МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри
_____ Мірошник З.М.
«____» _____ 2023 р.

Реєстраційний № _____
«____» _____ 2023 р.

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППм-22
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Якимчук Тетяни Петрівни

Керівник: канд.психол.наук, старш. викл.
кафедри практичної психології
Сошина Ю.М.

Оцінка:
Національна шкала _____
Шкала ECTS _____Кількість балів ____
Голова ЕК _____ _____
(підпис) (прізвище, ініціали)
Члени ЕК _____ _____
(підпис) (прізвище, ініціали)
_____ _____
(підпис) (прізвище, ініціали)
_____ _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2023

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Якимчук Тетяна Петрівна,** 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 ознайомлена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Підпис

Зміст

Вступ……..…….4

Розділ І

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ……..……..7

1.1. Психологічні особливості адаптації особистості……..7

1.2. Детермінанти адаптаційного потенціалу…….…..14

1.3. Специфіка адаптації внутрішньо переміщених осіб……... 20

Висновки до розділу І……..……...……25

Розділ ІІ

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ…….26

2.1. Організація та аналіз методів емпіричного дослідження……26

2.2. Результати дослідження особливостей та чинників адаптації внутрішньо переміщених осіб……..……...31

Висновки до розділу ІІ……...……43

Розділ ІІІ

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО САМОРОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ……...…….…44

3.1. Моделі адаптації внутрішньо переміщених осіб……..….....44

3.2. Практичні рекомендації щодо саморозвитку адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб……..……47

Висновки до розділу ІІІ ..…...……....50

ВИСНОВКИ ...……....51

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……....54

ДОДАТКИ……...62

ВСТУП

Українське суспільство починаючи з 2014 року стикається не тільки з фактом війни на власній території, а й з її безпосередніми, хоча й не такими очевидними на перший погляд наслідками, зокрема з явищем внутрішньої міграції українців. Як би ми самі або інші не називали те, що відбувається – антитерористична операція, конфлікт на Сході, повномасштабне вторгнення, війна… Результат маємо однаковий, сотні, тисячі громадян України не з власної волі, а вимушено покидають села, селища, міста, там де вони зростали, заводили друзів, одружувались, народжували дітей. На жаль, не кожному з них вдається пройти цей надзвичайно складний шлях випробувань і труднощів. Багато хто потребує не тільки фінансової, соціальної, а й психологічної допомоги. Втім, значна частина громадян зрештою вдало проходить цей тернистий шлях. Виникає питання: Які фактори або ж детермінанти впливають на цей непростий процес? Процес адаптації людини, що вимушено змінила місце постійного проживання на інше. Актуальність поставленого питання не викликає жодних сумнівів.

Міжнародною організацією з міграції (IOM Ukraine) влітку 2023 року було здійснено масштабне дослідження, результати якого показали, що надзвичайно велика кількість громадян України, а саме 5,1 мільйона українців є внутрішньо переміщеними особами (60 % з них змінили місце постійного проживання рік і більше тому) [10]. Дослідження показало, що 745 тисяч осіб мають на меті інтегруватися на новому місці, майже 142 тисячі планують ще раз змінювати місце постійного перебування. Таким чином, кількість українців, які проходять процес адаптації є надзвичайно великою.

Плеяда науковців цікавилась явищем адаптації людини, зокрема О.М. Леонтьєв, Ж. Піаже, Г. Сельє, Т. Шибутані. Дослідників цікавлять окремі аспекти адаптації особистості, зокрема професійний аспект адаптації особистості (М.В. Гринців, А.В. Шиделко, В.В. Кириченко та ін.); адаптація особистості в умовах криз і життєвих випробувань (А.Б. Коваленко, К.С.

Безверха, О.Р. Ткачишина, Д. Мельничук та ін.); контекст соціальної адаптації особистості (О.М. Бондаренко, А.В. Сорока, А.Камбур та ін.); адаптація внутрішньо переміщених осіб (Ю.П. Песоцька – аспект соціальної адаптації; О.С. Зінченко – соціально-психологічний аспект; Н.Є. Мазіна – соціально-економічний аспект; І.О. Тітар – адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб та ін.).

Таким чином, ми спостерігаємо чималий актуальний інтерес дослідників до обраної теми, проте все ще залишаються не чітко окресленими питання, що стосуються тих чинників, або ж детермінант, які беззаперечно впливають на процес адаптації вимушених переселенців до нових умов. Оскільки війна все ще змушує сотні й тисячі українців змінювати місця постійного проживання, це підкреслює надзвичайну значущість досліджуваної теми в контексті сьогодення.

Метою нашого дослідження є теоретичне та емпіричне дослідження детермінант адаптації внутрішньо переміщених осіб, розробка рекомендацій саморозвитку адаптаційного потенціалу особистості.

Завдання дослідження:

1. Аналіз психологічних особливостей адаптації, визначення детермінант адаптаційного потенціалу особистості.
2. Дослідження специфіки адаптації внутрішньо переміщених осіб.
3. Емпіричне вивчення адаптації внутрішньо переміщених осіб.
4. Розробка практичних рекомендацій щодо саморозвитку адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб.

Об’єктом дослідження є адаптація особистості.

Предметом – психологічні детермінанти адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Методи та методики дослідження: *теоретичні* – аналіз провідної вітчизняної та зарубіжної психологічної літератури з теми дослідження, узагальнення теоретичної інформації в призмі досліджуваної теми; *емпіричні*:

1) для дослідження психологічних особливостей адаптації особистості обрано Методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда; 2) для визначення особливостей адаптаційних рис особистості використано Методику оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОО) «Адаптивність»; 3) для діагностики рівня стресостійкості особистості обрано тест «Стійкість до стресу» (в адаптації Максименко С. Д., Карамушки Л. М., Зайчиковаої Т. В.); 4) для дослідження компонентів суб'єктивного благополуччя внутрішньо переміщених осіб використано Методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB) (в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер); *статистичні* – якісний та кількісний аналіз результатів проведеного дослідження, U-критерій Манна-Уітні; коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. .

Експериментальною базою дослідження стали 36 осіб (з них 22 жінки та 12 чоловіків), віком від 21 до 53 років. Дослідження проведено в дистанційному форматі.

Апробація результатів дослідження. Матеріали нашого магістерського дослідження були апробовані на XV Науковій конференції молодих вчених, аспірантів, яка відбулася 1 листопада 2023 року на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. За результатами участі опубліковано тези, отримано сертифікат. Також в березні 2023 р. на порталі Prometheus пройдено курс «Як адаптуватися на новому місці? Курс психологічної реінтеграції ВПО», про що видано відповідний сертифікат.

Структура магістерського дослідження. Робота містить 3 розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел з 45 пунктів, 8 рисунків та 5 таблиць, додатки.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Психологічні особливості адаптації особистості

Інтерес науковців та практиків до теми адаптації особистості спостерігається вже чималу кількість часу. Що й не дивно, бо людям завжди доводиться призвичаюватись до чогось нового, умов життя, до інших людей, тощо. Ба більше, людський організм теж володіє «навичками» адаптації, так за дії значної кількості подразників чутливість зменшується, а за незначної – навпаки збільшується. Таким чином, в темряві ми призвичаюємся бачити бодай промінчик світла, а в умовах сильного шуму з часом починаємо до нього звикати, призвичаюються й наші смакові аналізатори – можна й не помітити, як підвищиться звична кількість ложок цукру до улюбленої кави чи чаю. Але що ж відбувається в контексті особистісних особливостей, що впливає на те, що одні люди є більш адаптивними, ніж інші? Спробуємо розібратись. Для початку розглянемо хто з науковців вивчав феномен адаптації та які існують погляди на досліджуване нами явище.

В науковій психологічній літературі зазначається, що першим дослідником, який увів у вжиток термін «адаптація» був Г. Ауберт, це відомий австрійський фізіолог, який вивчав взаємовплив та зв'язок різних фізичних стимулів та відчуттів, зокрема зорових та слухових в контексті сприйняття їх інтенсивності та сили дії на відчуття [35, с. 135].

А в психологічному словнику зазначено, що адаптація це «процес і результат ефективної взаємодії особистості із середовищем, в результаті якого встановлюється відповідність між загальним рівнем найбільш актуальних на даний момент потреб особистості і наявним (перспективним) рівнем задоволення даних потреб, що визначає безупинний розвиток особистості»

[29].

С. Ніколаєнко та О. Ніколаєнко вказують, що в контексті сучасної психологічної науки відсутнє єдине бачення та тлумачення поняття адаптації, втім окреслювану категорію «можливо використовувати як для пояснення походження і функціонування свідомості, так і для розпізнання причин тих чи інших вчинків, діяльності особистості» [26, с. 69].

Загальновідомий швейцарський психолог Ж. Піаже в контексті своїх досліджень теж торкався теми адаптації. Процес адаптації дослідником розглядався через призму процесів асиміляції та акумуляції. Так, перший процес сприяє тому, що людина інтерпретує будь-яку нову інформацію в контексті того знання, яким вона вже володіє, а процес акумуляції навпаки сприяє тому, що людина «розширює» власні знання (когнітивні конструкти або схеми в контексті теорії Ж. Піаже) для нової інформації [43]. Таким чином, відбувається пристосування або ж адаптація до нового.

С. М. Кулик досліджуючи актуальні підходи щодо адаптації визначає три ключових напрями:

- біо-фізіологічний;
- психологічний;
- інформаційно-комунікативний [3, с. 235].

Так, через призму біо-фізіологічного підходу розглядаються питання адаптації на рівні організму. Досліджується як адаптується організм до зовнішніх чинників, тощо. Психологічний підхід в дослідженні проблеми адаптації визначає аспекти як соціально-психологічної адаптації, так і аспекти професійної адаптації, тощо. Інформаційно-комунікативний підхід до вивчення явища «адаптації» визначає те, як людина адаптується зокрема в умовах дефіциту інформації, або в ситуації коли змінюються умови діяльності, тощо. Зрештою це вимагатиме аналізувати наявну інформацію, сприймати її та призвичаюватись.

Цікавим поглядом на адаптацію є бачення О. М. Галуса. Дослідником

визначено адаптацію як «активний усвідомлений процес пристосування особистості до змінних умов життєдіяльності, набуття і вироблення нею адаптивних механізмів, здатних встановлювати на певних етапах відносну рівновагу із соціумом» [7, с. 64]. Автор розглядає процес адаптації через призму її рівнів:

1. Нижчий рівень. Це рівень фізіологічний, на ньому відбувається пристосування на рівні організм – природнє/зовнішнє середовище.
2. Вищий рівень. Соціальний, контекст адаптації відбувається через призму взаємодії та взаємовпливу між особистістю та соціальним середовищем [3, с. 236-237].

Серед вітчизняних науковців, ґрунтовний теоретичний аналіз поняття «адаптації» в контексті різних психологічних шкіл та напрямів здійснила І. Ревасевич, узагальнений результат її наукових пошуків представлено на рис. 1. [30, с. 28].

Як бачимо, жоден психологічний підхід та напрям не залишився осторонь у відношенні дослідження явища адаптації. Що й не дивно, пристосовуватись, призвичаюватись, адаптуватись особистості потрібно регулярно незалежно від її бажання та вподобань. Тож, усебічне вивчення адаптації через призму психологічних шкіл лише розширює наше уявлення про досліджуване явище.

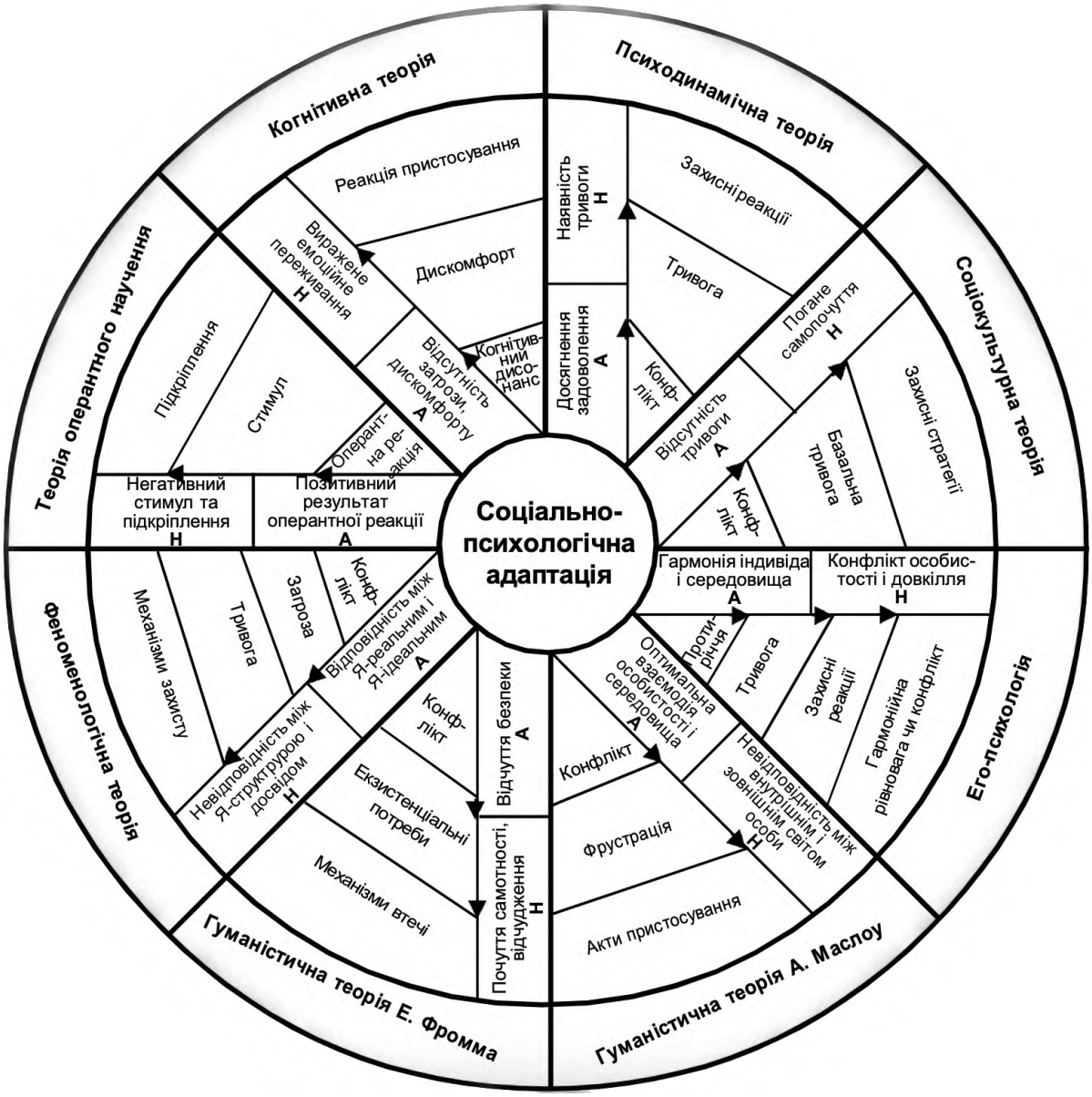

Рис. 1. **Узагальнена схема соціально-психологічної адаптації особистості**

В контексті досліджуваної проблеми не можемо не розглянути підходи дослідників до визначення видів адаптації. В більш широкому значенні можна виділити:

- Соціальну адаптацію, це пристосування особистості до нового колективу, до оточуючих і т.п. (І. Галецька, Н. М. Захарова, С. О. Кравцов та ін.);
- Культурна адаптація це знайомство та пристосування до іншої

культурної групи, етносу, до цінностей, норм іншої країни, тощо (А. Гелецька, С. В. Сидоренко, Т. О. Лещенко, І. Г. Біленька та ін.);

- Професійна адаптація це пристосування до професійних обов'язків, колективу, умов праці (М.В. Гринців, А.В. Шиделко, В.В. Кириченко та ін.);
- Емоційна адаптація включає в себе навички керування власними емоціями (В. М. Соколовська, Я. М. Куценко, С. П. Дерев'янко та ін.);
- Фізична адаптація відображує аспекти пристосування до нових навантажень, або адаптація до стану здоров'я, тощо (І. В. Зеніна, І. В. Новікова, І. Ю. Захарова);
- Учбова адаптація включає в себе навички пристосування до умов навчання, до навчальних вимог (І. В. Сергета, О. Р. Боделан та ін).

Таким чином, ми бачимо, що кожна сфера життя (професійний аспект, культура, навчання, фізичний стан, емоції, соціум і т.п.) не можливі без задіювання адаптаційних механізмів. Це очевидно, бо ж зміна будь-якої діяльності, щось нове не можливе без цього багатогранного і багатофункціонального процесу.

Деякими дослідниками виділяються види адаптації в більш вузькому значенні. Так, А. Налчаджян, виділяє наступні її види:

1. Зовнішня адаптація являє собою процес пристосування в результаті якого відбувається адаптація до різних проблемних ситуацій, тобто спрямованість на зовні.

2. Внутрішня адаптація, яка в поділяється на:

а) безпосередньо внутрішня адаптація, яка орієнтована на вирішення власних внутрішніх індивідуальних проблем, конфліктів, тощо;

б) внутрішня структурна адаптація, в ході якої відбувається взаємодія з «адаптивними підструктурами з котрими … утворює єдину цілісність» [30, с. 37];

в) «внутрішня структурна адаптація у широкому розумінні – пристосування адаптивного механізму чи комплексу до всієї структури особистості» [30, с. 37].

Окрім загального бачення проблеми адаптації в психології, визначення її ключових видів та поглядів вчених на це питання, варто розглянути також аспект дослідження адаптації, що стосується визначення її функцій. Тож розглянемо їх.

Так, виділяють загальні функції адаптації особистості:

1. Подолання стресу. Навички адаптації дозволяють людині справлятись зі стресовими обставинами в житті, не зважаючи на те, чим викликаний цей стрес або проблеми.

2. Емоційна регуляція особистості. Завдячуючи комплексним механізмам адаптації людина навчається керувати власними емоціями, це загальна здатність до емоційної саморегуляції, що зрештою може сформувати задовільний рівень емоційного благополуччя особистості.

3. Функція вирішення проблем. У разі виникнення проблем чи труднощів людина розвиває навички щодо їх вирішення, може справлятися з життєвими викликами в якій би сфері вони не виникли.

4. Підтримка психічного здоров’я особистості. Розвинуті навички адаптації покращують та підтримують загальний рівень психічного здоров’я та благополуччя. Сприяють уникненню різного роду психічних розладів та формуванню психологічної стійкості.

5. Стосунковий аспект. Навички адаптації є необхідними для формування та підтримки здорових стосунків з оточуючими та близькими нам людьми. Це покращує наші здібності стосовно розуміння інших, сприяє адекватному врегулюванні конфліктів та ефективний міжособистісній взаємодії, тощо.

6. Саморозвиток. Високо розвинуті адаптивні особистісні механізми дозволяють людині розвиватись, ставити та досягати поставлені цілі.

Відзначимо, що в такому широкому контексті функції адаптації охоплюють чи не кожну важливу сферу чи аспект життя, зокрема стосуються сфери професійного розвитку. Так, в контексті професійної адаптації С. М. Кулик виділяє наступні її функції:

- Внутрішні (підвищення рівня складності проблем, які людина може вирішувати – прикладний аспект адаптації; вирішення різного роду стресових ситуацій – афективний аспект адаптації; аксіологічний аспект – узгодження власне індивідуальних цінностей, соціальних установок в контексті професійної діяльності);
- Зовнішні (трансформація індивідуальних цілей в професійні; залучення в систему професійних відносин та стосунків в організації; адаптація до умов та вимог конкретної посади, тощо) [17, с. 266].

Таким чином, ми визначили, що в психологічній науці існують певні виміри, або погляди на проблему «адаптації»: біо-фізіологічний, психологічний, інформаційно-комунікативний. Дослідники вивчають особливості адаптації та адаптаційних механізмів через призму її різних аспектів: нижчий та вищий рівні (О. М. Галус); через процеси асиміляції та акумуляції (Ж. Піаже). Серед видів адаптації виокремлюють (соціальну, культурну, професійну, учбову, фізичну, емоційну), внутрішню та зовнішню адаптацію. Визначено функції адаптації (подолання стресу, емоційна регуляція, вирішення проблем, підтримка психічного здоров’я та благополуччя, стосунковий аспект, саморозвиток). В наступному пункті фокус уваги нашого магістерського дослідження буде присвячено окресленню чинників або детермінант адаптаційного потенціалу особистості.

1.2. Детермінанти адаптаційного потенціалу

У попередньому пункті ми визначили, що питання дослідження адаптації особистості цікавлять вчених вже тривалий час. Втім, ще залишаються не окресленими багато питань, зокрема й ті, що стосуються чинників або ж детермінант які будуть визначати спроможність людини до пристосування, адаптації до будь-чого нового.

Пропонуємо короткий огляд результатів сучасних досліджень які присвячені цьому питанню. Для початку визначимо, що ж являє собою адаптаційний потенціал особистості.

Так, Литвиненко О. Д. визначає адаптаційний потенціал як «інтегральне утворення являє собою складну систему психологічних, соціально-психологічних і психічних властивостей та якостей, що актуалізуються особистістю для створення та реалізації нових програм поведінки в змінених умовах життєдіяльності» [18, с. 74]. Авторка додає, що адаптаційний потенціал людини можна визначити також як «здатність та готовність суб'єкта найбільш оптимально використати власні індивідуальні ресурси для конструктивного пристосування до ситуацій невизначеності» [19, с. 192]. Серед компонентів адаптаційного потенціалу, які дослідниця розглядає через призму різного роду адаптивностей виділено:

1. Внутрішньо-особистісну адаптивність.
2. Поведінкову адаптивність.
3. Відсутність дезадаптації.
4. Соціально-психологічний потенціал особистості.
5. Компетентісна адаптивність [19, с. 192].

Ж. П. Вірна говорячи про адаптаційний потенціал в контексті дослідження задоволеності життям підгодить до його розуміння як до «психосоматичного потенціалу людини, від активізації якого залежить успіх адекватного підбору програм збереження й розвитку здоров'я» [5, с. 23].

Авторка вказує, що широковживаним є погляд на адаптаційний потенціал як на таку характеристику, умову розвитку особистості яка буде її інтегральним чинником.

Салюк М. А. та Тарасюк Х. О. досліджуючи адаптаційний потенціал особистості через призму імпліцитних теорій розглядають його як системну «властивість особистості, що обумовлює характер протікання адаптації до змін умов навколишнього середовища, а також визначає межі адаптивних можливостей особистості» [32, с. 288].

Колісник О. В. розглядаючи адаптаційний потенціал через призму ідентифікаційних стратегій вказує, що досліджуване явище можна розглядати як систему, що є багаторівневою за своєю природою та «знаходиться під впливом взаємодіючих та взаємодоповнюючих біогенних, соціогенних та культурогенних факторів, домінуючу роль серед яких відіграють суб'єктивні ментальні настанови та стереотипи сприйняття людини» [16, с. 60]. Схожої думки дотримуються B. N. Colby, K. Azevedo, C. C. Moore, які вказують на те, що підґрунтям формування та розвитку адаптивного потенціалу особистості є специфічні культуральні відмінності, тощо [40, с. 4].

Таким чином, окреслені погляди дослідників на визначення поняття адаптивний потенціал включають набір певних якостей та властивостей особистості, які впливають на здатність пристосовуватись до мінливих зовнішніх або ж внутрішніх факторів та залежать від різного роду біологічних, соціальних та культурних чинників.

Перейдемо до розгляду детермінант, які на думку дослідників-психологів будуть впливати або ж певною мірою визначати адаптивний потенціал особистості:

1. Резилієнтність (психологічна стійкість, стресостійкість).
2. Навички саморегуляції.
3. Соціальна підтримка.
4. Самопізнання та самосвідомість.

5. Гнучкість.
6. Копінг-стратегії.
7. Позитивне мислення, оптимізм.
8. Самоефективність.
9. Комунікативні навички.
10. Фізичне здоров’я.

Так, за визначенням Американської психологічної асоціації резилієнтність являє собою процес «доброї адаптації перед обличчям лиха, травми, трагедії, загроз і навіть значних джерел стресу» [33, с. 17-18]. Отже, характеристики резилієнтності і адаптивності особистості взаємовключають одна одну. Втім, якщо резилієнтність як здатність особистості справлятись з життєвими негараздами, спроможність зростати внаслідок пережиття травматичних чи різного роду стресових подій, вже сама по собі передбачає навички пристосування до цих змін, то відповідь на питання чи є адаптивна людина резилієнтною залишається відкритим до наукових дискусій.

Схоже бачення спостерігаємо у С. А. Сукач, яка аналізуючи погляди сучасних науковців на проблему резилієнтності зазначає, що вона вбачається дослідниками «як захисний фактор організму, пов’язаний зі здатністю адаптуватися під впливом стресових чи зовнішніх факторів (змін життєвих обставин), протидіяти психологічним проблемам та обставинам, що викликають стрес» [36, с. 287]. А О. В. Руденко та Ю. В. Гонтар, досліджуючи резилієнтність в контексті моделі імунітету та психологічної еластичності (PI-PE), зазначають, що резилієнтність є динамічним утворенням, завдячуючи якому людина здатна адаптуватись, пристосовуватись до нових умов, зокрема до стресових факторів [31, с. 75].

Отже, взаємозв’язок адаптивного потенціалу та резилієнтності не викликає сумнівів. Що ж до інших компонентів, то навички саморегуляції визначаються як такі, що допомагають, ба, навіть підвищують адаптивний потенціал особистості. Так, Н. Мангер зазначає, що «психологічна

саморегуляція є важливим чинником життєвої адаптації людини та її взаємодії із соціальним середовищем» [20, с. 167]. В свою чергу Т. В. Кириченко вказує на те, що саморегуляція є тим фактором який буде сприяти адаптації людини як в соціальній сфері так і психічній [12, с. 86].

Оскільки розвиток людини неможливо собі уявити без оточуючих, близьких нам людей, так само і в детермінації адаптаційного потенціалу особистості надзвичайно важливою є соціальна підтримка. В наукових джерелах є чимало відомостей, які підтверджують цей факт.

Так, в книзі «Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя», авторами наведено численну кількість надихаючих прикладів соціальної підтримки та її значення у виживанні, пристосуванні до непростих, а часом й до таких умов, які здавалося б унеможливлюють виживання людини. Зокрема, авторами наведено історію американських військовополонених, які були ув'язненими під час В'єтнамської війни на території В'єтнаму. Для того, щоб мати хоч якусь комунікацію, взаємодію один з одним, військовополонені використовували спеціальний «Код AFLQV» (він полягав в кодуванні літер англійського алфавіту постукуваннями), через який вони спілкувались, підтримували один одного, передавали важливу інформацію і, зрештою, дочекались свого звільнення з полону по завершенню війни.

Один із полонених пізніше опише свої відчуття в момент, коли зрозумів використовуваний код: «Можете собі уявити, що пронеслося в моїй голові за таких обставин? Яка це чудова нагода. Хтось хоче сконтактувати зі мною. Скооперуватися. Хтось хоче спілкуватися!» [33, с. 172]. Без сумнівів, соціальна підтримка є вагомою детермінантою адаптаційного потенціалу особистості.

Ще одними детермінантами адаптаційного потенціалу визначено самосвідомість та самопізнання. О. В. Єрохіна та Т. О. Серга вказують, що зазначені психологічні феномени відносяться до таких, які будуть впливати та

визначати соціально-психологічну адаптацію людини, її швидкість, «успішність», тощо [8, с. 316]. Самопізнання та самосвідомість будуть впливати на те, як людина розуміє свої власні цінності, потреби, як їх демонструє та виражає, чи є готовою до змін, навчання, трансформації.

Наступним фактором, який буде сприяти формуванню адаптаційних рис особистості є гнучкість. С. Саутвік та Д. Чарні зазначають, що люди з високими адаптивними здібностями зазвичай є вельми гнучкими, й це стосується як того, що люди думають, як відносяться до життєвих труднощів, викликів, випробувань, а й до того, які емоційні реакції вони видають у відповідь на складні життєві обставини. Це означає, що люди з достатнім адаптаційним потенціалом «спроможні приймати те, що змінити неможливо: навчатися з поразки; використовувати емоції…, щоб активізувати співпереживання й мужність; і шукати можливості та сенс в несприятливих умовах» [33, с. 274].

Щодо копінг-стратегій. Дослідники (A. Park, C. Bryson, E. Clery, J. Curtice, M. Phillips) сходяться на думці, що копінг це «індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини і її психологічними можливостями» [23, с. 117]. М. Оксютович, Д. Мельничук, інтегруючи погляди дослідників на конструктивні стратегії поведінки в кризових ситуаціях зазначають, що:

- будь-яка неприємна, стресова подія активує адаптаційний потенціал особистості, при чому не є суттєвим чи є цей стрес позитивним (еустрес) чи негативним (дистрес) [27, с. 257];
- копінг-поведінка є формою «конструктивної активності людини в ситуації стресогенного характеру, в якій перевищується адаптивний потенціал особистості» [27, с. 257].

Здавалося б, позитивне мислення або оптимізм як детермінанта адаптаційного потенціалу з’явилися у нашому переліку цілком випадково, втім, пропонуємо більш уважно й детально розглянути цю психологічну

характеристику особистості. Так, оптимізм визначають як установку, яка орієнтована в майбутнє та «містить надію і певність в тому, що усе складеться добре» [33, с. 48]. Оптимістичне мислення, яке сприятиме пристосуванню, адаптації до непростих життєвих обставин може бути проявлене як особистісна характеристика (риса характеру, диспозиційний оптимізм) та ситуаційний оптимізм. Отже, люди з оптимістичним баченням, думками про ситуацію, майбутнє, в цілому можуть бути такими як у більшості несприятливих обставин, так і лише у деяких з них. Втім, це може стати опорою для того, щоб справитись з життєвими труднощами.

Самоефективність як детермінанта адаптаційного потенціалу визначається А. Бойко, як одне з найважливіших джерел адаптації особистості. На думку дослідниці, саме самоефективність «підвищує толерантність особистості до стресу та відіграє важливу роль у вибудовуванні конструктивних копінгів» [4, с. 7].

Комунікативні навички І. О. Черезова вважає важливою складовою процесу адаптації. Авторкою було розширено досліджуване поняття до феномену комунікативної компетентності, яка на думку дослідниці «постає як інтегральна якість особистості, що виконує функцію адаптації й адекватного функціонування особистості в соціумі, містить у собі установки, стереотипи, позиції спілкування, ролі, цінності особистості, «інструмент, що рефлексує», творчий потенціал особистості» [38, с. 807].

Наступною детермінантою адаптаційного потенціалу нами визначено фізичне здоров’я. Вважаємо, що стан фізичного здоров’я безсумнівно буде впливати на адаптацію та пристосування до різного роду змін у житті, тощо. Не є секретом, що фізичні вправи, навантаження, позитивно впливають на наше фізичне здоров’я, здоров’я нашого тіла, організму, втім, фізичні навантаження також гартують наш настрій, моральний дух та дають віру в себе [33, с. 213].

Таким чином, в цьому пункті ми розглянули адаптаційний потенціал

особистості, який включає набір певних якостей та властивостей особистості, впливає на здатність пристосовуватись до мінливих зовнішніх або ж внутрішніх обставин та залежать від різного роду біологічних, соціальних та культурних чинників. Визначено, що до детермінант адаптаційного потенціалу можна віднести: резилієнтність, навички саморегуляції, соціальну підтримку, самопізнання та самосвідомість, гнучкість, копінг-стратегії, позитивне мислення та оптимізм, самоефективність, комунікативні навички та фізичне здоров'я. В наступному пункті ми спробуємо розібратись яка є специфіка адаптації у внутрішньо переміщених осіб.

1.3. Специфіка адаптації внутрішньо переміщених осіб

IOM Ukraine – Міжнародна організацієя з міграції цього літа провела та опублікувала дані масштабного дослідження, результати якого показали, що величезна кількість громадян України, а саме 5,1 мільйона українців є внутрішньо переміщеними особами (60 % з них змінили місце постійного проживання рік і більше тому) [10]. Результати дослідження показали, що 745 тисяч осіб мають на меті інтегруватися на новому місці, майже 142 тисячі планують ще раз змінювати місце постійного перебування. Кількість українців, які проходять процес адаптації вражає своїм обсягом та завданнями які стоять перед кожною конкретною людиною, яка вимушено змінила місце свого постійного проживання, а також перед громадами тих куточків України, де знайдено прихисток [10].

Законом України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» (від 2015 року з подальшими доповненнями та змінами) визначено поняття внутрішньо переміщеної особи. Згідно закону нею є «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» [9].

Чи не кожен українець знає, що перша хвиля внутрішньої міграції в нашій країні починається в 2014 році та пов'язана з окупацією східних областей – частини Донецької та Луганської обл. та проведенням у зоні розмежування антитерористичної операції. Тож, ті українці які мали статус внутрішньо переміщеної особи за цей час адаптувались, призвичаїлись на нових місцях у різних регіонах України. Втім, виклики повномасштабної війни, починаючи з лютого 2022 року, викликали нечувану раніше хвилю внутрішньої міграції, яка, хоч і не в таких обсягах як на початку, але все ж таки не припиняється ні на мить. Кількість осіб, як зазначено вище (5,1 мільйона громадян України) потребують допомоги, сприяння у проходженні цього непростого шляху адаптації в різного роду сферах.

Не викликає жодного сумніву, що дослідження явища внутрішньої міграції внаслідок збройного конфлікту, війни буде актуальним на теренах нашої країни ще тривалий час. Тож розглянемо сучасні дослідження вітчизняних психологів відносно цього питання.

Так, Я. І. Юрків акцентує увагу на вразливих верствах населення, що стали внутрішніми мігрантами. До цієї когорти входять зокрема діти та люди похилого віку. Дослідницею зазначено, що різка зміна місця постійного проживання, особливо у більш ранньому дитячому віці може призвести до негативних наслідків та проблем з психічним здоров'ям, зокрема:

- агресивність;
- дратівливість;
- тривожність;
- відчуття самотності;
- втрата довіри до інших;
- труднощі у навчанні;

- поведінкові проблеми та ін. [39, с. 470].

Н. М. Могильова досліджуючи психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб через призму психологічної адаптації визначає наступні підходи:

1. Соціально-культурний, ключовий фокус уваги звернено на адаптацію з зовнішнім середовищем, яке включає пристосування до нових умов, обставин життя, до нового культурного середовища, інакших соціальних норм або ж характеристик спілкування в конкретному регіоні.

2. Психологічний підхід звертає увагу в більшій мірі на розбудову та розгалуження нових соціальних зв'язків та контактів, отримання соціальної та психологічної підтримки, тощо.

3. Ресурсний підхід сфокусовано на економічній стороні адаптації внутрішньо переміщених осіб. Оскільки чи не кожна ВПО потребує задоволення різного роду потреб, а особливо на початку це стосується саме об'єктивних факторів – робота, навчання, житло, соціальні послуги та ін. [24, с. 84].

К. С. Селіхов аналізуючи досвід України в призмі соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб зазначає наступні ключові інструменти, які сприятимуть успішній та ефективній адаптації ВПО. Зокрема це:

- психологічний аспект, що включає психологічну підтримку та надання психологічних послуг (індивідуальних, кризових консультацій, групових занять, груп підтримки та ін.), які реалізують різні громадські організації, зарубіжні та українські проекти з допомоги, волонтери, тощо;

- професійний аспект, що включає потенційну перекваліфікацію, або ж допомогу в пошуку роботи, здобуття актуальних професійних навичок, які пришвидшать пошуки нового місця роботи, а зрештою й адаптуватися до нового оточення;

- соціальний аспект, який містить завдання, що стосуються доступності медичних, соціальних послуг, допомоги в пошуку житла, тощо [34, с. 41-42].

Дані емпіричного дослідження, проведеного UNHCR UKRAINE «Lives on hold: intentions and perspectives of internally displaced persons in Ukraine» (2900 респондентів з різних куточків України, переважно жінки – 77 %) підсвічують проблеми, що пов'язані з адаптацією внутрішньо переміщених осіб, зокрема це:

- Відсутність джерела доходу та зайнятості у 25 % досліджуваних;
- Відсутність постійного житла з належними умовами (10 %);
- Відсутність підтримки місцевої громади (10 %) [41, с. 18].

Також більшість респондентів на час проведення дослідження не були працевлаштованими в місцях, куди вони вимушено переїхали. 70 % в порівнянні з 29 % працевлаштованих. Причинами відсутності роботи зазначено наступні: в пошуку, але ще не знайшов/не знайшла (40 %); через сімейні обставини та необхідність піклуватися про дітей (38 %); частина мають інші причини, на кшталт, не цікавить пошук роботи саме в цьому місці, або ж навчання (13 %) [41].

О. Алпатова розглядає специфіку адаптації внутрішньо переміщених осіб через призму факторів, які будуть сприяти її успішності:

1. Зовнішні чинники або фактори середовища, що включають як матеріальну стабільність, забезпеченість, так і умови проживання чи наявність житла, доступ до соціальної допомоги та підтримки, дозвілля.

2. Внутрішні чинники або особистісні включають як індивідуальні особливості особистості, так і її цінності, мотивацію, особливості самооцінки та комунікативні навички, особливості характеру, тощо [2, с. 7].

А. С. Попова та Р. Е. Романов підкреслюють увагу на тому, а що ж буде показником, який засвідчить процес успішної адаптації, пристосування до нових умов. Авторами підкреслено наступне: здатність внутрішньо переміщених осіб задовольняти свої потреби з врахуванням нових умов та обставин (культурних, соціальних, тощо), спроможність виконувати наступні функції або задачі: «адекватно сприймати навколишню дійсність і власний

організм; адекватно будувати систему відносин і спілкування з оточуючими; бути здатними до реалізації провідної діяльності, навчання, організації дозвілля та відпочинку» [28, с. 383].

Н. М. Мишко, Т. Є. Тітова, М. М. Тесленко, Н. О. Юдіна досліджуючи копінг-стратегії (які нами визначено як детермінанти адаптивного потенціалу) встановили їх зв'язок з тим, як себе людина поводить, як вирішує нагальні питання, справляється з труднощами. Визначено, що на це впливає мотиваційна спрямованість особистості (на досягнення успіху або ж уникнення невдачі). Для досліджуваних із першою стратегією властиво «використання стратегії пошуку рішення у стресових ситуаціях, спрямованої на вирішення проблеми та адекватного реагування на стресову ситуацію» [23, с. 125-126]. А для респондентів з домінуючою стратегією уникнення невдачі притаманні «пасивні поведінкові стратегії у стресових ситуаціях – соціальна підтримка та уникнення, що відображає їх слабкі намагання у рішенні будь-якої проблемної ситуації» [23, с. 125].

Отже, проаналізувавши підходи науковців відносно питання особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб, дає змогу сформулювати наступні висновки. По-перше, завдання адаптації постають перед ВПО в декількох площинах, а саме соціальний аспект, психологічний, ресурсний або ж економічний. По-друге, встановлено, що на успішність адаптації впливає ряд факторів (копінг-стратегії, мотиваційна спрямованість, особистісні особливості). По-третє, особливої уваги в контексті проблеми дезадаптації ВПО вимагають вразливі верстви населення (діти, люди похилого віку, одинокі матері та ін.).

В наступному розділі ми сфокусуємо нашу дослідницьку увагу на обговоренні особливостей проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей та чинників адаптації внутрішньо переміщених осіб та представимо його результати.

Висновки до розділу І

1. Визначено погляди науковців на проблему «адаптації»: біо-фізіологічний, психологічний, інформаційно-комунікативний. Наведено особливості адаптації та адаптаційних механізмів через призму її різних аспектів: нижчий та вищий рівні (О. М. Галус); через процеси асиміляції та акумуляції (Ж. Піаже). Виокремлено види адаптації (соціальна, культурна, професійна, учбова, фізична, емоційна), внутрішня та зовнішня адаптації. Визначено функції адаптації (подолання стресу, емоційна регуляція, вирішення проблем, підтримка психічного здоров'я та благополуччя, стосунковий аспект, саморозвиток).

2. Визначено адаптаційний потенціал особистості як «інтегральне утворення являє собою складну систему психологічних, соціально-психологічних і психічних властивостей та якостей, що актуалізуються особистістю для створення та реалізації нових програм поведінки в змінених умовах життєдіяльності» [18, с. 74]. Визначено, що до детермінант адаптаційного потенціалу можна віднести: резилієнтність, навички саморегуляції, соціальну підтримку, самопізнання та самосвідомість, гнучкість, копінг-стратегії, позитивне мислення та оптимізм, самоефективність, комунікативні навички та фізичне здоров'я.

3. Наведено особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб: завдання адаптації постають перед ВПО в декількох площинах, а саме соціальний аспект, психологічний, ресурсний або ж економічний; на успішність адаптації впливає ряд факторів (копінг-стратегії, мотиваційна спрямованість, особистісні особливості); особливої уваги в контексті проблеми дезадаптації ВПО вимагають вразливі верстви населення (діти, люди похилого віку, одинокі матері та ін.).

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Організація та аналіз методів емпіричного дослідження

В першому розділі нами було визначено, що питання дослідження адаптації внутрішньо переміщених осіб є актуальним завданням не тільки психологічної науки, а й практики. Проблема адаптації була фокусом уваги наукових інтересів багатьох психологів (О.М. Леонтьєв, Ж. Піаже, Г. Сельє, Т. Шибутані, А.В. Шиделко, А.Б. Коваленко та ін.). Втім, ми дійшли висновку, що попри чималий інтерес дослідників до обраної теми, все ще залишаються не чітко окресленими питання, що стосуються тих чинників, або ж детермінант, які впливають на процес адаптації вимушених переселенців до нових умов. Оскільки війна все ще змушує сотні й тисячі українців змінювати місця постійного проживання, це підкреслює надзвичайну значущість досліджуваної теми в контексті сьогодення.

Проведення психологічного дослідження потребує реалізації послідовних дій та кроків. Так, для організації емпіричного дослідження ми здійснили ряд попередніх кроків (етапи сформульовано за О. Л. Туриніною) [37, с. 153]:

1. Виокремили проблему дослідження.
2. Окреслили зв'язок проблеми з сучасним науковим баченням.
3. Сформулювали процедуру дослідження (виділили етапи, методи та методики дослідження).
4. Здійснили збір даних та його аналіз.
5. Сформулювали висновки ґрунтуючись на результатах теоретичної та емпіричної частини дослідження.
6. Оформили практичні рекомендації за результатами емпіричного

дослідження.

Експериментальну вибірку склали 36 осіб (з них 22 жінки та 12 чоловіків), віком від 21 до 53 років. Дослідження проведено в дистанційному форматі. Всі досліджувані є внутрішньо переміщеними особами (частина досліджуваних мають офіційний статус ВПО, ще частина фактично є внутрішньо переміщеними особами, 27 та 9 осіб відповідно).

Експериментальне дослідження проведено в ряд **етапів**:

Перший етап – теоретичний, визначення аспектів проблеми (грудень-березень 2022-2023 років).

Другий етап – підготовчий, вибір методів та методик дослідження (лютий-березень 2023 року).

Третій етап – проведення емпіричного дослідження (квітень-червень 2023 року).

Четвертий етап – оформлення висновків та рекомендацій до саморозвитку адаптаційного потенціалу (серпень-жовтень 2023 року).

Завдання нашого емпіричного дослідження:

- дослідження психологічних особливостей адаптації;
- дослідження детермінант адаптаційного потенціалу (табл.2.2);
- визначення впливу на особистісний адаптаційний потенціал фактору тривалості виїзду з місця постійного проживання;
- визначення впливу особистісного адаптаційного потенціалу на рівень суб'єктивного благополуччя.

Для проведення емпіричного дослідження проблеми психологічних детермінант адаптації внутрішньо переміщених осіб ми дібрали ряд **методик:**

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда [21].
2. Методика оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОО) «Адаптивність» [15, с. 45-55].
3. Тест «Стійкість до стресу» (в адаптації Максименко С. Д.,

Карамушки Л. М., & Зайчиковаої Т. В., 2006) [22, с. 15-16].

4. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB), P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai & M. Kinderman) (в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) [22, с. 23-24].

Розглянемо загальні особливості використаних нами методик для дослідження. Так, методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда [21] використовується для дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації та визначення особистісних рис, які з нею пов'язані. Методика складається зі 101 твердження та 7 варіантів відповідей: 1) Це до мене зовсім не відноситься; 2) Мені це не характерно в більшості випадків; 3) Сумніваюсь, що це можна віднести до мене; 4) Не наважуюсь віднести це до себе; 5) Це схоже на мене, але немає впевненості; 6) Це на мене схоже; 7) Це точно про мене.

Підрахунок результатів здійснюється за ключем. Методика досліджує 6 шкал: адаптація; прийняття інших; інтернальність; самосприйняття.; емоційний комфорт; прагнення до домінування.

Для інтерпретації результатів потрібно обчислити показник за формулою та співставити отримані результати з нормативними даними, які будуть різнитись в залежності від вікового діапазону досліджуваних (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Показники і ключі до інтерпретації за шкалами методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р.Даймонда

Шкала	a	b	Формула
1	2	3	4
Адаптація	Адаптивність	Дезадаптивність	$A = \frac{a}{a+b} * 100\%$
Самосприйняття	Прийняття себе	Неприйняття себе	$S = \frac{a}{a+b} * 100\%$
Прийняття інших	Прийняття інших	Неприйняття інших	$L = \frac{1{,}2a}{1.2a+b} * 100\%$

Продовж. табл. 2.1

1	2	3	4
Емоційний комфорт	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	$E = \frac{a}{a+b} * 100\%$
Інтернальність	Інтернальність (внутрішній контроль)	Екстернальність (зовнішній контроль)	$I = \frac{a}{a+1{,}4b} * 100\%$
Домінування	Домінування	Покірність	$D = \frac{2a}{2a+b} * 100\%$

Наступна методика це методика оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОО) «Адаптивність» [15, с. 45-55]. Зазначена методика використовується для «вивчення адаптаційних можливостей індивіда на основі оцінки деяких психофізіологічних і соціально-психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку» [15, с. 45]. Методика містить 165 тверджень, відповідь – «так» або «ні». Зауважимо, що в даній методиці є шкала вірогідності, у разі перевищення по цій шкалі позначки у 10 балів результати цього респондента будуть вважатися за недостовірні.

Методика дозволяє дослідити наступні компоненти адаптивності (шкали): поведінкова регуляція (нервово-психічна стійкість особистості); комунікативний потенціал; моральна нормативність; особистісний адаптаційний потенціал (є сумою трьох шкал).

Обробка результатів проводиться згідно з ключем, за співпадіння отримується один бал, сума балів по кожній шкалі переводиться у стени (від 1 до 10). Загальний адаптаційний потенціал має три рівні:

Перший рівень – висока та нормальна адаптація.

Другий рівень – задовільна адаптація.

Третій рівень – низька адаптація.

Наступна методика дозволяє оцінити рівень стресостійкості особистості – тест «Стійкість до стресу» (в адаптації Максименко С. Д., Карамушки Л. М., & Зайчикової Т. В., 2006) [22, с. 15-16]. Тест містить 18 питань та 3 варіанти відповідей – рідко, іноді, часто. Тест дозволяє визначити наступні рівні

стресостійкості: 1 – низький; 2 – середній; 3 – високий. Підрахунок балів здійснюється шляхом підрахунку загальної суми балів – чим менша загальна кількість набраних балів, тим вищий рівень стійкості до стресу у досліджуваного.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB), (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai & M. Kinderman) (в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) [22, с. 23-24] дозволяє визначити рівень суб'єктивного благополуччя за наступними шкалами: 1 – психологічне благополуччя; 2 – фізичне здоров'я та благополуччя; 3 – стосунки.

Методика містить 24 питання та 5 варіантів відповідей (зовсім ні, трохи, середньо, дуже сильно, надзвичайно сильно). Підрахунок балів здійснюється шляхом обчислення суми балів по відповідним шкалам. Сума балів по всім трьом шкалам буде визначати загальний рівень суб'єктивного благополуччя. Результати по методиці порівнюють з нормативними та дозволяють визначити низький, середній та високий рівні як по кожній окремій шкалі, так і загальний рівень суб'єктивного благополуччя особистості.

У табл. 2.2 можна ознайомитись з виокремленими нами детермінантами адаптації ВПО та методиками і шкалами, які дозволяють їх дослідити.

Таблиця 2.2

Співставлення детермінант адаптації з методиками та шкалами

Детермінанти/чинники адаптації	Методики, шкали які досліджують (№ методики, назва шкали)
Саморегуляція	2, шкала «Поведінкова регуляція»
Соціальна підтримка, комунікативні навички	4, шкала «Стосунки»
Гнучкість	1, шкала «Адаптація»
Самопізнання/самосвідомість	1, шкала «Самосприйняття»
Копінг-стратегії	3, «Стресостійкість»
Позитивне мислення/оптимізм	4, шкала «Психологічне благополуччя»
Фізичне здоров'я	4, шкала «Фізичне здоров'я та благополуччя»

Обрані нами методики дозволять комплексно подивитись на проблему

психологічних чинників адаптації внутрішньо переміщених осіб. У наступному пункті нами представлено узагальнені результати емпіричного дослідження.

2.2. Результати дослідження особливостей та чинників адаптації внутрішньо переміщених осіб

В попередніх пунктах нашого магістерського дослідження ми проаналізували психологічні особливості адаптації особистості, визначили ключові детермінанти адаптаційного потенціалу, виокремили специфіку адаптаційного потенціалу. Тож зараз перейдемо до аналізу результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей та чинників адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Спочатку розглянемо узагальнені результати за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда [21], табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Узагальнені показники за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

№	Шкала	Рівень за шкалою	Кількість осіб (n)	Кількість (у %)
1	2	3	4	5
1	Адаптивність	Високий рівень	8	22, 2%
		Середній рівень	20	55,6 %
		Низький рівень (дезадаптивність)	8	22,2 %
2	Прийняття себе	Високий рівень	16	44,4 %
		Середній рівень	12	33,4 %
		Низький рівень (не прийняття себе)	8	22,2 %
3	Прийняття інших	Високий рівень	12	33,4 %
		Середній рівень	13	36,1 %
		Низький рівень (не прийняття інших)	11	30,5 %
4	Емоційний комфорт	Високий рівень	8	22,2 %
		Середній рівень	17	47,3 %
		Низький рівень (емоційний дискомфорт)	11	30,5 %

Продовж. табл. 2.3

1	2	3	4	5
5	Інтернальність	Високий рівень	16	44,5 %
		Середній рівень	13	36,1 %
		Низький рівень (екстернальність)	7	19,4 %
6	Домінування	Високий рівень	10	27,8 %
		Середній рівень	18	50 %
		Низький рівень (підкорення)	8	22,2 %

Розглянемо отримані результати по кожній шкалі. Високі показники адаптивності мають 22,2 % досліджуваних, це свідчить про те, що респонденти мають значний адаптаційний потенціал, можуть призвичаюватись до нових умов (навчання, робота, життєвий простір, тощо). Високі показники також є свідченням гарної пристосованості досліджуваних до нового соціального простору. Середні показники адаптивності мають 55,6 % групи досліджуваних, це свідчить про помірний адаптаційний потенціал. Низькі показники мають 22,2 % досліджуваних, що свідчить про зворотній стан – наявність дезадаптивнсті. Такій категорії осіб складно пристосуватися до нових умов, чого б вони не стосувались. Зазначена характеристика може вплинути на всі значимі сфери життя, можуть з’явитись проблеми в професійній та особистісній сфері.

Наступна шкала оцінює показники, що стосуються прийняття себе. В цілому майже половина досліджуваних (44,4 %) мають високі показники по шкалі. Це свідчить про те, що такі люди приймають себе такими, якими вони є. Це дає можливість адекватно оцінювати, як свої позитивні риси, або потенціал, так і власні обмеження. В такому разі вони можуть сприйматись не як щось недосяжне, а, навпаки, бути точкою для особистісного зростання. Респонденти з високим рівнем прийняття себе діють згідно власних намірів, не орієнтуються при прийнятті рішень на когось іншого і т.п. Середній рівень прийняття себе спостерігається у третини досліджуваної групи (33,4 %), що говорить про те, що людині може бути складно приймати якісь «частини»

себе, і як наслідок, виникає злість, незадоволення своїм станом. Низький рівень прийняття себе мають 22,2 %, зазначене вказує, що ці особи не можуть адекватно приймати себе такими, якими є, це призводить до тотального незадоволення своїм життям взагалі. О. В. Іщук та О. А. Лукасевич зазначають, що «у певному смислі, вимушені переселенці мусили чи мусять змінювати власну ідентичність, адже вони знаходяться зовсім у нових для себе умовах, з одного боку, це свідчить про кризу ідентичності, а з іншого – про нові можливості та перспективи пізнання себе, відкриття нових сторін та особливостей, можливостей» [11, с. 56].

Наступна шкала «Прийняття інших». Високий показник по шкалі мають 33,4 %. Про що це свідчить? Це говорить про те, що такі досліджувані можуть адекватно сприймати інших людей, розуміти їх обмеження та можливості, не вимагають від них бути «кимось іншим», або відповідали їхнім очікуванням. Зазначене вказує на те, що таким досліджуваним легко встановлювати і підтримувати контакт з іншими людьми. Середній рівень є у 36,1 % досліджуваних, це вказує на певні обмеження, або рамки у сприйнятті інших людей. Низький рівень, або ж неприйняття інших мають 30,5 % - це говорить про наявність певного роду упереджень відносно інших людей, складно приймати якісь індивідуальні особливості або риси інших, тощо. Зазначене точно впливає на рівень спілкування. Вважаємо, що чималий показник неприйняття інших може бути пов'язаний з фактом внутрішньої міграції, оскільки в новому регіоні проживання можуть бути, часом, дуже відмінні місцеві традиції, культура, тощо.

Шкала «Емоційний комфорт» є четвертою шкалою в методиці. По ній ми отримали наступні числові показники – у 22,2 % досліджуваних високий рівень емоційного комфорту. Тобто п’ята частина досліджуваних відчуває себе добре на емоційному рівні, може вільно висловлювати та виражати власні емоційні переживання, вміє проявляти власні емоції в соціально прийнятній формі. У 47,3 % наявний середній рівень емоційного комфорту,

що характеризується наявністю негативних переживань, але з якими людина частково може справлятись самостійно, рівень емоційної напруги є вищим. Втім, зазначене в цілому не заважає виконанню тих чи інших обов'язків або в цілому життю. Емоційний дискомфорт наявний у 30,5 % групи, це означає, що домінуючими є негативні емоційні переживання та прояви, які накладають відбиток на звичне функціонування людини. Можуть бути проблеми з емоційною саморегуляцією, коли емоції не вдається виражати прийнятним чином. Або ж вони є настільки інтенсивними, що людина не може з ними швидко впоратись.

Передостання шкала по методиці це «Інтернальність». Маємо наступні показники – 44,5 % учасників дослідження мають високі показники інтернальності. Ця особистісна характеристика відображує здатність особистості брати відповідальність за ті чи інші вчинки, рішення на себе. Свідчить про домінування інтернального локусу контролю. Вважаємо, що ця характеристика, якщо проявлена надміру, може вплинути на те, що людина буде брати на себе відповідальність не тільки за ті випадки, де об'єктивно є причетною до наслідків, а й за ті ситуації на які вона не могла вплинути. Середні показники інтернальності знаходимо у 36,1 % групи, а низькі у 19,4 %. Низькі показники вказують на те, що людина має певні труднощі з відповідальністю за власні вчинки чи рішення, часто вдається до звинувачення інших у тому, що з нею або кимось іншим сталося і т.п.

Остання шкала методики це «Домінування». У 27,8 % досліджуваних констатовано високий рівень по даній шкалі. Це говорить про те, що людина має певні лідерські якості та амбіції, прагне впливати чи контролювати інших. В помірному вираженні ця особистісна характеристика позитивно може вплинути на швидкість досягнення цілей, тощо. Середні показники за методикою спостерігаємо у половини групи – 50 %, зрештою, це мабуть оптимальний варіант, коли людина може бути як в позиції домінуючий, так і поступливій. Це буде свідченням адаптивності такої особистості. Низькі

показники за шкалою вказують на домінування тенденції підкорення, яка виявлена у 22,2 % учасників дослідження. Такі люди схильні надміру прислухатись до інших людей, часто вищих за статусом та соціальним положенням, прагнуть бути під чиїмось захистом, є конформними, не можуть вільно виражати власну думку, особливо якщо вона не співпадає з думкою інших людей.

Таким чином, результати по методиці діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда показали ряд труднощів у частини досліджуваних (дезадаптованість – 22,2 %; неприйняття себе – 22,2 %; неприйняття інших – 30,5 %; емоційний дискомфорт – 30,5 %; екстернальність – 19,4 %; підкорення – 22,2 %). Тобто, в середньому 24,4 % респондентів мають низький рівень соціально-психологічної адаптації, а отже можуть мати труднощі з налагодженням життя, вирішенням актуальних проблем та потреб.

Розглянемо результати за методикою оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОО) «Адаптивність» [15, с. 45-55]. Методика дозволяє оцінити як загальний адаптивний потенціал, так і його складові (поведінкова регуляція, комунікативний потенціал, моральна нормативність). Обчисливши результати, маємо наступні показники адаптивного потенціалу рис. 2.1.

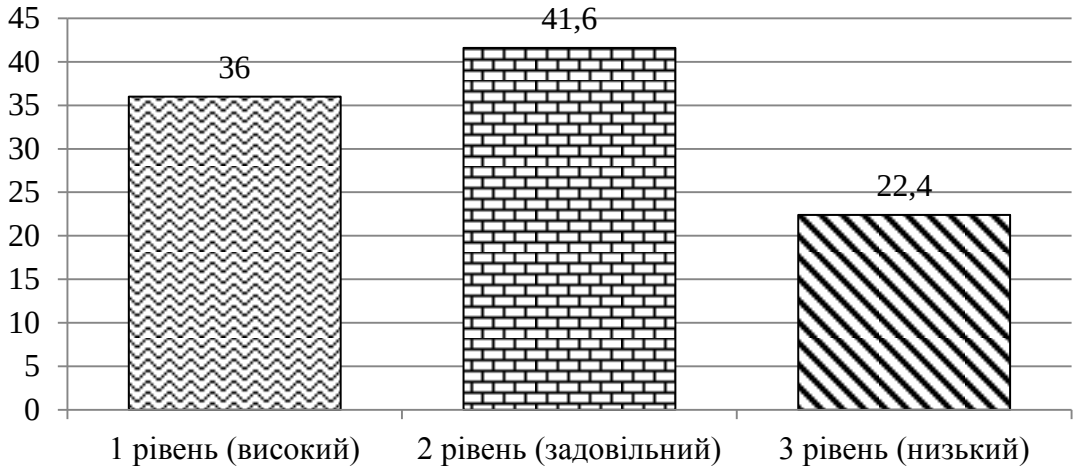

Рис. 2.1. **Рівні особистісного адаптаційного потенціалу (у %)**

З даних, що наведені в діаграмі ми бачимо як розподілено показники адаптаційного потенціалу. Найвищу кількість має задовільний рівень адаптації – 41,6 % (15 учасників дослідження) від усієї групи досліджуваних. В цілому отриманий показник дозволяє людині справлятись з життєвими труднощами та проблемами, але те, на скільки буде успішним процес адаптації до нових умов значною мірою залежить від зовнішнього середовища [15, с. 55]. Також це може виражатись в низькій емоційній саморегуляції, в переживанні негативних емоційних станів.

На другому щаблі знаходиться високий та нормальний рівні адаптивності особистості – 36 % (13 учасників дослідження). Найвищий рівень адаптаційного потенціалу свідчить про те, що людина може пристосовуватись до нових умов в різних сферах життєдіяльності, зберігаючи при цьому працездатність. Емоційні стани в групі високого адаптивного потенціалу є прийнятними (до тих умов і обставин в яких людина знаходиться), спостерігається високий рівень емоційної саморегуляції. Таким досліджуваним зачасту успішно вдається орієнтуватись в мінливих обставинах, знаходити спільну мову з іншими людьми (успішність соціалізації), тощо [15, с. 55].

Проблемною з точки зору наявності особистісного адаптаційного потенціалу є його низький рівень. В нашій досліджуваній групі цей показник сягає 22,4 % (9 учасників дослідження). Низький рівень значною мірою ускладнює пристосування людини до різних змін та подій, які можуть відбуватися в її житті. Емоційний стан може значно знижуватись, домінуючими є негативні емоційні переживання. Як зазначають дослідники, наявний рівень підвищує ризик виникнення конфліктів, появи або рецидивів різних психічних розладів, тощо [15, с. 55]. Зазначеній категорії людей вкрай потрібна допомога, щоб відточити навички, які допоможуть справлятись та вирішувати різноманітні життєві труднощі й проблеми.

Таким чином, ми бачимо, що значній частині наших досліджуваних

необхідна допомога в вироблені нових поведінкових патернів, формуванні копінг-стратегій, які допоможуть людині швидше адаптуватись до нових умов.

Наступна методика результати якої ми розглянемо – тест «Стійкість до стресу» (в адаптації Максименко С. Д., Карамушки Л. М., Зайчикової Т.) [22, с. 15-16]. Отримані результати зображено на рис. 2.2.

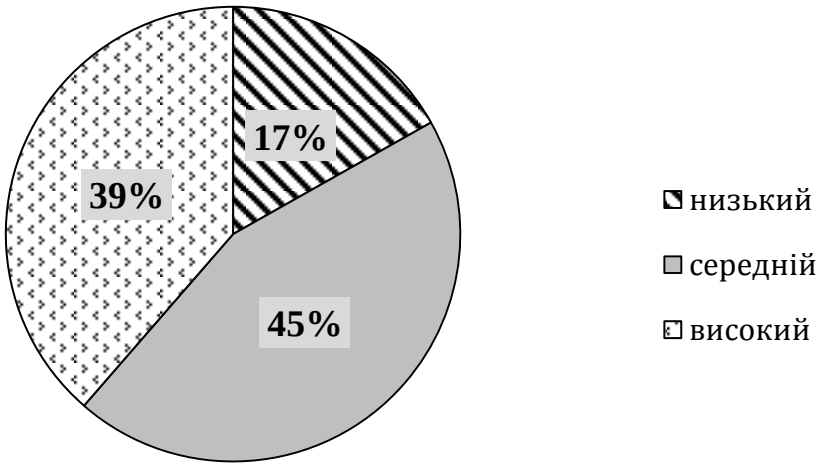

Рис. 2.2. **Розподіл результатів за методикою «Стійкість до стресу»**

Так, низький рівень стійкості до стресу є у 16,6 % досліджуваної групи. Це означає, що ця категорія досліджуваних не може ефективно діяти в стресових ситуаціях, не володіє ефективними копінг-стратегіями, має знижений емоційний контроль. В складних ситуаціях, де треба швидко діяти та приймати рішення може бути розгубленість, ступор, неможливість справитись в найбільш короткі сроки з проблемною ситуацією. Оскільки досліджувана нами група відноситься до внутрішньо переміщених осіб, то їм точно вкрай складно справлятись з життєвими труднощами та викликами.

Середній рівень стресостійкості наявний у майже половини досліджуваних – у 44,6 %. Це більш адаптовані люди, в порівнянні з попередньою категорією. Втім, можуть бути труднощі в ситуаціях, коли дія стрес-факторів є затяжною, пролонгованою, або навпаки, дуже різкою і вираженою. Можуть потребувати допомоги та підтримки в формуванні

навичок стресостійкості. Не можемо не відзначити, що рівень стресового навантаження у внутрішньо переміщених осіб є високим (оскільки доводиться стикатися та вирішувати такі проблеми, які з'явилися через сам факт зміни місця проживання), а його дія є тривалою. Таким чином, потрібно формувати у зазначеної когорти навички турботи про себе, навички відновлення як фізичного, так і психічного стану, впроваджувати ресурсні активності та відточувати ефективні копінги.

Високий рівень стресостійкості є у 38,8 % досліджуваних. Це чималий показник, який означає, що у людини сформовані навички справляння зі стресом, людина може орієнтуватись навіть в таких обставинах, що швидко змінюються, способи боротьби чи профілактики стресу є ефективними та дієвими. Зазначені високі показники стресостійкості позитивно впливають на процес адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Отже, результати дослідження стресостійкості показали в цілому дуже оптимістичні результати, згідно яких переважна більшість досліджуваних мають високий та середній рівень стійкості до стресу (38,8 % та 44,6 % респондентів).

Остання методика, яку ми обрали для нашого магістерського дослідження стосується визначення рівня суб'єктивного благополуччя («Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB), (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai & M. Kinderman) (в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) [22, с. 23-24]. Отриманий загальний показник суб'єктивного благополуччя можна побачити на рис. 2.3, а середні значення по шкалам в табл. 2.4.

Показники субшкали психологічного благополуччя відображують здатність людини «контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість» [22, 23-24]. Як бачимо, у переважної більшості

досліджуваних це вдається (58,3 % середній та 25,1 % високий рівні відповідно). Низькі показники психологічного благополуччя можуть вказувати на наявність певних проблем у сфері психічного здоров'я. Тривога, невпевненість в собі та в своїх силах є характерними для досліджуваних цієї групи.

Таблиця 2.4

Узагальнені показники за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

№	Субшкали	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
1	Психологічне благополуччя	16,6 %	58,3 %	25,1 %
2	Фізичне здоров'я та благополуччя	25,1 %	44,4 %	30,5 %
3	Стосунки	33,3 %	44,4 %	22,3 %

Показники по субшкалі фізичного здоров'я та благополуччя наступні: для 44,4 % з середнім рівнем та 30,5 % з високим рівнем свідчать про те, що наявний гарний (або задовільний) стан власного фізичного здоров'я, людина має час та можливості для відновлення – сон, фізична активність, спорт чи просто відпочинок. Люди з таким рівнем фізичного благополуччя вміють тримати баланс між навантаженням та відпочинком, що в цілому дуже позитивно впливає на задоволення власним життям. Низький рівень фізичного здоров'я та благополуччя мають 25,1 % досліджуваних. Можемо констатувати, що їм бракує часу, можливостей, або ж просто навичок турботи про власне здоров'я. Перевантажують себе обов'язками та задачами, які не під силу виконати.

Показники субшкали стосунки наступні: у 47,2 % та 22,3 % встановлено середні та високі показники відповідно. В такому разі людина відчуває задоволення у сфері комунікації з іншими, вміє будувати стосунки не тільки особисті, а й професійні, тощо. Низький показник мають 33,3 % досліджуваних. Припускаємо, що зміна місця проживання вимушених

переселенців могла стати причиною погіршення стосунків. Також, категорія внутрішньо переміщених осіб часто переїжджають не всією родиною, а частково (діти та дружина), а чоловік міг залишатись «охороняти» дім. Такі стосунки на відстані складно підтримувати, тому частка розлучень в часі війни значно змінилась – поточному 2023 році зросла на третину в порівнянні з таким же періодом 2022 року [13].

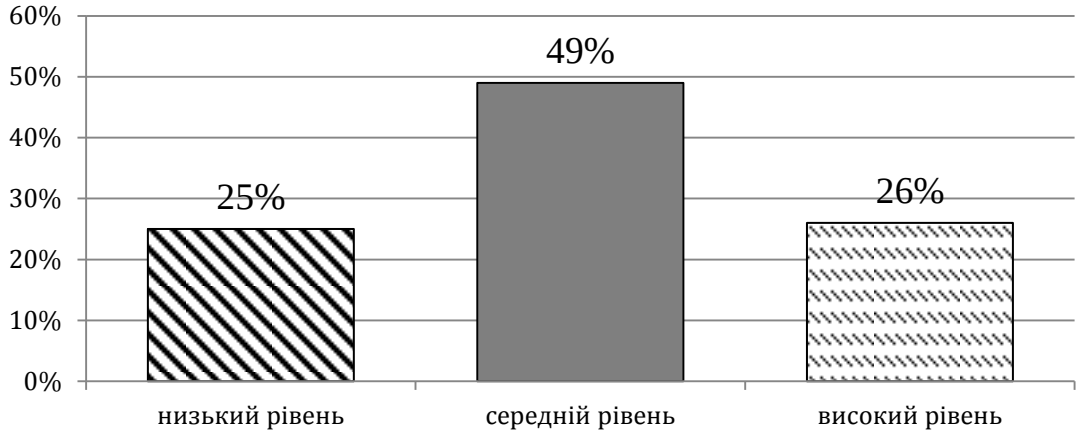

Рис. 2.3. **Загальний показник рівня суб'єктивного благополуччя**

Отже, рівень суб'єктивного благополуччя розподілено наступним чином: майже половина групи мають середні показники (49 %), високий рівень мають 26 %. Це означає, що в цілому зазначена категорія задоволена власним життям, своїми стосунками з близькими та друзями, має сили справлятись з життєвими труднощами та проблемами. Низький рівень суб'єктивного благополуччя мають 25 %, для цієї категорії досліджуваних існує ризик появи проблем з психічним здоров'ям. Очевидно, що зміна місця постійного проживання не може не впливати на особистість і не кожен може з ними справитись. Тому вважаємо, що розробка рекомендацій для підвищення адаптаційного потенціалу особистості буде корисною як для формування навичок, як сприяють більш швидкій та успішній адаптації, так і сприятимуть підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя.

У нашому дослідженні ми використали деякі статистичні методи. Зокрема, для визначення впливу на особистісний адаптаційний потенціал

фактору тривалості виїзду з місця постійного проживання (тобто як довго людина має статус внутрішньо переміщеної особи). Для реалізації цього завдання вибірку досліджуваних ми поділили наступним чином. Обрали дві когорти – одна з яких покинули місця постійного проживання не менше 1,5 роки тому (тобто на самому початку повномасштабного вторгнення лютий-березень 2022 р.), інша – є вимушеними переселенцями не більше 6 місяців. Розподіл на групи зображено в табл. 2.3. Для статистичних розрахунків та порівняння двох груп ми скористалися U-критерієм Манна-Уітні [14].

Таблиця 2.5

Розподіл досліджуваних за часовим критерієм вимушеного переїзду

Виїхали >1,5 роки тому (до квітня 2022 р.)		Виїхали <6 міс.	
n	%	n	%
12	33,4 %	8	22,2 %

Підрахунок U-критерія Манна-Уітні було здійснено на платформі для автоматичних розрахунків [45]. Отриманий показник $U_{емп}(28,5)$ свідчить про те, що отриманий результат співставлення показників особистісного адаптаційного потенціалу знаходиться в зоні незначимості.

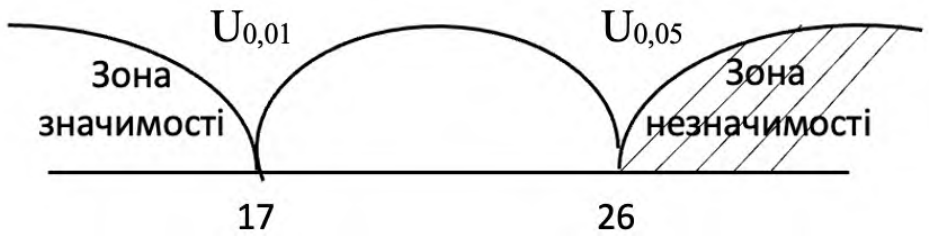

Рис. 2.4. **Результати за U-критерієм Манна-Уітні**

Враховуючи результати обрахунку даних робимо висновок про те, що особистісний адаптаційний потенціал не залежить від того, як довго людина є внутрішньо переміщеною особою, тобто на це впливає очевидно значно більше чинників, в тому числі як особистісних характеристик, так і об’єктивних факторів (фінансове становище, наявність роботи, дітей, сімейне

положення і т.п.).

Також одним із завдань нашого емпіричного дослідження було визначення того, чи впливає особистісний адаптаційний потенціал на рівень суб'єктивного благополуччя. Для цього ми використали коефіцієнт рангової кореляції Спірмена [45]. Отримані сирі дані розміщено у додатку А. Отож, автоматичний підрахунок балів показав наступне: rs = -0.443.

Враховуючи, що від'ємний рівень кореляції Спірмена встановлюється, коли показник Y (суб'єктивне благополуччя, СБ) зменшується, якщо X (особистісний адаптаційний потенціал, ОАП) збільшується, то можна зробити хибний висновок про те, що рівень суб'єктивного благополуччя знижується коли зростає адаптаційний потенціал особистості. Проте, слід взяти до уваги, що нормативні показники в методиках мають свої відмінності: ОАП – чим більше балів, тим нижче рівень адаптаційного потенціалу; СБ – чим більше балів, тим вище рівень благополуччя. Тож, враховуючи ці нюанси та результати визначення коефіцієнта кореляції можемо зробити висновок про те, що чим нижче рівень особистісного адаптаційного потенціалу, тим нижче рівень суб'єктивного благополуччя і навпаки. Тож, здійснюючи заходи з розвитку адаптаційного потенціалу ми будемо сприяти збільшенню рівня суб'єктивного благополуччя особистості.

Проведене емпіричне дослідження висвітило ряд труднощів як у сфері адаптації вимушених переселенців так і у виокремлених нами детермінантах адаптації. У числових показниках це відображується наступним чином: показники соціально-психологічної адаптації (дезадаптованість – 22,2 %; неприйняття себе – 22,2 %; неприйняття інших – 30,5 %; емоційний дискомфорт – 30,5 %; екстернальність – 19,4 %; підкорення – 22,2 %); низький адаптаційний потенціал – 22,4 %; низька стресостійкість у 16,6 %; низький рівень суб'єктивного благополуччя у 25 %. Розробка рекомендацій та їх впровадження в категорії внутрішньо переміщених осіб сприятиме покращенню отриманих показників.

Висновки до розділу ІІ

Другий розділ магістерського дослідження було присвячено проведенню емпіричного дослідження. у результаті отримали наступні дані:

Виявлено труднощі в соціально-психологічній адаптації досліджуваних та детермінантах адаптації внутрішньо переміщених осіб (дезадаптованість – 22,2 %; неприйняття себе – 22,2 %; неприйняття інших – 30,5 %; емоційний дискомфорт – 30,5 %; екстернальність – 19,4 %; підкорення – 22,2 %). В середньому 24,4 % респондентів мають низький рівень соціально-психологічної адаптації, а отже можуть мати труднощі з налагодженням життя, вирішенням актуальних проблем та потреб. Низький адаптаційний потенціал виявлено у 22,4 % досліджуваних, їм необхідна допомога в вироблені нових поведінкових патернів, формуванні копінг-стратегій, які допоможуть швидше адаптуватись до нових умов. Низький рівень стійкості до стресу констатовано у 16,6 % досліджуваної групи. Низький рівень суб'єктивного благополуччя наявний у 25 %. По субшкалам дані розподілено наступним чином: 16,6 % низький рівень психологічного благополуччя; 25, 1 % низький рівень фізичного здоров'я та благополуччя; 33,3 % низький рівень по субшкалі стосунки.

Встановлено, що особистісний адаптаційний потенціал не залежить від того, як довго людина є внутрішньо переміщеною особою, тобто на це впливає очевидно значно більше факторів – суб'єктивних та об'єктивних (індивідуальні особливості, фінансове становище, наявність роботи, дітей, сімейне положення і т.п.). Виявлено, що чим нижчим є рівень особистісного адаптаційного потенціалу, тим нижчим є рівень суб'єктивного благополуччя і навпаки.

У наступному розділі, враховуючи результати проведеного емпіричного дослідження представимо рекомендації щодо підвищення адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб.

РОЗДІЛ ІІІ. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО САМОРОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Моделі адаптації внутрішньо переміщених осіб

В вище представлених розділах магістерського дослідження ми здійснили комплексний аналіз проблеми адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб. Поняття адаптаційного потенціалу визначено як «інтегральне утворення являє собою складну систему психологічних, соціально-психологічних і психічних властивостей та якостей, що актуалізуються особистістю для створення та реалізації нових програм поведінки в змінених умовах життєдіяльності» [18, с. 74].

В цьому пункті пропонуємо до розгляду інформацію, яка стосується моделей адаптації внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, В. В. Володько та О. А. Ровенчак, розглядаючи моделі соціокультурної адаптації визначили наступні її особливості та характеристики [6, с. 192-194], рис. 3.1.

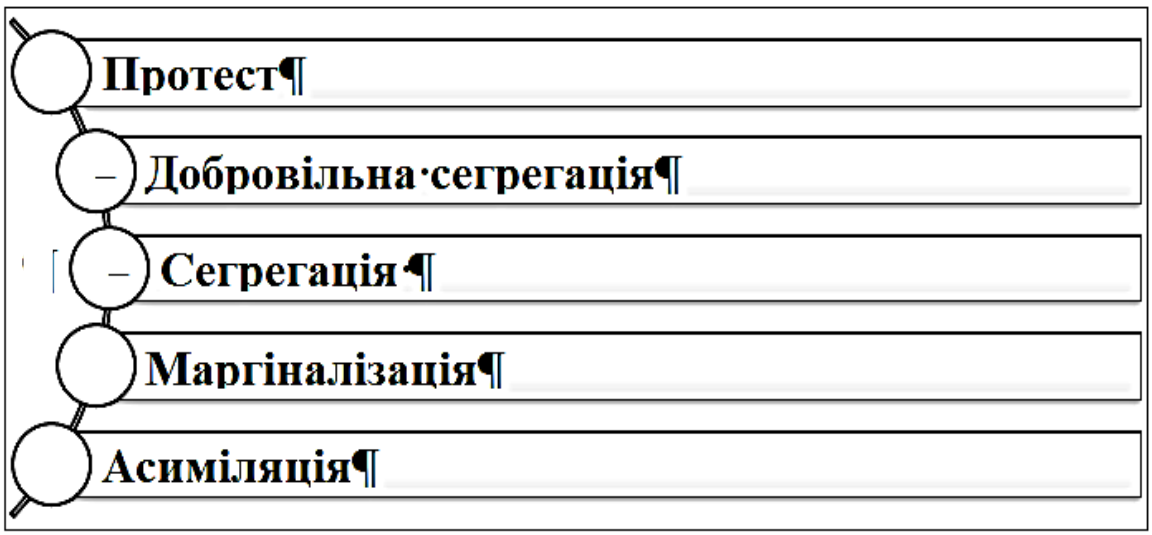

Рис. 3.1. **Моделі соціокультурної адаптації**

Розглянемо більш детально зміст кожної з представлених моделей. Так,

для першої моделі протесту характерні наступні особливості – активне відкидання норм, правил, цінностей, що прийнятні на території цієї громади, регіону. З боку суспільства, що є умовно приймаючою стороною це може супроводжуватись теж супротивом у прийнятті переселенців, формуванню та закріпленню відносно них різних стереотипів. Так, вимушені переселенці з Донецької та Луганської областей, особливо на початку російської агресії проти України (з 2014 року) стикнулися саме з цією моделлю відношення до них як внутрішніх мігрантів. Типовими були упередження щодо «донецьких», відмови в оренді житла, упереджене ставлення до автовласників (на номерах східних областей), тощо.

Модель «Добровільної сегрегації» полягає в тому, що ті, хто змінюють місце постійного проживання, заперечують та відкидають норм тієї громади, яка є приймаючою стороною. Таке упереджене ставлення, відособленість ще більше віддаляють та не дозволяють успішно інтегруватись в місцеву громаду. Зі сторони «місцевих» ця модель може проявлятись в частковому прийнятті вимушених переселенців.

В. В. Мяленко, досліджуючи особливості ставлення українців до внутрішньо переміщених осіб констатував наступне «негативне ставлення до внутрішньо переміщених осіб, категоричне віднесення їх усіх до певної групи – або авантюристів, або «халявщиків», або «ідейних» – свідчить про складні психологічні стани обстежуваних, переважання в них деструктивних психологічних захистів (переважно від суспільства), невміння сприймати світ таким, який він є, й ефективно розв’язувати проблеми» [25, с. 72].

Наступна модель адаптації «Сегрегація». Її зміст полягає в частковому прийнятті внутрішньо переміщеними особами тих норм, правил, цінностей, які характерні для нового місця проживання, ведення замкнутого способу життя, небажання ставати частиною громади, суспільства, втім без агресивних проявів. Вважаємо, що наявність такого відношення невід’ємно пов’язана з насаджуванням та пропагандою ідей про відмінність Заходу та Сходу

України, з насаджуванням за часів радянського союзу російської мови в центральних та східних регіонах, тощо. Зазначені історичні факти не можуть не вплинути на формування різного роду упереджень.

Ще одна виділена модель соціокультурної адаптації це «Маргіналізація». Ця модель проявляється в тому, що внутрішні мігранти ніби живуть між двох світів – тим, який вони покинули та новим, членами якого вони є, але чи приймають там? Як вказують В. В. Володько та О. А. Ровенчак, що ті люди, які змінили місце постійного проживання «відмовляючись від власної культури, цінностей, норм поведінки, виявляються неприйнятими суспільством... Водночас суспільство, що приймає…, намагаючись подолати ці тенденції, прагне його асимілювати» [6, с. 199].

Останній варіант моделі адаптації – це модель асиміляції. Це найоптимальніша модель інтеграції вимушених переселенців до нових місць проживання. Вона супроводжується прийняттям традицій, норм, цінностей, що характерні для цього регіону, громади як з боку внутрішніх мігрантів, так і з приймаючої сторони. Так, згідно звітних даних Національної системи моніторингу ситуації з внутрішньо переміщеним особами станом на 2021 рік виявлено наступне. Частка осіб, які зазначили, що вони повністю інтегрувались в нову громаду склала 55 %, а тих, хто вважає себе таким, хто частково інтегрувався склала 34 % [10, с. 11].

Проаналізовані моделі адаптації як з боку внутрішньо переміщених осіб, так і з боку приймаючих громад неодмінно будуть впливати на процес адаптації та інтеграції. Задля оптимізації цього процесу вважаємо за доцільне розробити загальну систему рекомендацій щодо саморозвитку адаптаційного потенціалу особистості. В наступному пункті буде представлено її зміст.

3.2. Практичні рекомендації щодо саморозвитку адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб

Здійснений нами аналіз проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб, проведене емпіричне дослідження є підставою для формулювання та узагальнення наступних рекомендацій щодо саморозвитку адаптаційного потенціалу. Представлені нами рекомендації включають розглянуті нами детермінанти адаптації (резилієнтність, навички саморегуляції, соціальна підтримка, самопізнання та самосвідомість, гнучкість, копінг-стратегії, позитивне мислення та оптимізм, самоефективність, комунікативні навички та фізичне здоров'я). Натхненням для оформлення рекомендацій слугував проект «Академія стійкості» від центру здоров'я та розвитку «Коло сім'ї», який реалізується в межах Національної програми психічного здоров'я за ініціативою О. Зеленської «Ти як?» [1].

Отже, розглянемо зміст наших рекомендацій:

1. Турбота про себе. Включає в себе забезпечення достатнього рівня задоволення базових потреб (безпека – на скільки це можливо в актуальних умовах, сон, харчування, тощо). Зазначені речі є необхідною умовою для того, щоб були сили і ресурс справлятись з життєвими труднощами, протидіяти стресам.

2. Фокус уваги. Часто в стресових ситуаціях людина має звужене її бачення, потрібно тренувати навички «розширення перспективи», аналізувати інші сторони ситуації, що склалася. Корисним буде зміна когнітивних упереджень про труднощі: з «все пропало, катастрофа» на «можливості».

3. Емоційне благополуччя. Турбота про емоційний стан є надзвичайно важливою для протидії стрес-факторам. Щоденною звичкою має бути виконання ресурсних активностей, або ж справ які приносять задоволення. Важливо мати широкий репертуар таких справ – як на щодень, так і тижневих/місячних/квартальних планів.

4. Навчання нових навичок, формування адаптивних копінгів, тренування навичок постановки цілей та їх реалізація. В складних ситуаціях часто можуть домінувати емоції, які перешкоджатимуть більш швидкому чи оптимальному вирішенню проблеми. Тому важливо фокусуватись на постановці цілей (щодо вирішення проблеми) та розробці детальних кроків щодо її реалізації. Це допоможе взяти ситуацію під контроль.

5. Спілкування. Наявність оточення, якому ми можемо довіряти, родина чи близькі друзі можуть стати чималою підтримкою в складні часи. Загальновідомо, що боротись з різними проблемами, навіть тих, що стосуються психічних розладів набагато більш ефективно при залученні найближчого оточення.

6. Фізична активність є запорукою не тільки фізичного здоров’я та благополуччя, а я психоемоційного стану.

7. Тайм-менеджмент. Навички організації в виконанні повсякденних особистих чи робочих завдань є корисною звичкою, яка допоможе організувати життєвий простір особистості.

8. Звернення за допомогою. З кожним з нас точно можуть трапитись ситуації чи труднощі, з якими ми не будемо спроможні справитись самостійно, тому важливо вчасно звернутись за поміччю.

Вищезазначені рекомендації ми оформили у вигляді роздаткового матеріалу – флаєра, який можна використовувати в якості просвітницького матеріалу з рекомендаціями для саморозвитку адаптаційного потенціалу особистості. Зміст флаєра представлено на рис. 3.2 та рис. 3.3.

Рис. 3.2. **Перша сторінка флаєра «Розвиток адаптаційного потенціалу»**

Рис. 3.3. **Друга сторінка флаєра «Розвиток адаптаційного потенціалу»**

Вважаємо, що використання таких просвітницьких матеріалів буде сприяти більшому розумінню проблеми адаптації та можливостей її саморозвитку не тільки для внутрішньо переміщений осіб, а й для широкого загалу.

Висновки до розділу ІІІ

У цьому розділі ми проаналізували моделі адаптації внутрішньо переміщених осіб. Визначили їх перелік, а саме (модель протесту; модель добровільної сегрегації; модель сегрегації; модель маргіналізації; модель асиміляції). Кожна з розглянутих моделей має свій специфічний зміст, який стосується як прийняття нових, змінених обставин життя та місця проживання внутрішньо переміщених осіб, а й тих громадян та громад, які є приймаючою стороною.

У другому пункті нами представлено розробку рекомендацій щодо саморозвитку адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб (турбота про себе, фокус уваги, емоційне благополуччя, навчання нових навичок, спілкування, фізична активність, тайм-менеджмент).

ВИСНОВКИ

Повномасштабна війна несе за собою ряд викликів та труднощів. Вразливою категорією є внутрішньо переміщені особи, тож наявність достатнього адаптаційного потенціалу значною мірою полегшить процес пристосування на новому місці.

Здійснений теоретичний аналіз проблеми психологічних детермінант адаптації внутрішньо переміщених осіб та їх емпіричне вивчення дає можливість узагальнити проведений науковий пошук:

1. Адаптаційний потенціал особистості розглянуто як «інтегральне утворення являє собою складну систему психологічних, соціально-психологічних і психічних властивостей та якостей, що актуалізуються особистістю для створення та реалізації нових програм поведінки в змінених умовах життєдіяльності» [18, с. 74]. Визначено погляди науковців на проблему «адаптації»: біо-фізіологічний, психологічний, інформаційно-комунікативний. Наведено особливості адаптації та адаптаційних механізмів через призму її різних аспектів: нижчий та вищий рівні (О. М. Галус); через процеси асиміляції та акумуляції (Ж. Піаже). Виокремлено види адаптації (соціальна, культурна, професійна, учбова, фізична, емоційна), внутрішня та зовнішня адаптації. Визначено функції адаптації (подолання стресу, емоційна регуляція, вирішення проблем, підтримка психічного здоров'я та благополуччя, стосунковий аспект, саморозвиток).

2. Встановлено, що до детермінант адаптаційного потенціалу можна віднести: резилієнтність, навички саморегуляції, соціальну підтримку, самопізнання та самосвідомість, гнучкість, копінг-стратегії, позитивне мислення та оптимізм, самоефективність, комунікативні навички та фізичне здоров'я. Наведено особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб: соціальний аспект, психологічний, ресурсний або економічний; фактори успішності адаптації (копінг-стратегії, мотиваційна спрямованість,

особистісні особливості).

3. В результаті проведеного емпіричного дослідження виявлено труднощі в соціально-психологічній адаптації досліджуваних та детермінантах адаптації ВПО (дезадаптованість – 22,2 %; неприйняття себе – 22,2 %; неприйняття інших – 30,5 %; емоційний дискомфорт – 30,5 %; екстернальність – 19,4 %; підкорення – 22,2 %). В середньому 24,4 % респондентів мають низький рівень соціально-психологічної адаптації, а отже можуть мати труднощі з налагодженням життя, вирішенням актуальних проблем та потреб. Низький адаптаційний потенціал виявлено у 22,4 % досліджуваних, їм необхідна допомога в вироблені нових поведінкових патернів, формуванні копінг-стратегій, які допоможуть швидше адаптуватись до нових умов. Низький рівень стійкості до стресу констатовано у 16,6 % досліджуваної групи. Низький рівень суб'єктивного благополуччя наявний у 25 %. По субшкалам дані розподілено наступним чином: 16,6 % низький рівень психологічного благополуччя; 25, 1 % низький рівень фізичного здоров'я та благополуччя; 33,3 % низький рівень по субшкалі стосунки.

Встановлено, що особистісний адаптаційний потенціал не залежить від того, як довго людина є внутрішньо переміщеною особою, тобто на це впливає більше факторів, як суб'єктивних, так і об'єктивних (індивідуальні особливості, фінансове становище, наявність роботи, дітей, сімейне положення і т.п.). Виявлено, що чим нижчим є рівень особистісного адаптаційного потенціалу, тим нижчим є рівень суб'єктивного благополуччя і навпаки.

4. Розроблено рекомендації щодо саморозвитку адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб (турбота про себе, фокус уваги, емоційне благополуччя, навчання нових навичок, спілкування, фізична активність, тайм-менеджмент). Оформлено вищевказані рекомендації у вигляді роздаткового матеріалу – флаєра.

Проведений науковий пошук у вирішенні проблеми психологічних

детермінант адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб ще далекий свого завершення. Наш теоретичний аналіз не вичерпує усіх можливих аспектів досліджуваної теми. Необхідним є продовження розробки як на емпіричному рівні, так і теоретичному.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Академія стійкості. URL: https://resilience.k-s.org.ua/pro-akademiyu/ (дата звернення: 22.09.2023).

2. Алпатова О. В. Психологічні чинники соціальної адаптації внутрішньо переміщених студентів *Актуальні проблеми вищої професійної освіти*: збірник наукових праць. Київ: Національний авіаційний університет, 2023. С. 6-9. URL: https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/59821/1/АЛПАТОВА%20Олександра.pdf (дата звернення: 16.03.2023).

3. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2014. Вип. 1. С. 234-242. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1155/1/1-2014bmisnl.pdf (дата звернення: 16.03.2023).

4. Бойко А. Роль самоефективності особистості у процесі адаптації до умов війни. Мультидисциплінарні підходи до аналізу суспільно-політичних проблем в умовах російсько-української гібридної війни: матер. міжнар. кругл. столу: 28 квіт. 2022 р. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2022. URL: https://lpnu.ua/sites/default/files/2022/6/24/news/20253/tpp-verstkatezikrugliystil2022-1.pdf#page=7 (дата звернення: 17.08.2023).

5. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2013. №. 2. С. 20-25. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=pspz_2013_2_5 (дата звернення: 22.09.2023).

6. Володько В. В., Ровенчак О. А. Моделі соціокультурної адаптації іммігрантів. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. 2008. Вип.

2. С. 182-210. URL: https://clio.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/11/1830-4000-1-PB-1.pdf (дата звернення: 16.08.2023).

7. Галус О. М. Сутність процесу адаптації особистості за умов навчання у ВНЗ. *Педагогічний дискурс*. 2010. Вип. 7. С. 62-68. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=peddysk_2010_7_14 (дата звернення: 15.05.2023).

8. Єрохіна О., Серга Т. Психологічний зміст феномену самосприйняття як чинника соціально-психологічної адаптації молодої людини. *Перспективи та інновації науки*. 2022. Вип. 11 (16). URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/2711 (дата звернення: 15.07.2023).

9. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». Відомості Верховної Ради (ВВР), 2015, № 1, ст.1. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text (дата звернення: 22.07.2023).

10. Звіт національної системи моніторингу ситуації з внутрішньо переміщеними особами. 2021. 14 с. URL: https://ukraine.iom.int/sites/g/files/tmzbdl1861/files/documents/nms_round_18_19_ukr.pdf (дата звернення: 15.03.2023).

11. Іщук О. В., Лукасевич О. А. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій України. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 1. С. 53-59. URL: http://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/issue/download/21/13 (дата звернення: 14.06.2023).

12. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. №. 3 (1). С. 82-87. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/835 (дата звернення:

22.08.2023).

13. Кількість розлучень на другий рік війни скоротилася. URL: https://novynarnia.com/2023/08/15/na-drugyj-rik-velykoyi-vijny-v-ukrayini-skorotylasya-kilkist-shlyubiv-a-rozluchen-pobilshalo/#:~:text=За%20пів%20року%202023%20в,цьогоріч%20лідирує%20столиця%20—%201678%20розлучень (дата звернення: 28.08.2023).

14. Климчук В. О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. К.: Освіта України. 2009. 288 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Климчук.pdf (дата звернення: 15.05.2023).

15. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України : метод. посіб. Київ. 2021. 74 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/725767/1/ПОСІБНИК%20ППВ_ISBN.pdf (дата звернення: 23.03.2023).

16. Колісник О. В. Адаптаційний потенціал як складова ідентифікаційних стратегій особистості. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2015. Т. 18. №. 8. С. 59-63. URL: https://grani.org.ua/index.php/journal/article/view/267/254 (дата звернення: 22.08.2023).

17. Кулик С. М. Види та функції професійної адаптації особистості. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2005. Вип. 39. С. 263-267. URL: https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/view/629 (дата звернення: 16.06.2023).

18. Литвиненко О. Д. Адаптаційний потенціал як система адаптивностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 1. №. 2. С. 74-81. URL:

https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/483/450 (дата звернення: 16.09.2023).

19. Литвиненко О. Д. Проблема концептуалізації адаптаційного потенціалу особистості. Трансформація фінансової системи та обліку в умовах інноваційної глокалізації національної економіки. Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (Одеса, 25-26 жовт. 2018 р.). Одеса: «Друкарський дім». 2018. С. 191-192. URL: http://www.otei.odessa.ua/wp-content/uploads/2018/11/Збірник-Конференції-OTEI-25-26.10.2018-.doc.pdf#page=191 (дата звернення: 17.06.2023).

20. Мангер Н. Концепція індивідуального стилю саморегуляції як засобу підвищення соціально-психологічної адаптації. *POLIT. Challenges of science today*. 2022. URL: https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/57510/1/Тези_Політ-22.pdf#page=54 (дата звернення: 22.08.2023).

21. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. URL: https://psymag.info/tests/metodika-diagnostiki-sotsialno-psihologichnoy-adaptatsiy-k-rodzhersa-ta-r-daymonda-1674313098/ (дата звернення: 17.06.2023).

22. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креден- цер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 76 с. URL: https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142 (дата звернення: 22.09.2023).

23. Мішко Н., Тітова Т., Тесленко М., Юдіна Н. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*. 2022. Вип. 2. С. 115-127. URL: http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/265489 (дата звернення: 04.09.2023).

24. 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. Вип. 2. С. 81-85. URL: http://www.chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/399 (дата звернення: 16.08.2023).

25. Мяленко В. В. Особливості ставлення українців до внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми політичної психології*. 2016. Вип. 4. С. 61-74. URL: https://lib.iitta.gov.ua/712584/1/Mialenko_2016.pdf (дата звернення: 04.09.2023).

26. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямах психології. *Світогляд – Філософія – Релігія.* Суми : УАБС НБУ. 2012. Вип. 2. С. 68–77. URL: http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/39533/08-Nikolaienko.pdf?sequence=1 (дата звернення: 16.08.2023).

27. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2023. Вип. 1 (69). С. 253-260. URL: http://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/582/612 (дата звернення: 22.04.2023).

28. Попова А. С., Романов Р.Е. Підходи та показники соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *VI Міжнародна науково-практична інтернет-конференція*, 20-21 квіт. 2023 р., м. Запоріжжя. Запоріжжя. 2023. С. 381-384. URL: https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2023/05/Romanov-Roman-Eduardovych-Popova-Anastasiia-Serhiivna.pdf (дата звернення: 1.09.2023).

29. Психологічний словник. URL: https://nuph.edu.ua/slovnik-psihologichnih-terminiv/ (дата звернення: 12.08.2023).

30. Ревасевич І. Психологічні концепції адаптації особистості у системному теоретичному обгрунтуванні. *Психологія і суспільство*. 2001. № 4. С. 16-40. URL:

http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/29432/1/Ревасевич.pdf (дата звернення: 12.08.2023).

31. Руденко О. В., Гонтар Ю. В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33. С. 73-77. URL: http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/12.pdf (дата звернення: 15.04.2023).

32. Салюк М., Тарасюк Х. Роль імпліцитних теорій у забезпеченні психічної саморегуляції діяльності та адаптаційного потенціалу особистості. *Молодий вчений.* 2020. №. 12 (88). С. 288-292. URL: https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/66/61 (дата звернення: 21.07.2023).

33. Саутвік С., Чарні Д. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Галицька Видавнича Спілка. 2022. 384 с.

34. Селіхов К. С. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб: досвід України. *Ольвійський форум – 2023 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі*. Соціальна робота: становлення і перспективи розвитку в Україні та світі: XVII Міжнар. наук. конф. 15–18 черв. 2023 р. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. 56 с. URL: https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1192/1/ОФ-2023.%20Соціальна%20робота.pdf#page=39 (дата звернення: 22.09.2023).

35. Сікора Я.Б. Адаптація як об’єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота».* 2022. №. 2 (51). С. 135-139. URL: http://eprints.zu.edu.ua/34717/1/visnyk_2%2851%29_2022-135-139.pdf (дата звернення: 21.05.2023).

36. Сукач С. А. Резильєнтність особистості як здатність мобілізувати та відновлювати психологічні ресурси. Theoretical methods and improvement of science. Abstracts of VII International Scientific and Practical Conference

Bordeaux, France (December 12–14, 2022). 2022. С. 287-290. URL: https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2022/12/Theoretical-methods-and-improvement-of-science.pdf#page=288 (дата звернення: 16.06.2023).

37. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с. URL: https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/metod_psih_dosl.pdf (дата звернення: 22.08.2023).

38. Черезова І. О. Комунікативна компетентність як умова соціально–психологічної адаптації особистості. Проблеми сучасної психології. 2012. №. 18. URL: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/160191 (дата звернення: 22.08.2023).

39. Юрків Ю., Луканов Д. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія:«Педагогіка. Соціальна робота».* 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472. URL: http://visnyk-ped.uzhnu.edu.ua/article/view/235170 (дата звернення: 15.05.2023).

40. Colby, B. N, Azevedo, K., & Moore, C. C. The influence of adaptive potential on proximate mechanisms of natural selection. *UCLA: Human Complex Systems*. 2003. Vol. 1 No. 3. URL: https://escholarship.org/uc/item/7gb031cf (дата звернення: 14.03.2023).

41. Lives on hold: intentions and perspectives of internally displaced persons in Ukraine. UNHCR UKRAINE. 2023. 24 p. URL: https://www.unhcr.org/ua/wp-content/uploads/sites/38/2023/02/ukraine_intention_report3.pdf (дата звернення: 22.03.2023).

42. Manzoor, S., Sajjad, M., Anwar, I. et al. Coping strategies adopted by medical residents in dealing with work-related stress: a mixed-methods study. *BMC Med Educ*. 2022. 22 (1) 449. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35681196/ (дата звернення: 15.09.2023).

43. Nickerson Charlotte. Understanding Accommodation And Assimilation In Psychology. *Simply psychology*. 2023. URL: https://www.simplypsychology.org/what-is-accommodation-and-assimilation.html (дата звернення: 20.08.2023).

44. Sukhostavets N. Psycho-rehabilitation adaptation of pregnant women and mothers in the postpartum period who experienced traumatic events during the war. *Futurity Medicine*. 2022. P. 4–11. URL: https://doi.org/10.57125/fem.2022.09.30.01 (дата звернення: 14.07.2023).

45. U-критерій Манна-Уітні. URL: https://www.socscistatistics.com/tests/mannwhitney/default2.aspx (дата звернення: 13.07.2023).

ДОДАТКИ

Додаток А

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (сирі дані)

N	Значення X	Ранг X	Значення У	Ранг У	d (ранг X - ранг У)	d^2
1	2	3	4	5	6	7
1	11	2	110	35	-33	1089
2	24	10	89	28	-18	324
3	13	4	111	36	-32	1024
4	27	13	91	32	-19	361
5	24	10	94	33	-23	529
6	16	5	86	25	-20	400
7	10	1	104	34	-33	1089
8	12	3	37	4	-1	1
9	17	6.5	65	11	-4.5	20.25
10	17	6.5	66	12	-5.5	30.25
11	22	8	79	21	-13	169
12	25	12	90	30	-18	324
13	24	10	56	9	1	1
14	45	24	81	22.5	1.5	2.25
15	38	17	69	15.5	1.5	2.25
16	43	22	88	26.5	-4.5	20.25
17	50	27.5	90	30	-2.5	6.25
18	34	15	59	10	5	25
19	39	18.5	83	24	-5.5	30.25
20	42	20.5	81	22.5	-2	4
21	47	25	69	15.5	9.5	90.25
22	50	27.5	90	30	-2.5	6.25
23	49	26	67	13.5	12.5	156.25
24	35	16	88	26.5	-10.5	110.25
25	39	18.5	78	20	-1.5	2.25

Продовж. дод. А

1	2	3	4	5	6	7
26	44	23	54	6.5	16.5	272.25
27	42	20.5	77	19	1.5	2.25
28	33	14	54	6.5	7.5	56.25
29	58	34	29	1	33	1089
30	55	30.5	45	5	25.5	650.25
31	64	36	35	2	34	1156
32	52	29	36	3	26	676
33	57	33	67	13.5	19.5	380.25
34	56	32	71	17	15	225
35	59	35	55	8	27	729
36	55	30.5	74	18	12.5	156.25
Сума		666		666	0	11209.5