

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

# КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

*«Соціально-психологічні чинники адаптації  
вимушено-переміщених осіб»*

Виконав: здобувачка 2 курсу,  
групи ПС-23-2вм  
спеціальності 053 «Психологія»  
Сіняєва О.В.  
Керівник: Байєр О.О.  
к.психол.н., доц.

Дніпро  
2025 р.

**АНОТАЦІЯ**  
**кваліфікаційної роботи здобувача**  
**Сіняєва О.В.**

на тему: **«Соціально-психологічні чинники адаптації вимушено-переміщених осіб»**

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курсу, спеціальності 053 «Психологія» (у форматі магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедри психології та педагогіки) присвячена проблемі соціально-психологічної адаптації та резильєнтності особистості в умовах вимушеного переміщення.

У кваліфікаційній роботі наведено результати аналізу соціально-психологічних чинників адаптації вимушено-переміщених осіб.

З'ясовано, що у психологічному контексті адаптація розглядається як процес встановлення рівноваги між потребами та прагненнями особистості та вимогами й очікуваннями соціального середовища.

Визначено, що цей процес супроводжується змінами в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості.

Обґрунтовано, що процес адаптації особистості залежить від низки чинників, які можуть сприяти або перешкоджати успішному пристосуванню до нових умов.

Зазначено, що серед індивідуально-психологічних чинників виділяють особистісні характеристики, такі як самооцінка, локус контролю, життєстійкість, копінг-стратегії та емоційний інтелект.

Акцентується увага на тому, що внутрішньо переміщені особи (ВПО) є особливою категорією постраждалих від воєнних конфліктів, які стикаються з численними викликами в процесі адаптації до нових умов життя. Процес вимушеного переміщення супроводжується значними психологічними та соціальними стресорами, які можуть негативно впливати на психічне здоров'я та добробут.

Емпірично доведено, що існують високі показники напруження копінг-стратегій встановлено у субшкалах «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності». Здійснивши емпіричне дослідження особливостей психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, було встановлено, що в умовах широкомасштабної війни російських військ проти України внутрішньо переміщені особи мають низку проблем у психічному здоров'ї.

**Перелік ключових слів:** адаптація, психологічні стани, вимушено-переміщені особи, переселенці, резильєнтність, життєдіяльність, самотність.

## SUMMARY

Master's Degree Project of the 2-th year student, speciality «Psychology» (Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to the problem of socio-psychological adaptation and resilience of the individual in the conditions of forced displacement.

The qualification work presents the results of the analysis of socio-psychological factors of adaptation of internally displaced persons.

It has been found that in the psychological context, adaptation is considered as a process of establishing a balance between the needs and aspirations of the individual and the requirements and expectations of the social environment.

It is determined that this process is accompanied by changes in the cognitive, emotional and behavioral spheres of the individual.

It is substantiated that the process of individual adaptation depends on a number of factors that can facilitate or impede successful adaptation to new conditions.

It is noted that among the individual psychological factors are personal characteristics, such as self-esteem, locus of control, resilience, coping strategies and emotional intelligence.

It is emphasized that internally displaced persons (IDPs) are a special category of victims of military conflicts who face numerous challenges in the process of adapting to new living conditions. The process of forced displacement is accompanied by significant psychological and social stressors that can negatively affect mental health and well-being.

It has been empirically proven that there are high rates of tension of coping strategies in the subscales “Distancing”, “Self-control”, “Search for social support”, and “Acceptance of responsibility”. Having conducted an empirical study of the peculiarities of psychological adaptation of internally displaced persons, it was found that in the context of a large-scale war of Russian troops against Ukraine, internally displaced persons have a number of mental health problems.

**Key words:** adaptation, psychological states, internally displaced persons, IDPs, resilience, livelihood, loneliness

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВИМУШЕНО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Теоретичний аналіз літератури з феномену психологічної адаптації особистості .....	7
1.2. Психологічні особливості вимушено-переміщених осіб.....	12
1.3. Психологічні чинники адаптації тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності.....	20
1.4. Психологічні механізми резильєнтності вимушено-переміщених осіб в період військових дій .....	26
Висновки до першого розділу .....	28
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО- ПЕРЕМІЩЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ .....</b>	<b>39</b>
2.1. Психодіагностичний інструментарій та організація дослідження ...	39
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження .....	48
2.3. Рекомендаційні практики та кроки психологічного відновлення в умовах довготривалої військової агресії .....	60
Висновки до другого розділу .....	68
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>69</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....</b>	<b>72</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження** зумовлена проблемою переміщення осіб та пристосуванням до нових умов життєдіяльності у результаті наслідків воєнного конфлікту. Громадянам, які опинилися в обставинах переміщення потрібно адаптуватися до нових умов власного існування та певного рівня життєдіяльності під час війни. Одним із найважливіших та найефективніших шляхів прискорення адаптації переміщених осіб в нове соціальне середовище є оптимізація психологічного способу життя, актуалізація міжособистісних стосунків, соціальних контактів, за рахунок яких поліпшується життя та вирішуються професійні, економічні, побутові, особисті проблеми. Сьогодні психологічна адаптація сприймається не як пристосування людини до вже сформованих вимог нового середовища, а як багатоаспектне, різнопланове явище, важливий компонент життя людини, сукупність властивостей індивіда, що обумовлюють рівень його пристосування до нових умов природного і соціального середовища; як система заходів, спрямованих на формування поведінкових і психологічних процесів, що дозволяють людині адекватно реагувати на зміни у навколишньому середовищі для узгодження індивідуальних цінностей, переконань та суспільних норм.

Під час вивчення руйнівних впливів війни на різні сфери життєдіяльності людей, проблема дослідження психологічних наслідків є однією із найактуальніших. Саме тому тема кваліфікаційної магістерської роботи: «Соціально-психологічні чинники адаптації вимушено-переміщених осіб» набуває особливої уваги на сучасному етапі.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники адаптації вимушено-переміщених осіб.

**Об'єкт дослідження:** процес соціально-психологічної адаптації та резильєнтності особистості в умовах вимушеного переміщення.

**Предмет дослідження:** соціально-психологічні чинники адаптації вимушено-переміщених осіб.

**Концептуальна гіпотеза** полягає у припущенні, що наявність тривожності, відчуття самотності обумовлюють подальшу соціокультурну адаптацію внутрішньо переміщених осіб.

**Емпіричні гіпотези:**

1) Різні люди використовують різні стратегії копіngu в залежності від своїх особистих характеристик, досвіду та контекстуальних умов.;

2) вимушені переселенці сприймають поточні ситуації як загрозові та небезпечні та реагують на них підвищенням тривоги;

Для досягнення поставленої мети, об'єкту та предмету нами сформульовані такі завдання:

- 1) проаналізувати психологічну літературу щодо феномену «адаптація»;
- 2) визначити основні підходи до проблеми адаптації вимушено-переміщених осіб;
- 3) з'ясувати психологічні особливості внутрішньо-переміщених осіб;
- 4) розглянути психологічні механізми резильєнтності внутрішньо переміщених осіб;
- 5) провести та інтерпретувати результати емпіричного дослідження;
- б) визначити подальші перспективи досліджень.

**Методи дослідження:** Для розв'язання поставлених завдань і досягнення мети дослідження використовувався комплекс методів:

- *теоретичні* – теоретико-методологічний аналіз наукових джерел і наявних у науковому обігу психологічних підходів;

- *емпіричні*: спостереження, анкетування, інтерв'ювання, тестування: психодіагностичні методики: опитувальник «Способи копіng-поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкмана, шкала тривоги Ч. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), анкета «Життєдіяльність вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни» (Л. Карамушка, Т. Карамушка), методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона та опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища Л. Янковського (в модифікації М. Бондар).

- *математично-статистична обробка*: використовувався розподіл відповідей за кожною категорією респондентів, дисперсійний та кореляційний аналіз, коефіцієнт кореляції Пірсона. При обробці експериментальних даних методами математичної статистики використали пакет програм STATISTICA для Windows і Microsoft Excel.

**Емпірична база дослідження**: у дослідженні взяли участь 55 вимушено переміщені особи у віці 18-59 років, які знаходяться в Україні.

**Теоретико-методологічна основа роботи**. Дослідженням проблеми вимушених переселенців в Україні під час війни розглядалися українськими дослідниками щодо адаптації внутрішньо переміщених осіб дорослого та дитячого віку до нових умов життя (А. Путінцев, Ю. Пащенко, І. Тітар, Ю. Хачатурян)<sup>1</sup>; соціально-психологічні особливості біженців, їхня здатність до рефлексії (Л. Балабанова, К. Педько, О. Гнатюк); особливості психологічної допомоги вимушеним мігрантам (Г. Лазос)<sup>2</sup>; проблема резильєнтності як здатності особистостей чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість вивчалася зарубіжними психологами (С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг та ін.) та українськими (К.. Балахтар, Н. Гусак, В. Чернобровкіна, А. Максименко, Г. Лазос, О. Хамініч, Л. Карамушка, В. Чернобровкін, О. Морозова, О. Креденцер, К. Терещенко, М. Коновальчук, М. Савчин, Т. Титаренко, С. Пирожков, Є. Божок, Н. Хамітов, О. Чиханцова, К. Гуцол та ін.)<sup>3</sup>.

**Теоретична значущість** роботи полягає у розширенні теоретичних відомостей стосовно психологічно адаптації внутрішньо-переміщених осіб; визначено основні підходи до проблеми адаптації; окреслено контури картини з запуску психологічних механізмів резильєнсу та зроблено характеристику психологічних особливостей та психологічні стани внутрішньо переміщених осіб.

<sup>1</sup> Путінцев А. В., Пащенко Ю. Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики, 2018. 9, С. 110–121.

<sup>2</sup> Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посібник. Київ: Логос, 2015. 206 с.

<sup>3</sup> Савчин М. В., Федорчук В.М, Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. str. 453 с. 302–316.

**Практична значущість.** Результати можуть бути використано для розробки та впровадження програм психологічної підтримки та соціальної допомоги ВПО, а також для підвищення ефективності заходів, спрямованих на сприяння їхній успішній адаптації; можуть використовуватися провідними науковими установами спеціальних психотехнологій для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості та стресостійкості суспільства на всіх рівнях – від сім'ї до великих соціальних груп.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури. Загальний обсяг – 85 сторінок. Робота містить 6 таблиць, 4 рисунки. Список використаної літератури містить 61 найменувань.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВИМУШЕНО- ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

### 1.1. Теоретичний аналіз літератури з феномену психологічної адаптації особистості

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

Адаптація є фундаментальним поняттям у психології, що відображає процес пристосування особистості до мінливих умов навколишнього середовища<sup>4</sup>. Цей процес передбачає взаємодію індивіда з соціальним оточенням та активне освоєння нових умов життєдіяльності<sup>5</sup>. Адаптація охоплює різні сфери функціонування особистості, включаючи фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти<sup>6</sup>.

У психологічному контексті адаптація розглядається як процес встановлення рівноваги між потребами та прагненнями особистості, з одного боку, та вимогами й очікуваннями соціального середовища, з іншого<sup>7</sup>. Цей процес супроводжується змінами в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості<sup>8</sup>. Отже, у дослідженні проблеми психологічної адаптації можна виділити три напрями. Перший напрямок пов'язаний з психоаналітичними концепціями взаємодії

---

<sup>4</sup> Максименко С.Д. Особистість: прогноз розвитку і життєвий шлях. Київ: ТОВ «ДІАЛОГ ПРЕСС», 2019. 192 с.

<sup>5</sup> Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. Основи практичної психології. 3-тє вид. Київ: Либідь, 2006. 536 с.

<sup>6</sup> Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

<sup>7</sup> Слюсаревський М.М. Несходимі терени Психеї: маршрути наукового пізнання: вибрані праці. Київ: Талком, 2019. 664 с.

<sup>8</sup> Завацька Н.С. Психологія соціальної реадaptaції осіб зрілого віку. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. 216 с.

особистості та соціального середовища. Соціальна адаптація трактується як результат, що виражається в гомеостатичній рівновазі особистості та вимог зовнішнього оточення. Згідно З. Фройда, Е. Еріксона, Л. Берковиц, зміст процесу адаптації описується узагальненою формулою – «конфлікт-тривога-захисні реакції»<sup>9</sup>. Другий напрямок пов'язаний з гуманістичною психологією. Мета адаптації сприймається, як досягнення духовного здоров'я та відповідності цінностей особистості цінностям соціуму (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Оллпорт, В. Франкл). У цьому передбачається розвиток в індивіда необхідних особистісних рис. Процес адаптації описується формулою – «конфлікт-фрустрація-активне пристосування». Розрізняють конструктивні та неконструктивні поведінкові реакції. Ознаками неконструктивних реакцій є агресія, регресія, фіксація станів тощо. Ці реакції не усвідомлюються і спрямовані на усунення неприємних переживань зі свідомості. Ознаками конструктивних реакцій є спрямованість на вирішення певних проблем, чітко поставлена мета, усвідомленість поведінки, наявність певних змін внутрішнього особистісного характеру і міжособистісної взаємодії<sup>10</sup>.

Третій підхід пов'язаний з концепцією когнітивної психології особистості. Її представники А. Бандура та Д. Роттер пропонували формулу адаптаційного процесу – «конфлікт-загроза-реакція пристосування». Передбачається, що, якщо в процесі інформаційного впливу особистість зіштовхується з інформацією, що суперечить наявним у неї установкам, виникає неузгодженість між змістовним компонентом установки та образом реальної ситуації. Ця розбіжність (когнітивний дисонанс) і переживається, як стан дискомфорту (загроза). Загроза стимулює особистість до пошуку можливостей зняття чи зменшення когнітивного дисонансу<sup>11</sup>.

---

<sup>9</sup> Антонова З. О., Худяков В. Л. Самозбереження здоров'я як предмет наукових досліджень. «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал. 2023. № 10(28) 2023. С. 67.

<sup>10</sup> Права людини в Україні. Доповідь правозахисних організацій / за заг. ред. А.П. Буценка, О.А. Мартиненка. Українська Гельсінська спілка прав людини. Київ: КИТ, 2016. 260 с.

<sup>11</sup> Максименко Ю., Морозова-Йоханнесен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Вісник Національного університету оборони України. № 5 (69) 2022. С. 90–97.

Успішна адаптація передбачає досягнення особистістю стану психологічного благополуччя та ефективного функціонування в нових умовах.

Український і американський біолог Феодосій Добржанський феномен «адаптація» характеризує як еволюційний процес, як стан (адаптованість) і як чинник розвитку (адаптивна риса). Автор підкреслює:

1. «Адаптація – це еволюційний процес, завдяки якому організм стає здатним краще жити у власному середовищі існування або місцях проживання.

2. Адаптованість – це стан адаптації: ступінь, в якому організм здатний жити та розмножуватися в певному наборі середовищ існування.

3. Адаптивна риса – це чинник закономірності розвитку організму, який забезпечує або підвищує ймовірність виживання та розмноження цього організму»<sup>12</sup>.

В кібернетиці поняття «адаптація» пов'язано із категоріями «саморегуляція» і «управління» як механізм зворотного зв'язку «реагування» на мінливі умови середовища; «сама внутрішня організована система може бути адаптивною»<sup>13</sup>.

«Механізми соціально-психологічної адаптації діють протягом всього життя суб'єкта, так як соціально-психологічна адаптація – це безперервний і динамічний процес, який включає зовнішній і внутрішній критерії адаптованості. До зовнішнього критерію можна віднести такі показники, як: пристосованість, відповідність вимогам середовища; внутрішній критерій представлено такими показниками: загальне психологічне благополуччя, комфорт, суб'єктивна задоволеність своєю позицією, соціальне самопочуття.

Ми бачимо, що феномен «адаптація» складний і багатогранний, багатоплановий і різноманітний, різні наукові напрями розкривають його з різних сторін, що підкреслює необхідність більш детально зупинитися на теоретичному

<sup>12</sup>

Адаптація.

Відновлено

3:

<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F>

<sup>13</sup> Срьоменко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. Актуальні питання гуманітарних наук. Вип 27, том 2, 2020. С.211-218

аналізі поняття «адаптація» вітчизняних та зарубіжних психологів, розкрити основні її види і функції»<sup>14</sup>.

Так, С.Д. Максименко «адаптацію розглядає як «динамічний процес і як результат пристосування людини до умов свого існування; як необхідну умову становлення особистості індивіда, мікроцикл в розвитку особистості, в ході якого відбувається засвоєння всієї сукупності норм, що діють у суспільстві, оволодіння прийомами і засобами діяльності і міжособистісного спілкування»<sup>15</sup>.

Дослідники виділяють різні види адаптації, зокрема біологічну, психологічну та соціальну<sup>16</sup>. Біологічна адаптація пов'язана з пристосуванням організму до фізичних умов середовища. Психологічна адаптація відображає процес пристосування психіки індивіда до мінливих умов життєдіяльності та забезпечує підтримку психологічного гомеостазу<sup>17</sup>. Соціальна адаптація, у свою чергу, передбачає пристосування особистості до соціальних норм, цінностей та очікувань, а також формування адекватних моделей соціальної поведінки<sup>18</sup>.

Психологічний словник розкриває адаптацію як «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»<sup>19</sup>.

«Таким чином, вище зазначене тлумачення адаптації, її міждисциплінарний аналіз надав нам можливість узагальнити, систематизувати, схарактеризувати даний феномен і надати наше бачення даного поняття. Отже, з нашої точки зору, адаптація – це багатогранна, складна категорія, системний, цілісний психолого-соціальний процес, спрямований на урегулювання взаємодії з іншими людьми,

---

<sup>14</sup> Белоусова К.В., Волженцева І.В. Теоретичні засади психологічної адаптації тимчасово переміщених осіб під час війни Наука та освіта як основа суспільного розвитку : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / Міжнародний гуманітарний дослідницький центр (Житомир, 21 лютого 2024 р). Research Europe, 2024. 138 с. С.79-83. Відновлено з: <https://researcheurope.org/wp-content/uploads/2024/02/re-21.02.2024.pdf>

<sup>15</sup> Максименко С.Д. Генетико-психологічні проблеми становлення особистості. Психологічні чинники самодетермінації особистості у освітньому просторі : колективна монографія. / за ред. С.Д. Максименка. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. С. 10 – 69.

<sup>16</sup> Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. Основи практичної психології. 3-тє вид. Київ: Либідь, 2006. 536 с.

<sup>17</sup> Максименко С.Д. Особистість: прогноз розвитку і життєвий шлях. Київ: ТОВ «ДІАЛОГ ПРЕСС», 2019. 192 с.

<sup>18</sup> Пуховська Л. П. Європейські стратегії адаптації внутрішньо переміщених осіб. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2017.

<sup>19</sup> Психологічний словник. Відновлено з: <https://nuph.edu.ua/slovník-psiĥologichnih-terminiv/>

пристосування особистості до нових вимог соціального середовища, яке залежить від досконалості механізмів регуляції поведінки та діяльності людини, її особистісних властивостей, розвитку у реалізації і задоволенні прагнень, потреб і мети»<sup>20</sup>.

Процес адаптації особистості залежить від низки чинників, які можуть сприяти або перешкоджати успішному пристосуванню до нових умов. Серед індивідуально-психологічних чинників виділяють особистісні характеристики, такі як самооцінка, локус контролю, життєстійкість, копінг-стратегії та емоційний інтелект<sup>21</sup>. Важливу роль відіграють також мотивація, ціннісні орієнтації та установки особистості. Соціальні чинники адаптації включають наявність соціальної підтримки, характеристики соціального оточення та особливості соціальної взаємодії<sup>22</sup>. Дослідження свідчать, що наявність міцних соціальних зв'язків та підтримка з боку значущих інших є важливими ресурсами для успішної адаптації особистості.

Процес адаптації може супроводжуватися переживанням стресу, який виникає внаслідок невідповідності між вимогами середовища та адаптаційними можливостями особистості<sup>23</sup>. Стрес розглядається як стан психічного напруження, що виникає в складних життєвих ситуаціях та вимагає мобілізації адаптаційних ресурсів. Ефективність адаптації залежить від здатності особистості долати стресові ситуації та використовувати адаптивні копінг-стратегії.

У контексті адаптації особистості важливе значення має поняття життєстійкості, яке відображає здатність індивіда протистояти стресовим факторам та зберігати психологічне благополуччя в складних життєвих обставинах<sup>24</sup>. Життєстійкість включає такі компоненти, як залученість, контроль та прийняття

---

<sup>20</sup> Белоусова К.В., Волженцева І.В. Теоретико-методологічний аналіз проблеми адаптації у вітчизняній і світовій науці Науковий журнал «Габітус». Випуск 58, Вид-во: Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 58-64. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.8>

<sup>21</sup> Хміляр О.Ф., Зайцев В.С. Психологічні особливості локалізації контролю особистості в екстремальних умовах. Київ: Золоті ворота, 2017. 130 с.

<sup>22</sup> Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травмивних подій: метод. посібник / за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.

<sup>23</sup> Мариніна С.В. Психологічний супровід соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Харків: ХНУ, 2017.

<sup>24</sup> Чорна Л.Г., Сергієнко І.М. Психологія життєстійкості особистості в умовах воєнного конфлікту. Рівне: О. Зень, 2018. 211 с.

ризик<sup>25</sup>. Дослідження свідчать, що високий рівень життєстійкості пов'язаний з більш успішною адаптацією особистості до стресових ситуацій.

Таким чином, адаптація особистості є складним та багатограним процесом, який передбачає взаємодію індивідуальних та соціальних чинників. Успішність адаптації залежить від здатності особистості мобілізувати адаптаційні ресурси, долати стресові ситуації та ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням. Розуміння психологічних аспектів адаптації є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки особистості в процесі пристосування до нових умов життєдіяльності.

---

<sup>25</sup> Albrecht R., Quaschner K. Resilience: Theoretical Foundations and Practical Applications. Routledge, 2019.

## 1.2. Психологічні особливості вимушено-переміщених осіб

У контексті проблеми адаптації тимчасово переміщених осіб, які стикнулися з воєнними конфліктами, екстремальними подіями, що несуть загрозу для власного життя та життя близьких, слід зазначити деструктивний їх вплив на психіку, психічні стани, викликаючи посттравматичні стресові розлади у вище зазначеної категорії осіб, у разі відсутності у них ресурсів людського організму пережити ці екстра-неординарні події.

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) є особливою категорією постраждалих від воєнних конфліктів, які стикаються з численними викликами в процесі адаптації до нових умов життя<sup>26</sup>. За визначенням ООН, ВПО є особами, які були змушені залишити свої домівки внаслідок збройних конфліктів, ситуацій насильства, порушень прав людини або природних чи техногенних катастроф, але які не перетнули міжнародно визнаних державних кордонів<sup>27</sup>.

Процес вимушеного переміщення супроводжується значними психологічними та соціальними стресорами, які можуть негативно впливати на психічне здоров'я та добробут ВПО<sup>28</sup>. Дослідження свідчать, що ВПО мають підвищений ризик розвитку психологічних розладів, зокрема ПТСР, депресії, тривожних розладів та розладів адаптації<sup>29</sup>.

Серед основних проблем, з якими стикаються ВПО в процесі адаптації, виділяють втрату житла та майна, розрив соціальних зв'язків, труднощі з працевлаштуванням, обмежений доступ до освіти та медичних послуг<sup>30</sup>. Ці проблеми можуть посилювати психологічний дистрес та ускладнювати процес адаптації до нових умов життя<sup>31</sup>.

---

<sup>26</sup> Блінова О.Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених переселенців. Херсон: ХДУ, 2018.

<sup>27</sup> Дяченко В. А. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2019.

<sup>28</sup> Тітов І. Г. Психологія екстремальних ситуацій та їх вплив на особистість. Київ: Український Центр духовної культури, 2000. 240 с.

<sup>29</sup> Максименко С.Д., Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. Київ: Логос, 2015.

<sup>30</sup> Блінова О.Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених переселенців. Херсон: ХДУ, 2018.

<sup>31</sup> Ткачук Т. А. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. Київ: Київський ун-т ім. Бориса Грінченка, 2018.

Втрата житла та майна є одним з найбільш серйозних викликів для ВПО<sup>32</sup>. Вимушене переміщення часто супроводжується втратою домівки, особистих речей та засобів до існування. Це може призводити до почуття невизначеності, безпорадності та втрати контролю над власним життям<sup>33</sup>.

Розрив соціальних зв'язків та відсутність звичної соціальної підтримки також можуть негативно впливати на процес адаптації ВПО<sup>34</sup>.

Переміщення часто супроводжується розлученням з родиною, друзями та знайомими, що може посилювати почуття ізоляції та самотності<sup>35</sup>. Труднощі з працевлаштуванням та обмежений доступ до освіти є поширеними проблемами серед ВПО<sup>36</sup>. Втрата роботи та труднощі з пошуком нової можуть призводити до фінансових проблем та зниження якості життя. Обмежений доступ до освіти, особливо для дітей та молоді, може мати довготривалі наслідки для їхнього розвитку та майбутніх перспектив. Психологічні проблеми, пов'язані з травматичним досвідом переміщення, можуть значно ускладнювати процес адаптації ВПО.

Дослідження свідчать, що ВПО часто переживають почуття горя, провини, гніву та безнадії<sup>37</sup>. Ці емоційні реакції можуть призводити до розвитку психологічних розладів та ускладнювати процес адаптації до нових умов життя.

Проявами високого рівня тривожності можуть бути страх, неспокій, чутливість до невдач, невротичні звички. Також надмірна тривожність може проявлятися дратівливістю, грубістю стосовно інших або ж навпаки, апатією, байдужістю, гіпотимією, дисфорією.

Вимушено переселені особи на новій території почувають себе комфортно.

---

<sup>32</sup> Лець О.Г. Соціально-психологічні чинники адаптації внутрішньо переміщених осіб. Івано-Франківськ: ІФНТУНГ, 2018.

<sup>33</sup> Чорна Л.Г., Сергієнко І.М. Психологія життєстійкості особистості в умовах воєнного конфлікту. Рівне: О. Зень, 2018. 211 с.

<sup>34</sup> Зозуль Т. В. Психологічна травма та її вплив на адаптацію ВПО. Київ: Фенікс, 2018.

<sup>35</sup> Музичко Л.В., Канська Н.П. Проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Одеса: ОНУ, 2018

<sup>36</sup> Сидоренко Ж.В. Соціально-психологічні передумови постстресових станів у внутрішньо переміщених осіб. Київ: КНТЕУ, 2019.

<sup>37</sup> Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: метод. посібник / за ред. Д.Д. Романовської, О.В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2016. 133 с.

Новоприбулий переселенець має успішно вирішити низку проблем, насамперед знайти місце роботи, яке забезпечить стабільний дохід і шанси кар'єрного зростання, підшукати житло, отримати доступ до місцевих установ охорони здоров'я. Неможливість вирішити вищевказані завдання зумовлює незадоволення основних потреб людини. Для ВПО частково задоволеними є матеріальні та соціальні (міжособистісні) потреби. Безробіття й економічна криза не дозволяють знайти переселенцям відповідну роботу для забезпечення сім'ї необхідними матеріальними благами. Також відсутність роботи спричиняє недостатнє задоволення потреби в міжособистісній взаємодії: вони замкнуті в просторі подібних собі та не мають можливості в достатній мірі асимілюватися в суспільство, у якому тепер проживають.

У місцях розміщення переселенців виникає багато конфліктів, мешканці живуть ізольовано, майже не спілкуються між собою, відчувається відчуженість і недовіра одне до одного, до місцевого населення, до представників влади тощо. Тому незадоволеними є потреби у визнанні та самовираженні. Інколи негативні настрої приймаючого населення пов'язані з політичними поглядами та мовою переселенців.

Наразі проблема інтеграції переселенців ще не знайшла свого остаточного вирішення, проблемою є й те, що нинішні переселенці не завжди намагаються інтегруватися в «нове» суспільство, оволодіти мовою місця перебування, прийняти усталені в ньому традиції, звичаї, спосіб життя, культуру. І хоча йдеться про одну країну, усе таки є певні (хоча й незначні) відмінності в способі життя її жителів, які зумовлені демографічними, соціальними й економічними чинниками.

Зазвичай скорочення цієї дистанції найяскравіше спостерігається між дітьми та молоддю, оскільки основне виховання й освіта здійснюються в навчальних закладах, які розташовані в різних районах країни. Проте інколи внутрішні переселенці залишаються чужорідним тілом, тобто поряд із готовністю прийняти й зрозуміти біженців може виникнути реакція відторгнення, яка подекуди може проявлятися в нетерпимості, презирстві й зневазі до переселенців, що проявляються як на побутовому рівні так і на суспільному. Усе це спричиняє

виникнення суб'єктивного відчуття самотності, яке може бути пов'язане з тривожністю, соціальною ізоляцією, депресією, нудьгою.

Ситуація невизначеності, незадоволення нагальних людських потреб, страх невідомого, туга за втраченим залишеним тощо породжують відчуття самотності – людина відмежовується від оточуючих, не бажає адаптуватися до нових умов проживання й тим самим заганяє себе в «гріховне коло» негативом емоційних переживань, з якими вже сама впоратися не може.

Розглянемо властивості особистості ВПО, які мають важливе значення для соціальної адаптації та регуляції поведінки людини.

Домінуючими властивостями особистості досліджуваних є сором'язливість, депресивність, комунікабельність, невротичність. Такі ВПО схильні до стресового реагування на звичні життєві ситуації; особливості їхньої адаптації мають пасивно-захисний характер. Вони тривожні, скуті, невпевнені, через що в них виникають труднощі в соціальній взаємодії.

Їм властиві ознаки, що характерні психопатологічному депресивному синдрому (хворобливий стан, зумовлений низкою фізичних і психічних відхилень). Переселенцям характерні апатія, швидка втомлюваність, пригнічений настрій, занижена самооцінка, відчуття безнадійності, стан байдужості, повної індиферентності до подій, що відбуваються, до оточуючих, свого власного становища, минулого життя, перспектив на майбутнє. Вони швидко втомлюються, мають сповільнені й скуті рухи, проблеми з пам'яттю й концентрацією, безсоння.

До характерних якостей цієї групи обстежених слід віднести наявність вираженої потреби в спілкуванні й постійній готовності до задоволення цієї потреби.

Також можемо говорити про високий рівень невротизації, тобто наявність невротичного синдрому астенічного типу зі значними психосоматичними порушеннями. Причинами його виникнення можуть бути зовнішні й внутрішні фактори, до останніх відносять спровоковані різними стресовими ситуаціями нестабільні психоемоційні стани. До зовнішніх причин можна віднести нові умови життя, тугу за колишнім місцем проживання, відірваність від знайомих, родичів,

труднощі із соціальною адаптацією тощо. Такі особи дратівливі, слабкі, тривожні, надмірно чутливі, швидко втомлюються та виснажуються як під час розумової, так і під час фізичної роботи. У них поганий настрій і загальна повільність, що включає в себе не тільки мовну й рухову загальмованість, але й уповільнення темпу розумового процесу<sup>38</sup>.

З точки зору І. Трубавіної, в якості психологічних проблем переміщених осіб можна виділити загальні, властиві всім членам сім'ї такі прояви, як:

- «відсутність перспективи на майбутнє, розбалансованість, розгубленість;
- психологічні травми, викликані тим, що вони стали свідками воєнних дій, насильства;
- почуття провини через потребу в зовнішній допомозі від сторонніх людей;
- втрата групової ідентичності;
- сприйняття себе в якості жертви;
- розгубленість через втрату контролю над власним життям;
- відсутність ідентифікації з приймаючою громадою, що провокує відчуття самотності;
- зниження самооцінки;
- необхідність пристосування до проживання в компактних умовах та до зменшення власного простору;
- втрата домашніх тварин, які не вдалось взяти з собою при переїзді;
- відчай батьків від усвідомлення неможливості забезпечити безпеку для власних дітей;
- зниження критичності мислення, яке викликане значним та тривалим стресом;
- низький контроль емоційного стану, що стало причиною пережитої кризи»<sup>39</sup>.

До жіночих переживань І. Трубавіна відносить:

<sup>38</sup> Спринська З.В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 6. С. 50-56

<sup>39</sup> Трубавіна І.М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2015, № 8 (52). С.434 – 446

- «страхи, викликані пережитими подіями,
- тривога за невизначене власне майбутнє та майбутнє дітей,
- підвищеним проявом турботи про дітей та членів родини на новому місці проживання;

- тривожність викликана підвищенням почуття відповідальності за щастя сім'ї, почуття самотності<sup>40</sup>.

Вченою також виокремлено і дитячі переживання:

- «розлади психічного розвитку викликані пережитим травмуючим досвідом воєнних дій, необхідністю покинути друзів на попередній території проживання;

- низька стресостійкість викликана тим, що процес розвитку та соціалізації вже передбачає значні ресурсні витрати психічного характеру;

- важкість не тільки зрозуміти та ідентифікувати свій стан, свої емоції, а й проявити їх, поділитись ними з близькими;

- самотність та ізоляваність викликані неможливістю знайти спільну мову з однолітками на новому місці проживання;

- розгубленість через необхідність покинути друзів та загалом колектив в місці навчання;

- вимушене переселення підриває базову довіру до світу;

- нове соціальне оточення чинить додаткове навантаження на нестійку психіку;

- психологічні перевантаження провокують розлади сну, страхи, фобії, агресію;

- адаптивна модель поведінки ще не сформована;

- невпевненість та розгубленість проявляються в негативізмі по відношенню до оточення»<sup>41</sup>.

<sup>40</sup> Трубавіна І.М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2015, № 8 (52). С.434 – 446

<sup>41</sup> Белоусова К.В., Волженцева І.В. Психолого-соціальні й особистісні особливості тимчасово переміщених осіб. Вісімдесят треті економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет -конференції (м. Львів, Україна, м. Ополе, Польща, 27-28 лютого 2024 р.) / редкол. : О. Патряк та ін. ГО «Наукова спільнота», WSZIA w Opolu. Львів: ФО-П Шпак В.Б. 196 с. ISSN 2522-963X. С.173-178. Відновлено з: <http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-4772/>

Ми бачимо, що зазначені психічні стани тимчасово переміщених осіб впливають на всі життєві сфери особистості: емоційну, комунікативну, мотиваційну, поведінкову, когнітивну.

Для успішної адаптації ВПО потребують комплексної підтримки, яка включає забезпечення базових потреб, надання психологічної допомоги та сприяння соціальній інтеграції<sup>42</sup>.

Ефективні втручання для підтримки ВПО повинні бути спрямовані на зміцнення їхніх адаптаційних ресурсів та розвиток життєстійкості<sup>43</sup>. Це може включати навчання навичкам подолання стресу, розвиток соціальних зв'язків та підтримку позитивної самооцінки. Важливо також забезпечити доступ до інформації та ресурсів, які можуть допомогти ВПО орієнтуватися в новому середовищі та вирішувати практичні проблеми.

---

<sup>42</sup> Лазос Г.П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2017.

<sup>43</sup> Романовська Д.Д., Ілащук О.В. Соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості особистості. Чернівці: ЧНУ, 2018. 200 с.

### **1.3. Психологічні чинники адаптації тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності**

У сучасній соціально-демографічній, політичній ситуації в Україні потенціал вимушених переселенців є важливим ресурсом соціально-економічного розвитку нашого суспільства. Однією із головних проблем, із якою зіткнулися тимчасово переміщені особи на новому місці проживання, це – проблема психологічної адаптації, що є складним, багатоаспектним, тривалим процесом і потребує розкриття психологічних чинників адаптації людини до нових вимог життя.

В рамках нашого дослідження психологічна адаптація – це багатоаспектне, різнопланове явище, яке включає сукупність властивостей індивіда, психіку людини, її індивідуальні особливості для активізації процесу соціального, соціально-психологічного та професійно-діяльнісного пристосування до нових умов природного і соціального середовища; це система заходів, спрямованих на формування поведінкових та психологічних процесів, які дозволяють людині адекватно реагувати на зміни у навколишньому середовищі для узгодження індивідуальних цінностей, переконань та суспільних норм<sup>44</sup>.

На успішність адаптації впливають як об'єктивні властивості ситуації, так і суб'єктивні якості людини, як її сприйняття оточуючими, так і психологічні механізми, які обумовлюють поведінкові стратегії, що спрямовані на пристосування тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності.

Для успішної психологічної адаптації необхідна реалізація власних ресурсів, самоактуалізація, оптимізація емоційної сфери в рамках іншого культурного оточення, активізація потреби в афіліації, тобто бажання в створенні й підтримки задовольнити відносини з іншими людьми, відчувати себе цінною і значущою особистістю, а також потреба привертати до себе увагу, інтерес, шукати контакти з іншими.

---

<sup>44</sup> Белоусова К.В., Волженцева І.В. Психолого-соціальні й особистісні особливості тимчасово переміщених осіб. Вісімдесят треті економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет -конференції (м. Львів, Україна, м. Ополе, Польща, 27-28 лютого 2024 р.) / редкол. : О. Патряк та ін. ГО “Наукова спільнота”, WSZIA w Opolu. Львів: ФО-П Шпак В.Б. 196 с. ISSN 2522-963X. С.173-178. Відновлено з: <http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-4772/>

Психологічна адаптація розглядається як цілий ряд стресових життєвих змін, що вимагають мобілізації адаптивних ресурсів особистості, які визначаються набором чинників, які можуть утрудняти або, навпаки, полегшувати адаптаційний процес.

З точки зору Я. Юрківа і Д. Луканова зміна звичного місця проживання у дітей від трьох до п'ятнадцяти років супроводжується стресом та почуттям тривоги<sup>45</sup>.

Проблему ставлення приймаючої сторони розкриває Я.І. Ліщук, яка підкреслює, що одним з важливих факторів, дестабілізуючих адаптацію переселенців до нового середовища, є нетерпиме ставлення приймаючого суспільства до представників іншої культури. Воно виражається в загостренні національних забобонів, настороженості, упередженості суджень та оцінок, готовності приписувати їм неіснуючі негативні якості і мотиви, пов'язування небажаних соціальних явищ з перебуванням переселенців на даній території<sup>46</sup>.

Так, з точки зору J.W. Berry, якщо «прийнявши за основу можливість волевиявлення осіб, які мігрують, можна виділити три типи міграції: примусову, вимушену та пошукову. Вимушена міграція має економічне або екологічне підґрунтя. Пошукова міграція може зумовлюватися не лише економічними чинниками, а наприклад, прагненням до більш повної професійної, творчої самореалізації. При примусовій міграції людина не має вибору. Така міграція є насильницькою, завжди має політичні мотиви, здійснюється під загрозою для життя людини. Такий тип міграції потенційно викликає соціальну травму»<sup>47</sup>.

Такі автори, як Г. Розлуцька, В. Куриця підкреслюють, що на процес адаптації впливає «втрата можливості спілкування у колишньому соціальному середовищі, друзів, товаришів дітей старшого дошкільного віку» а також склад

---

<sup>45</sup> Юрків Я.І., Луканов Д.В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Науковий вісник Ужгородського університету : збірник наукових праць. Вип. 1 (48). 2021. С. 469-472

<sup>46</sup> Ліщук Я.І. Соціально-психологічні чинники адаптації вимушених переселенців Наука і життя: сучасні тенденції, інтеграція в світову наукову думку. 2015. Відновлено з: <https://int-konf.org/ru/2015/nauka-i-zhittya-suchasni-tendentsiji-integratsiya-v-svitovu-naukovu-dumku-14-16-05-2015/1068-lishchuk-ya-i-sotsialno-psikhologichni-chinniki-adaptatsiji-vimushenikh-pereselentsiv>

<sup>47</sup> Berry J. W. Immigration, Acculturation and Adaptation. Ontario, 1996.

сім'ї. Якщо сім'я переїхала не в повному складі, тобто були людські жертви, це також впливає на психологічне та соціальне самопочуття дитини<sup>48</sup>. Вчені також підкреслюють, що «просторово-архітектурне сприйняття середовища відіграє істотну роль у психологічному самопочутті дитини.

Вирвані зі звичного природного ландшафту, певних кліматичних особливостей, діти, крім низької самооцінки, відчувають дискомфорт, пов'язаний з географічним чинником. Звичне середовище для ігор, спілкування з дітьми було порушено і в результаті сформувалося тяжке відчуття втрати, нестача чогось дуже особливого, що позначило настрій у відношенні до оточуючих.

В рамках принципу суб'єктивної інтерпретації ряд таких вчених, як Е. Аронсон, С. Гобфол, Р. Нісбетт, Ж. Піаже, Л. Росс стверджують, що ефективність адаптації залежить від індивідуального досвіду людини, його когнітивних стратегій, інтелекту, креативності для аналізу й інтерпретацій ситуації, поведінкових програм, вибору способів, стратегій адаптації.

Саме ці індивідуально-психологічні властивості надають можливість адекватно визначити моделі оптимальних поведінкових стратегій і гнучко реагувати на зміни різних ситуацій; адаптивність як індивідуальна властивість буде сприяти успішній психологічній адаптації особистості, її самореалізації та саморозвитку.

З вище зазначених концептуальних підходів, теоретичного аналізу можна зробити висновки, що процес адаптації тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності, дійсно, є динамічним, системним, комплексним, ефективність якого залежить від багатьох чинників, такими є:

- інформаційний (оволодіння різноплановою необхідною психологічною інформацією, забезпечення життєдіяльності в нових умовах);
- афективний (переживання та психічні стани: тривожність, самотність, почуття провини, образи, агресивності; емоційні реакції, емоційний комфорт/дискомфорт);

---

<sup>48</sup> Розлуцька Г., Куриця В. Адаптація та дезадаптація у новому освітньому середовищі дітей вимушених переселенців старшого дошкільного віку. *International Science Journal of Education & Linguistics* 2023; 2(3): 7-13.

- індивідуально-типологічний (особливості нервової системи: сила процесів збудження і гальмування, їх врівноваженість, рухливість, динамічність і лабільність);

- особистісний (способи досягнення адаптації, самооцінка процесу адаптації, урахування ціннісних орієнтацій; позитивний/негативний «Я-образ», адекватна/неадекватна самооцінка, рівень домагань, впевненість/невпевненості у собі);

- індивідуально-психологічний (прояв особливостей особистості:

- мотивація, властивості темпераменту, тип характеру);

- демографічний (вік, стать, шлюбність, розлучуваність);

- особовий (освіта, особистісні характеристики, життєвий досвід);

- міжкультурний (культурні особливості мігрантів: схожість / відмінність між культурами);

- національний (особливості країн, де перебувають переселенці, етикет);

- очікувальний (очікування мігрантів: реалістичні очікування полегшують процес міжкультурної адаптації, а помилкові - викликають проблеми і посилення стресових проявів; занижені - сприяють успіху ролівої адаптації, задоволення життям мігрантів);

- ліквідаційний (подолання психологічного стресу через переміщення на нове місце проживання. Так, К. Уорд виявила «такі стратегії подолання стресу в ході адаптації, як - настання, уникнення, прийняття, пошук соціальної підтримки»<sup>49</sup> «внутрішньоособистісний (внутрішньоособистісні конфлікти: мотиваційні, роліві, ціннісні);

- психосоціальний (на якому можуть виникнути кризи ідентичності:

- персональні та соціальні у визначенні та реалізації своїх поглядів на життя);

- посттравматичний (посттравматичні стресові розлади (ПТСР) в умовах жорсткого/ пролонгованого травмування);

---

<sup>49</sup> Ліщук Я.І. Соціально-психологічні чинники адаптації вимушених переселенців Наука і життя: сучасні тенденції, інтеграція в світову наукову думку. 2015. Відновлено з: <https://int-konf.org/ru/2015/nauka-i-zhittya-suchasni-tendentsiji-integratsiya-v-svitovu-naukovu-dumku-14-16-05-2015/1068-lishchuk-ya-i-sotsialno-psikhologichni-chinniki-adaptatsiji-vimushenikh-pereselentsiv>

- підтримуючий (психологічна підтримка з боку співвітчизників/місцевого населення: позитивно впливає на психологічне благополуччя, поліпшує фізіологічну, емоційну, інформаційну сферу переселенців, їхні матеріальні ресурси);
- очікувальний (терпиме/нетерпиме психологічне ставлення приймаючого суспільства до представників іншої культури);
- міграційний («волевиявлення особи у прояву типу міграції: примусова, вимушена, пошукова<sup>50</sup>);
- сімейний (повний/неповний склад сім'ї переселенців);
- комунікативний (порушення спілкування у колишньому соціальному середовищі);
- вольовий (вольові зусилля переселенця адаптуватися до нових умов середовища);
- адаптаційний (попередній досвід адаптації);
- просторово-архітектурний («просторово-архітектурне сприйняття середовища відіграє істотну роль у психологічному самопочутті переселенця);
- досвідчено-культурний (досвідченість, культурні контакти особистості: вмільість в культурних контактах, можливість подолати життєві проблеми, підвищити адаптивні можливості індивіду);
- інстинктивно-життєвий (власне життя та набуті психологічні навички адаптації);
- когнітивний (розвиток індивідуальних когнітивних стилів сприйняття й опрацювання інформації);
- антиципації (передбачення у розвитку події у майбутньому, представлення про ті або інші явища, оцінка відповідності запланованому результату);
- поведінковий (гнучкість та швидкість реагування);
- емоційно-поведінковий (засоби й тенденція реагування на зміни оточуючої дійсності);

---

<sup>50</sup> Berry J.W. Immigration, Acculturation and Adaptation. Applied Psychology: An International Review. Ontario, 1997. 46 (1). P. 5–68

- реагувальний (психологічна реакція на об'єктивну ситуацію у розв'язанні завдань);
- суб'єктивний (суб'єктивне відчуття задоволеності соціальною ситуацією);
- креативний (рівень творчих здібностей у процесі поведінкових проявів і потреби в змінах);
- дивергентний (гнучкість мислення, творчий підхід у розв'язанні проблемних ситуацій);
- конвергентний (побіжність, швидкість мислення, домінування інтелектуальних здібностей у розв'язанні проблемних ситуацій);
- здоров'язберезувальний (психологічне здоров'я: рівень здатності людини до розвитку й реалізації власного потенціалу, самоактуалізації й визначення потенціалу та ресурсності адаптації);
- інтерактивний (інтерактивні здібності у спільній праці, співчуття у процесі спілкування, прояв емпатії, потреби і здатність до взаємодії з іншими людьми);
- соціальний (взаємодія та взаємовідносини у колективі; здатність до адекватного рольового очікування, взаємодії з колегами; контроль рольової поведінки у процесі взаємодії);
- характерологічний (характерологічні особливості: допитливість; цілеспрямованість; акуратність, рішучість, наполегливість; відданість меті; організованість; вимогливість до себе).

Таким чином, з позицій системного підходу психологічну адаптацію необхідно розглядати як взаємозумовлювальний процес успішність/неуспішність якого залежить як від індивідуально-психологічних особливостей, так і від чинників середовища. Психологічна адаптація є інтегративним виявом взаємодії значної кількості чинників, які сприяють успішної адаптації тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності, до таких ми віднесли: інформаційний, афективний, індивідуально-типологічний, особистісний, індивідуально-психологічний, демографічний, особовий, міжкультурний, національний, очікувальний, ліквідаційний, внутрішньоособистісний, психосоціальний, посттравматичний, підтримуючий, очікувальний, міграційний,

сімейний, комунікативний, вольовий, просторово-архітектурний, досвідчено-культурний, інстинктивно-життєвий, когнітивний, антиципації, поведінковий, емоційно-поведінковий, реагуювальний, суб'єктивний, дивергентний, конвергентний, здоров'язберезувальний, інтерактивний, соціальний, характерологічний чинники, які багатоаспектне розкривають механізм пристосування переселенців до нових умов існування<sup>51</sup>.

#### **1.4. Психологічні механізми резильєнтності вимушено-переміщених осіб в період військових дій**

Сучасний стан українського суспільства з упевненістю можна характеризувати як кризовий. Війна в Україні, соціально-політична нестабільність у суспільстві – фактори, що призводять до травматизації (фізичної і психологічної) багатьох верств населення.

На долю українського народу випало складне випробовування – вижити в умовах війни, яка з різними наслідками охопила всіх громадян нашої держави. Ця війна ведеться на всіх фронтах, починаючи із засобів масової інформації, пропаганди та закінчуючи економічним та фізичним знищенням. Усвідомлення реальності військового стану, створення нових або трансформація старих способів взаємодії з реальністю та із собою, залучення ресурсів, необхідних для збереження власного життя, є нагальною потребою кожної людини.

Питанням резильєнтності приділяється значна увага як серед зарубіжних, так і серед вітчизняних дослідників. На Всесвітньому економічному форумі в Давосі (2020) обговорювалися перспективи на найближчі п'ять років стосовно топ-10 необхідних навичок у майбутньому, серед яких було виокремлено витривалість, стресостійкість та гнучкість. Саме витривалість, стресостійкість та гнучкість можна характеризувати як резильєнтність.

---

<sup>51</sup> Белоусова К.В., Волженцева І.В. Психологічні чинники адаптації тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності «Наукові інновації та передові технології» (Серія «Психологія»): журнал. 2024. №4(32) 2024. С. 1415. С.1255-1268. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-4\(32\)-1255-1268](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-4(32)-1255-1268)

На сьогодні зарубіжні та вітчизняні вчені розглядають резильєнтність як одну із найбільш ефективних моделей відновлення та розвитку особистості в складних життєвих ситуаціях, що набуває великого значення через необхідність постійної протидії дистресам, пов'язаних із життям в умовах пандемій, соціально-політичних конфліктів, війни, загостренням соціально-економічних проблем у країні.

Особливо актуальною проблема резильєнтності постала в ситуації, коли більшість людей не має досвіду переживання трагедії війни, що принесла на нашу землю страждання (тривоги, смерть, каліцтва) та втрати перспективи життя для багатьох людей. Саме тому перед психологами та соціальними працівниками поставлено важливе завдання – вивчення умов збереження психологічної стабільності та резильєнтності дітей, дорослих та суспільства загалом. Розуміння сутності резильєнтності науковці різних напрямів у психології по-різному трактують даний феномен, що не дає можливості вийти на системне розуміння й дослідження винятково актуального завдання – покращення життєдіяльності людини в складних обставинах, з'ясування її закономірностей та механізмів, умов і факторів досягнення бажаного позитивного результату в подоланні тілесних, психічних, соціально-психологічних, моральних та духовних травм<sup>52</sup>.

Термін «резильєнтність» загалом пов'язаний зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф є цікавим для психологів та психотерапевтів, працівників помічних професій.

Цей термін увійшов до психологічного лексикону з фізики, де він позначає властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску (опір матеріалів). Отже, типовим прикладом визначення резильєнтності є визначення Ф. Лозеля: резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудувувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Науковець підкреслює, що незважаючи на простоту визначення цього поняття,

---

<sup>52</sup> Савчин М. В., Федорчук В. М., Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. str. 453 c. 302–316.*

концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «подолання». Ця концепція передбачає і позитивний результат, який досягається попри високий ризик (наприклад, коли людині доводиться долати багато факторів, що викликають стрес та напругу), і збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, і повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом. Багато науковців розглядають процес резильєнтності саме з цієї точки зору: не лише досягнення гомеостатичної рівноваги після травмівних подій, а й вихід із певним «приростом» – вивищенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання)<sup>53</sup>.

Резильєнтність – це характеристика, яка пояснює, як ми переносимо тиск і після того, як він зникає, повертаємося в нормальний стан.

Поняття «резильєнтність» пов'язане зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф є цікавим для психологів та психотерапевтів, працівників помічних професій. Вивчення резильєнтності є важливим, тому що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо<sup>54</sup>

Г.П. Лазос зазначає, що типовим прикладом визначення резильєнтності є визначення Ф. Лозеля: резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудувувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Науковець підкреслює, що незважаючи на простоту визначення цього поняття, концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «подолання». Ця концепція

<sup>53</sup> Ваништендаль С. «Резильєнтность» или оправданные надежды. Раненный, но не побежденный. Відновлено з: <https://studfiles.net/preview/5582162/>

<sup>54</sup> Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії : Всеукраїнська науково-практична конференція (м. Кам'янець-Подільський, 01 лютого 2022 р.). Кам'янець-Подільський : НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут». 2022. 240 с. С. 225–228.

передбачає й позитивний результат, який досягається попри високий ризик (наприклад, коли людині доводиться долати багато факторів, що викликають стрес та напругу), і збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, і повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом. На його думку, багато науковців розглядають процес резильєнтності саме з цієї точки зору: не лише досягнення гомеостатичної рівноваги після травмівних подій, а й вихід із певним «приростом» – вивищенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання)<sup>55</sup>.

Під резильєнтністю ми розуміємо здатність людини відновитися після впливу проблемних дистресових, кризових і травмуючих ситуацій за допомогою духовного, особистісного і соціального потенціалів та ресурсів. Це означає, що людині необхідно не просто адаптуватися до нових реалій, але й повернутися до попереднього звичного життя без втрат для тілесного, психічного, психологічного, соціального, морального та духовного здоров'я, а й досягти більшого – вдосконалити своє життя у духовній, моральній, психологічній, соціальній та фізичній сферах<sup>56</sup>.

У сучасних наукових дослідженнях резильєнтності виокремлюють два основні підходи до її розуміння: 1) резильєнтність як індивідуальна характеристика (ego-resiliency), риса особистості, що захищає від негараздів життя і виявляється через такі якості, як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також здатність адаптуватися до функціонування в різних зовнішніх умовах; 2) резильєнтність як динамічний процес, у якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів. У цьому розумінні резильєнтність концептуалізується як безперервний, активний процес появи чи розвитку нових сил і ресурсів адаптації та

---

<sup>55</sup> Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160–165.

<sup>56</sup> Савчин М. В., Федорчук В.М., Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. str. 453 c. 302–316*

відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків<sup>57</sup>.

Резильєнтність є необхідною та невіддільною частиною адаптації ВПО та їх подальшої інтеграції у суспільство, а запуск процесу резильєнтності, механізми та оцінювання результатів важливою задачею психологів, що працюють з ними в Україні.

Феномен резильєнтності у психології розглядається у трьох площинах: як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості<sup>58</sup>.

Дослідники констатують, що резильєнтність забезпечує швидке пристосування до змін, здатність упоратися зі стресом і негараздами життя та вміння повертатися після стресових ситуацій до нормальної життєдіяльності без шкоди для духовного, морального, соціального, психічного й тілесного здоров'я.

Серед складових резильєнтності виокремлюють:

- 1) когнітивну гнучкість та рефреймінг;
- 2) ресурсні емоційні стани;
- 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя;
- 4) ефективні стратегії копіngu;
- 5) соціальну компетентність.

Символічно охарактеризуємо складові резильєнтності через призму метафори «долонь»: є чотири внутрішні компоненти, які є всередині людини, і на які вона може впливати, п'ятий компонент («соціальне оточення») буде залежити від того, як звучать попередні чотири компоненти, наскільки добре дозволяють будувати такі стосунки, як взаємопідтримка, допомога та повага.

Д. Хелерстейн<sup>59</sup> виокремив наступні компоненти резильєнтності:

<sup>57</sup> Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. URL: [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:5vgELZee0\\_4J:visnyk.nuou.org.ua/article/download/224471/224687+&cd=13&hl=ru&ct=clnk&gl=ua](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:5vgELZee0_4J:visnyk.nuou.org.ua/article/download/224471/224687+&cd=13&hl=ru&ct=clnk&gl=ua) (дата звернення: 10.05.22).

<sup>58</sup> Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62.

<sup>59</sup> Hellerstein, D. (2011). How can I become more resilient. How new research can help us cope with postmodern stresses // Heal your brain [ER] Can access at: <http://www.psychologytoday.com/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-resilient>

1) оптимізм: оптимістично налаштовані індивіди схильні бути більш резильєнтними, оскільки вони здатні зберігати позитивне настановлення щодо майбутнього розвитку подій, навіть тоді, коли потрапляють в начебто безнадійні ситуації;

2) альтруїзм: найбільш резильєнтні люди часто через допомогу іншим знімають власний стрес і підвищують власну ефективність, для них допомога є певним невичерпним джерелом підкріплення та енергії;

3) моральність: люди із сильними моральними постановками та стійким набором переконань про правильне й неправильне, зазвичай, легше переносять процес реабілітації;

4) віра і духовність: люди часто знаходять підтримку у вірі при подоланні викликів і відчувають, що вона дає їм мудрість і силу;

5) почуття гумору: люди, які мають здорове почуття гумору і можуть сміятися над власними невдачами, значно легше реабілітуються після складних періодів;

6) наявність прикладу для наслідування, що не можна, на думку автора, назвати необхідним компонентом резильєнтності. Ті особи, які мають приклад для наслідування, можуть черпати сили з бажання бути схожим на свій авторитет, наслідувати його;

7) соціальна підтримка: люди з потужною соціальною підтримкою та зв'язками краще підготовлені і мають більше ресурсів, шансів для реабілітації після втрат і розчарувань;

8) готовність особистості зустрітись зі своїм страхом: не стільки характеристика суб'єкта, скільки дія або схильність до дії. Люди, які готові виходити зі своєї зони комфорту й протистояти страху, швидше переборюють виклики та зростають як особистість;

9) смисл та мета: той, хто відчуває, що має особливе покликання, вміє віднаходити різні сенси в житті, швидше реабілітуються від невдач чи розчарувань. Коли людина палко вірить у свою мету, вона менш схильна здаватися, стикаючись з трагедією чи втратою;

10) освіта: постійна й незмінна можливість для вдосконалення, бо резильєнтність можна розвивати та тренувати.

Також неможливо не погодитися з тим, що багато науковців розглядають процес резильєнтності не лише як досягнення гомеостатичної рівноваги після травмівних подій, але й як вихід із певним «приростом» – підвищенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання). Так, Н. Байкалова вважає, що резильєнтність – це процес адаптації до травм, трагедій, загроз або значних джерел стресу, як-от, проблеми в сім'ї та стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям або на роботі та фінансові стресори. Для цього навіть запропонована відповідна формула: Резильєнтність = Тверда воля + Гнучкість<sup>60</sup>.

Тверда воля проявляється в навмисних діях для підтримки себе, а вольові зусилля спрямовуються не на критику когось, а на те, щоб допомогти собі. Це усвідомлене розширення своїх копінг-стратегій, для протидії стресу. Гнучкість проявляється у здатності особистості адаптуватися до важких ситуацій та переосмислювати їх сенс<sup>61</sup>.

На нашу думку, важливими є висновки зроблені Г.П. Лазос стосовно резильєнтності:

1) Резильєнтність – це біо-психосоціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання та є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу.

2) Резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов.

3) Залежно від фокусу та предмету дослідження резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес.

---

<sup>60</sup> Байкалова Н. Як психологічно допомогти собі та іншим під час війни. Відновлено з: <https://www.work.Ua/articles/expert-opinion/2862/>

<sup>61</sup> Савчин М. В., Федорчук В.М, Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. str. 453 c. 302–316.*

4) Резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості<sup>62</sup>.

Психологічна стійкість характеризує нашу здатність справлятися зі скрутою, травмами, трагедіями, загрозами або значними джерелами стресу – такими як проблеми у сім'ї та стосунках, серйозні розлади здоров'я, стреси на роботі або фінансові труднощі. Що більш стійкою є психіка, то краще ми можемо долати ці труднощі, і тим кращі наші шанси відновитися після негараздів і травм<sup>63</sup>.

К. Cherry<sup>64</sup> виділяє типи резильєнтності:

1) фізична резильєнтність (здатність тіла справлятися зі змінами та відновлюватися після фізичних перевантажень, хвороб і травм);

2) психологічна резильєнтність (здатність людини адаптуватися до змін і невизначеності; люди, які належать до такого типу резильєнтності, гнучкі та спокійні під час стресової ситуації);

3) емоціональна резильєнтність (здатність регулювати емоції під час стресу; люди усвідомлюють свої емоційні реакції й схильні бути в контакті зі своїм внутрішнім світом; завдяки цьому вони також можуть опанувати своїм розумом і керувати своїми емоціями, коли йдеться про негативну ситуацію; допомагає людям зберігати почуття оптимізму у важкі часи);

4) соціальна резильєнтність передбачає здатність груп (спільноти) відновлюватися після важких ситуацій, зокрема, йдеться про спілкування з іншими та спільну роботу над вирішенням проблем, які впливають на людей як окремо, так і колективно.

Американська психологічна асоціація (АРА) розробила десять порад (надаємо у скороченому вигляді), які можуть зробити власну психіку більш адаптивною та витривалою:

1) створюйте ефективні зв'язки;

<sup>62</sup> Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.

<sup>63</sup> Як пройти крізь труднощі і зберегти психічне здоров'я. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/shho-potribno-zantyu-pro-psyhoterapiyu/>

<sup>64</sup> Пирожков С. І., Божок, Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. Вісник Національної академії наук України. 2021. № 8. С. 74–82.

- 2) уникайте схильності сприймати кризи як непереборні проблеми;
- 3) прийміть те, що зміни є природними та яких неможливо уникнути;
- 4) рухайтесь до власних –реалістичних – цілей;
- 5) ухвалюйте рішення, які допоможуть вам зіткнутися з вашими викликами;
- 6) шукайте можливості для самореалізації;
- 7) виховуйте позитивне сприйняття себе і своїх можливостей;
- 8) сприймайте події, орієнтуючись на перспективу й контекст;
- 9) підтримуйте оптимістичний погляд на життя;
- 10) піклуйтеся про себе.

Єдиний спосіб впоратися зі складною ситуацією – це прожити та пропрацювати неприємні почуття, аби не боятися їх<sup>65</sup>

Завжди актуальною є думка В. Франкла, яка цілком вписується в тему нашого дослідження про те, що «У людини можна забрати все, крім її останньої свободи – свободи обирати власне ставлення до будь-яких обставин, обирати власний шлях».

На думку К. Cherry<sup>66</sup>, стійкі люди мають різні характеристики резильєнтності, які допомагають їм долати життєві труднощі:

- 1) менталітет уцілілого: витривалі люди відносять себе до тих, хто виживе;
- 2) ефективна емоційна регуляція: здатність керувати емоціями в умовах стресу та важких ситуацій;
- 3) відчуття контролю: стійкі люди, як правило, мають сильний внутрішній локус контролю й впевнені, що їхні дії можуть відігравати певну роль у визначенні результату подій;
- 4) зосередженість на проблемі: володіють навичками вирішення проблем (коли виникають проблеми, стійкі люди раціонально дивляться на ситуацію і намагаються знайти рішення, які можуть її змінити);
- 5) співчуття до себе: самоприйняття та співчуття;

<sup>65</sup> Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії : Всеукраїнська науково-практична конференція (м. Кам'янець-Подільський, 01 лютого 2022 р.). Кам'янець-Подільський : НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут». 2022. 240 с. С. 227.

<sup>66</sup> Cherry, K. What Is Resilience? Verywell mind. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>

б) соціальна підтримка: наявність стійкої та міцної мережі людей, які підтримують.

Існують такі способи розвитку резильєнтності:

1) Розвиток саморефлексії (написання есе, обговорення в малих групах) та рефлексії (написання описово – аналітичних творів про власний досвід ладнання зі складними життєвими ситуаціями чи про те, як це робили відомі особистості).

2) Вилучення досвіду з власних невдач – має бути розуміння, що невдачі, помилки є абсолютно припустимими.

3) Створення атмосфери, де суб'єкт отримує схвалення за прикладені зусилля, наполегливість і старання, а не лише за успішні результати.

4) Обговорення питань резильєнтності в контексті досягнень, успішності й соціальних змін, використовуючи приклади відомих людей.

5) Формування підтримки по відношенню до фахівців, вона має бути орієнтованою не лише на предметну, але й на емоційну складову<sup>67</sup>.

Сучасна прикладна психологія<sup>68</sup> пропонує низку конкретних прийомів, методів, технік розвитку й підвищення рівня власної резильєнтності. Усе залежить від конкретної особи, якій важливо розвивати такі особистісні властивості як самовпевненість, самосвідомість, самоефективність, саморефлексію та саморегуляцію. Так, «завдяки саморефлексії особистість краще пізнає себе та свій спосіб життя, що є основою успішної роботи над собою та із своїм життям. Самовпевненість є важливою складовою оптимізму, віри у власні сили, що виступає базовим чинником для розвитку резильєнтності.

Таким чином, психічне здоров'я та психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах війни, на основі досвіду України, є складним та важливим процесом. Війна та конфліктні ситуації негативно впливають на психологічний стан цих осіб, спричиняючи стрес, травми, депресію та тривогу.

<sup>67</sup> Inter-Agency Standing Committee (IASC) Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings [Electronic resource] // Inter-Agency Referral Form and Guidance Note – IASC, Geneva, 2017. Mode of access: [https://interagencystandingcommittee.org/system/files/1866\\_psc\\_iasc\\_ref\\_guidance\\_t2\\_digital.pdf](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/1866_psc_iasc_ref_guidance_t2_digital.pdf).

<sup>68</sup> Савчин М. В., Федорчук В.М., Зимянський А.Р Психологічні засоби та техніки розвитку резильєнтності особистості. Moderní aspekty vědy: XXXII. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. 579 с. С. 333–345.

Особливо психологічної підтримки та реабілітації потребують діти, які є найбільш вразливою категорією серед ВПО. Необхідно здійснювати належну діагностику та психологічну підтримку ВПО, враховуючи їх унікальні потреби та досвід пережитих травм. Забезпечення доступу до професійної психологічної допомоги, терапії та ресурсів для підтримки є важливим кроком у сприянні їх психологічній реабілітації та адаптації. Окрім того, потрібно створити безпечні умови для ВПО, включаючи стабільне житло, доступ до освіти, медичних послуг та соціальної підтримки. Розвиток механізмів психосоціальної підтримки, розбудова резильєнтних спільнот та підтримка громадських ініціатив можуть сприяти покращенню психічного благополуччя та психологічної адаптації ВПО.

## Висновки до першого розділу

У психологічному контексті адаптація розглядається як процес встановлення рівноваги між потребами та прагненнями особистості та вимогами й очікуваннями соціального середовища. Цей процес супроводжується змінами в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості. Процес адаптації особистості залежить від низки чинників, які можуть сприяти або перешкоджати успішному пристосуванню до нових умов. Серед індивідуально-психологічних чинників виділяють особистісні характеристики, такі як самооцінка, локус контролю, життєстійкість, копінг-стратегії та емоційний інтелект.

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) є особливою категорією постраждалих від воєнних конфліктів, які стикаються з численними викликами в процесі адаптації до нових умов життя. Процес вимушеного переміщення супроводжується значними психологічними та соціальними стресорами, які можуть негативно впливати на психічне здоров'я та добробут.

Домінуючими властивостями особистості досліджуваних є сором'язливість, депресивність, комунікабельність, невротичність. Такі ВПО схильні до стресового реагування на звичні життєві ситуації; особливості їхньої адаптації мають пасивно-захисний характер. Вони тривожні, скуті, невпевнені, через що в них виникають труднощі в соціальній взаємодії.

Для успішної психологічної адаптації необхідна реалізація власних ресурсів, самоактуалізація, оптимізація емоційної сфери в рамках іншого культурного оточення, активізація потреби в афіліації, тобто бажання в створенні й підтримки задовольнити відносини з іншими людьми, відчувати себе цінною і значущою особистістю, а також потреба привертати до себе увагу, інтерес, шукати контакти з іншими.

Резильєнтність є необхідною та невіддільною частиною адаптації ВПО та їх подальшої інтеграції у суспільство, а запуск процесу резильєнтності, механізми та оцінювання результатів важливою задачею психологів, що працюють з ними в Україні.

Феномен резильєнтності у психології розглядається у трьох площинах: як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

### 2.1. Психодіагностичний інструментарій та організація дослідження

На сьогоднішній день особливо актуальним є завдання діагностики рівня успішності адаптації внутрішньо переміщених осіб та зв'язок цього показника із особистісними особливостями. Експериментальне дослідження проводилося серед жінок та чоловіків віком від 18 до 59 років. Всього у вибірці прийняли участь 55 респондентів. Внутрішньо переміщені особи переїхали на Франківщину, Львівщину, Хмельниччину у період з березня 2022 року до листопада 2024 року. Діагностика проводилася шляхом онлайн опитування досліджуваних у вересень-листопад 2024 року. Метою емпіричного дослідження було виявлення зв'язків успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб з їх особистісними особливостями. Для її досягнення нами було обрано наступні методики:

1) *опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкмана.* Методика призначена для діагностики копінг-стратегій, тобто способів подолання складних життєвих обставин у різних сферах психічної діяльності. Опитувальник містить 50 тверджень, об'єднаних у 8 шкал. Номери опитувальника відповідають за різні шкали<sup>69</sup>.

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

---

<sup>69</sup> Ходорівська Н. Групова адаптація в умовах соціальних змін. Соціальні виміри суспільства. Київ: Інститут соціології НАНУ, 1999. Вип. 3. С. 92-104.

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

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

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

Наступною стратегією є пошук соціальної підтримки. Ця стратегія передбачає спроби вирішити проблеми за допомогою залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів,

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

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

Наступна стратегія втеча-уникнення передбачає спосіб подолання особистістю негативних переживань шляхом реакції за типом ухиляння: переключення, фантазування, заперечення проблеми, побудова невиправданих очікувань, відволікання тощо. Стратегія уникнення може формувати неконструктивні способи поведінки в стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування складних обставин, відмова від відповідальності і небажання виконувати дії для вирішення труднощів, пасивність, нетерплячість, посилення роздратування, заглиблення в фантазії, переїдання, вживання психотичних та алкогольних продуктів з метою

зменшення болісного відчуття. Незважаючи на те, що багато дослідників вважають цю стратегію як неадаптивну, водночас, ця обставина не зменшує її користі в певних ситуаціях, особливо в короткостроковій перспективі та під час гострих стресових ситуаціях. Стратегія сприяє також швидкому зниженню емоційної напруги в ситуаціях стресу. Але стратегія не дозволяє розв'язати проблему через ймовірність накопичення труднощів та недовготривалий ефект виконаних дій для зниження емоційного дискомфорту.

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

Остання стратегія подолання складних життєвих обставин – позитивна переоцінка. Передбачає способи подолання негативних переживань за допомогою позитивного переосмислення ситуації, що виникла у формат розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтація на філософське переосмислення проблемної ситуації, включення її в широкий контекст роботи особистості над саморозвитком. Серед позитивних сторін визначають можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації, серед негативних – ймовірність недооцінення особистістю можливостей дієвого вирішення складної життєвої ситуації<sup>70</sup>.

Наступна методика, що використовувалася нами у діагностичній роботі – шкала тривоги Ч. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). Ця методика представлена у форматі опитувальника з 40 питань. Тест дозволяє зібрати інформацію про оцінювання людиною рівня власної тривожності в конкретний момент (реактивна тривожність) та особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини). Особистісна тривожність вказує на стійку схильність

---

<sup>70</sup> Ходорівська Н. Ситуаційні негативи повсякдення та адаптивні ресурси людини. Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2004. №4. С. 140-157.

особистості сприймати переважну більшість ситуацій як загрозові та реагувати на них появою тривоги. Напругою, занепокоєнням, нервозністю характеризується реактивна тривожність. Надто високі показники реактивної тривожності обумовлюють порушення уваги, тонкої координації. Висока особистісна тривожність пов'язана з наявністю невротичного конфлікту, емоційними та невротичними порушеннями та появою психосоматичних захворювань.

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

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

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

У методиці є нормативні характеристики, що вказують на високий, середній чи низький рівні тривожності. Особистісна тривожність характеризується напруженням, занепокоєнням, нервозністю, високі рівні здатні спричинити порушення уваги, моторної координації. Висока тривожність зумовлює відповідні прояви у ситуаціях оцінки компетентності. Водночас, низька тривожність, навпаки, вимагає підвищення уваги мотивів діяльності та підвищення почуття відповідальності. Інколи дуже низькі показники тривожності у результатах тесту є наслідком активного витіснення особистістю високої тривоги з метою представити себе з найкращої сторони.

Оцінка особистісної тривожності характеризує стійку схильність сприймати низку ситуацій як небезпечних та реагувати відповідно підвищенням рівня тривоги. Методику визначення ситуативної та особистісної тривожності можна застосовувати

у консультативній практиці, з метою оцінки результатів корекції та динаміки емоційних станів у респондентів.

*Анкета «Життєдіяльність вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни», розроблена Л. Карамушка, Т. Карамушка<sup>71</sup>, містить 17 основних запитань, що стосуються наступних аспектів життєдіяльності респондентів:*

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

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

Згідно інструкції, досліджуваному пропонується 20 тверджень, які потрібно оцінити з урахуванням частоти їх прояву у житті за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «інколи», «рідко», «ніколи». Обраний варіант позначити у відповідній клітинці.

Обробка та інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку кожного з варіантів відповідей. Сума балів відповідей «часто» множиться на 3, «інколи» - на 2, «рідко» - на 1 і «ніколи» - на 0. Отримані результати додаються.

---

<sup>71</sup> Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 213 с.

Можливий максимальний показник самотності – 60 балів. На високий ступінь самотності вказують результати від 40 до 60 балів; середній – від 20 до 40 балів; низький рівень – від 0 до 20 балів.

З метою діагностики рівня і типу адаптації вимушених переселенців ми використали *опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища Л. Янковського в модифікації М. Боднар*<sup>72</sup>. Відповідно інструкції, досліджуваному пропонується бланк опитувальника з твердженнями, які допоможуть визначити ступінь успішності його адаптації до нового соціокультурного середовища. Якщо він згідний з твердженням, повинен поставити поряд із його номером знак «+», якщо ні – знак «-», якщо певне твердження не стосується респондента, потрібно поставити знак «0».

Обробка результатів відбувається по шкалам згідно ключа:

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

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

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

- : 14, 67, 73, 76.

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

- : 54, 62, 90.

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

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

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

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

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

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

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

<sup>72</sup> Боднар М. Б. Етнопсихологія: Навчальний посібник. Кременець: ВЦ КОГПІ, 2013. 288 с.

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

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

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

Високі оцінки шкали депресивності вказують на дисгармонію особистості. Для такого переселенця весь світ забарвлюється в похмурі тони і сприймається без сенсу і цінностей. Це призводить до неможливості реалізувати свій рівень очікувань, який пов'язаний із соціальним та професійним статусом; знижує самооцінку. Людина стає безпорадною перед життєвими негараздами, які нашаровуються почуттями безперспективності. У біженців формується почуття провини за колишні події, виникають сумніви, тривога щодо соціальної ідентичності. Вони не здатні реалізувати власні здібності, що пов'язані з неприйняттям себе та інших, почуттями пригніченості, спустошеності, ізольованості.

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

Ознаками відчуженості є: неприйняття норм, установок і цінностей нового соціуму, розбіжності домагань і реальних можливостей, низька самооцінка, заклопотаність власною ідентичністю і статусом. Переселенці переконані, що власні зусилля можуть вплинути на ситуацію лише незначною мірою. Для таких біженців характерні занепокоєння з приводу нездатності задовольнити свої потреби, безпорадність, паніка, відчуття покинутості, нетерплячість<sup>73</sup>.

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

---

<sup>73</sup> Хутка С. Соціальна адаптованість особистості: концептуалізація поняття. Соціологія: теорія, методи, маркетинг, 2007. № 2. С. 164–175.

## 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Діагностика досліджуваних проводилась наступним чином: особи запрошувались для заповнення анкет та опитувальників онлайн через соціальні мережі. Відповідно, ми спостерігали реакцію респондентів на зрозумілість запитань та реакцію на певні завдання/запитання. Зазначимо, що переважно реакція на запрошення до участі в опитуванні та консультативно-корекційній роботі була позитивною, проте, відмічались окремі негативні реакції (небажання відповідати загалом, критична оцінка деяких запитань в опитувальниках, анкетах тощо). Варто зазначити, що жінки в процесі діагностики демонстрували більшу активність та зацікавленість у порівнянні з чоловіками.

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

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

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

Таблиця 2.1.

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

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

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

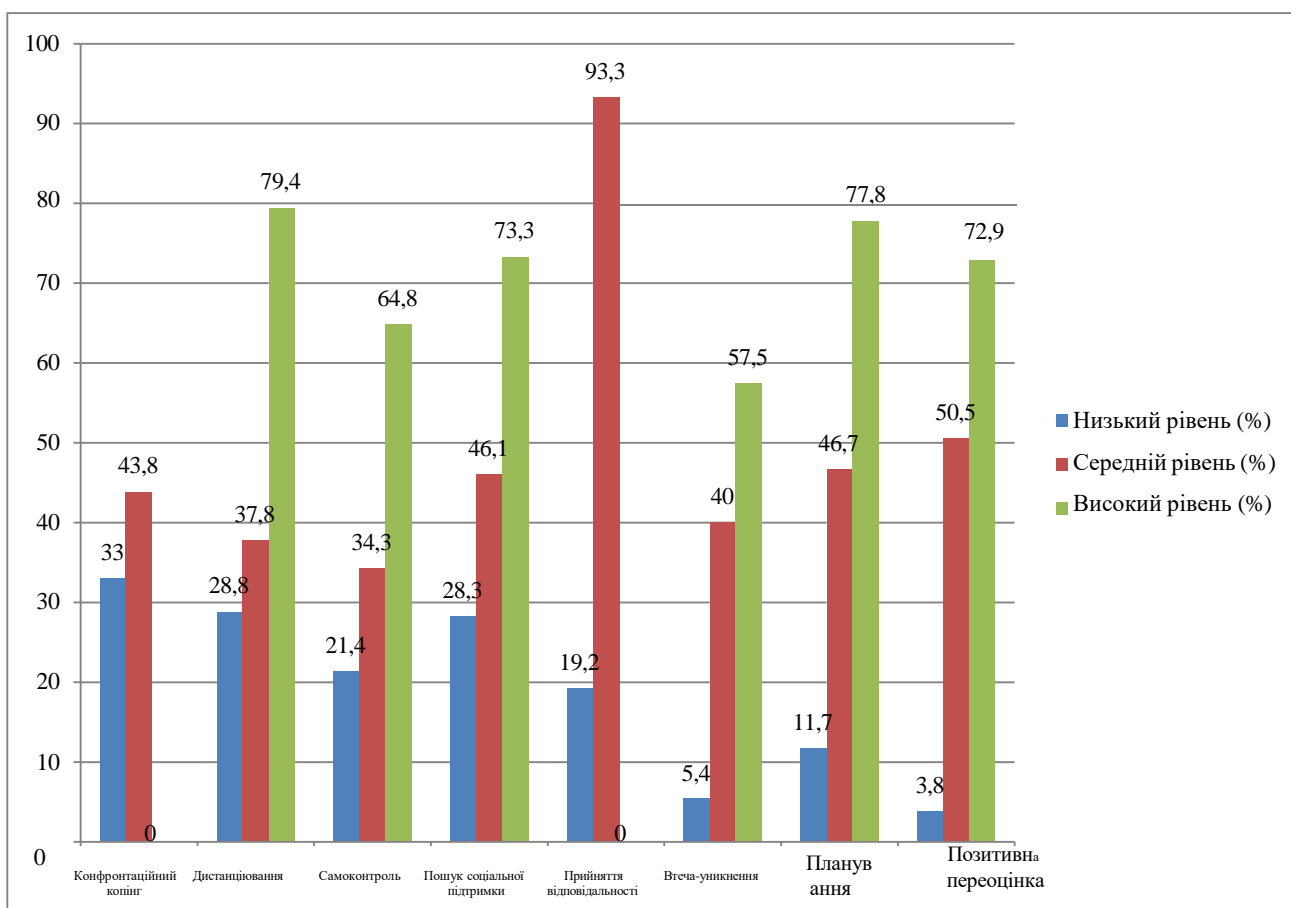


Рисунок 2.1. – Результати діагностики за методикою «Способи копінг-поведінки»

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

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

Таблиця 2.2.

**Показники рівнів реактивної та особистісної тривожності внутрішньо переміщених осіб**

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

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

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

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

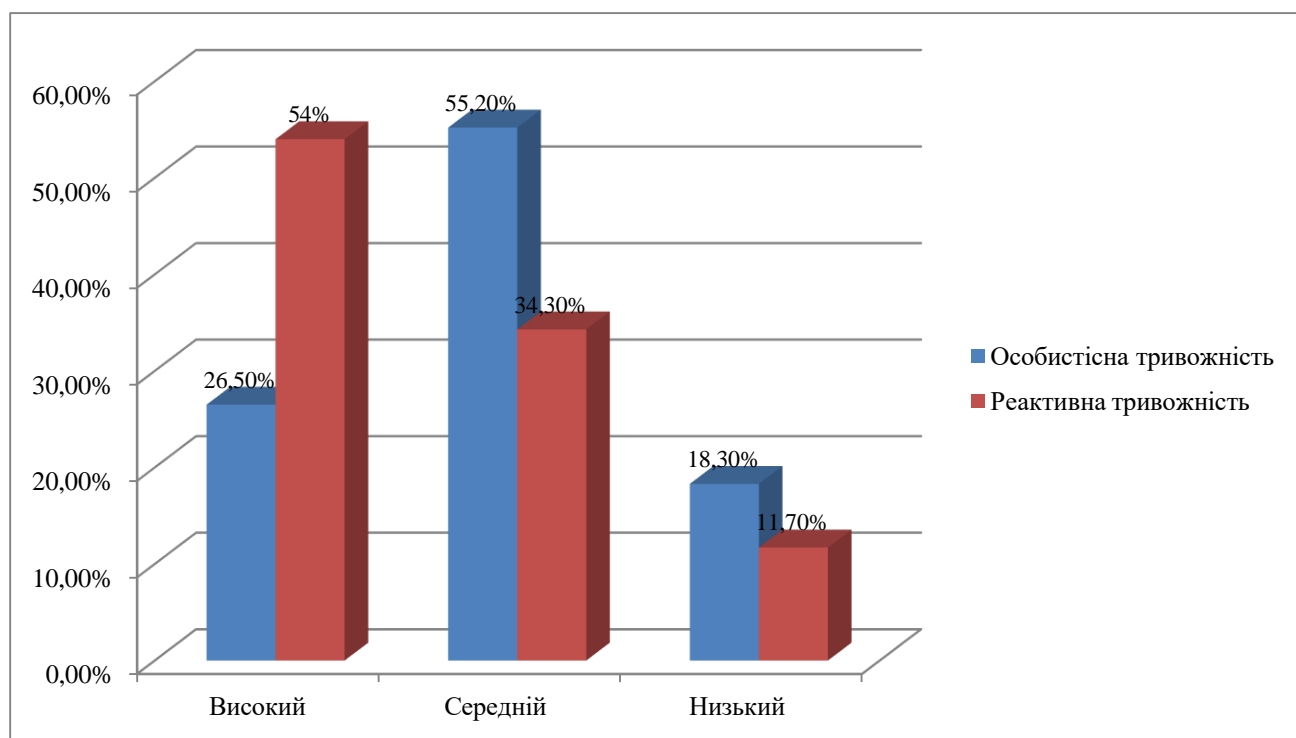


Рисунок 2.2 – Результати діагностики рівнів реактивної та особистісної тривожності ВПО (%)

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

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

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

Таблиця 2.3.

### Прояви гострого стресу у внутрішньо переміщених осіб

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

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

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

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

*Таблиця 2.4.*

#### **Результати діагностики суб'єктивного відчуття самотності**

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

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

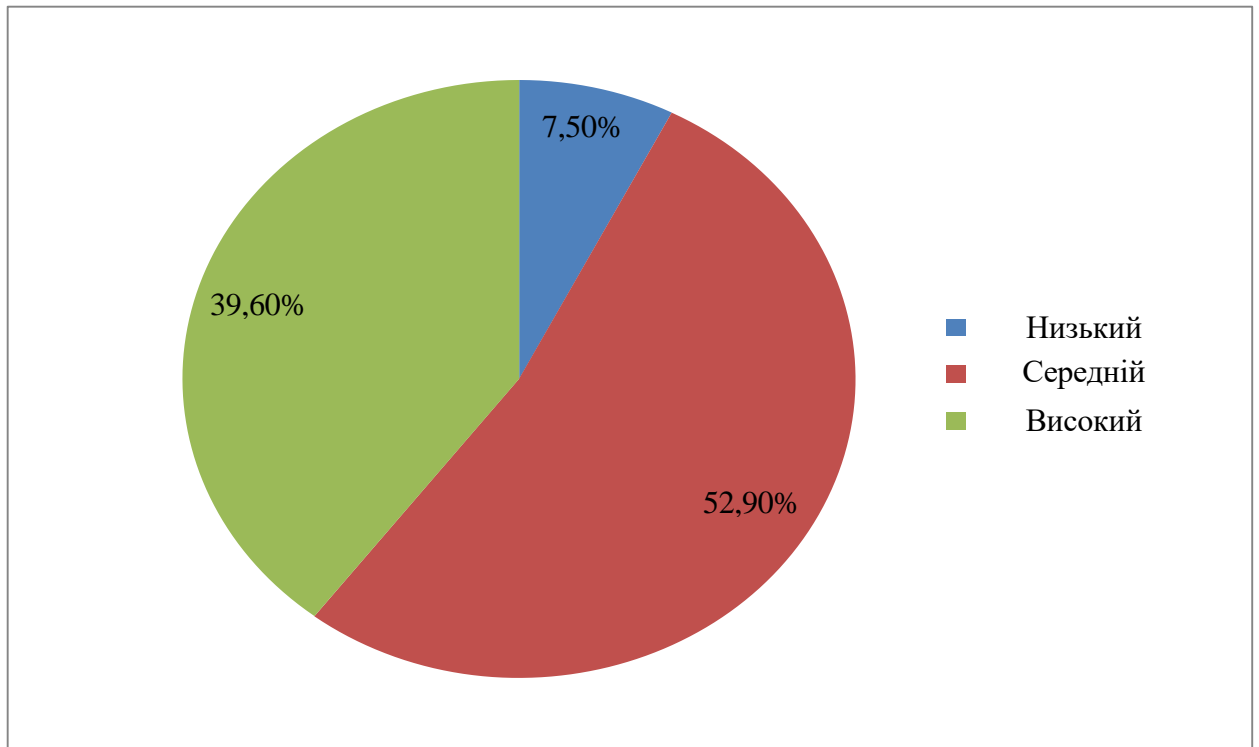


Рис. 2.3. – Показники рівнів самотності внутрішньо переміщених осіб

Відповідно, отримані результати показали, що більшість досліджуваних на період діагностики відчували себе самотніми. Ключовими аспектами суб'єктивного відчуття самотності може бути: суб'єктивна самотність може виникнути, якщо людина відчуває, що її потреби, думки чи емоції не розуміються чи не сприймаються оточуючими; відчуття віддаленості або відокремленості від інших може вплинути на суб'єктивне відчуття самотності; особи із суб'єктивним відчуттям самотності можуть намагатися заповнити цю порожнечу шляхом залучення в нові відносини чи зайняття новими видами діяльності; відчуття самотності може зростати, якщо особа не відчуває підтримки та розуміння оточуючих. Способи подолання суб'єктивного відчуття самотності можуть включати підвищення якості соціальних зв'язків, звернення за підтримкою до друзів чи професіоналів, а також зайняття активністю, які сприяють соціальній інтеграції.

На завершення у нашому діагностичному етапі ми застосували опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища (за Л. Янковським, в адаптації М. Бондар), який дозволив визначити рівень і тип адаптації внутрішньо

переміщених осіб до нового середовища, враховуючи особливості їх минулого досвіду (табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

**Провідний тип та рівень соціокультурної адаптації  
внутрішньо переміщених осіб**

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

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

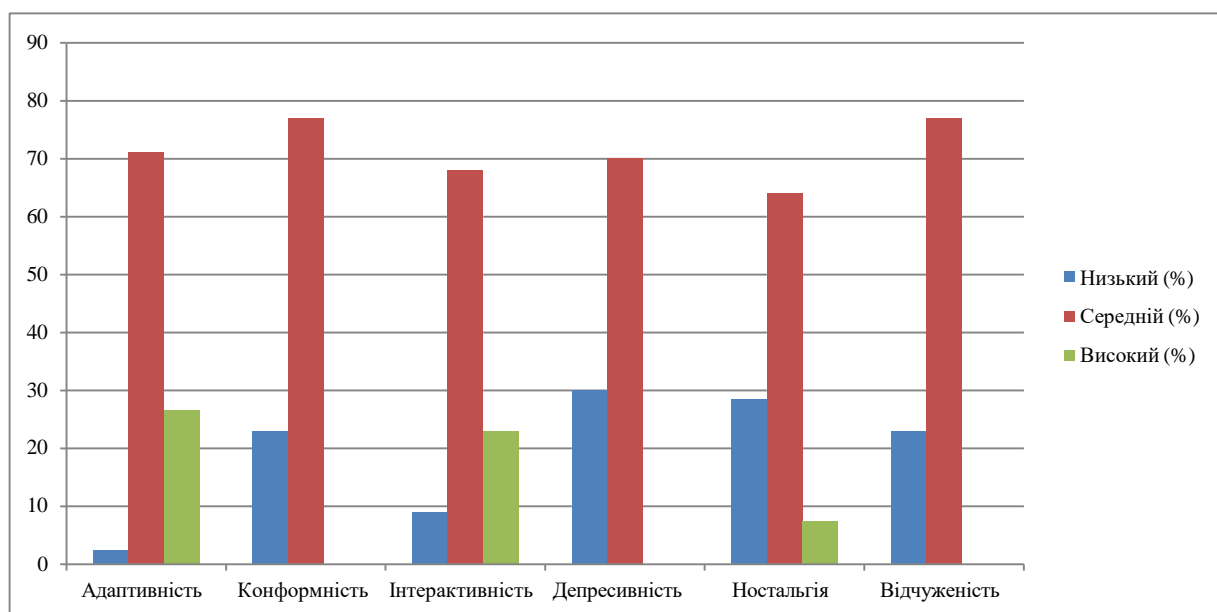


Рисунок 2.4 – Типи та рівні адаптації до соціокультурного середовища

Варто зазначити, що раптова хвиля внутрішньої міграції через повномасштабне збройне вторгнення російських військ пов'язана, насамперед, із метою збереження життя та здоров'я населення України. Водночас, показники шкали «Адаптивність», які свідчать про особистісну задоволеність і прагнення до

самореалізації, присутні лише у 26,5% опитаних. Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища - це процес зміни та пристосування особистості під впливом нових соціальних, культурних, економічних чи географічних умов. Цей процес може відбуватися при переїзді до іншого міста, країни, або при зміні соціального статусу. Адаптація є професійним аспектом для успішного функціонування особистості у новому оточенні. В науковій літературі виділяють такі чинники адаптації особистості: розуміння особливостей нового соціокультурного середовища та прийняття його; вивчення нової мови, якщо це необхідно, та адаптація до особливостей комунікації в новому оточенні; залучення до соціальних груп, участь у спільноті та розвиток нових соціальних зв'язків; відкритість до нових ідей, толерантність до різноманітності та готовність взаємодіяти з суперкультурами збереження особистих цінностей та власної ідентичності, адаптація лише тих аспектів, які сприяють гармонійній взаємодії з новим середовищем. Кожна особистість може пройти адаптацію, і ключовим є процес самовизначення в новому середовищі, можливе збереження власної ідентичності та взаємодія з новими викликами та можливостями.

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

Таблиця 2.6

**Результати кореляційного аналізу між показниками психодіагностичних методик та рівнями адаптації внутрішньо переміщених осіб**

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

\* - при значенні  $p < 0,01$

Так, таблиця 2.6 демонструє, що найбільш виражений прямий кореляційний зв'язок спостерігається між таким типом соціокультурної адаптації як «депресивність» та такими показниками: «дистанціювання» (0,305,  $p < 0,05$ ), «втеча-уникнення» (0,398,  $p < 0,01$ ), «особистісна тривожність» (0,326,  $p < 0,05$ ), «відчуття самотності» (0,365,  $p < 0,05$ ), «конфронтаційний копінг» (0,437,  $p < 0,01$ ), «самоконтроль» (0,320,  $p < 0,05$ ), «реактивна тривожність» (0,380,  $p < 0,05$ ) та «пошук соціальної підтримки» (0,387,  $p < 0,01$ ); тип адаптації «ностальгія» має прямий зв'язок із показниками «конфронтаційний копінг» (0,367,  $p < 0,05$ ), «дистанціювання» (0,433,  $p < 0,01$ ), «самоконтроль» (0,332,  $p < 0,05$ ), та «позитивна переоцінка» (0,387,  $p < 0,01$ ); тип адаптації «відчуженість» корелює лише із показником «втеча-уникнення» (0,367,  $p < 0,05$ ). Водночас, простежується

обернений зв'язок між шкалою «адаптивність» та значеннями «відчуття самотності» (-0,349,  $p < 0,05$ ), «планування вирішення проблеми» (-0,302,  $p < 0,05$ ), «дистанціювання» (-0,308,  $p < 0,05$ ).

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

### 2.3. Рекомендаційні практики та кроки психологічного відновлення в умовах довготривалої військової агресії

Згідно зі звітом Американської Психологічної Асоціації, «бути стійким не означає, що людина не має труднощів чи страждань. Емоційний біль та смуток часто зустрічаються у людей, які пережили серйозні нещастя у своєму житті (наприклад, у лікарів). Насправді шлях до стійкості, швидше за все, буде пов'язаний зі значним емоційним стресом. Резильєнтність – це не та риса, яка або є у людей, або її немає. Вона включає поведінку, думки та дії, які можна вивчити та розвинути у будь-якій людині»<sup>74</sup>.

Спеціалісти АПА пропонують 10 способів підвищення стійкості:

1. Налагодити зв'язки з тими, хто турбується про тебе. «Прийняття допомоги та підтримки від тих, хто піклується про тебе і слухатиме тебе, зміцнює резильєнтність».

2. Сприймати кризи не як непереборні проблеми, а як виклики. «Спробуй заглянути за межі сьогодення та подивитися, як майбутні обставини можуть бути трохи кращими».

3. Прийняти той факт, що зміни є частиною життя. «Прийняття обставин, які не можна змінити, може допомогти тобі зосередитися на обставинах, які ти можеш змінити».

4. Ставити та рухатися до своїх цілей навіть під час війни. «Регулярно роби що-небудь, навіть якщо це здається невеликим досягненням, яке дозволить тобі рухатися до своїх цілей».

5. У несприятливих ситуаціях не завмирати, а діяти. «Замість того, щоб повністю уникати проблем і стресів, та бажати, щоб вони просто зникли, навпаки – в несприятливих ситуаціях дій ще активніше».

---

<sup>74</sup> Психологічна резильєнтність. Як відновлюватися після важких подій. Відновлено з: <https://blog.goodo.pro/psikhologichna-riezilientnist-iak-navchitisia-vidnovliuvatisia-pislia-vazhkih-podii/>

6. Шукати можливості для розвитку та досягнення внутрішньої зрілості. «Люди часто дізнаються щось про себе і можуть виявити, що в результаті своєї боротьби із втратою вони значно вирости».

7. Виховувати позитивне ставлення до себе. «Розвиток впевненості у своїй здатності розв'язувати проблеми та довіра своїм інстинктам допомагає підвищити резильєнтність».

8. Намагатися побачити ширший контекст. «Навіть зіткнувшись із дуже болючими подіями, постарайся розглядати стресову ситуацію в ширшому контексті та дивитися на неї у довгостроковій перспективі».

9. Зберігати надію. «Спробуй візуалізувати те, що ти хочеш, замість того, щоб турбуватися про те, чого ти боїшся».

10. Берегти себе. «Зверни увагу на свої власні потреби та почуття. Займайся тим, що тобі подобається, та знаходь час на відпочинок».

Звісно, доволі важко змінити своє мислення й прям тут і зараз почати практикувати все вищеописане. Але вартує повертатися до цих пунктів і час від часу нагадувати собі про модель марафону. Особливо, коли хочеться взяти на себе більше задач через почуття провини чи переоцінку власних можливостей.

Ми зосереджуємо нашу свідомість на тому, що відбувається з нашим тілом у поточний момент. Це так зване вдумливе усвідомлення. Ми робимо це, щоб заспокоїти нервову систему, а це, своєю чергою, допоможе зосередитися і одночасно знизити емоційне перенавантаження. Використовуючи методику самоусвідомлення і саморегуляції, ми допомагаємо собі стати витривалішими й сильнішими. Ми нагадуємо собі, що ми не є безсилі. Усвідомлення власної сили є важливим елементом методики споглядальної терапії. Ми звертаємося до практики самоусвідомлення і саморегуляції.

Спочатку перевіряємо, які фізичні ознаки стресу ми маємо. Серед ознак стресу: прискорене серцебиття, неглибоке, прискорене або переривчасте дихання, біль у шлунку, оніміння, поколювання (мурашки по тілу), задишка, напруженість у м'язах. Потім звіряємо свій стан за шкалою самоусвідомлення для саморегуляції і

робимо це регулярно протягом дня. Заспокоюємо себе, виконуючи вправи з *саморегуляції*.

При зовнішній загрозі мозок людини постійно оцінює рівень небезпеки навколишнього середовища. Мозок робить це автоматично і посилає організму сигнал на вироблення додаткової енергії, яка дасть можливість відповідно відреагувати на загрозу. Реакція «бийся або тікай» – це реакція у відповідь на травму, небезпечну подію або загрозу для життя. У ситуації, коли ми можемо прийняти рішення битися чи тікати, відбувається розрядка нервової системи. Коли ж ситуація не дозволяє нам ні битися, ні тікати, енергія не знаходить виходу, що зрештою призводить до розвитку симптомів ПТСР (посттравматичного стресового розладу).

*4 способи, які допоможуть розрядити нервову систему:*

1) *Через дихання:* Зробіть глибокий вдих через ніс, наповніть грудну клітину повітрям «знизу вгору» так, ніби ви наповнюєте водою ємність. Потім зробіть повільний видих. З кожним разом видих має бути довший за вдих. Щоб досягти відчуття, ніби вам трохи не вистачає повітря, порахуйте до 5 на вдиху і до 7 на видиху. Це дасть змогу заспокоїтися і розслабитися.

2) *Через заземлення (якщо ви стоїте):* Якщо ви стоїте: міцно поставте ноги на землю. Зосередьтеся на ногах нижче колін. Відчуйте подушечки на ступнях і пальцях. Можете поворушити пальцями. Відчуйте вагу власного тіла.

3) *Через заземлення (якщо ви сидите):* Якщо ви сидите: зосередьтеся на тому, як ваше тіло торкається того, на чому ви сидите. Відчуйте, як спинка стільця підтримує ваш хребет, потім змістіть вашу увагу на те, як стілець підтримує ваші тазові кістки, після чого далі змістіть увагу на те, як стілець підтримує ваші стегнові кістки.

4) *Через фізичні вправи:* Ми можемо дати вихід енергії, зробивши надзвичайно прості фізичні вправи, просто потрусивши руками чи ногами. Зосередьтеся на своєму тілі, а потім почніть робити легкі ритмічні рухи: руками, пальцями, головою тощо. Поступово залучайте інші частини тіла. Дозвольте всьому тілу вільно рухатися: голові, шії, плечам, рукам, кистям, пальцям, стегнам,

колінам, ступням. Робіть так, поки не відчуєте, що повністю заспокоїлися й розслабилися.

Шкала самоусвідомлення<sup>75</sup>:

Шкалу самоусвідомлення використовуємо для саморегуляції після травми і для посилення психологічної витривалості за методом споглядальної терапії. Спочатку за допомогою шкали визначаємо, у якому ми стані, а потім протягом дня виконуємо наведені вище вправи для самозаспокоєння. Іноді наша нервова система перебуває у стані надзвичайно високої активації, а іноді ми байдужі, «закриті», не відчуваємо нічого. Використання шкали дає можливість перевірити і перезавантажити себе.

Шкала самоусвідомлення від 1-10: 1 – низька активація; 2-3 – спокійний стан; 4-5 – легка – помірна активація; 6-8 – помірна – висока активація; 9-10 – надзвичайно висока активація.

Де ви зараз за цією шкалою?

1 – Низька активація: *оніміння; не відчуваю нічого.*

2-3 – Спокійна, розслаблена нервова система: *дихання легке, серце б'ється повільно.*

4-5 – Активація від легкої до помірної: *дихання і серцебиття трохи прискорені, певний емоційний дискомфорт, легке хвилювання.*

6-8 – Активація від помірної до високої: *дихання й серцебиття прискорюються, пітливість. Стривоженість чи занепокоєність.*

9-10 – Надзвичайно висока активація, гіперактивація: *серцебиття і потовиділення прискорені, може виступити холодний піт. Надзвичайне занепокоєння, емоційний дистрес.*

Вище за 10 – Дистрес з небезпечним рівнем гіперактивації: *уповільнене серцебиття, уповільнене серцебиття у поєднанні з дуже швидким диханням, дуже повільне дихання у поєднанні з дуже швидким серцебиттям або дуже повільне дихання зі швидким серцебиттям.*

<sup>75</sup> Ротшільд Бабетти (2000). «Спогади тіла. Психофізіологія та терапія психологічної травми». Відновлено з: <https://clicklit.store/spohady-tila-psykhofizioloiiia-ta-terapiia-psykholohichnoi-travmy/?srsId=AfmBOoqGO0i2Fz3seFLb0MJiTjaVhw9uByP2xJvrOrJRgk04s5kTLu>

## *Практики самозаспокоєння та гармонізації*

### ***Майндфулнес-медитація***

Основні елементи майндфулнес-медитації передбачають:

- *Зосередження на диханні.* Один із поширених способів майндфулнес-медитації – це зосередження на диханні, стеження за тим, як повітря входить і виходить з легень.

- *Сканування тіла.* Ви можете почати уважно дослуховуватися до фізичних відчуттів та спостерігати за ними, адже вони поступово сканують ваше тіло, піднімаючись від стопи до голови.

- *Усвідомлення своїх думок та емоцій.* Медитація також допомагає усвідомити свої думки та емоції, не піддаватися їм, а лише приймати їх без суджень.

- *Сприйняття навколишнього середовища.* Під час медитації можна також зосередитися на сприйнятті звуків, запахів та інших проявів навколишнього світу.

- *Зосередженість та усвідомленість.* Важливим моментом медитації є повна зосередженість на поточній ситуації та усвідомлення її без роздумів про майбутнє або минуле.

Майндфулнес-медитація має багато позитивних ефектів на фізичне та психічне здоров'я. Вона дає змогу знизити стрес, покращити концентрацію, сприяє поліпшенню емоційного стану та допомагає зберегти позитивне ставлення до життя. Це уможлиблює збереження більш гармонійного та збалансованого життя в умовах складних життєвих ситуацій<sup>76</sup>.

Пропонуємо кілька простих та ефективних практик майндфулнес, які можна використати в разі потреби психологічної стабілізації.

### ***Побудова нашого контейнера. Вправа на самозаспокоєння.***

---

<sup>76</sup> Швадчек Н. (2019). «Що потрібно знати про майндфулнес у школі». Відновлено з: <https://nus.org.ua/articles/shho-potribno-znaty-pro-majndfulnes-u-shkoli/>

Мета – запропонувати відчутти більшу безпеку та навчити концепції тіла як контейнера наших почуттів. Після надання допомоги дітям, запропонуйте їм виконати такі вправи:

Покладіть праву руку під ліву.

Покладіть ліву руку на праве плече.

Помічайте відчуття урегулювання в тілі.

Заохочуйте відчуття тіла як контейнера почуттів.

### ***Метод квадратного дихання***

Ця техніка також відома під назвою «перезавантаження дихання» або дихання по квадрату. Вона проста, швидка для навчання та може бути вкрай ефективною для людей у стресових ситуаціях. Техніка повертає до спокою після інцидентів, які виводять у реакцію бий/біжи.

1. Заплющте очі. Вдихайте через ніс, повільно рахуючи до чотирьох. Відчуйте повітря, яке заходить у легені.

2. Затримайте дихання, повільно рахуючи до чотирьох. Не відкривайте рота. Легко уникайте вдиху або видиху протягом 4 секунд.

3. Почніть повільно видихати протягом 4 секунд.

4. Повторіть кроки 1-3 мінімум 3 рази.

В ідеалі повторіть ці кроки протягом 4 хвилин або поки не заспокоїтеся.

### ***Вправа заземлення***

Відкиньтесь на стільки, щоб знайти комфортну позицію. Кілька разів повільно та глибоко вдихніть.

Дозвольте вашому розуму обережно помічати контакт вашого тіла зі стільцем. Помічайте, як стілець вас підтримує.

Перенесіть увагу на стопи, а також на те, як пальці та п'яти контактують із підлогою.

Уявіть, що стопи мають корені, що проросли глибоко в землю. Залишайтесь у цьому зв'язку.

Помічайте, як відчуття зв'язку піднімається через ваші ноги та поширюється у всьому вашому тілі.

### *Робота з диханням. Заземлення. Практики співчуття*

Використовуйте вашу шкалу самоусвідомлення (див. вище), аби визначити свій рівень стресу в теперішньому моменті. Дихайте та подовжуйте видих.

*Дихання – 1-2 хвилини.*

Розпочнімо з трьох глибоких очищувальних подихів. Ви можете заплющити очі або дозволити їм залишатися розплющеними. Відчувайте, як зручніше для вас. Навіть якщо ваші очі заплющені, пом'якшить ваш погляд.

Вдихайте носом. Потім робіть легкий довгий і повільний видих. З кожним подихом дозволяйте видиху бути трохи довшим за вдих. Щоб зафіксувати це відчуття, рахуйте повільно до 5, коли вдихаєте, та до 7, – коли видихаєте. Уповільнення видиху посилює ваше заспокоєння.

Що ви відчуваєте у вашому тілі? Що змінилося? Ви відчуваєтеся спокійніше? Більше відчуття присутності «тут і зараз»?

*Заземлення 3-4 хвилини*

Зверніть увагу на контакт вашого тіла із сидінням на стільці та землею. Помічайте, як стілець підтримує вашу спину. Зверніть увагу на те, як стілець підтримує ваші тазові кістки. Зверніть увагу на те, як стілець підтримує ваші стегна.

Насолоджуйтеся цією підтримкою! Зверніть увагу на ваші стопи, під колінами. Відчуйте ваші п'яти, серце стопи та пальці. Спробуйте досягнути більш щільного контакту із землею.

Коли ваш розум почне блукати, обережно поверніть увагу до вдиху – видиху, до відчуття контакту із стопами та сідницями. Уявіть вдихання із землі чогось, що зараз потрібно вам найбільше – миру, легкості, тиші, самоспівчуття.

Що вам потрібно у цей момент? А тепер видихніть у землю те, що потребує вивільнення: страх, дістрес, напруження, тривога, відчуття жаху або люті.

Що потребує вивільнення через ваше тіло в цей момент?

Якщо додавати усвідомлення (майндфулнес) до свого сенсорного сприйняття, це підтримає стабілізацію – відчуття укорінення та спокою. Відчуйте сідничні кістки однаково добре – спочатку ліву, потім праву, збалансуйте вашу вагу рівномірно на обох. Помічайте, як ваш хребет природно подовжується знизу вгору

через баланс сідничних кісток. Дозвольте вашій увазі осісти, зупинитися. Коли ви розмістите вашу увагу поміж сидінням, стопами, щільним контактом із землею та диханням, ви зможете розвинути важливі соматичні якорі для свого спокою.

*Практика співчуття – 3 хвилини.*

Уявіть себе в присутності людини, яка глибоко співчуває вам і пропонує глибоке співчуття щодо того, як вас приймають і люблять таким, яким ви є. Можливо, когось, кого ви знали і хто любив вас у дитинстві, або кого світ визнає як людину з надзвичайно співчутливим серцем. Можливо, релігійну, історичну або міфічну постать або, можливо, тварину. Уявіть, що людина із співчуттям дивиться на вас та лагідно каже:

*– Нехай ти будеш вільним від страждань.*

*– Нехай в тебе буде більше легкості перед випробуваннями, які ти переживаєш.*

*– Нехай ти відчуватимеш мир.*

Заповніть все своє єство цими побажаннями. Потім тихо промовте ці побажання собі:

*– Нехай я буду вільним від страждань.*

*– Нехай в моєму житті буде більше легкості перед випробуваннями, які я переживаю.*

*– Нехай я відчуватиму мир.*

Повторіть ці побажання кілька разів, кожного разу намагаючись спробувати відчувати їх більш повно. Прислуховуйтеся до відчуттів у тілі, коли повторюєте ці побажання до себе.

*Закриття – 1 хвилина*

М'яко розплющте очі та поверніть увагу до кімнати. Відчуйте спокій і тишу в тілі. Пам'ятайте, що ви можете повертатися до цього спокою протягом дня.

Говорити з дітьми про війну складно, але необхідно, бо лише ми, дорослі, можемо допомогти їм подолати страх і тривогу, навчитися відділяти добро від зла, друзів від ворогів.

## Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження особливостей психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб як умови збереження їхнього психічного здоров'я.

Відповідно, за допомогою психодіагностичних методик, ми встановили, що високі показники напруження копінг-стратегій встановлено у субшкалах «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності». Здійснивши емпіричне дослідження особливостей психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, було встановлено, що в умовах широкомасштабної війни російських військ проти України внутрішньо переміщені особи мають низку проблем у психічному здоров'ї.

Високі рівні особистісної та реактивної тривожності спостерігаються у понад половини респондентів. Майже у половини досліджуваних визначено високі рівні відчуття самотності, страху, паніки, недостатня активність щодо здійснення професійної діяльності тощо. Водночас, спостерігаються прояви апатії і депресивних порушень, втрати сенсу життя та виражена потреба у соціальній взаємодії й підтримці.

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

Результати дослідження варто враховувати в процесі організації діяльності соціальних та психологічних служб, волонтерських центрів, територіальних громад щодо соціальної та психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Також було надано рекомендаційні практики психологічного відновлення в умовах довготривалої військової агресії.

## ВИСНОВКИ

Отримані в ході теоретичного та емпіричного дослідження результати дають можливість зробити наступні висновки:

У першому теоретичному розділі було з'ясовано, що у психологічному контексті адаптація розглядається як процес встановлення рівноваги між потребами та прагненнями особистості та вимогами й очікуваннями соціального середовища.

Визначено, що цей процес супроводжується змінами в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості.

Обґрунтовано, що процес адаптації особистості залежить від низки чинників, які можуть сприяти або перешкоджати успішному пристосуванню до нових умов.

Зазначено, що серед індивідуально-психологічних чинників виділяють особистісні характеристики, такі як самооцінка, локус контролю, життестійкість, копінг-стратегії та емоційний інтелект.

Акцентується увага на тому, що внутрішньо переміщені особи (ВПО) є особливою категорією постраждалих від воєнних конфліктів, які стикаються з численними викликами в процесі адаптації до нових умов життя. Процес вимушеного переміщення супроводжується значними психологічними та соціальними стресорами, які можуть негативно впливати на психічне здоров'я та добробут.

Водночас аналіз наукових розвідок засвідчує, що домінуючими властивостями особистості досліджуваних є сором'язливість, депресивність, комунікабельність, невротичність. Такі ВПО схильні до стресового реагування на звичні життєві ситуації; особливості їхньої адаптації мають пасивно-захисний характер. Вони тривожні, скуті, невпевнені, через що в них виникають труднощі в соціальній взаємодії.

Для успішної психологічної адаптації необхідна реалізація власних ресурсів, самоактуалізація, оптимізація емоційної сфери в рамках іншого культурного оточення, активізація потреби в афіліації, тобто бажання в створенні й підтримки

задовольнити відносини з іншими людьми, відчувати себе цінною і значущою особистістю, а також потреба привертати до себе увагу, інтерес, шукати контакти з іншими.

Резильєнтність є необхідною та невіддільною частиною адаптації ВПО та їх подальшої інтеграції у суспільство, а запуск процесу резильєнтності, механізми та оцінювання результатів важливою задачею психологів, що працюють з ними в Україні.

Феномен резильєнтності в психології розглядається у трьох площинах: як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості.

В емпіричному дослідженні зазначається, що існують високі показники напруження копінг-стратегій встановлено у субшкалах «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності». Здійснивши емпіричне дослідження особливостей психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, було встановлено, що в умовах широкомасштабної війни російських військ проти України внутрішньо переміщені особи мають низку проблем у психічному здоров'ї.

Високі рівні особистісної та реактивної тривожності спостерігаються у понад половини респондентів. Майже у половини досліджуваних визначено високі рівні відчуття самотності, страху, паніки, недостатня активність щодо здійснення професійної діяльності тощо. Водночас, спостерігаються прояви апатії і депресивних порушень, втрати сенсу життя та виражена потреба у соціальній взаємодії й підтримці.

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

Результати дослідження варто враховувати в процесі організації діяльності соціальних та психологічних служб, волонтерських центрів, територіальних громад щодо соціальної та психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Також було надано рекомендаційні практики психологічного відновлення в умовах довготривалої військової агресії.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці корекційної програми для поліпшення психологічного здоров'я вимушено переміщених осіб.



Випуск 58, Вид-во: Видавничий дім «Гельветика» С. 58-64. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.8>

9. Белоусова К.В., Волженцева І.В. Теоретичні засади психологічної адаптації тимчасово переміщених осіб під час війни Наука та освіта як основа суспільного розвитку : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / Міжнародний гуманітарний дослідницький центр (Житомир, 21 лютого 2024 р). Research Europe, 2024. 138 с. С.79-83. Відновлено з: <https://researcheurope.org/wp-content/uploads/2024/02/re-21.02.2024.pdf>

10. Блинова, О.Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. К.: Талком, 2016. Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 9. С. 58-66. Відновлено з: [https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/8960/%D0%91%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0\\_24.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/8960/%D0%91%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0_24.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

11. Боднар М.Б. (2013). Етнопсихологія: Навчальний посібник. Кременець: ВЦ КОГП, 2013. 288 с.

12. Ваништендаль С. «Резильентность» или оправданные надежды. Раненный, но не побежденный. Відновлено з: <https://studfiles.net/preview/5582162/>

13. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

14. Єрмоєнко О. (2020). Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. Актуальні питання гуманітарних наук. Вип 27, том 2. С. 211-218

15. Завацька Н.Є. (2018). Психологія соціальної реадaptaції осіб зрілого віку. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 216 с.

16. Зозуль Т.В. Психологічна травма та її вплив на адаптацію ВПО. Київ: Фенікс, 2018.

17. Карамушка Л.М. (2022). Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 213 с.

18. Лазос Г.П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., Вип. 14. С. 26-64.

19. Лазос Г.П. (2015) Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З.Г. Кісарчук. К. : ТОВ Видавництво «Логос». 206 с. С.26-46

20. Ліщук Я.І. Соціально-психологічні чинники адаптації вимушених переселенців Наука і життя: сучасні тенденції, інтеграція в світову наукову думку. 2015. Відновлено з: <https://int-konf.org/ru/2015/nauka-i-zhittya-suchasni-tendentsiji-integratsiya-v-svitovu-naukovu-dumku-14-16-05-2015/1068-lishchuk-ya-i-sotsialno-psikhologichni-chinniki-adaptatsiji-vimushenikh-pereselentsiv>

21. Ліщук Я.І. (2015). Соціально-психологічні чинники адаптації вимушених переселенців Наука і життя: сучасні тенденції, інтеграція в світову наукову думку. Відновлено з: <https://int-konf.org/ru/2015/nauka-i-zhittya-suchasni-tendentsiji-integratsiya-v-svitovu-naukovu-dumku-14-16-05-2015/1068-lishchuk-ya-i-sotsialno-psikhologichni-chinniki-adaptatsiji-vimushenikh-pereselentsiv>

22. Максименко С.Д. (2013). Генетико-психологічні проблеми становлення особистості. Психологічні чинники самодетермінації особистості у освітньому просторі : колективна монографія. / за ред. С.Д. Максименка. Кіровоград: Імекс-ЛТД. С. 10-69.

23. Максименко С.Д. (2019). Особистість: прогноз розвитку і життєвий шлях. Київ: ТОВ «ДІАЛОГ ПРЕСС». 192 с.

24. Максименко С.Д., Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. Київ: Логос, 2015.

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

26. Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. Основи практичної психології. 3-тє вид. Київ: Либідь, 2006. 536 с.
27. Пирожков С.І., Божок, Є.В., Хамітов Н.В. (2021). Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. Вісник Національної академії наук України. № 8. С. 74-82.
28. Права людини в Україні. Доповідь правозахисних організацій / за заг. ред. А.П. Бущенко, О.А. Мартиненка. Українська Гельсінська спілка прав людини. Київ: КИТ, 2016. 260 с.
29. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: метод. посібник / за ред. Д.Д. Романовської, О.В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2016. 133 с.
30. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травмівних подій: метод. посібник / за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
31. Психологічна резильєнтність. Як відновлюватися після важких подій. Відновлено з: <https://blog.goodo.pro/psikhologhichna-riezilientnist-iaak-navchitisia-vidnovliuvatisia-pislia-vazhkikh-podii/>
32. Психологічний словник. Відновлено з: <https://nuph.edu.ua/slovnik-psihologichnih-terminiv/>
33. Путінцев А.В. (2018). Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики. № 9. С. 110-121. Відновлено з: [http://nbuv.gov.a/UJRN/efmapnp\\_2018\\_9\\_12](http://nbuv.gov.a/UJRN/efmapnp_2018_9_12).
34. Пуховська Л. П. Європейські стратегії адаптації внутрішньо переміщених осіб. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2017.
35. Розлуцька Г., Куриця В. (2023). Адаптація та дезадаптація у новому освітньому середовищі дітей вимушених переселенців старшого дошкільного віку. International Science Journal of Education & Linguistics; 2(3): 7-13.
36. Романовська Д.Д., Ілащук О.В. (2018). Соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості особистості. Чернівці: ЧНУ. 200 с.

37. Ротшільд Бабетти (2000). «Спогади тіла. Психофізіологія та терапія психологічної травми». Відновлено з: <https://clicklit.store/spohady-tila-psykhofiziolohtia-ta-terapiia-psykhologichnoi-travmy/?srsltid=AfmBOoqGO0i2Fz3seFLb0MJiITjaVhw9uByP2xJvrOrJRrgk04s5kTLu>

38. Савчин М.В., Федорчук В.М., Гапоненко Л.О.(2023). Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., str. 453 с. 302–316.*

39. Савчин М. В., Федорчук В.М., Зимянський А.Р. (2023). Психологічні засоби та техніки розвитку резильєнтності особистості. *Moderní aspekty vědy: XXXII. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. 579 с. С. 333–345.*

40. Сидоренко Ж.В. Соціально-психологічні передумови постстресових станів у внутрішньо переміщених осіб. Київ: КНТЕУ, 2019.

41. Слюсаревський М.М. Несходимі терени Психеї: маршрути наукового пізнання: вибрані праці. Київ: Талком, 2019. 664 с.

42. Солдатова О.С. (2017). Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. «UChoice: 4P» Ukrainian Choice: Public Policy, Politics, Psychology: матер. Третьої міждисципл. наук-практ. конфер. (м. Одеса, 6 жовтня 2017 р.) / за заг. ред. Д. В. Яковлева. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія». С. 80-83.

43. Спринська З.В. (2018). Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології. № 6. С. 50-56

44. Тітов І.Г. (2000). Психологія екстремальних ситуацій та їх вплив на особистість. Київ: Український Центр духовної культури, 240 с.

45. Ткачук Т.А. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. Київ: Київський ун-т ім. Бориса Грінченка, 2018.

46. Трубавіна І.М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2015, № 8 (52). С.434 – 446

47. Федорчук В.М., Комарніцька Л.М. (2022). Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії: Всеукраїнська науково-практична конференція (м. Кам'янець-Подільський, 01 лютого 2022 р.). Кам'янець-Подільський: НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут». 240 с. С. 225–228.

48. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160–165.

49. Хміляр О.Ф., Зайцев В.С. (2017). Психологічні особливості локалізації контролю особистості в екстремальних умовах. Київ: Золоті ворота, 130 с.

50. Ходорівська Н. (1999). Групова адаптація в умовах соціальних змін. Соціальні виміри суспільства. Київ: Інститут соціології НАНУ. Вип. 3. С. 92-104.

51. Ходорівська Н. (2004). Ситуаційні негативи повсякдення та адаптивні ресурси людини. Соціологія: теорія, методи, маркетинг. №4. С. 140-157.

52. Хутка С. (2007). Соціальна адаптованість особистості: концептуалізація поняття. Соціологія: теорія, методи, маркетинг. № 2. С. 164–175.

53. Чорна Л.Г., Сергієнко І.М. Психологія життєстійкості особистості в умовах воєнного конфлікту. Рівне: О. Зень, 2018. 211 с.

54. Швадчек Н. (2019). «Що потрібно знати про майндфулнес у школі». Відновлено з: <https://nus.org.ua/articles/shho-potribno-znaty-pro-majndfulness-u-shkoli/>

55. Юрків Я.І., Луканов Д.В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Науковий вісник Ужгородського університету : збірник наукових праць. Вип. 1 (48). 2021. С. 469-472

56. Як пройти крізь труднощі і зберегти психічне здоров'я. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/shho-potribno-zanty-pro-psyhoterapiyu/>
57. Albrecht R., Quaschner K. Resilience: Theoretical Foundations and Practical Applications. Routledge, 2019.
58. Berry J.W. Immigration, Acculturation and Adaptation. Applied Psychology: An International Review. Ontario, 1997. 46 (1). P. 5-68
59. Cherry, K. What Is Resilience? Verywell mind. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>
60. Hellerstein, D. (2011). How can I become more resilient. How new research can help us cope with postmodern stresses // Heal your brain [ER] Can access at: <http://www.psychologytoday.com/blog/heal-yourbrain/201108/how-can-i-become-resilient>
61. Inter-Agency Standing Committee (IASC) Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings [Electronic resource]. Inter-Agency Referral Form and Guidance Note. IASC, Geneva, 2017. Mode of access: [https://interagencystandingcommittee.org/system/files/1866\\_psc\\_iasc\\_ref\\_guidance\\_t2\\_digital.pdf](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/1866_psc_iasc_ref_guidance_t2_digital.pdf).