптації до нової громади ВПО адаптивного типу потребують кваліфікованої психологічної підтримки.

Водночас найбільше занепокоєння викликають ВПО із низьким рівнем адаптивності – особи дезадаптивного типу, яких у вибірковій сукупності респондентів виявлено 38%. Зазвичай особи із домінантним негативним полюсом адаптації характеризуються пасивно-песимістичними стратегіями мислення, вони часто невдоволені собою та стосунками з іншими людьми, схильні до інфантильних реакцій та незрілих особистісних рішень. Особам дезадаптивного типу притаманна мала вираженість соціально-психологічної гнучкості поведінки у стресових умовах життя, що суттєво ускладнює процеси переосмислення показників реідентифікації особистості в нових громадах та, за необхідності, змінення моделей життєтворення. А отже організація соціально-психологічної адаптації ВПО дезадаптивного типу потребує не лише психологічної підтримки, але й комплексного (багатовекторного) психологічного супроводу.

Суголосними до інтегративного показника адаптивності особистості є показники, отримані за субшкалами самоприйняття, особливостей внутрішнього/ зовнішнього контролю, прагнення до домінування, що також тяжіють до середнього рівня виявлення.

Водночас у тематичному полі даного магістерського кваліфікаційного дослідження, орієнтованого на вивчення передумов забезпечення в процесі соціальної адаптації ВПО психологічним супроводом, звертають на себе увагу внутрішні мігранти із заниженим рівнем емоційного комфорту, яких серед долучених до опитування ВПО виявлено 69% (див.: рис. 2.2.).

Переважаючого низького рівня емоційного комфорту серед ВПО (69% проти 31% осіб із середнім та високим рівнем ознаки) можна розглядати як свідчення емоційної ригідності, відстороненості та низького рівня суб'єктивного благополуччя більшості респондентів, що сформувалися в умовах переживання травматичного досвіду переселенців.

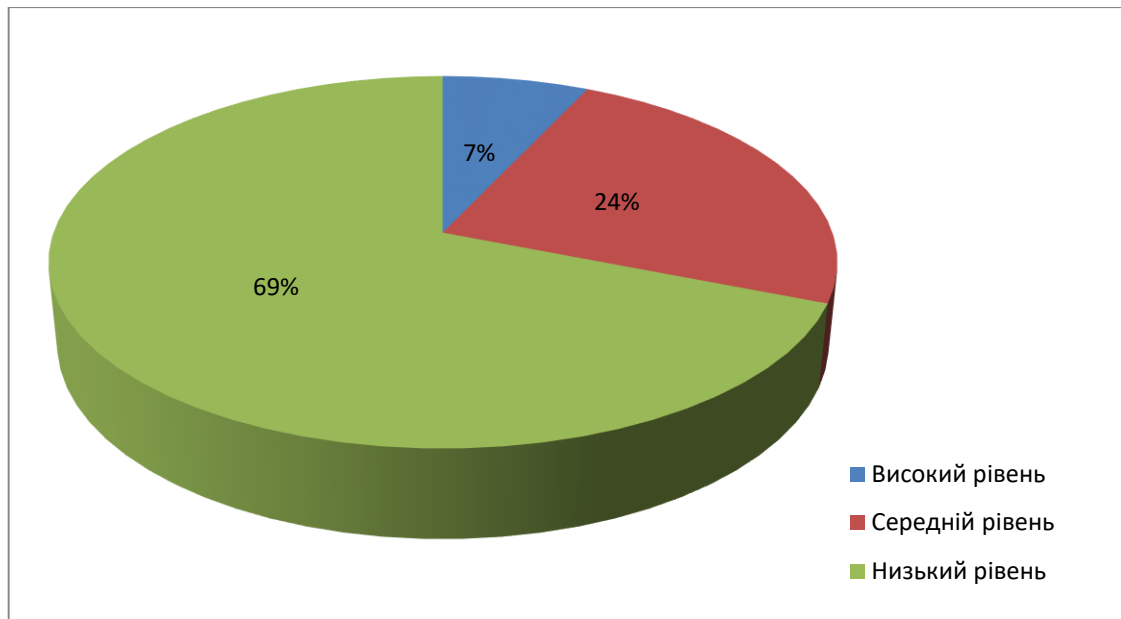


Рис. 2.2. Графічне представлення результатів вимірювання рівня емоційного комфорту ВПО

З метою уточнення означених вище умовиводів були піддані аналізу результати психодіагностичного вимірювання усвідомлюваного ВПО психологічного благополуччя із залученням методики Карен Ріф («The scales of psychological well-being») [11, с.1–10]. Узагальнені результати аналізу середніх величин маркерів переживання ВПО психологічного благополуччя дозволили змодельовати профіль значущості показників психологічного благополуччя респондентів в умовах внутрішньої міграції (див.: табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Середні величини та рангові показники переживання ВПО психологічного благополуччя (згідно з методикою К. Ріф)

Показники Субшкали	Середні величини ($\bar{x}$)	Ранговий показник
	Кількість респондентів у % (N = 45)	
Позитивні відносини з оточенням	$\bar{x} = 4,48$	IV
Автономія	$\bar{x} = 4,63$	III
Управління середовищем	$\bar{x} = 5,26$	I
Особистісне зростання	$\bar{x} = 4,06$	VI
Мета у житті	$\bar{x} = 4,79$	II
Самоприйняття	$\bar{x} = 4,10$	V

Аналіз середніх величин «моделі усвідомлюваного позитивного особистісного функціонування» [63; 64] ВПО дозволив констатувати зосередженість внутрішніх мігрантів передусім на цінності можливостей управління середовищем ($\bar{x} = 5,26$, I рангова позиція), і зокрема соціальним простором власного буття.

Огляд відповідей респондентів на окремі питання методики засвідчив найбільші бали в оцінюванні тверджень «Мої спроби знайти вид діяльності та взаємовідносини, відповідні для мене, були вельми успішними» та «Я спромігся/ спромоглася створити свій власний устрій та спосіб життя, які найбільше відповідають моїм цінностям». Важливе місце в особистісному профілі благополуччя внутрішньо переміщених осіб вибіркової сукупності також посідають фактори усвідомлення життєвої мети ($\bar{x} = 4,79$, II рангова позиція) та автономії ($\bar{x} = 4,63$, III рангова позиція). Зокрема респонденти позитивно оцінюють твердження «Моє життя має сенс», «Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети», а також «Я не змінюю свою поведінку або спосіб думок, щоб відповідати запитам оточення» та «Я не боюся висловлювати уголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточення».

Найменш вираженими в особистісному профілі психологічного благополуччя є фактори «Самоприйняття» ($\bar{x} = 4,10$, V рангова позиція) та «Особистісне зростання» ($\bar{x} = 4,06$, VI рангова позиція), що суперечить особистісному розвитку осіб зрілого віку. Фактор самоприйняття, пов'язаний із розумінням особою власної унікальності, цінності свого «Я» і потенційних можливостей самоздійснення, є суголосним закономірностям розвитку дорослих осіб і, відповідно, має актуалізуватися респондентами у координатах значущих ознак особистісного зростання [55; 64; 41].

Разом з тим, на фоні пережитих внутрішньо переміщеними особами травмівних подій, логічно послідовними постають низькі оцінки респондентами тверджень «Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе та про світ» та «У минулому були

злетити й падіння, але в цілому я би не став/не стала нічого змінювати». Тим самим результати вимірювання досліджуваних показників підтверджують позицію професора Т. М. Титаренко, яка розглядає психологічне благополуччя особистості як усвідомлюване переживання здатності відповідально змінювати та щоденно творити власне життя, набувати досвід в умовах непередбачуваного та неочікуваного, але з одночасним уникненням імовірних деструктивних наслідків [38, с.113]. Травматичний досвід внутрішньо переміщених осіб певною мірою знецінює можливості успішної адаптації та реінтеграції мігрантів у соціокультурному просторі нової громади [38; 40; 43; 32 та ін.], зменшує продуктивність самоприйняття і особистісного зростання суб'єктів життєтворення в умовах воєнного часу.

Означені вище тенденції переживання ВПО психологічного благополуччя відображені не лише у форматі усереднених значень, але й в системі узагальнених показників порівневого виявлення психологічного благополуччя учасниками емпіричного дослідження (див.: табл. 2.4.).

Таблиця 2.4.

Узагальнені показники рівнів виявлення усвідомленого психологічного благополуччя ВПО (за методикою К. Ріф)

Рівень виявлення Субшкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	Кількість респондентів у % (N = 45)		
Позитивні відносини з оточенням	42% (19 осіб)	49% (22 особи)	9% (4 особи)
Автономія	31% (14 осіб)	58% (26 осіб)	11% (5 осіб)
Управління середовищем	22% (10 осіб)	51% (23 особи)	27% (12 осіб)
Особистісне зростання	62% (28 осіб)	33% (15 осіб)	5% (2 особи)
Мета у житті	27% (12 осіб)	55% (25 осіб)	18% (8 осіб)
Самоприйняття	58% (26 осіб)	35% (16 осіб)	7% (3 особи)

Аналітичний огляд відсоткового співвіднесення досліджуваних показників особистісного профілю психологічного благополуччя ВПО підтвердив домінування середнього рівня ознак за такими субшкалами як «Автономія» (виявлено у 58% респондентів), «Мета у житті» (у 55%),

«Управління середовищем» (засвідчено 51% респондентів), «Позитивні відносини з оточенням» (виявлено у 49% ВПО) – див.: рис. 2.3.

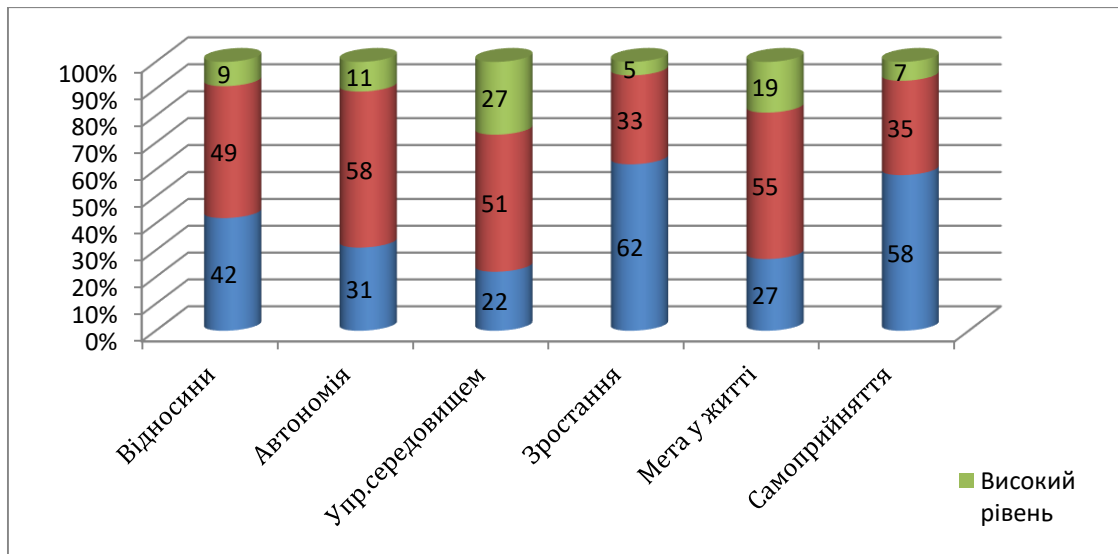


Рис. 2.3. Графічне представлення результатів вимірювання показників психологічного благополуччя ВПО

Найбільш вагомим показником психологічного благополуччя ВПО визнали фактор управління середовищем, власним соціальним простором – 78% залучених до дослідження внутрішньо переміщених осіб засвідчили оптимальний рівень ознаки: 27% на високому рівні і 51% на середньому рівні значущості (див.: рис. 2.4.).

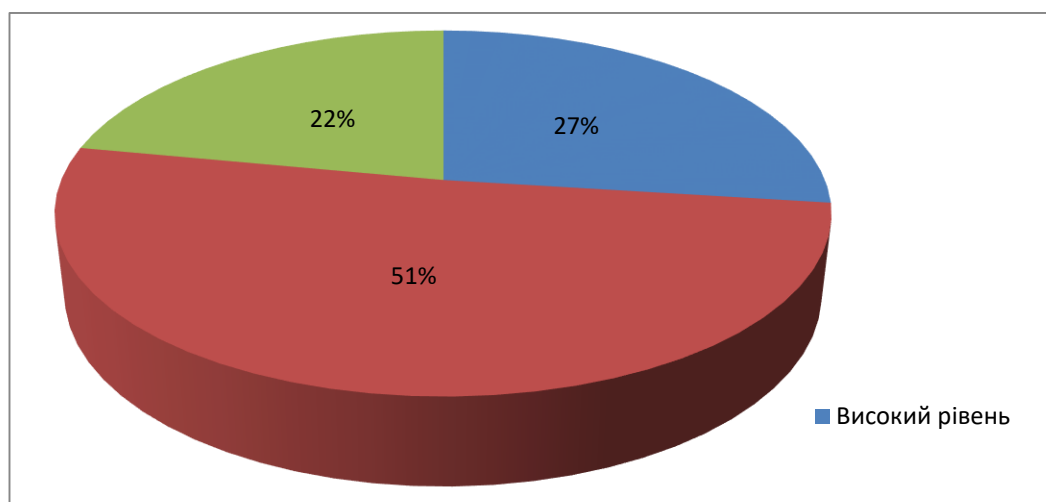


Рис. 2.4. Графічне представлення результатів вимірювання у ВПО показників за субшкалою «Управління середовищем»

ВПО цієї групи високо цінують можливість обирати або відповідально змінювати продуктивні контенти успіху, що суголосні персональним потребам, потребам і цінностям родини. Психологічне благополуччя для внутрішньо переміщених осіб вибіркової сукупності пов'язане також із здатністю щоденного творення власного життя, можливістю використовувати власні ресурси життєтворення, імпровізувати [5; 6; 38; 39] на шляху до усвідомлюваної мети (73% опитаних ВПО означили продуктивний рівень виявлення даного показника: 18% на високому рівні і 55% на середньому рівні значущості). І при цьому інтегровані до нової соціальної громади ВПО вважають доцільним відстоювати власну автономність, оберігати власні традиції світоустрою – 69% мігрантів зафіксували важливість даної ознаки для ефективного життєтворення: 11% на високому рівні і 58% на середньому рівні значущості.

Разом з тим значне розчарування і, відповідно, низькі оцінки у профілі психологічного благополуччя, викликають у ВПО такі показники досліджуваної ознаки як:

- особистісне зростання – 62% розглядають цей сегмент психологічного добробуту як такий, що «не на часі», сумніваються в доцільності змінення (удосконалення) стратегій життєтворення (див.: рис. 2.5.);
- самоприйняття – 58% опитаних мігрантів означили незадоволеність результатами особистісного і професійного самоздійснення, відзначили недостатній рівень самоефективності;
- позитивні відносини з людьми, що оточують ВПО – 42% респондентів розглядають як недостатньо дружні, що пов'язано із емоційним напруженням у стосунках із рідними через пережитий травматичний досвід і тривожні прогнози на майбутнє;

- автономія – 31% ВПО вибіркової сукупності не вважають свою автономність достатньою, фокусують увагу на своїй неспроможності протистояти соціальному і психологічному тиску ззовні.

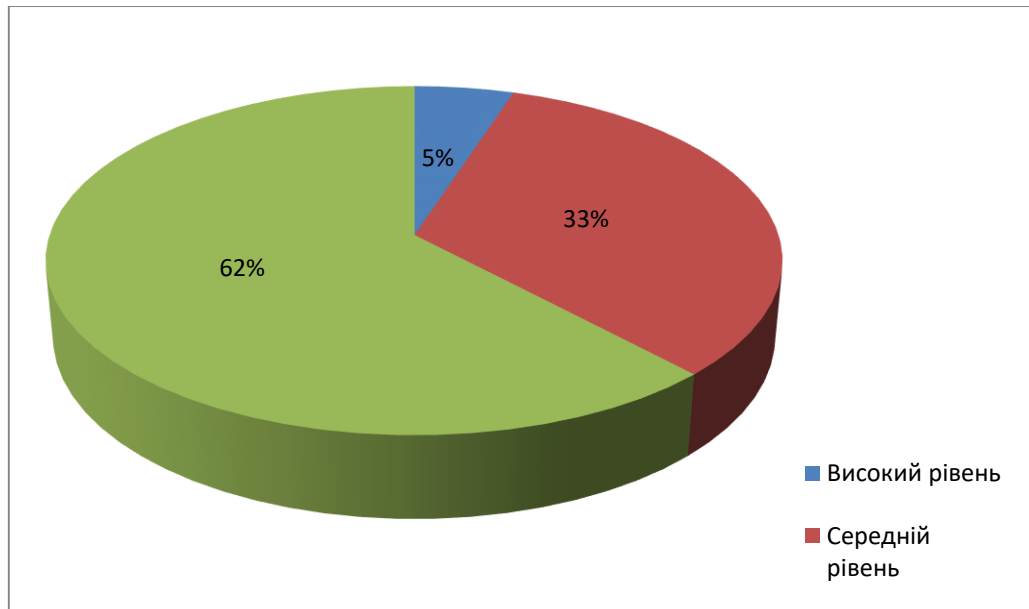


Рис. 2.5. Графічне представлення результатів вимірювання рівня особистісного зростання у ВПО

Таким чином, згідно із результатами дослідження показників психологічного благополуччя ВПО за допомогою методики К. Ріф «Шкала психологічного благополуччя» («The scales of psychological well-being»), маємо констатувати недостатній рівень усвідомленого благополуччя внутрішніх мігрантів. Це зумовлює необхідність надання ВПО цілеспрямованої психологічної підтримки у системі усвідомлення ними власних ресурсних можливостей саморозвитку, позитивного самоприйняття і вибудовування продуктивних стосунків із людьми у нових координатах соціального простору життєтворення. Для цього вважаємо необхідним враховувати фактор потенційної готовності ВПО до змін.

Для конкретизації показників готовності до змін внутрішньо переміщених осіб нами були залучені психодіагностичні ресурси опитувальника А. Джерела, С. Хезер, М. Голда і К. Халла «Особистісна готовність до змін» («Personal Change-Readiness Survey» (PCRS)) [цит. за: 29].

Середні величини отриманих психодіагностичних даних наведені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Середні величини та рангові показники особистісної готовності ВПО до змін (за методикою PCRS)

Показники Субшкали	Середні величини ($\bar{x}$)	Ранговий показник
	Кількість респондентів у % (N = 45)	
Пристрасність	$\bar{x} = 15,21$	VI
Винахідливість	$\bar{x} = 21,05$	IV
Оптимізм	$\bar{x} = 18,25$	V
Сміливість	$\bar{x} = 25,83$	I
Адаптивність	$\bar{x} = 22,44$	III
Впевненість	$\bar{x} = 18,21$	V
Толерантність до двозначності	$\bar{x} = 24,43$	II

Результати кількісного аналізу середніх величин за субшкалами методики «Особистісна готовність до змін» (PCRS) свідчать про сформованість досліджуваних ознак ВПО у діапазоні показників низького (≤ 21 балів) та середнього (у діапазоні 22 – 26 балів) рівнів значущості тестової норми. Найбільш представленим в особистісному профілі внутрішніх мігрантів є фактор сміливості ($\bar{x} = 25,83$; I рангова позиція), що відображує на верхній межі середніх тестових значень готовність респондентів до ризику, підприємництва та випробовування нових можливостей. Вагоме місце в особистісному профілі ВПО посідають також фактори толерантності до двозначності ($\bar{x} = 24,43$; II рангова позиція) та адаптивності ($\bar{x} = 22,44$; III рангова позиція). А отже є підстави стверджувати, що ВПО вибіркової сукупності здатні адекватно реагувати на ситуації двозначності, обираючи адаптивні сценарії поведінки у складних (а часто й стресових) життєвих ситуаціях воєнного часу.

Найнижчий ранговий показник означає маркер субшкали «Пристрасність» ($\bar{x} = 15,21$; VI рангова позиція), що можна розглядати як

недостатню енергійність ВПО щодо змінюваності реалій життя, і це цілком зрозуміло на фоні негативного досвіду та травматизації переселенців.

Результати аналізу порівневого розподілу показників особистісної готовності до змін ВПО у відсотковому співвідношенні представлено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

**Результати дослідження ознак особистісної готовності до змін ВПО
(за методикою PCRS)**

Рівень прояву Показники	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Кількість респондентів у % (N = 45)			
Пристрасність	73% (33 особи)	27% (12 осіб)	0
Винахідливість	51% (23 особи)	40% (18 осіб)	9% (4 особи)
Оптимізм	51% (23 особи)	38% (17 осіб)	11% (5 осіб)
Сміливість	11% (5 осіб)	62% (28 осіб)	27% (12 осіб)
Адаптивність	42% (19 осіб)	45% (20 осіб)	13% (6 осіб)
Впевненість	53% (24 особи)	38% (17 осіб)	9% (4 особи)
Толерантність до двозначності	33% (15 осіб)	49% (22 особи)	18% (8 осіб)

Опрацювання даних емпіричного вимірювання показників особистісної готовності до змін дозволило констатувати розвиток на рівні статистичного оптимуму показників сміливості (засвідчено у відповідях 89% респондентів: 62% на середньому рівні та 27% – на високому рівні значущості), толерантності до двозначності (простежується у відповідях 67% мігрантів: у 49% на середньому рівні та 18% на високому рівні значущості) та адаптивності (притаманно 58% респондентів: 45% на середньому рівні та 13% – на високому рівні значущості). Це підтверджує готовність ВПО вибіркової сукупності відповідально розглядати варіативні сценарії розвитку подій в умовах воєнного часу, ризикувати, кардинально змінювати стратегії життєустрою.

Результати психодіагностичного вимірювання показників особистісної готовності респондентів до змін унаочнено на рисунку 2.6.

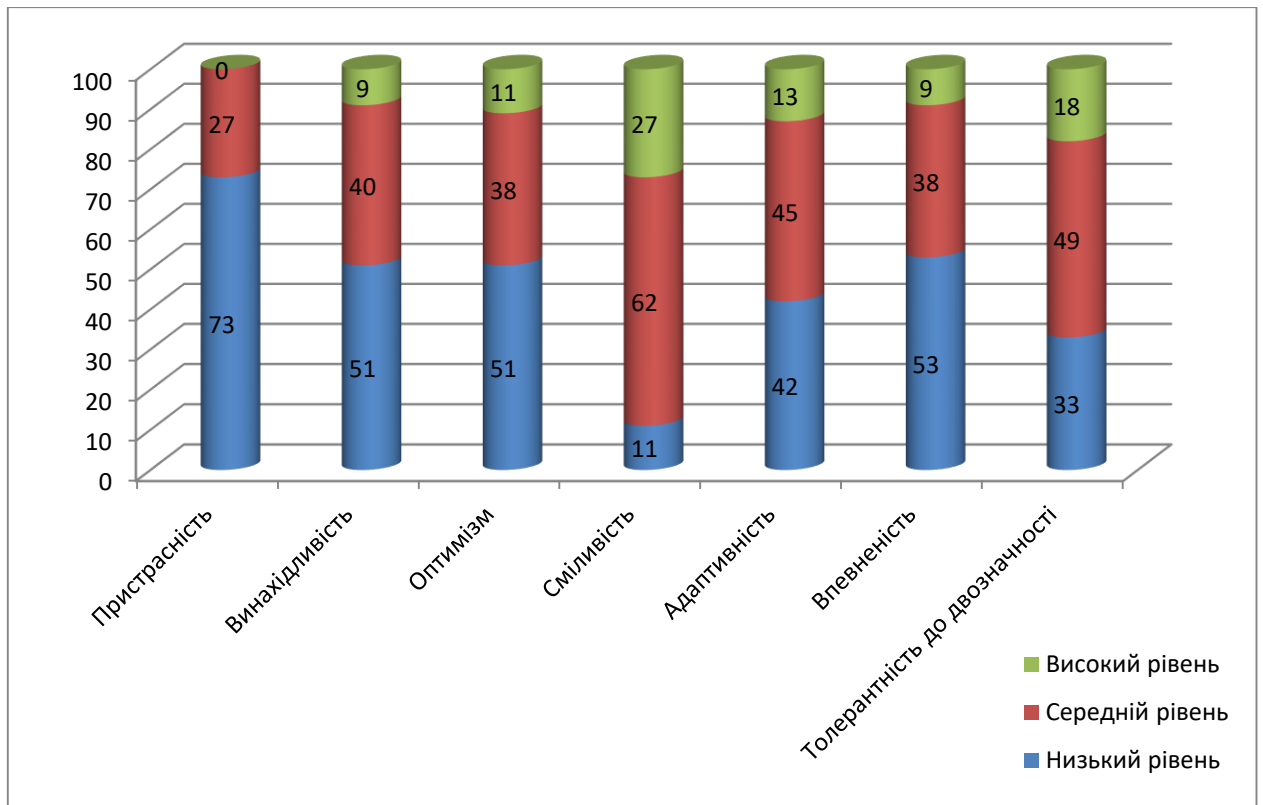


Рис. 2.6. Графічне представлення ознак особистісної готовності до змін ВПО (за методикою PCRS)

Разом з тим значна кількість ВПО демонструють особистісні показники готовності до змін (відповідно до субшкал методики PCRS) на низькому рівні, зокрема: пристрасність (у відповідях 73% опитаних), впевненість (у 53% респондентів), винахідливість і оптимізм (у відповідях 51% внутрішніх мігрантів). Відповідно, можна припустити, що ВПО даної групи мають сумніви щодо власних особистісних можливостей у змінених умовах життя, виявляють недостатній рівень активності, енергійності, тривожаться з приводу ризикованих рішень у вимірах адаптації та інтеграції до нових реалій життя.

У контексті опрацювання у даній кваліфікаційній магістерській роботі проблем соціальної адаптації ВПО варто звернути увагу на суперечливість виявлення респондентами (згідно з методикою PCRS) показників

адаптивності. Занепокоєння викликає відносна рівність кількості осіб із середнім (45%) та низьким (42%) рівнями сформованості адаптивності (див.: рис. 2.7.) на фоні тяжіння середніх величин ознаки до нижнього фокусу значень (див.: табл.2.5). Це дозволяє говорити про несталий, ситуативний характер адаптивності ВПО вибіркової сукупності, що зумовлює необхідність фахового психологічного супроводу як на етапі первинної адаптації переселенців у новій громаді, так і у процесі їхньої подальшої інтеграції у новому соціальному просторі.

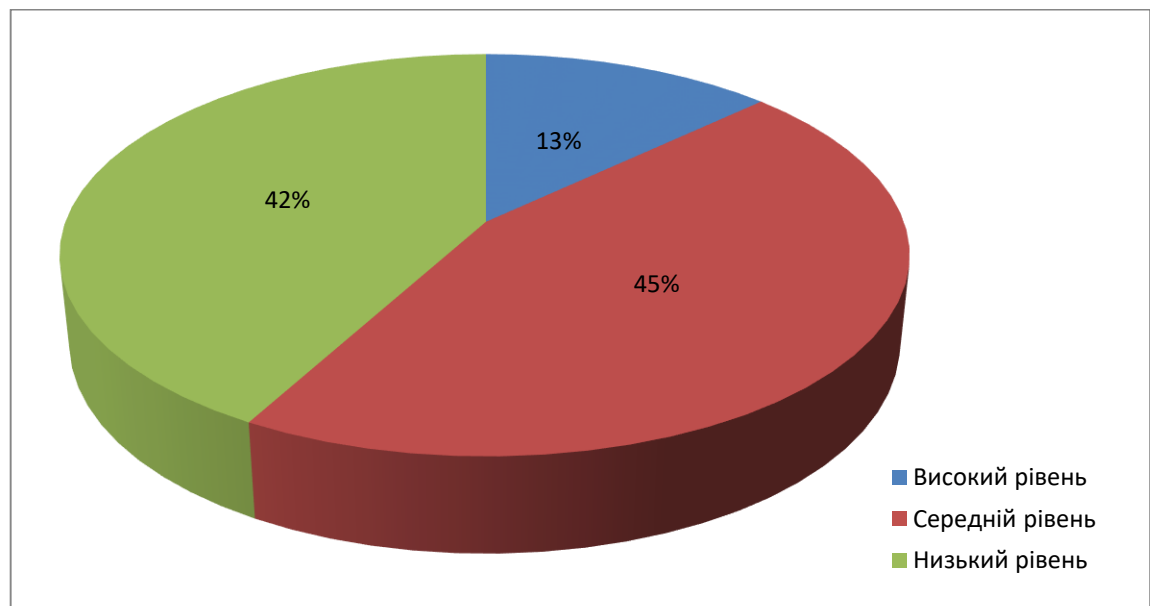


Рис. 2.7. Графічне представлення результатів вимірювання у ВПО показників за субшкалою «Адаптивність»

В цілому ж суперечливі тенденції виявлення особистісної готовності до змін можуть спричиняти у стресових ситуаціях втрату ВПО самовладання, боязнь нового досвіду, труднощі у налагодженні нових стосунків, емоційні розлади (тривожність, невротичні та депресивні стани), що є вагомою підставою для надання респондентам психологічної підтримки і кваліфікованої допомоги. Проте варто зауважити, що, залежно від попереднього індивідуального соціального досвіду, ВПО не однаково ставляться до ресурсних вимірів такої підтримки.

З метою оцінювання значущості для ВПО пріоритетних каналів психологічної підтримки нами була використана методика К. Хармса, Дж. Пулея, Л. Кохен «Шкали резильєнтності» («Protective Factors for Resilience Scale» (PFRS) [54]).

Автори методики розглядають резильєнтність особистості як «можливість проявляти творчий підхід, використовуючи наявні внутрішні та зовнішні ресурси у відповідь на різні контекстуальні проблеми та проблеми розвитку» [цит. за: 19, с.170]. Це дає підстави виокремити особистісні та соціальні ресурси резильєнтності та оцінити їхню значущість для респондентів.

Середні величини оцінених ВПО згідно із субшкалами методики PFRS психодіагностичних даних наведені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

**Середні величини та рангові показники ресурсів резильєнтності ВПО
(за методикою PFRS)**

Показники	Середній рівень тестової норми	Середні величини ($\bar{x}$)	Ранговий показник
Субшкали	Кількість респондентів у % (N = 45)		
Особистісні ресурси	30 – 40 балів	$\bar{x} = 41,05$	II
Соціальні ресурси		$\bar{x} = 58,25$	I
<i>Сім'я як ресурс</i>	15 – 20 балів	$\bar{x} = 26,40$	I (1)
<i>Друзі як ресурс</i>		$\bar{x} = 22,13$	I (2)

Співставлення отриманих за результатами опитування даних дозволило констатувати перевагу в оцінках ВПО значущості соціальних (зовнішніх) ресурсів резильєнтності ($\bar{x} = 58,25$; I рангова позиція), і передусім – сім'ї як ресурсу ($\bar{x} = 26,40$), підтримка друзів отримала нижчі відгуки ($\bar{x} = 22,13$). Власні особистісні ресурси оцінені респондентами за числовою шкалою Ліккерта нижчими балами ($\bar{x} = 41,05$; II рангова позиція).

Деталізувати отримані дані дозволив аналіз відсоткового співвіднесення оцінок значущості ресурсів резильєнтності ВПО (див.: табл.2.8)

Таблиця 2.8.

**Результати дослідження ресурсів резильєнтності ВПО
(за методикою PFRS)**

Показники \ Рівень прояву	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	Кількість респондентів у % (N = 45)		
Особистісні ресурси	51% (23 особи)	42% (19 осіб)	7% (3 особи)
Соціальні ресурси <i>з них:</i>	35% (16 особи)	47% (21 осіб)	18% (8 особи)
Сім'я як ресурс	15% (7 особи)	29% (13 осіб)	11% (5 осіб)
Друзі як ресурс	20% (9 осіб)	18% (8 осіб)	7% (3 осіб)

Співставлення результатів емпіричного дослідження ресурсів опірності ВПО стрес-факторам підтвердило домінування позитивного фокусу визнання респондентами значущості соціальних факторів підтримки (притаманно 65% респондентів: 47% на середньому рівні та 13% – на високому рівні значущості) – див.: рис. 2.8.

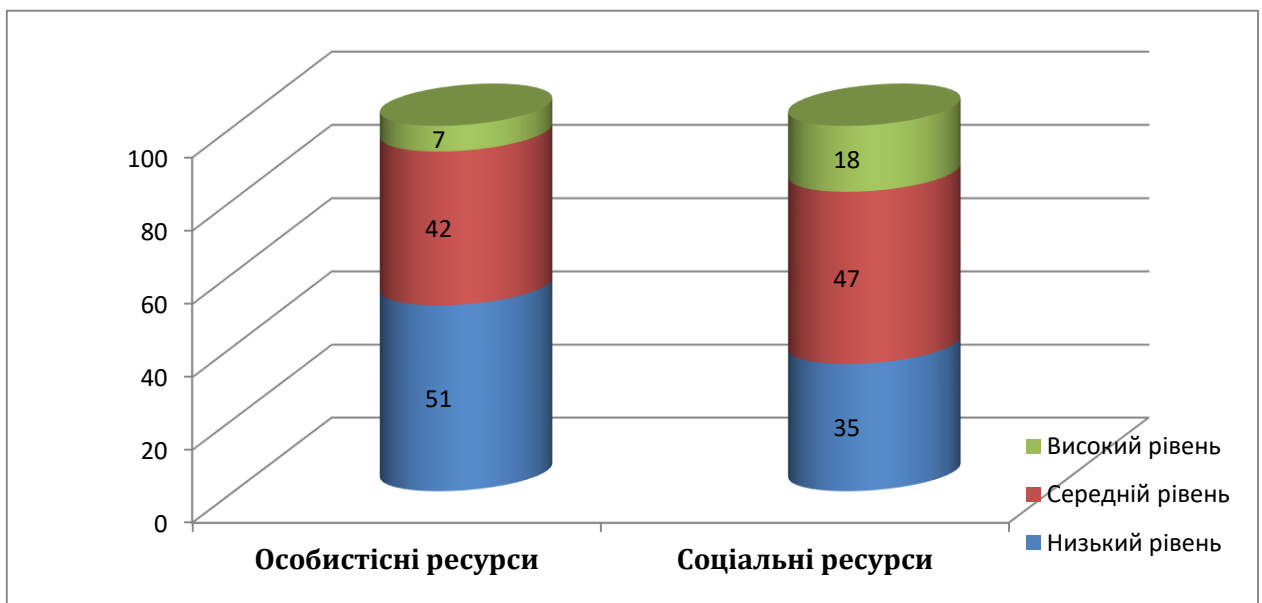


Рис. 2.8. Графічне представлення оцінювання ВПО значущості ресурсів резильєнтності (за методикою PFRS)

Найбільше внутрішньо переміщені особи вибіркової сукупності цінують підтримку сім'ї як ресурсу соціального (зовнішнього) типу, це

простежується у відповідях 40% респондентів: у 29% на середньому рівні та у 11% – на високому рівні значущості), див.: рис. 2.9.

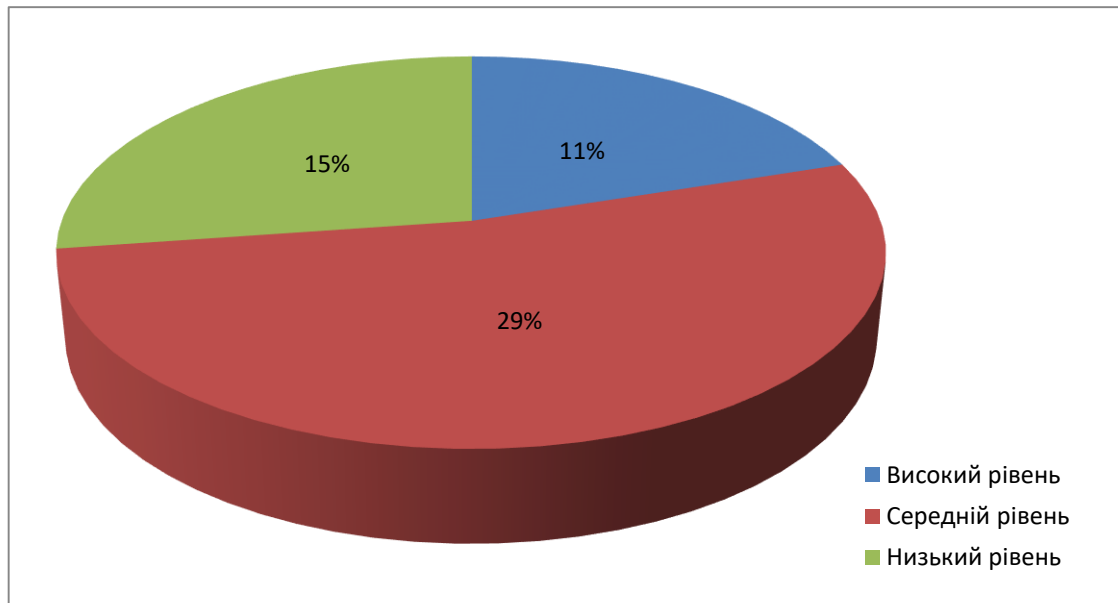


Рис. 2.9. Графічне представлення результатів оцінювання ВПО показників субшкали «Сім'я як ресурс» (за методикою PFRS)

Найбільшим ресурсом опитані ВПО вважають стосунки, відображені у твердженні: «Моя родина приймає мене таким, яким я є». Високими балами респонденти також відзначили позиції «Моя сім'я надає мені сили» та «У своїй сім'ї я відчуваю себе в безпеці». Резильєнтність ВПО, таким чином, вибудовується у новому соціальному просторі передусім із урахуванням факторів захищеності у родинному колі та визнання сім'єю особистісної ідентичності кожного.

Цінним ресурсом опору стрес-факторам в умовах воєнного часу і ризиків соціальної адаптації у новому соціальному середовищі внутрішньо переміщені особи розглядають і підтримку друзів, хоча це й менш виражено в особистісному профілі ВПО (це зафіксовано у відповідях 25% респондентів: у 18% на середньому рівні та у 7% – на високому рівні значущості), див.: рис. 2.10. Соціальний ресурс друзів у відновленні психологічної рівноваги респонденти означають тезами: «Мої друзі завжди

підтримують мене» та «Я можу попросити своїх друзів про допомогу» (див.: рис. 2.10) .

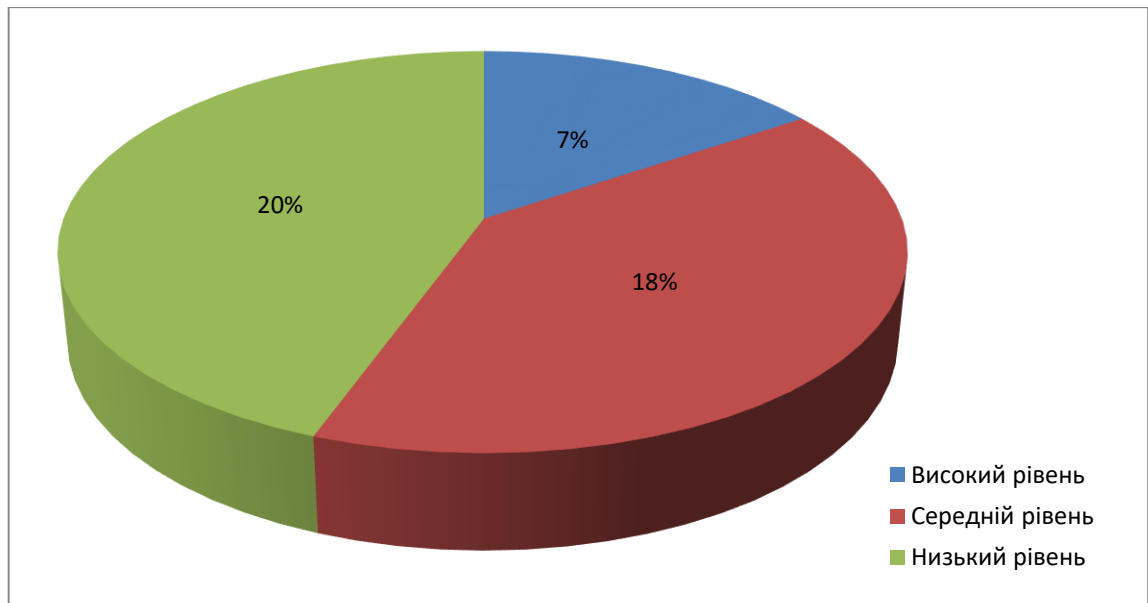


Рис. 2.10. Графічне представлення результатів оцінювання ВПО показників субшкали «Друзі як ресурс» (за методикою PFRS)

У значущості особистісних ресурсів (див.: табл. 2.8.) переконані 49% респондентів (42% на середньому рівні та 7% – на високому рівні значущості). Вони високо оцінюють за числовою шкалою Ліккерта такі твердження як: «Я впевнений у своїх силах», «Я докладая багато зусиль для досягнення мети», що свідчить про опанування активних, продуктивних сценаріїв життєтворення.

Разом з тим 51% опитаних ВПО оцінили власний ресурсний потенціал на низькому рівні значущості. Це стосується зокрема таких тверджень як: «Я можу впоратися з усіма проблемами», «Я можу впливати на події мого життя», що відображує несталість самооцінки, пасивність поведінкових стратегій осіб даного типу, їхні сумніви у доцільності прийнятих ними рішень в умовах воєнного часу. Під впливом травматичних подій, що змусили їх залишити власні домівки і мігрувати у пошуках більш захищених територій для життя, тривожність, невпевненість ВПО даної групи

загострюється, знижується рівень резильєнтності. Такі особи гостро потребують підтримки, психологічної допомоги ззовні.

З метою підтвердження існування статистично достовірних зв'язків між показниками соціально-психологічної адаптації ВПО та дотичними адаптивними елементами персоніологічного профілю респондентів був застосований непараметричний метод рангової кореляції Спірмена (r). Процедура аналізу досліджуваних параметрів здійснювалася за допомогою програми SPSS-20. Результати кореляційного аналізу показників соціально-психологічної адаптивності та особистісних характеристик (адаптивних ресурсів) ВПО представлено у *таблиці 2.9*.

Таблиця 2.9.

**Показники коефіцієнтів кореляції Спірмена(r) для показників
соціально-психологічної адаптивності та особистісних характеристик
ВПО**

Критерії аналізу	Адаптивність	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційна комфортність	Інтернальність	Прагнення до домінування	Уникання проблем
Позитивні стосунки з іншими людьми	0,738**	0,536*	0,685**	0,624**	0,432	0,506*	0,429*
Управління середовищем	0,589**	0,328*	0,434*	0,466*	0,572*	0,514**	0,435**
Особистісне зростання	0,324*	0,726*	0,342	0,512*	0,448*	0,647**	0,212
Наявність життєвої мети	0,432	0,284	0,388	0,345	0,558*	0,523*	0,346
Самоприйняття	0,698**	0,818**	0,627**	0,578**	0,256	0,521*	0,367
Винахідливість	0,522*	0,536*	0,412	0,324	0,322	0,456*	0,324
Оптимізм	0,426	0,289	0,427*	0,524**	0,226	0,324	0,028
Сміливість	0,686**	0,324	0,504*	0,522*	0,518*	0,502**	-0,454*
Впевненість	0,713**	0,542*	0,526*	0,468*	0,568**	0,577**	-0,549*
Толерантність до двозначності	0,745**	0,565*	0,632*	0,526**	0,432	0,602*	0,506*

Опрацювання результатів кореляційного аналізу засвідчило існування прямих та обернених зв'язків між показниками соціально-психологічної адаптивності та особистісними характеристиками ВПО. Для аналізу були обрані кореляційні зв'язки високої статистичної ваги ($p \leq 0,05^*$ та $p \leq 0,01^{**}$) та помірної сили (не менше 0,50).

На підставі аналізу виявлених кореляційних послідовностей було з'ясовано існування зв'язків високої імовірнісної значущості ($p \leq 0,01^{**}$):

1) рівень адаптивності особистості на рівні високої статистичної значущості корелює із показниками:

- рівня позитивних стосунків із людьми ($r = 0,738$);
- здатності управляти середовищем ($r = 0,589$);
- самоприйняття особистості ($r = 0,698$);
- показниками сміливості ($r = 0,686$) та впевненості ($r = 0,713$)

особистості;

- показниками толерантності до двозначності ($r = 0,745$);

2) прийняття особистістю інших людей (індивідуально-особистісних, вікових, соціальних та культурних особливостей тощо) корелює із здатністю особи до вибудовування позитивних стосунків ($r = 0,685$) та само прийняттям ($r = 0,627$);

3) емоційна комфортність особистості пов'язана на високому рівні значущості із позитивними стосунками з людьми ($r = 0,624$) та самоприйняттям ($r = 0,578$) людини, залежить від рівня оптимізму ($r = 0,524$) та толерантності ($r = 0,526$);

4) інтернальність корелює із впевненістю ВПО ($r = 0,568$);

5) прагнення особи до домінування, лідерства у соціальній групі корелює із такими характеристиками респондентів як здатність до управління соціальним простором ($r = 0,514$), сміливість ($r = 0,502$) та впевненість ($r = 0,577$), що позначається й на прагненні особистості до зростання, самоздійснення ($r = 0,647$).

Аналіз кореляційних графів також засвідчив систему значущих зв'язків феномену соціально-психологічної адаптивності із особистісними характеристиками ВПО при $p \leq 0,05^*$ (див. табл.2.9.), що складає простір особистісних (внутрішніх) та соціальних (зовнішніх) ресурсів мігрантів.

Висновок до розділу 2

Другий розділ магістерського кваліфікаційного дослідження «Психологічний супровід ВПО в процесі соціальної адаптації» передбачав висвітлення результатів психодіагностичного вимірювання рівня соціально-психологічної адаптації та сутнісних ознак адаптивних ресурсів внутрішньо перемішених осіб, окреслення проблемних аспектів адаптивних ресурсів ВПО, що потребують цілеспрямованого корекційно-розвиткового втручання психолога.

Збір емпіричних даних здійснювався протягом січня – березня 2025 року на базі Комунального закладу культури «Народний Дім» під час волонтерської роботи в інтеграційному проєкті ВПО, реалізованого за участі ГО «Егіда-центр» (м. Кривий Ріг).

Вибіркова сукупність була сформована рандомно і складалася із 45 жінок 27 – 45 років, які виїхали з територій, де велися активні бойові дії або була загроза їхнього виникнення (з Донецької, Запорізької та Херсонської областей). Основним критерієм залучення особи до дослідження ми вважали добровільну згоду ВПО взяти участь в опитуванні. Емпіричні дані були отримані шляхом індивідуального опитування респондентів (32 особи) та за допомогою Google-форми (13 осіб).

Психодіагностичне дослідження параметрів адаптивності ВПО було виконано із використанням адекватного до мети інструментарію: методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд; методики Карен Ріф «Шкала психологічного благополуччя» («The scales of

psychological well-being»); опитувальника А. Джерела, С. Хезер, М. Голда і К. Халла «Особистісна готовність до змін» («Personal Change-Readiness Survey»); методики К. Хармса, Дж. Пооля, Л. Кохен «Шкали резильєнтності» («Protective Factors for Resilience Scale»). Використані нами методики визнані науковцями валідними, надійними засобами дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб та сутнісних ознак адаптивних ресурсів респондентів.

Аналіз та узагальнення результатів психодіагностичного дослідження показників адаптації та особистісних ресурсів адаптивності ВПО дозволили констатувати:

- тяжіння адаптаційних тенденцій до середньостатистичної тестової норми: середній показник ($\bar{x}$) інтегративної адаптивності ВПО зафіксовано на рівні 85,24 за верхньої нормативної межі даної субшкали 136 балів;
- серед залучених до опитування ВПО 62% можуть бути віднесені до адаптивного типу осіб, які відзначаються успішним пристосуванням до змінених умов соціального середовища. Водночас 38% респондентів виявили ознаки дезадаптивного типу, що характеризуються пасивно-песимістичними стратегіями поведінково-мисленнєвої активності;
- найбільш проблемним сегментом соціально-психологічної адаптації ВПО є низький рівень емоційного комфорту, що усвідомлюють 69% опитаних; це можна розглядати як ознаку емоційної ригідності, переживання низького рівня психологічного благополуччя респондентів;
- значна кількість ВПО мають сумніви щодо власних особистісних можливостей у змінених умовах життя, демонструють особистісні показники готовності до змін на низькому рівні: енергійність, пристрасність (73%), впевненість (53%), винахідливість і оптимізм (у відповідях 51% внутрішніх мігрантів);

- в оцінюванні значущості ресурсів резильєнтності ВПО надають перевагу соціальним (зовнішнім) ресурсам, і передусім – сім'ї як ресурсу ($\bar{x} = 26,40$), підтримка друзів оцінена нижче ($\bar{x} = 22,13$).

Результати статистичного аналізу даних за методом r-Spearman`s свідчать про те, що показники соціально-психологічної адаптації та особистісні характеристики, які зумовлюють резерви її розвитку (позитивне сприймання інших та самосприймання, впевненість), у особистісному профілі ВПО відзначаються позитивними кореляційними зв'язками.

РОЗДІЛ 3

ЕФЕКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У СИСТЕМНИХ ВИМІРАХ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

3.1. Організаційні засади психологічного супроводу ВПО у вимірах соціальної адаптації в умовах воєнного часу

Результати теоретичного огляду наукової літератури та отримані шляхом психодіагностичного вимірювання показники соціально-психологічної адаптації та адаптивних ресурсів ВПО зумовили планування послідовності та реалізацію задуму третього, корекційно-розвиткового етапу кваліфікаційного магістерського дослідження. Метою було передбачено створення та апробацію корекційно-розвиткової програми психологічного супроводу ВПО в системних вимірах соціальної адаптації в умовах воєнного часу.

Відповідно до мети були укладені завдання формувально-розвиткового етапу емпіричного дослідження:

- 1) конкретизувати вектори спрямування ефективного психологічного супроводу ВПО як базової технології надання кваліфікованої допомоги людині на

шляху її соціальної адаптації та відновлення здатності до повноцінного соціального функціонування;

2) розробити та апробувати корекційно-розвиткову програму психологічного супроводу ВПО, зорієнтовану на оптимізацію адаптаційних сценаріїв особистості в новому соціальному просторі;

3) оцінити на підставі результатів ретестування ефективність запропонованої програми психологічного супроводу ВПО.

Зважаючи на окреслені дослідницькі перспективи було сформульовано **припущення**: цілеспрямований психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб із урахуванням адаптивних ресурсів життєтворення особистості сприятиме оптимізації соціально-психологічної адаптації й конструктивним особистісним трансформаціям ВПО.

У розумінні сутності феномену психологічного супроводу ми поділяємо бачення професора Т. М. Титаренко, яка наголошує на його цінності у контексті посттравматичних особистісних трансформацій. «Завдяки відновленню внутрішніх ресурсів та наданню додаткових ресурсів супровід підсилює здатність справлятися з проблемами, стаючи медіатором покращення психологічного здоров'я людини, – підкреслює Т. М. Титаренко. – Він спрямований на оптимізацію взаємодії людини з близьким і віддаленим оточенням: родичами, сусідами, друзями, колегами, членами територіальних, релігійних та інших спільнот» [39, с. 59].

Робота психолога із ВПО передбачає, згідно із напрацюваннями Г. П. Лазос, надання психологічної допомоги за двома стратегічними напрямками:

1) психологічна адаптація: опрацювання складних психічних станів, спричинених травмивним впливом стрес-факторів, допомога у сприйнятті змін і відновленні життєвих ресурсів, резильєнтності; допомога в асиміляції та інтеграції отриманого досвіду та усвідомленні нових перспектив життєтворення в умовах невизначеності;

2) соціальна адаптація, орієнтована на допомогу переселенцям в асиміляції до нових соціальних громад на нових територіях проживання [22, с.28].

В умовах активних воєнних дій в Україні, що сповнюють стрес-факторами життя кожного українця, проблема психологічного супроводу переміщених осіб значно актуалізується. Науковою спільнотою вивчаються тенденції зміни сенсоутворювальних ресурсів соціальної адаптації та можливості активізації внутрішніх психологічних ресурсів переміщених осіб у таких сферах життєдіяльності як: особистісні резерви, ментальне здоров'я, соціальна підтримка та міжкультурна взаємодія на нових територіях перебування у нових соціальних громадах, перспективи подальшого життєтворення [26, с. 179]. Комплексний характер організації психологічного супроводу ВПО зумовлює необхідність надання безпосередньої психологічної підтримки та допомоги переміщеним особам, сприяння первинній адаптації ВПО до нової соціальної спільноти, сприяння інтеграції мігрантів до різних сегментів соціальної громади, надання психологічних консультацій та підтримки соціальній громаді в її прагненні допомагати ВПО [46; 47; 50; 52; 1; 38; 39; 13; 18; 19; 20; 22; 26; 28; 31].

На етапі означення організаційних засад психологічного супроводу ВПО із урахуванням результатів аналізу сутності і варіативного характеру оптимальних стратегій психологічного супроводу ВПО в умовах воєнного часу [39, с.59; 19, с.80–94] нами були виокремлені базові орієнтири конструктивних адаптаційних інтервенцій:

- створення (наскільки це можливо на прифронтових територіях) безпечного середовища: сприяння усвідомленню ВПО відсутності прямої фізичної та психологічної загрози, розумінню можливості убезпечити себе та своєї родини;
- переосмислення реалій буденності, психологічна допомога у формуванні нового формату сприйняття і розуміння людей, світу та свого місця в ньому;

- відновлення екології життєустрою та сприяння соціальній адаптації ВПО до нової соціальної ситуації;
- окреслення позитивних перспектив життєтворення у площині активної адаптації та продуктивної асиміляції до соціальної громади на нових територіях проживання, формування впевненості ВПО у можливості вибудовування нових перспективних планів, важливих реалістичних цілей, можливостей потенційного впливу на життя громади;
- відновлення резильєнтності, психологічної стійкості переміщених осіб, адаптивних ресурсів особистісного профілю ВПО;
- психологічна підтримка ВПО у переосмисленні показників его-ідентичності (реідентифікація), усвідомленні своїх позитивних і негативних якостей в їхній єдності та безперервності, самоприйнятті;
- реконструкція комунікативних компетентностей, соціального досвіду.

Формування програм ефективного психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб, вибір адекватних корекційно-розвиткових інтервенцій, зорієнтованих на оптимізацію адаптаційних сценаріїв переміщених осіб, потребує урахування різнопланових факторів, і передусім урахування чинників, які впливають на виміри соціальної адаптації особистості та ресурси її асиміляції до нових реалій життя (див: табл. 3.1.).

Важливим кроком в організації психологічного супроводу ВПО у процесі адаптації до нових реалій життя постає переосмислення постраждалими від воєнних дій особами ставлення до травмівних подій. Усвідомлюване сприйняття ВПО екстремальних ситуацій не тільки як підступного удару, що спричиняє шок, біль, розпач, але й як можливості відкриття нових перспектив саморозвитку дозволяє знизити ефект травматизації. «Саме таке полівалентне ставлення до пережитого, – згідно із твердженням Т. М. Титаренко, – сприяє посиленню імунітету до руйнівної

травматизації і підштовхує особистість до посттравматичного зростання» [38, с. 115 – 116].

Таблиця 3.1.

Основні чинники, що впливають на психологічну адаптацію ВПО

Чинники	Характеристики
Травматичний досвід	Вплив травматичних подій: втрата домівок, розрив соціальних зв'язків із родиною та близькими, страх перед нестабільністю та відчуття небезпеки
Соціальна підтримка	Наявність соціальної підтримки з боку родини, друзів, спільноти або організацій, що сприяє розвитку почуття захищеності, безпеки, відчуття належності (інтеграція) до нового середовища. Орієнтованість на цінності громадянського суспільства
Фінансово-економічні умови	Соціально-економічний статус, рівень доходу, доступ до житла, праці, освіти та інших матеріальних ресурсів. Економічна нестабільність або обмежені можливості можуть створювати додатковий стрес та ускладнювати психологічну адаптацію
Культурна адаптація	Зміна культурного середовища, мови та цінностей. Здатність до засвоєння нової інформації, реалістичність світоглядних позицій. Культурна адаптація може бути викликом, але також може принести нові можливості та розширити горизонти життєтворення
Психологічні ресурси	Індивідуальні ресурси, такі як: резиліентність, позитивне мислення, вміння впоратися зі стресом, здатність до перебудови своєї ідентичності та самоздійснення; відкритість новому досвіду – можуть позитивно впливати на психологічну адаптацію

Цит. за: [31, с. 83]

Полівалентність ставлення до травматичних подій зумовлює не витіснення, забуття пережитих подій, а передусім переоцінення минулого та органічне включення пережитого у загальний життєвий досвід людини. Крім того, плекання потребує переживання внутрішньої автономії особистості, здатності приймати відповідальні життєві рішення самостійно згідно із власними цінностями та переконаннями, що урівноважується ефективністю соціальної взаємодії з оточенням. Відновлення та удосконалення комунікативних компетентностей ВПО водночас потребує розвитку здатності цінувати підтримку оточення та вміння самостійно її

надавати іншим (наприклад, долучатися до волонтерських програм або до роботи громадських центрів допомоги внутрішньо переміщеним особам). Це дозволяє ВПО підвищувати самоєфективність завдяки активному пошуку шляхів успішного самоздійснення, нових сенсів життєтворення, розширення реалістичних горизонтів самозмін, посилення відповідальності за власне майбутнє [38, с.117]. Вагоме місце у системі особистісних ресурсів успішної соціальної адаптації та ефективних особистісних трансформацій переміщених осіб посідає фактор збереження культурної ідентичності, що дозволяє ВПО зберегти особистісну цілісність у новому соціальному просторі, підсилити відчуття соціальної тотожності, самоконтролю, усвідомити ресурсність самоздійснення у нових реаліях життєтворення [5; 6; 26; 33].

Розуміння сутнісних вимірів організації психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб із урахуванням тенденцій адаптації в умовах воєнного стану зумовило формування корекційно-розвиткової програми соціально-психологічного супроводу ВПО.

3.2. Корекційно-розвиткова програма соціально-психологічного супроводу ВПО

На етапі укладання корекційно-розвиткової програми психологічного супроводу ВПО, спрямованої на оптимізацію адаптаційних сценаріїв особистості в новому соціальному просторі (на нових територіях перебування), ми орієнтувалися на модель соціально-психологічного супроводу ВПО Т. М. Титаренко [38; 39] (див.: табл. 3.2.)

У часовому проміжку реалізація програми була розрахована на 2,5 місяці (лютий – квітень 2025 року), що було зумовлено новою хвилею ВПО через наближення лінії бойових дій до Дніпропетровської області.

Таблиця 3.2.

**Структурні компоненти динамічної моделі
соціально-психологічного супроводу ВПО (Цит. за: [39, с. 63])**

Напрями супроводу	Функціональні характеристики
Діагностико-цільовий	Оцінювання характеру травмивної події, стану психологічного здоров'я ВПО (реципієнта), рівня травматизації переміщеної особи, вивчення актуальних запитів, ресурсів відновлення. З'ясування діапазону майбутніх особистісних трансформацій агентів супроводу, шляхів досягнення мети і розв'язання завдань супроводу
Операційно-інструментальний	Апробація інструментів, засобів, способів, стратегій психологічного супроводу, що мають бути адекватними запитам і потребам реципієнта, відповідати можливостям агентів супроводу та враховувати обмеження, введені реальною життєвою ситуацією (низка просвітницьких та психогігієнічних заходів). Переосмислення ставлення ВПО до травмивного досвіду. Подолання відчуження, розвиток толерантності до невизначеності
Соціально-комунікативний	Мультидисциплінарні заходи щодо залучення реальних і віртуальних мереж соціального простору, груп самопомогі до вимірів адаптації та психологічного відновлення ВПО, залучення до життя спільноти. Координація роботи міжфахових команд супроводу із цільовими групами
Оцінково-корекційний	Моніторинг ефективності супроводу (взаємодії агента і реципієнта), коригування процедури, внесення змін до здійснення супроводу. Фасилітація вимірів само- і взаємодопомогі у системі адаптаційних інтервенцій, сприяння ресоціалізації та асиміляції ВПО до нових соціальних спільнот. Визначення подальших пріоритетних напрямів соціально-психологічного супроводу ВПО

Структурно програма психологічного супроводу ВПО у процесі соціальної адаптації відповідала традиційному алгоритму корекційно-розвиткової роботи психолога і складалася із трьох блоків:

1) інформаційно-просвітницького блоку, орієнтованого на висвітлення проблемних аспектів первинної адаптації ВПО та подальшої інтеграції переміщених осіб до нової соціальної громади. Завдання просвітництва реалізовувалися у форматі лекторію із елементами коучингу;

1) корекційно-розвиткового блоку, що мав за мету сприяння переосмисленню ВПО травмівного досвіду, віднайденню особистісних ресурсів життєстійкості та опануванню ефективних адаптивних стратегій поведінки в нових реаліях життя. Психологічний супровід здійснювався у формах соціально-психологічного тренінгу та системного психологічного консультування;

2) рефлексивного блоку, спрямованого на усвідомлення ВПО напрацьованого досвіду та закріплення набутих навичок у реаліях адаптивно-інтеграційних видів активностей. Психологічна підтримка ВПО відбувалася із залученням можливостей психологічного консультування.

В цілому корекційно-розвиткова програма психологічного супроводу ВПО планувалася як система комплексних (групових та індивідуальних) інтервенцій, спрямованих на оптимізацію адаптаційних сценаріїв особистості в новому соціальному просторі (на нових територіях перебування) та усвідомлюваного відновлення особистісних ресурсів залучених до програми осіб.

Для апробації запропонованої нами корекційно-розвиткової програми соціально-психологічного супроводу ВПО була створена група реципієнтів супроводу зі складу внутрішньо переміщених осіб, залучених до психодіагностичного етапу вимірювання. При формуванні вибіркової сукупності нами були враховані узагальнені результати психодіагностичного вимірювання рівня соціально-психологічної адаптивності респондентів та показники особистісного профілю. Були відібрані особи, які виїхали з територій, де велися активні бойові дії або була загроза їхнього виникнення (з Донецької, Запорізької та Херсонської областей), та які за результатами психодіагностики критично потребували психологічної допомоги:

- особи із низьким рівнем загальної адаптивності, самоприйняття та емоційної комфортності (згідно із діагностичними даними, отриманими у роботі з методикою К. Роджерса та Р. Даймонд);

- особи із низьким рівнем автономії та здатності до налагодження позитивних відносин із оточенням (за результатами, отриманими за допомогою методики Карен Ріф);
- особи із низьким рівнем оптимізму, впевненості у собі та толерантності до двозначності (відповідно до шкали PCRS).

Крім того ми зважали на знижений рівень оцінювання респондентами особистісних ресурсів резильєнтності (за результатами діагностичного дослідження із використанням методики PFRS).

Відповідно формування вибіркової сукупності реципієнтів психологічних інтервенцій на корекційно-розвитковому етапі емпіричного дослідження було здійснено за такими критеріями:

- 1) добровільна згода внутрішньо переміщених осіб взяти участь у дослідницькій програмі психологічного супроводу соціальної адаптації у нових територіальних громадах та готовність співпрацювати із психологом;
- 2) об'єктивно виважені результати психодіагностичного вимірювання адаптивних ресурсів ВПО (низький рівень ознак адаптації та дотичних особистісних властивостей).

До групи психологічного супроводу таким чином були відібрані 15 жінок вікового діапазону 35 – 40 років.

Апробація корекційно-розвиткової програми супроводу ВПО відбувалася на базі Комунального закладу культури «Народний Дім» у комплексі волонтерської роботи в інтеграційному проєкті ВПО, реалізованого за участі ГО «Егіда-центр» (м. Кривий Ріг): див.: (табл. 3.3.).

Загалом протягом 2,5 місяців (лютий – квітень 2025 року) було проведено 22 заняття психологічного клубу в загальному обсязі 26 годин. Заняття проводилися 1 – 2 рази на тиждень. Із урахуванням складності психічного стану ВПО та травмівного характеру питань, що потребували опрацювання, тривалість занять не була чітко фіксованою і варіювалася від 40 хвилин до 2 годин.

Таблиця 3.3.

Робочий план корекційно-розвиткової програми психологічного супроводу ВПО у процесі соціальної адаптації до нової громади

Назви змістових модулів і тем	Час (у годинах)
Змістовий модуль I. Інформаційно-просвітницька робота із ВПО Мета: інформування учасників програми про послідовність адаптаційних процесів; аналіз проблемних аспектів первинної адаптації ВПО та подальшої інтеграції переміщених осіб до нової соціальної громади й значущості ресурсів адаптації Формат: лекції із елементами коучингу, індивідуальні бесіди	
Тема 1. Соціальна адаптація особистості у нових реаліях життєтворення: виклики, можливості, ризики (2 заняття)	2
Тема 2. Інвентаризація особистісних та соціальних ресурсів емоційної саморегуляції та соціальної адаптації у новій громаді. Осмислення власного рівня розвитку адаптивності (3 заняття)	3
<i>Усього годин за модулем: 5</i>	
Змістовий модуль II. Корекційно-розвиткова робота із ВПО: «Вчимося довіряти собі» Мета: сприяння переосмисленню ВПО травмивного досвіду, віднайденню особистісних ресурсів життєстійкості та опануванню ефективних адаптивних стратегій поведінки в нових реаліях життя Формат: соціально-психологічний тренінг, індивідуальне консультування	
Тема 1. Психологічні травми. Переосмислення травмивного досвіду (3 заняття)	4
Тема 2. Особистісні ресурси стресостійкості: толерантне ставлення до невизначеності і стрес-факторів, продуктивні копінг-стратегії, адаптивність (3 заняття)	4
Тема 3. Гнучкість поведінкових сценаріїв як умова ефективної адаптації до нової громади (3 заняття)	3
Тема 4. Осмислення базових прийомів самодетермінації, шляхів перепрограмування власного життя, вивільнення власних ресурсів саморозвитку (3 заняття)	3
<i>Усього годин за модулем: 14</i>	
Змістовий модуль III. Розвиток рефлексивності ВПО Мета: закріплення нового досвіду продуктивної адаптації, усвідомлення варіативних способів адаптивно-інтеграційної активності із урахуванням особистісних ресурсів Формат: консультування, залучення ВПО до волонтерської діяльності	
Тема 1. Зміг сам – допоможи іншим: усвідомлення особистісних та соціальних ресурсів ефективного саморозвитку, розширення життєвих цілей (3 заняття)	4
Тема 2. Усвідомлення можливостей емоційної та поведінкової саморегуляції у складних життєвих ситуаціях (2 заняття)	3
<i>Усього годин за модулем: 7</i>	
Усього годин програми психологічного супроводу ВПО: 26	

Основною формою корекційно-розвиткового напрямку психологічного супроводу ВПО ми вважали соціально-психологічний тренінг, орієнтований на усвідомлення та відновлення переміщеними особами адаптивних стратегій та власних ресурсів позитивного життєтворення. Тренінг є загальновизнаною формою ефективної групової роботи у системі спланованих особистісних трансформацій реципієнтів психологічного супроводу, визнання ними доцільності нового досвіду та можливостей розширення адаптивних сценаріїв життєтворення на нових територіях свого перебування. Протягом тренінгових сесій нами активно використовувалися техніки розвитку адаптивних наративів, формування навичок стресостійкості, конструктивної опанувальної поведінки, навичок саморегуляції та позитивного мислення. ВПО формували навички адаптивної поведінки із урахуванням оптимістичних сценаріїв перспективного самоздійснення, підтримання ментальної рівноваги. Паралельно із роботою тренінгової групи, згідно із запитамі реципієнтів, нами надавалися індивідуальні консультації, скеровані на психологічну підтримку ВПО, залученим до програми психологічного супроводу. Закріплення матеріалу відбувалося шляхом ведення ВПО щоденника самоаналізу, відпрацювання нового досвіду у реальних ситуаціях самодопомоги та у волонтерській діяльності.

Для оцінювання ефективності корекційно-розвиткової програми психологічного супроводу ВПО у процесі соціальної адаптації нами була використана методика рефлексивного аналізу постравматичного зростання («Post Traumatic Growth Inventory») R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun [цит. за: 19 с.165–166]. Опитувальник складається з 21 твердження, які респонденти мають оцінити за 5-бальною шкалою (від 0 – «Жодних змін» до 5 – «Дуже суттєві зміни»), що дозволяє оцінити усвідомлювані долученими до корекційно-розвиткової програми особами зміни у профілі самооцінювання. Зокрема респонденти відзначили помірні зміни у своєму ставленні до інших людей: 54% опитаних звернули увагу, що вони стали більше докладати зусиль для налагодження стосунків з іншими людьми, їм стало легше

висловлювати свої почуття і визнавати необхідність підтримки зі сторони інших людей (за шкалою «Ставлення до інших»). Також ВПО (48% опитаних) відзначили, що вони частково прийняли і переосмислили те, що з ними трапилося, у них з'явилися нові інтереси (за шкалою «Нові можливості»). Разом з тим суттєво змінилося самоставлення учасників програми супроводу: 62% респондентів підтвердили, що стали краще розуміти, що приносять стрес-фактори, життєві негаразди, і виявили, що вони є набагато сильнішими, ніж вважали раніше (за шкалою «Сила особистості»).

Значно покращилися (згідно із даними ретестування із вимокристанням методики К. Роджерса – Р.Даймонд) в учасників програми й показники адаптивності (див.: табл. 3.4):

Таблиця 3.4.

Динаміка виявлення ВПО показників соціально-психологічної адаптації (за методикою К. Роджерса – Р.Даймонд)

Рівень виявлення Субшкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Конст. зріз	Контрол зріз	Конст. зріз	Контрол зріз	Конст. зріз	Контрол зріз
	Кількість респондентів у % (N = 15)					
Адаптивність	100 (15 осіб)	20 (3 особи)	–	60 (9 осіб)	–	20 (3 особи)
Самоприйняття	80 (12 осіб)	13 (2 особи)	20 (3 особи)	67 (10 осіб)	–	20 (3 особи)
Прийняття інших	53 (8 осіб)	27 (4 особи)	47 (7 осіб)	60 (9 осіб)	–	13 (2 особи)
Емоційна комфортність	100 (15 осіб)	20 (3 особи)	–	47 (7 осіб)	–	33 (5 осіб)
Інтернальність	80 (12 осіб)	40 (6 осіб)	20 (3 особи)	40 (6 осіб)	–	20 (3 особи)
Прагнення до домінування	100 (15 осіб)	53 (8 осіб)	–	47 (7 осіб)	–	–
Прагнення уникати проблем	40 (6 осіб)	20 (3 особи)	60 (9 осіб)	53 (8 осіб)	–	27 (4 особи)

Співставлення результатів первинного психодіагностичного вимірювання (на констатувальному етапі емпіричного дослідження) і показників контрольного зрізу (ретестування) засвідчили:

- суттєве збільшення серед ВПО кількості осіб із середнім рівнем (Δ 60% респондентів) та високим рівнем (Δ 20% респондентів) інтегративного показника адаптивності за рахунок зменшення кількості осіб із низьким рівнем адаптивності (Δ – 80% респондентів);
- зросла серед учасників програми кількість осіб із високим (Δ 33% респондентів) та середнім (Δ 47% респондентів) рівнем емоційної комфортності (Δ – 80% респондентів), а також – самоприйняття (Δ – 67% респондентів);
- на 40% (Δ 20% респондентів на високому рівні та Δ 20% респондентів на середньому рівні) зросла кількість ВПО із адекватним рівнем інтернальності, здатності відповідально ставитися до власних рішень та поведінки;
- на 26% зросла кількість осіб із високим та середнім рівнем здатності до прийняття інших, готовності до конструктивної взаємодії у соціальному просторі та, у разі необхідності, надання підтримки членам громади.

А отже, узагальнюючи результати ретестування рівня соціально-психологічної адаптації та особистісних показників адаптивності ВПО, маємо відзначити позитивні тенденції змін. В особистісному профілі учасників корекційно-розвиткової програми психологічного супроводу ВПО відбулися конструктивні трансформації: суттєво збільшилися показники адаптивності, емоційного комфорту, самоприйняття та інтернальності, що свідчить про функціональну ефективність запропонованої нами програми оптимізації адаптивності ВПО. Цілеспрямована психологічна підтримка переміщених осіб у нових соціальних громадах сприяє засвоєнню адекватного досвіду поведінки та відновлюванню адаптивних ресурсів.

Висновок до розділу 3

Опрацювання наукової літератури та результати психодіагностичного вимірювання показників соціально-психологічної адаптації та адаптивних ресурсів ВПО стали підґрунтям для реалізації задуму корекційно-розвиткового етапу кваліфікаційного магістерського дослідження.

Нами була складена та апробована корекційно-розвиткова програма психологічного супроводу ВПО в системних вимірах соціальної адаптації в умовах воєнного часу, якою було передбачено три блоки впливу: інформаційно-просвітницький (лекторій із елементами коучингу), корекційно-розвитковий (соціально-психологічний тренінг) та рефлексивний (консультування та залучення ВПО до соціально-значущої волонтерської діяльності). Психологічна підтримка ВПО доповнювалася психологічним консультуванням.

Апробація корекційно-розвиткової програми супроводу ВПО відбувалася на базі Комунального закладу культури «Народний Дім» у комплексі волонтерської роботи в інтеграційному проєкті ВПО, реалізованого за участі ГО «Егіда-центр» (м. Кривий Ріг). До групи психологічного супроводу були відібрані 15 жінок віком 35 – 40 років, які за результатами психодіагностичного вимірювання критично потребували психологічної допомоги (мали низький рівень виявлення ознак адаптації та дотичних особистісних властивостей). Протягом 2,5 місяців (лютий – квітень 2025 року) нами було проведено 22 заняття психологічного клубу в загальному обсязі 26 годин. Заняття проводилися 1 – 2 рази на тиждень.

Із урахуванням складності психічного стану ВПО та травмівного характеру питань, що потребували опрацювання, тривалість занять не була чітко фіксованою і варіювалася від 40 хвилин до 2 годин.

Основною формою корекційно-розвиткового напряму психологічного супроводу ВПО ми вважали соціально-психологічний тренінг, орієнтований

на усвідомлення та відновлення переміщеними особами адаптивних стратегій та власних ресурсів позитивного життєтворення.

Посттренинговий моніторинг був виконаний за допомогою методики рефлексивного аналізу постравматичного зростання («Post Traumatic Growth Inventory») R. G. Tedeschi & L. G. Calhoun та методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд. Узагальнення даних ретестування дозволило констатувати помірні зміни в особистісному профілі залучених до програми психологічного супроводу ВПО:

- 54% опитаних звернули увагу, що вони стали більше докладати зусиль для налагодження стосунків з іншими людьми, їм стало легше висловлювати свої почуття і визнавати необхідність підтримки зі сторони інших людей; 48% опитаних відзначили, що вони частково прийняли і переосмислили травмівний досвід; 62% респондентів підтвердили, що стали краще розуміти негативні наслідки стрес-факторів та усвідомлювати відкриття нових перспектив життєтворення;
- збільшилася кількість осіб із середнім рівнем (Δ 60% респондентів) та високим рівнем (Δ 20% респондентів) інтегративного показника адаптивності;
- зросла серед ВПО кількість осіб із високим (Δ 33% респондентів) та середнім (Δ 47% респондентів) рівнем емоційної комфортності, а також – самоприйняття (Δ – 67% респондентів); на 40% збільшилася кількість ВПО із адекватним рівнем інтернальності;
- на 26% зросла кількість осіб із високим та середнім рівнем здатності до прийняття інших, готовності до конструктивної взаємодії у соціальному просторі та, у разі необхідності, надання підтримки членам громади.

Означена динаміка змін підтверджує ефективність запропонованої нами програми супроводу адаптації ВПО. А отже, припущення підтверджене:

цілеспрямований психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб із урахуванням адаптивних ресурсів життєтворення особистості сприятиме оптимізації соціально-психологічної адаптації й конструктивним особистісним трансформаціям ВПО.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз досліджень міждисциплінарних питань соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових територій проживання дозволяє зробити такі висновки:

1. Проблеми соціальної адаптації стало знаходитися у полі наукових дискусій зарубіжних та вітчизняних дослідників. Соціальна адаптація трактується науковцями як багатофункціональний процес пристосування особистості до соціального середовища. Адаптивні сценарії життєдіяльності особистості в ситуаціях невизначеності зумовлюють траєкторії вибудовування стосунків, окреслюють вектори інтеграції особи в соціальні групи шляхом прийняття норм і цінностей нового соціального простору.

2. Функціональна структура соціальної адаптації відображує такі аспекти здійснення як-от: 1) усвідомлення нової ситуації та нових легітимно-домінантних ціннісних нормативів життєустрою; 2) мобілізація особою адаптивних ресурсів для опанування нових схем діяльності та поведінки; 3) раціоналізоване сприйняття (переосмислення) особистістю ситуацій невизначеності (або травмівного досвіду) згідно із прийнятими у певному соціальному просторі стандартами адекватної поведінки, що супроводжується зміненням (або корегуванням) сценаріїв життєтворення.

3. Успішність адаптаційних можливостей людини залежить від цілісності об'єктивних (соціальних, соціокультурних) та суб'єктивних (особистісних, ресурсних) факторів. Проте під тиском травмівних подій воєнного часу суттєво загострюється значущість саме внутрішніх особистісних резервів людини у протистоянні стресорам. Відповідно, критично необхідною у вимірах адаптації постає психологічна підтримка вразливих категорій населення, і зокрема – внутрішньо переміщених осіб, які були змушені залишити місця постійного проживання, щоб урятуватись від збройних конфліктів, проявів насилля та масових порушень прав людини.

Емпірична частина даного магістерського кваліфікаційного дослідження передбачала психодіагностичне вимірювання рівня соціально-психологічної адаптації та сутнісних ознак адаптивних ресурсів внутрішньо перемішених осіб, окреслення проблемних аспектів адаптивних ресурсів ВПО, що потребують цілеспрямованого корекційно-розвиткового втручання психолога.

На підставі аналізу та узагальнення результатів психодіагностичного вимірювання адаптаційних ресурсів ВПО було з'ясовано:

- рівень адаптації ВПО орієнтований на середньостатистичну тестову норму: середній показник ($\bar{x}$) інтегративної адаптивності ВПО зафіксовано на рівні 85,24 (за верхньої нормативної межі даної субшкали 136 балів);
- серед найбільш проблемних сегментів соціально-психологічної адаптації ВПО вартують уваги переважання дезадаптивного (пасивно-песимістичного) типу стратегій поведінково-мисленнєвої активності у 38% респондентів та усвідомлення 69% опитаних низького рівня емоційного комфорту; значна кількість ВПО мають сумніви щодо власних особистісних можливостей у змінених умовах життя, демонструють особистісні показники готовності до змін на низькому рівні значущості;
- в оцінюванні суб'єктивної ваги ресурсів резильєнтності ВПО надають перевагу соціальним (зовнішнім) ресурсам, і передусім – сім'ї як ресурсу ($\bar{x} = 26,40$), мало покладаючись на особистісні ресурси опірності стресорам.

Результати статистичного аналізу даних за методом *r-Spearman's* свідчать про те, що показники соціально-психологічної адаптації та особистісні характеристики, які зумовлюють резерви її розвитку (позитивне сприймання інших та самосприймання, впевненість), у особистісному профілі ВПО відзначаються позитивними кореляційними зв'язками.

Результати психодіагностичного вимірювання показників соціально-психологічної адаптації та адаптивних ресурсів ВПО стали підґрунтям для формування логічної схеми корекційно-розвиткового етапу кваліфікаційного магістерського дослідження.

Складена нами корекційно-розвиткова програма психологічного супроводу ВПО в процесі соціальної адаптації була апробована у реаліях надання переміщеним особам психологічної підтримки на базі Комунального закладу культури «Народний Дім» у комплексі волонтерської роботи в інтеграційному проєкті ВПО, реалізованого за участі ГО «Егіда-центр» (м. Кривий Ріг). До групи психологічного супроводу були відібрані 15 жінок віком 35 – 40 років, які виїхали з територій, де велися активні бойові дії або була загроза їхнього виникнення (з Донецької, Запорізької та Херсонської областей), та які за результатами психодіагностики критично потребували психологічної допомоги (мали низький рівень виявлення ознак адаптації та дотичних особистісних властивостей).

Корекційно-розвитковою програмою було передбачено реалізацію трьох напрямів впливу:

- 1) інформаційно-просвітницького (лекторій із елементами коучингу);
- 2) корекційно-розвиткового (соціально-психологічний тренінг);
- 3) рефлексивного (консультування та залучення ВПО до соціально-значущої волонтерської діяльності).

Психологічна підтримка ВПО вибіркової сукупності респондентів доповнювалася психологічним консультуванням цільової аудиторії переселенців. Протягом 2,5 місяців (лютий – квітень 2025 року) нами було проведено 22 заняття психологічного клубу в загальному обсязі 26 годин. Заняття проводилися 1 – 2 рази на тиждень.

Базовим сегментом корекційно-розвиткової програми психологічного супроводу ВПО в процесі соціальної адаптації ми вважали соціально-психологічний тренінг, орієнтований на усвідомлення та відновлення

переміщеними особами адаптивних стратегій та власних ресурсів позитивного життєтворення.

З метою підтвердження ефективності запропонованої нами корекційно-розвиткової програми психологічного супроводу ВПО в процесі соціальної адаптації нами був проведений посттренінговий моніторинг досліджуваних показників. В якості інструментарію були використані:

- 1) методика рефлексивного аналізу постравматичного зростання («Post Traumatic Growth Inventory») R. G. Tedeschi & L. G. Calhoun;
- 2) методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд.

Узагальнення даних ретестування дозволило констатувати позитивну динаміку адаптивних ресурсів особистісного профілю залучених до програми психологічного супроводу ВПО:

- 54% опитаних звернули увагу, що вони стали більше докладати зусиль для налагодження стосунків з іншими людьми, 48% переміщених осіб відзначили, що вони частково прийняли і переосмислили травмівний досвід, а 62% респондентів усвідомили відкриття нових перспектив життєтворення;
- збільшилася кількість осіб із середнім рівнем (Δ 60% респондентів) та високим рівнем (Δ 20% респондентів) інтегративного показника адаптивності; позитивні зміни відзначені за показниками емоційної комфортності, самоприйняття, інтернальності учасників програми, їхньої готовності до конструктивної взаємодії у соціальній громаді.

Результати емпіричного дослідження, таким чином, підтверджують наше припущення: цілеспрямований психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб із урахуванням адаптивних ресурсів життєтворення особистості сприяє оптимізації соціально-психологічної адаптації й конструктивним особистісним трансформаціям ВПО.

Мету кваліфікаційної роботи досягнуто, завдання виконано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. *Актуальні проблеми психології*. Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. 2016. Вип. 9. С. 58–66.
2. Воронко О., Ладонько Л. Пріоритетні питання вивчення міграційних процесів в Україні 1991–2024 років. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2024. Том 184. № 28. С.108 – 115.
3. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*, 2005. № 1. С. 91–100.
4. Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. № 1 (17). С. 30–35.
5. Даценко О.А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: 237 Психологія*. Том 31 (70). № 4. 2020. С. 22-27
6. Даценко О. А. Проблема життєвих стратегій особистості: ресурсний підхід. *Вчені записки Таврійського національного університету. Серія Психологія*. 2024. Т. 35 (74). № 5. С.1 – 5.
7. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» (редакція від 21.03.2022).
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text>.
8. Злобіна О. Г., Тихонович В. О. Особистість сьогодні: адаптація до суспільної нестабільності. Київ: Інститут соціології НАНУ, 1996. 100 с.
9. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological Journal*. 2021. № 7 (5). С. 26–37.

10. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2 (26). С. 62–74.
11. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.
12. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту: монографія; Державна служба України з надзвичайних ситуацій, Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2021. 143 с.
13. Кінаш О. Соціальна адаптація вимушено переміщених осіб в умовах військового стану як наукова проблема. *Social Work and Education*. 2024. Vol. 11, №. 1. С. 136 – 144.
14. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
15. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців: монографія. Харків : ФОП Бровін О. В., 2018. 488 с.
16. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. №4. С. 78–83.
17. Кремень В. Г. (ред.). Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; [В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелева, Т. І. Куліш, С. Л. Чуніхіна, І. Г. Губеладзе, І. І. Ткачук, Н. А. Ярмола]. – [Електронне видання]. Київ: НАПН України, 2024. 188 с.

18. Кузікова С. Б., Щербак Т. І Життестійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2023. № 2. С. 24-29
19. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навчальний посібник. Київ–Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.
20. Кузьмін В. В., Кузьміна М. О., Стрижак Г. В. Соціальна адаптація вимушено переміщених осіб, які постраждали внаслідок військового стану. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Вип. 1(59). С.180 – 195.
21. Кульчицький Т. Р. Поняття та ознаки внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Адміністративне право і процес*. 2017. № 1 (19). С.51–57.
22. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб.* / За ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ Видавництво «Логос», 2015. С. 26 – 46.
23. Лібанова Е. М., Горбулін В. П., Пирожков С. І. та ін. Політика інтеграції українського суспільства в контексті викликів та загроз подій на Донбасі (національна доповідь). Київ: НАН України, 2015. 363 с.
24. Лобанова А. С. Особливості соціальної адаптації в періоди суспільних криз (теоретичний аспект). *Особистість: проблеми та перспективи: матеріалами конференції «Соціально-психологічні аспекти формування особистості»*. Кривий Ріг: КФ ЗНУ, 2009. С. 3 – 10.
25. Лукашевич М. П. Теорія і методи соціальної роботи: навч. посібник. Київ : МАУП, 2003. 168 с.
26. Лукіяничук А. М. Особливості активізації психологічних ресурсів особистості біженців з України до Норвегії. *Активізація психологічних ресурсів особистості у різних умовах соціалізації : кол. монографія / за ред. Г. О. Хомич*. Київ : 7БЦ, 2024. 270 с.

27. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Філософія, культурологія, соціологія*. 2016. Вип. 12. С. 131–138.
28. Мартиненко С. О. Теоретичні підходи до визначення дефініції «Соціальна адаптація». 2019. Вип.10. С. 29 – 33.
29. Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS) в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр
URL: https://stud.com.ua/155513/psihologiya/blank_opituvalnika_pcrs
30. Михайлич О. В. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологія та соціальна робота*. 2023. № 2. С. 26 –34.
31. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. №2. С.81-85.
32. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Social Work and Education*. 2022. Vol. 9 (1). С. 89 – 99.
33. Петренко І. В. Психологічна допомога та підтримка під час війни: новітні підходи. *Науковий вісник Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2021. №2(1). С.123–135.
34. Потапчук Є., Поліщук О. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*. 2023. № 11. С. 45–52.
35. Пріб Г. А., Бегеза Л. Є., Раєвська Я. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців/ ветеранів: проблематика вивчення. *Габітус*. 2022. Вип. 35. С. 159 – 163.

36. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник/ уклад. М. В. Лемак, В. Ю Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
37. Тітар І. О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови зняття статусу переселенця. *Український соціум*. 2016. № 4. С. 57–68.
38. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 1(1). С. 112–119.
39. Титаренко Т. М. Соціально-психологічний супровід посттравматичних особистісних трансформацій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. № 45 (48). С. 59-68.
40. Титаренко Т. М. Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи. *Проблеми політичної психології*. 2022. № 1 (25). С. 7 – 23.
41. Токарева Н. М. Психологічні особливості соціалізації особистості у соціокультурному контексті постмодерну. *Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н. М. Токарева, А. В. Шамне, О. О. Халік [та ін.]; ред. Н. М. Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. С. 17–26.*
42. Токарева Н. М. Адаптивні сценарії самоздійснення особистості в умовах несталого сьогодення. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. 2023. № 20. С.183–194.
43. Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога. Довідник для фахівців і фахівчинь допоміжних професій соціальної сфери, які працюють з внутрішньо переміщеними особами та постраждалим населенням /авт. колектив: Н. Несенюк, Н. Чудаєва, О. Мурашкевич. Київ : Вид-во Ради Європи, 2022. 91 с.

44. Ющенко І. М. Специфіка стратегій адаптації молоді в умовах невизначеності, спричиненої війною. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 6. С. 18 – 22.
45. Andersen J., Silver R. C. Health Effects of Traumatic Events. *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology*. 2020. P. 255-260.
46. Bernard W. S. The Integration of Immigrants in the United States. *International Migration Review*. 1967. Vol. 1. № 2. P. 23–33.
47. Benight C. C., Shoji K., Delahanty D. L. Self-regulation shift theory: A dynamic systems approach to traumatic stress. *Journal of Traumatic Stress*. 2017. Vol. 30(4). P. 333-342.
48. Billings A. G., Moos R. H. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. V. 46 (4). P. 877–891.
49. Budner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable *Journal of Personality*. 1962. Vol. 30. P. 29 – 50.
50. Chrisman A. K., Dougherty J. G. (2014). Mass trauma: disasters, terrorism, and war. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*, 2014. Vol. 23(2). P. 257–279.
51. Cohen S., Gianaros P. J., Manuck S. B. A stage model of stress and disease. *Perspectives on Psychological Science*. 2016. Vol. 11(4). P. 456-463.
52. Forkus S. R., Contractor A. A., Raudales A. M., Weiss N. H. The influence of trauma-related shame on the associations between posttraumatic symptoms and impulsivity facets. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*. 2023. Vol. 15 (4). P. 576 – 587.
53. Gullahorn, J. (1963). An Extension of the U-Curve Hypothesis. *Journal of Social Issues*, 19 (3). P. 33–47.
54. Harms C., Pooley J. A., Cohen L. The Protective Factors for Resilience Scale (PFRS): Development of the scale. *Cogent Psychology*. 2017. Vol. 4 (1).

55. Haslam C., Haslam S. A., Jetten J., Cruwys T., Steffens N. K. Life change, social identity, and health. *Annual Review of Psychology*. 2021. Vol. 72. P. 635 – 661.
56. Jensen P. A depth psychology model of immigration and adaptation: The migrant's journey. Routledge, 2020.
57. Johansen R. B., Laberg J. C., Martinussen M. (2014). Military identity as predictor of perceived military competence and skills. *Armed Forces & Society*. 2014. 40 (3). P. 521–543.
58. Kranke D., Eloersch J., Dobalian A. Identifying Aspects of Sameness to Promote Veteran Reintegration with Civilians: Evidence and Implications for Military Social Work. *Health Social Work*. 2019. № 44 (1). P. 61–64.
59. Miller L. Psychological factors in occupational safety and health: beyond simple models of stress. Wellington, 1993. P. 5.
60. Murthy R. S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*, 2006. V.5 (1). P. 25-30.
61. Papadopoulos R. K. Refugees, home and trauma. *Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home* / ed. by R. K. Papadopoulos. London: Karnac, 2002. (Tavistock Clinic Series). 356 p.
62. Ryan D. et al. Theoretical Perspectives on Post-Migration Adaptation and Psychological Well-Being among Refugees: Towards a Resource-Based Model. *Journal of Refugee Studies*. 2008. Vol. 21. № 1. P. 1–18.
63. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Direction in Psychological Science*. 1995. Vol. 4. №. 4. P. 99–104.
64. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 69 (4). P. 719 – 727.
65. Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological wellbeing. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9. P. 13–39.

66. Stepanenko, V., Zlobina, O., Golovakha, Y., Dembitskyi, S., & Naidionova, L. (2023). Warinduced stress and resources of socio-psychological resilience: A review of theoretical conceptualizations. *Sociology: Theory, Methods, Marketing*, 4, 22–39.