

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри
_____ рина ДЕСНОВА
«03» травня 2024 р.

**«ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У
ОСІБ ІЗ РІЗНИМ СТАТУСОМ ПРОЖИВАННЯ»**

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти першого
(бакалаврського) рівня вищої
освіти освітньо-професійної
програми «Практична
психологія»

Подтикан Лариси Юріївни

Науковий керівник:
Пучина Ольга Віталіївна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної
психології

Рецензент:
Застело Анна Олександрівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
соціальної роботи та психології
НУ «Запорізька політехніка»

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою 80 С
Секретар ЕК
Анастасія ВАГАБОВА
«11» червня 2024 р

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ АСПЕКТІВ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ.....	6
1.1. Адаптація як процес пристосування особистості до нових умов.....	6
1.2. Посттравматичне зростання як результат успішної адаптації.....	11
1.3. Фактори, що сприяють посттравматичному зростанню.....	14
1.4. Фактори, що перешкоджають успішній адаптації.....	19
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У ВНУТРІШНЬО ТА ЗОВНІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	26
2.1. Обґрунтування методів дослідження.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	31
Висновки до розділу 2	38
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44

ВСТУП

На сучасному етапі існування української держави через військові дії країни-агресора та окупацію значної частини української території велика кількість українців наразі отримала статус внутрішньо чи зовнішньо переселеної особи. В обох випадках люди були змушені покинути свої домівки та звичний перебіг життя та пристосовуватися до нових соціальних, політичних та психологічних умов життя.

Переселенці, особлива міграційна група, яка стикається з унікальними проблемами у своїй психологічній адаптації. Вони є одними з найбільш травмованих груп населення в усьому світі. Їхній досвід варіюється від конфліктів і переслідувань до фізичного та емоційного насильства. Для фахівців у сфері психічного здоров'я першочерговим завданням є розв'язання травми. Це включає допомогу переселенцям впоратися з наслідками переселення, а також піклування про основні потреби, такі як житло, вивчення мови та професійні навички.

Психологічна адаптація біженців передбачає подолання травми, розвиток ідентичності та акультурацію. Вирішального значення набуває акультурація — процес адаптації до нового культурного середовища. Розуміння того, як біженці інтегрують свою особисту, соціальну та культурну ідентичність, має важливе значення для їхнього добробуту.

Крос-культурна психологія показала, що існує тісний зв'язок між культурним контекстом і поведінковим розвитком особистості. Після встановлення цього зв'язку міжкультурні дослідження все більше зосереджуються на тому, що відбувається з окремими людьми, коли вони намагаються перебудувати своє життя в культурі, відмінній від культури їхнього походження. Довгострокові психологічні наслідки цього процесу акультурації дуже варіабельні, залежно від соціальних та особистих

змінних, які стосуються приймаючого суспільства та явищ, які існували раніше, але виникли під час періоду акультурації.

Крос-культурна психологія продемонструвала важливі зв'язки між культурним контекстом і індивідуальним поведінковим розвитком. Враховуючи цей зв'язок, міжкультурні дослідження дедалі більше досліджують, що відбувається з людьми, які розвивалися в одному культурному контексті, коли вони намагаються відновити своє життя в іншому. Довгострокові психологічні наслідки цього процесу акультурації дуже різноманітні, залежно від соціальних та особистих змінних, які притаманні суспільству походження, суспільству поселення. і явища, які існують як до, так і виникають під час курсу акультурації. Саме тому ми вважаємо тему дослідження **”Особливості соціально-психологічної адаптації у осіб із різним статусом проживання”** актуальною.

Мета - дослідити особливості перебігу процесу соціально-психологічної адаптації у внутрішніх та зовнішніх переселенців

Об'єкт – адаптація як соціально-психологічний феномен

Предмет – психологічні властивості та особистісні характеристики, що впливають на процес адаптації.

Гіпотеза – окрім умов зовнішнього середовища на успішність соціально-психологічної адаптації переселенця впливають психологічні властивості та особистісні характеристики.

Об'єкт, предмет та мета дослідження обумовлюють формулювання наступних **завдань** дослідження:

1. Дослідити адаптацію як процес пристосування особистості до нових умов.
2. Проаналізувати фактори, що сприяють або перешкоджають успішній адаптації

3. Визначити особливості посттравматичного зростання особистості як результату успішної адаптації

4. Експериментально дослідити особливості перебігу процесу соціально-психологічної адаптації у внутрішніх та зовнішніх переселенців

Задля вирішення поставлених завдань ми використали наступні **методи**: дослідження та аналіз психологічної літератури з проблеми, порівняльний метод, констатувальний експеримент; емпіричні методи дослідження: “Дослідження соціально-психологічної адаптації” (К.Роджерс, Р.Даймонд (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.)); “Індекс життєвої задоволеності” (Б.Нейгартен).

Теоретично-методологічну основу складають дослідження адаптації (Р. Лазарус, К. Роджерс, Р.Даймон, Д. Александров, О. Блінов, Ю. Бريدніков, Б. Олексієнко, М. Панов, В. Бочелюк, Л. Полівко, Т.В. Карамушка, О. Вісіч, Л. Карамушка, А.Трофімов та інші); посттравматичного зростання особистості (Р. Тедескі і Л. Калхун, С. Джозеф, Т. М. Титаренко, Р. Волдінгер, М. Махоні, Дж. Келлі, Дж. Раскін, К. Джерджен та інші).

Практична значущість полягає у можливості використання результатів дослідження психологічною спільнотою.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається із вступу, 2 розділів, висновків, списку використаної літератури. Загальний об’єм сторінок. Робота містить 6 малюнків, 1 таблицю. Список використаних джерел містить 46 одиниць. Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ АСПЕКТІВ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ

1.1. Адаптація як процес пристосування особистості до нових умов

Психологічна адаптація — це функціональна, когнітивна або поведінкова риса, яка приносить користь організму в іншому середовищі. Адаптація — це здатність адаптуватися до нової інформації та досвіду. Вивчення нової інформації — це, по суті, адаптація до нашого середовища, яке постійно змінюється, щоб ми могли ефективніше функціонувати у світі.

Адаптація — це психологічний феномен, який стосується процесу, за допомогою якого люди змінюють свої думки, поведінку та оточення у відповідь на зміни та виклики у своєму житті. Це динамічний процес, за допомогою якого люди намагаються впоратися із новими обставинами та вимогами та пристосуватися до них.

Адаптація — це фундаментальна концепція, яка допомагає пояснити, як люди переживають життєві злети та падіння. Вона тісно пов'язана зі стійкістю та здатністю відновлюватися від труднощів. Успішна адаптація передбачає поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових налаштувань, які дозволяють людям підтримувати своє благополуччя та досягати відчуття балансу та гармонії у своєму житті.

Адаптація зазвичай розгортається в кілька етапів, кожен з яких характеризується різними труднощами та коригуваннями. Ці стадії можуть відрізнятися за тривалістю та інтенсивністю залежно від характеру ситуації та індивідуальних відмінностей. Ось загальні етапи адаптації:

- Початкове визнання: на цій стадії люди усвідомлюють потребу в адаптації через зміни або виклики, з якими вони стикаються. Наприклад, людина, яка втрачає роботу, спочатку може відчувати шок і недовіру.

- Реакція та пристосування: на цьому етапі люди починають обробляти свої емоції та розглядати свої варіанти. Вони можуть відчувати ряд емоційних реакцій, таких як смуток, гнів або страх. Важливо адаптувати їх ставлення та поведінку до нової реальності. Наприклад, особа може почати досліджувати нові можливості працевлаштування або розвивати нові навички, щоб підвищити свої шанси.
- Інтеграція та прийняття: коли люди поступово адаптуються до змін, починає з'являтися відчуття прийняття та інтеграції. Вони розвивають нові звички, встановлюють нові зв'язки та знаходять оновлене відчуття мети. Цей етап часто передбачає розвиток нових перспектив і пошук сенсу в досвіді.
- Підтримка та зростання: на цьому останньому етапі люди консолідують свої адаптаційні стратегії та працюють над підтримкою свого добробуту та подальшого зростання. Вони можуть удосконалювати свої механізми подолання, шукати постійної підтримки та продовжувати вдосконалювати своє ставлення та поведінку, щоб підтримувати свої адаптаційні зусилля.

Адаптація до соціального середовища часто пов'язана з необхідністю зміни мислення. У психології це означає вироблення необхідних динамічних стереотипів і поведінкових реакцій. А на фізіологічному рівні це проявляється створенням стійких нейронних зв'язків і утворенням необхідних умовних рефлексів.

На думку американського психолога Річарда Лазаруса, на соціально-психологічну адаптацію впливає інформація, отримана особистістю при взаємодії з соціальним середовищем, яка суперечить вихідним життєвим настановам. У результаті виникає невідповідність внутрішнього повідомлення реальним умовам існування. Це викликає стан психологічного дискомфорту, який спонукає до дій.

Гіпотеза була експериментально підтверджена, коли Річард Лазарус і група дослідників вивчали когнітивну оцінку загрози формування стресових реакцій. Умовна інтенсивність емоційних переживань свідчить про ступінь пристосованості особистості до соціально-психологічних умов.

Фройд, Адлер і Гартман розглядали проблематику в контексті розвитку захисних механізмів. Соціальні структури, розподіл праці, соціальна нерівність та інші чинники, на думку майстрів психоаналізу, сильно впливають на успішність адаптації особистості. Їх властивості та особливості визначають можливості розвитку особистості.

Структура суспільства, виховання і навчання формують поведінкові реакції і забезпечують успішність адаптації. Важливою умовою гармонійної інтеграції є соціальна відповідність. Вона визначає норми поведінки особистості.

Швидкість і глибина адаптації залежить не тільки від особливостей психіки, емоційної стійкості і внутрішніх резервів. Великий вплив на процес адаптації мають зовнішні впливи. На матеріальному рівні виділяють матеріальні фактори, а в соціальному середовищі - соціальний розвиток, етнічні моменти, умови життя. Кожен індивід вступає в процес адаптації в різному морально-фізіологічному стані.

Деякі люди адаптуються легше і швидше, а інші - важче і повільніше. На думку багатьох дослідників, на адаптивність сильно впливають фактори навколишнього середовища і суб'єктивний вплив.

До факторів навколишнього середовища відносять:

- Характер праці. Професійна деформація психіки уповільнює процес адаптації і вносить в нього корективи.
- Умови життя. Вони мають принципове значення, оскільки середовище багато в чому формує внутрішній світ і погляди особистості.

- Соціальний прошарок. Це комплексна характеристика процесу адаптації, яка впливає на поведінкові реакції та світоглядну позицію.

До суб'єктивних властивостей процесу адаптації прийнято відносити статеві, вікові, психоемоційні та фізіологічні особливості особистості. Дослідники не дійшли єдиної думки щодо того, яка група факторів більше впливає на здатність індивіда адаптуватися до умов, що змінилися. Відповідно до однієї з теорій, на адаптацію впливає набір наступних критеріїв: когнітивний; емоційний; мотиваційний; практичний. У процесі життя в запропонованих умовах формується нова модель поведінки, яка прискорює адаптацію.

Адаптація в психології - це особлива форма трансформації особистості, яка передбачає зниження витрат внутрішньої енергії на протистояння стресовим ситуаціям і дратівливим факторам.

Важливою функцією такого процесу є здатність особистості нівелювати травмуючі обставини до більш комфортних. Поступово після звикання до нових умов сприйняття стає спокійнішим. Виробляється механізм стресостійкості, що сприяє формуванню психологічних компенсаторних внутрішніх резервів. Роль адаптації в житті людини очевидна. Вона дозволяє:

- Легше досягати своїх цілей;
- Більш спокійно реагувати на стресові ситуації;
- Бувати більш стійкими до морального тиску;
- Підвищення самооцінки;
- Зменшити рівень конфлікту;
- Поліпшити власні навички спілкування;
- Успішніше просування по кар'єрних сходах.

Основною, найтривалішою і найскладнішою адаптацією вважається пристосування до нового соціального середовища та змінених соціальних

умов. Це активна форма розвитку особистості, в рамках якої відчувається взаємовплив людини і середовища.

Важливим проявом такої адаптації є характер взаємодії, що включає комунікативні нюанси взаємодії особистості з оточуючими її людьми. Успішна адаптація до умов, що змінилися, означає здатність особистості жити в новому соціальному середовищі.

Механізм адаптації на психологічному рівні може набувати різноманітних форм і проявів. Це визначається особистими емоційними та фізіологічними особливостями людини. Адаптація проявляється зміною установок і поведінкових реакцій на ситуативні подразники.

Процес адаптації є важливою частиною когнітивного розвитку. Відповідно до теорії Піаже, саме цей процес сприяє росту на кожному з чотирьох етапів розвитку. Схеми продовжують змінюватися з часом, коли люди відчувають нові речі. Завдяки адаптивним процесам асиміляції та акомодатії діти та дорослі можуть сприймати нову інформацію, формувати нові ідеї або змінювати існуючі, а також приймати нові моделі поведінки, які роблять їх краще підготовленими до роботи з навколишнім світом.

Під час асиміляції люди сприймають інформацію із зовнішнього світу і часто можуть узгодити її зі своїми існуючими ідеями та концепціями. Нову інформацію іноді можна легко асимілювати в існуючу схему.

В умовах акомодатії люди обробляють нову інформацію, змінюючи свої ментальні уявлення відповідно до нової інформації. Коли люди стикаються з абсолютно новою інформацією або такою, що кидає виклик їхнім існуючим уявленням, їм часто доводиться формувати нову схему, щоб пристосувати інформацію або змінити свої існуючі розумові категорії.

Процес асиміляції та адаптації безперервний і динамічний, оскільки ми взаємодіємо з середовищем, що змінюється та розвивається. Однак між

поточною роботою асиміляції та адаптації є моменти, коли наші існуючі схеми відповідають обставинам, і ми здатні зрозуміти все в нашому оточенні. Немає чого нового вчитися, щоб ефективно обробляти інформацію та поводитися відповідно. Це називається рівновагою, станом душевної рівноваги.

Природно, що коли ми стикаємося з об'єктом або ситуацією, які є новими або спантеличують нас, це створює стан не рівноваги, і ми мотивовані вчитися якомога швидше, щоб ми могли усунути неприємні відчуття, які виникають через нерозуміння. Саме тоді ці процеси адаптації запускаються знову.

Загалом, адаптація є життєво важливим процесом, який дозволяє людям орієнтуватися в складнощах життя та процвітати, незважаючи на труднощі. Це вимагає гнучкості, емоційної стійкості та готовності прийняти зміни. Розуміючи етапи адаптації та визнаючи її важливість, люди можуть покращити свою здатність справлятися з життєвими змінами та знайти нові можливості для зростання та реалізації.

1.2. Посттравматичне зростання як результат успішної адаптації

Переживання позитивної трансформації після травми відоме як посттравматичне зростання. Люди, які переживають це, можуть по-новому оцінити життя, знайти нову особисту силу, побачити покращення своїх стосунків, побачити нові можливості в житті та зазнати духовних змін.

Посттравматичне зростання, як правило, стосується тривалої позитивної психологічної зміни, яка сталася в результаті нещастя, травми або дуже складних життєвих обставин. Посттравматичне зростання можна більш точно описати в термінах зміни особистості — підхід, який дозволяє більш ретельно досліджувати феномен.

Посттравматичне зростання — це захоплююче явище, яке виходить із горнила лиха. Коли люди стикаються з травматичними подіями, вони

можуть відчувати не тільки страждання, але й позитивні зміни. Посттравматичне зростання відноситься до процесу особистісної трансформації, яка може виникнути в результаті роботи з травматичною подією. Це як фенікс, що повстає з попелу — подорож до зростання та стійкості.

Люди, які переживають посттравматичне зростання, можуть відчувати:

- Нову оцінку життя: глибоке розуміння цінності життя.
- Нову особисту силу: відчуття внутрішньої сили духу, яке виникає після труднощів.
- Покращені стосунки: глибші зв'язки з іншими.
- Побачити нові можливості: зміна перспективи, що відкриває нові горизонти.
- Духовні зміни: переоцінка екзистенціальних питань і вірувань.

В той же час травматичні переживання можуть бути руйнівними, викликаючи страждання та психопатологічні симптоми. Однак вони не завжди призводять до негативу. Посттравматичне зростання підкреслює, що страждання та позитив можуть співіснувати. Ніби людська психіка плете нитки росту навіть серед хаосу. Цікаво, що посттравматичне зростання може стати механізмом подолання, що дозволяє тим, хто вижив, переглянути свої життєві наративи та знайти рівновагу, навіть якщо їхній світогляд не обов'язково покращиться.

Дослідження виявляють криволінійну залежність між дистресом і посттравматичним зростанням. Дистрес як каталізатор: певний рівень дистресу необхідний, щоб розпочати процес зростання. Сильний дистрес як перешкода: надмірний дистрес може перешкоджати росту. Це як тонка рівновага між болем і трансформацією.

Посттравматичне зростання відбувається зі спробами пристосуватися до вкрай негативних обставин, які можуть викликати високий рівень психологічного стресу, наприклад серйозні життєві кризи, які зазвичай

викликають неприємні психологічні реакції. Зростання не відбувається як прямий результат травми; радше, саме боротьба індивіда з новою реальністю після травми є вирішальною для визначення ступеня посттравматичного зростання.

Що стосується предикторів посттравматичного росту, низка факторів була пов'язана з адаптивним ростом після впливу травми. Було показано, що духовність тісно пов'язана з посттравматичним зростанням, і насправді багато глибоко духовних переконань є результатом впливу травми (O'Rourke 2008).

Соціальна підтримка добре задокументована як буфер для психічних захворювань і реакції на стрес. Як виявили Річард Г. Тедескі та інші дослідники посттравматичного розвитку, здатність приймати ситуації, які неможливо змінити, є вирішальною для адаптації до травматичних життєвих подій. Вони називають це «прийняттям подолання» і визначили, що примирення з реальністю є значним предиктором посттравматичного зростання. Також стверджується, що можливість емоційного розкриття може призвести до посттравматичного зростання, хоча й не зменшує суттєво симптоматику посттравматичного стресу (Slavin-Spenney 2010).

Гендерні ролі не дозволяють достовірно передбачити посттравматичний розвиток, хоча вони вказують на тип травми, яку переживає особа. Жінки, як правило, переживають віктимізацію на більш індивідуальному та міжособистісному рівні, тоді як чоловіки, як правило, переживають більш системні та колективні травми (наприклад, військові та бойові). Враховуючи, що групова динаміка, як видається, відіграє прогностичну роль у посттравматичному зростанні, можна стверджувати, що тип впливу може опосередковано передбачати ріст чоловіків.

Посттравматичний ріст відноситься до позитивних психологічних змін в результаті боротьби з травматичними або дуже складними життєвими обставинами. Переживання травматичної події може мати

трансформаційну роль в особистості певних людей і сприяти зростанню. Наприклад, було показано, що люди, які пережили травму, демонструють більший оптимізм, позитивний вплив і задоволення від соціальної підтримки, а також збільшення кількості ресурсів соціальної підтримки.

Важливо, що переживання травматичної життєвої події само по собі не призводить до посттравматичного зростання. Не кожен, хто пережив травматичну подію, безпосередньо розвиватиме посттравматичне зростання. Натомість емоційна реакція людини на травматичну подію має важливе значення для визначення довгострокового результату цієї травми. Фактори, що виникають під час і після травми, можуть негативно вплинути на результат травматичних подій, потенційно збільшуючи ризик розвитку посттравматичного стресового розладу або інших проблем із психічним здоров'ям.

Крім того, характеристики травми та динаміка особистості, яка переживає травму, кожна незалежно один від одного сприяє посттравматичному росту. Якщо кількість стресу занадто низька або надто велика, людина не може впоратися з ситуацією. Динаміка особистості може як сприяти, так і перешкоджати посттравматичному росту, незалежно від впливу травматичних подій.

1.3. Фактори, що сприяють посттравматичному зростанню

Травма – це досвід, який може бути глибоко засмучуючим, змушуючи людей почуватися безпорадними та вразливими. Однак багато людей виявляють, що вони здатні зрости та процвітати після травми. Це явище відоме як посттравматичне зростання і є концепцією, яка привертає все більшу увагу в останні роки.

Ідея про те, що травма чи життєва криза можуть призвести до позитивних змін, була запропонована в стародавній літературі, філософії та релігії. У соціальних науках це явище було систематично досліджено лише

протягом останніх 15-20 років (Calhoun & Tedeschi, Citation 2006). Було перевірено багато інструментів для оцінки кількох сфер зростання, таких як підвищення духовності, саморозуміння, приналежності, особистої сили, оцінки свого життя та якості стосунків (Calhoun & Tedeschi, Citation 2006; Joseph & Linley, 2006; Zoellner & Maercker, Citation2006). У літературі постійно виникає питання про фактори, що сприяють посттравматичному росту.

Посттравматичне зростання відноситься до позитивних психологічних змін, які відбуваються в результаті нещастя або травми. Ці зміни можуть включати більшу вдячність за життя, покращення стосунків, відчуття особистої сили та глибше розуміння мети та сенсу життя. Хоча посттравматичне зростання може здатися парадоксальним, це не рідкість. Насправді дослідження показують, що до 90% тих, хто пережив травму, повідомляють про певну форму зростання після пережитого.

Це зростання можна пояснити різними факторами, включаючи стресостійкість, соціальну підтримку, оптимізм. Стресостійкість є ключовим фактором посттравматичного зростання. Стійкі люди здатні оговтатися від труднощів і використовувати свій досвід як можливості для особистісного зростання. Вони здатні знайти сенс у своїх стражданнях і розвинути почуття мети, яке спонукає їх рухатися вперед. Дослідження в області психології показують, що люди в цілому стійкі.

Важливо зазначити, що хоча аспекти стійкості та зростання допомагають психологічному благополуччю людини, це не одне й те саме. Доктор Richard Tedeschi та Dr. Erika Felix особливо зазначають, що стійкість передбачає відновлення та повернення до попереднього стану буття, тоді як посттравматичний зріст сприяє трансформованому способу буття або розумінню людини. Часто травматичний або складний досвід змушує людину переоцінити основні переконання, цінності чи поведінку як на когнітивному, так і на емоційному рівнях; тому ідея посттравматичного

зростання ґрунтується на уявленні про те, що ці переконання, цінності чи поведінка приходять з новою перспективою та очікуваннями після події. Таким чином, посттравматичний ріст зосереджується навколо концепції зміни, тоді як стійкість передбачає повернення до попередніх переконань, цінностей або стилю життя.

Ще одним важливим фактором посттравматичного зростання є соціальна підтримка. Люди, які мають сильну систему підтримки, краще справляються з емоційним впливом травми та можуть знайти комфорт і силу у своїх стосунках. Підтримка друзів і родини може допомогти людям побачити, що вони не самотні у своїй боротьбі, і може створити відчуття причетності та зв'язку. Соціальна підтримка вважається ключовим екологічним ресурсом у концептуальній моделі Шефера та Муса (1998) для розуміння позитивних результатів життєвих криз і змін. Крім того, модель посттравматичного зростання Тедеші та Калхауна (2004) включає соціальну підтримку як предиктор позитивних змін у період після травматичних подій. Згідно з Шефером і Моосом (1998), соціальна підтримка може бути попередником особистісного зростання, впливаючи на поведінку, що впорається з проблемами, і сприяючи успішній адаптації до життєвих криз. Слід зазначити, що пошук соціальної підтримки може відрізнитися від отримання або сприйняття соціальної підтримки. Можливо, пошук соціальної підтримки покращує соціальні ресурси, виявляючи співчуття, або зменшує почуття ізоляції та самотності. Хоча є деякі припущення про те, що соціальна підтримка та пошук соціальної підтримки можуть сприяти посттравматичному зростанню (Tedeschi & Calhoun, Citation 2004).

Окрім пошуку соціальної підтримки, у цьому мета-аналізі ми зосередилися на трьох стратегіях подолання, які вважаються адаптивними згідно з оглядом Zoellner і Maercker (2006) і визначенням методів релігійного подолання Pargament, Koenig і Perez (2000). Серед факторів

подолання, огляд Zoellner і Maercker (2006) підкреслив потенційно функціональні ефекти подолання прийняття та подолання переоцінки. Zoellner і Maercker (2006) припустили, що здатність приймати ситуації, які неможливо змінити, є вирішальною для адаптації до неконтрольованих або незмінних подій. Переоцінка кризи в більш позитивному світлі є одним із шляхів до появи посттравматичного зростання (Zoellner & Maercker, 2006).

Шаєр і Карвер (1985) визначили оптимістів як людей, які «загалом вірять, що з ними трапиться радше хороше, ніж погане». Диспозиційний оптимізм, або узагальнене очікування позитивних результатів, є особливо цікавою ресурсною змінною в нинішньому контексті з трьох причин. По-перше, оптимістичні люди можуть бути більш схильні, ніж песимісти, відчувати користь від лиха (Теннен і Аффлек, 1998). По-друге, відомо, що оптимізм не пов'язаний із жорсткими моделями стратегій подолання, незалежно від типу стресора. Насправді оптимізм пов'язаний із гнучким використанням адаптивних стратегій подолання з огляду на контрольованість стресорів (Solberg Nes & Segerstrom, 2006). По-третє, оптимізм вважається провісником передбачуваної здатності керувати вимогами потенційно травматичної події (Benight & Bandura, 2004).

Нарешті, багато досліджень показують зв'язок між здоров'ям і глобальними релігійними показниками, такими як молитва, відвідування церкви та самооцінка релігійності та духовності (Koenig, McCullough, & Larson, 2001). Вплив релігійності на здоров'я можна пояснити використанням певних релігійних вірувань і практик. Таким чином, релігійні методи подолання можуть бути одним з перспективних кандидатів, які опосередковують зв'язок між релігійністю і здоров'ям.

Seth J. Gillihan вважає, що позитивні речі можуть бути результатом травматичного досвіду, зокрема:

1. Прощення. Коли ми відмовляємося від несправедливості — навіть насильницької та травматичної — ми вивільняємо гіркоту й образу, які можуть отруїти нас більше, ніж первісний напад. Як часто говорилося, прощення приносить більше користі тому, хто прощає, ніж тому, кого прощають.

2. Визнання нашої сили. Переживання жахливої події показує нам, що ми можемо «прийняти удар», буквально чи метафорично. Навіть якщо спочатку це нас збило, ми піднялися. Ніщо так не підтверджує нашу силу, як переживання великих труднощів.

3. Підвищена стійкість. Травматичний стрес може мати прищеплювальний ефект, підвищуючи ймовірність одужання від наступних травм. Іноді вони можуть зробити нас менш стійкими з причин, які не зовсім зрозумілі.

4. Більше співчуття до інших постраждалих. Переживання травми з перших вуст з'єднує нас із незліченною кількістю інших, які знають, що це таке. Цей зв'язок і співчуття є додатковим джерелом сили.

5. Загострене почуття мети. Деяких людей, які пережили травму, найтемніші моменти життя можуть спонукати їх допомагати іншим.

6. Поглиблені зв'язки з іншими людьми, які підтримують вас. Турбота про інших є потужною протиотрутою, коли інша людина заподіяла нам біль. Як і багато інших речей, користь, яку роблять інші, може переважити шкоду від травми. Подібно до перевірки власних сил, ми часто не знаємо, яка підтримка доступна нам, доки вона нам не знадобиться.

7. Вдячність за життя. Яким жахливим, сумним і страшним часом не може бути життя, коли ми переживаємо небезпечну для життя травму, ми схильні цінувати життя більше, ніж раніше. Це трохи парадоксально, адже після травми життя здається менш привабливим ([7 Ways Survivors Can Grow After Trauma | Psychology Today](#)).

Посттравматичне зростання — це не те, що відбувається автоматично після травматичного досвіду. Це вимагає зусиль і навмисних роздумів.

Особи, які хочуть відчувати зростання після травми, повинні активно шукати можливості для зростання та брати участь у саморефлексії та самоаналізі.

1.4. Фактори, що перешкоджають успішній адаптації

В той же час, існує група факторів, які можуть перешкоджати успішній адаптації особистості, які деструктивно впливають на людину, стимулюють її підтримувати руйнівну поведінку та негативно оцінювати життєву ситуацію, що склалася, не сприяють або перешкоджають відновленню та ускладнюють процес адаптації. До них відносять дистрес, песимістичний погляд на пережитий досвід, симптоми посттравматичного стану.

Емоційний дистрес — це стан душевного болю, який може включати різноманітні симптоми. Емоційний стрес може бути наслідком проблеми з психічним здоров'ям або певних обставин, наприклад, труднощів у стосунках або фінансової напруги. Емоційний дистрес – це широкий термін, який може означати широкий спектр симптомів різноманітних розладів психічного здоров'я. Однак будь-хто може відчувати емоційний стрес, навіть якщо він не відповідає критеріям будь-якого психологічного розладу. Емоційний дистрес — це стан емоційного страждання. Термін охоплює широкий спектр симптомів, але його характерними ознаками є симптоми депресії та тривоги. Люди можуть відчувати це в будь-який час, і зазвичай це тимчасово. Розлади психічного здоров'я можуть спричиняти симптоми емоційного стресу, які зберігаються протягом тривалого періоду часу або відбуваються циклами.

Симптоми емоційного стресу іноді бувають серйозними і можуть перерости в розлад психічного здоров'я. Деякі симптоми емоційного стресу включають: відчуття пригніченості, безпорадності або безнадії; почуття провини без чіткої причини; витратити багато часу на

хвилювання; труднощі з мисленням або запам'ятовуванням; спати занадто багато або занадто мало; зміни апетиту; більшою мірою залежність від речовин, що змінюють настрій, таких як алкоголь; ізоляція від людей або діяльності; відчуває незвичайний гнів або дратівливість; відчуває втому; важко виконувати повсякденні завдання; відчувати новий, незрозумілий біль.

Характеристики емоційного стресу можуть відрізнятися залежно від наявності будь-яких основних розладів психічного здоров'я. Наприклад, у людини з прикордонним розладом особистості емоційний стрес може викликати як спалахи гніву, так і сильне почуття самотності.

Песимізм — це риса особистості, при якій людина схильна мати більш негативний погляд на життя. Песимісти часто очікують несприятливих результатів і підозрілі, коли здається, що все йде добре. Хоча це не риса, до якої прагне більшість людей, здорова доза негативного мислення не обов'язково є поганою. Песимістичні особистості часто чекають на погані речі; дивляться на життя через негативну призму; підозрюють, що справи підуть не так добре, навіть якщо вони здаються позитивними.

Перспектива минулого негативного досвіду передбачає зосередження на негативному особистому досвіді з минулого. Люди з такою точкою зору схильні зосереджуватися на болючих спогадах, що може призвести до почуття жалю, образи і навіть депресії. Вони можуть опинитися в пастці гіркоти, відтворюючи минулі події, які продовжують їх засмучувати. Песимістичні люди можуть відчувати більше ізоляції, більший конфлікт і стрес, погіршення здоров'я, зниження самопочуття.

Песимізм є протилежністю оптимізму. У той час як людина з песимізмом часто негативно дивиться на життя, людина з оптимізмом дивиться на речі з позитивної точки зору, прагнучи дивитися на переваги речей, а не зосереджуватися на своїх недоліках. Є багато причин, чому певні люди можуть стати більш песимістичними. Вони включають генетику, сімейну

динаміку, минулий досвід, соціальні та екологічні фактори. Ключова різниця між тим, як думають оптиміст і песиміст, пов'язана з їхнім стилем пояснення. Це спосіб, у який люди інтерпретують або пояснюють те, що відбувається в їхньому житті.

Люди з більш песимістичними поглядами, як правило, мають меншу соціальну підтримку, нижчу стійкість, меншу здатність справлятися зі стресом і більшу схильність до депресії та тривожних розладів. Схильність до песимізму також може вплинути на погляд на життя. Песиміст часто применшує позитивні сторони ситуації, зосереджуючись на негативі. Оптиміст робитиме навпаки, збільшуючи позитивні події, мінімізуючи негативні у ситуації.

Elizabeth Scott вважає, що є кілька явних недоліків занадто великого песимізму.

- Зациклення на негативних думках шкідливо для самопочуття. Дослідження свідчать про те, що жінки можуть частіше страждати від депресії, тому що вони мають більшу кількість роздумів.
- Надто негативне мислення сприяє депресії та тривожності. Ключовими симптомами тривожних розладів є надмірне занепокоєння, роздуми та мислення про найгірший сценарій. Подібним чином, поганий настрій, негативні думки, низька самооцінка та занепокоєння є не лише характеристиками песимістичних людей, але й факторами депресії.
- Песимізм негативно впливає на здоров'я. Негативний прогноз пов'язаний з низкою інших підвищених ризиків для здоров'я, таких як серцеві захворювання та загальна смертність.
- Песимісти, як правило, мають більший стрес і менше навичок справлятися.
- Песимістичні люди, як правило, відчувають більше ізоляції, більше конфліктів і стресу, погіршення здоров'я та погіршення добробуту.

Навпаки, оптимісти відчують більш здоровий рівень стресу та вищий рівень задоволеності життям.

Посттравматичний стресовий розлад — це стан психічного здоров'я, який спровокований жахливою подією — переживанням або спостереженням. Симптоми можуть включати спогади, кошмари та сильну тривогу, а також неконтрольовані думки про подію.

Більшість людей, які пережили травматичні події, можуть мати тимчасові труднощі з пристосуванням і подоланням, але з часом і належним самообслуговуванням їм зазвичай стає краще.

Симптоми посттравматичного стресового розладу можуть виникнути протягом одного місяця після травматичної події, але іноді симптоми можуть з'явитися лише через роки після події. Ці симптоми спричиняють значні проблеми в соціальних чи робочих ситуаціях та стосунках. Вони також можуть заважати здатності виконувати звичайні щоденні завдання.

Симптоми посттравматичного стресового розладу зазвичай поділяють на чотири типи: нав'язливі спогади, уникнення, негативні зміни в мисленні та настрої, а також зміни у фізичних та емоційних реакціях. Симптоми можуть змінюватися з часом або відрізнятися від людини до людини.

Симптоми нав'язливих спогадів можуть включати:

- Повторювані, небажані тривожні спогади про травматичну подію
- Повторне переживання травматичної події, ніби вона повторюється (флешбеки)
- Сумні сни або кошмари про травматичні події
- Сильний емоційний стрес або фізична реакція на те, що нагадує вам про травматичну подію

Симптоми уникнення можуть включати:

- Намагання уникати думок або розмов про травматичну подію
- Уникайте місць, заходів або людей, які нагадують вам про травматичну подію

Симптоми негативних змін у мисленні та настрої можуть включати:

- Негативні думки про себе, інших людей або світ
- Безнадія щодо майбутнього
- Проблеми з пам'яттю, включаючи не запам'ятовування важливих аспектів травматичної події
- Складнощі в підтримці близьких стосунків
- Почуття відірваності від родини та друзів
- Відсутність інтересу до занять, які вам колись подобалися
- Труднощі з переживанням позитивних емоцій
- Почуття емоційного заціпеніння

Симптоми змін у фізичних та емоційних реакціях (також звані симптомами збудження) можуть включати:

- Легко злякатися або злякатися
- Завжди на сторожі небезпеки
- Саморуйнівна поведінка, наприклад, надмірне вживання алкоголю або занадто швидке водіння
- Проблеми зі сном
- Проблеми з концентрацією
- Дратівливість, спалахи гніву або агресивна поведінка
- Неперевершене почуття провини або сорому

Симптоми ПТСР можуть змінюватися за інтенсивністю з часом. Ви можете мати більше симптомів посттравматичного стресового розладу, коли ви перебуваєте в загальному стресі або коли натрапляєте на нагадування про те, через що ви пройшли. У вас може розвинутися посттравматичний стресовий розлад, коли ви переживаєте, бачите або дізнаєтеся про подію, пов'язану з фактичною або загрозливою смертю, серйозною травмою або сексуальним насильством.

Як і більшість проблем із психічним здоров'ям, посттравматичний стресовий розлад, ймовірно, спричинений складним поєднанням:

- Стресового досвіду, який включає кількість і серйозність травми, через яку пройшли у своєму житті
- Успадкованих ризиків для психічного здоров'я, такі як сімейна історія тривоги та депресії
- Успадкованих особливості особистості (темперамент)
- Те, як мозок регулює хімічні речовини та гормони, які виділяє тіло у відповідь на стрес

Посттравматичний стресовий розлад може порушити життя — роботу, стосунки, здоров'я та задоволення від повсякденних справ, а також може збільшити ризик виникнення інших проблем з психічним здоров'ям, таких як депресія і тривога, проблеми з наркотиками або вживанням алкоголю, розлади харчування, суїцидальні думки та дії.

Після травматичної події у багатьох людей спочатку виникають симптоми, схожі на ПТСР, наприклад, вони не можуть перестати думати про те, що сталося. Страх, тривога, гнів, депресія, почуття провини — усе це типові реакції на травму. Однак у більшості людей, які зазнали травми, не розвивається тривалий посттравматичний стресовий розлад.

Своєчасна допомога та підтримка можуть запобігти погіршенню звичайних стресових реакцій і переростанню в ПТСР. Це може означати звернення до родини та друзів, які вислухають і запропонують розраду. Це може означати пошук спеціаліста з психічного здоров'я для короткого курсу терапії. Деяким людям також може бути корисним звернутися до своєї релігійної громади. Підтримка з боку інших також може допомогти вам запобігти використанню нездорових методів боротьби, таких як зловживання алкоголем або наркотиками.

Висновки до розділу 1

Адаптація – це психологічний феномен, який стосується процесу, за допомогою якого люди змінюють свої думки, поведінку та оточення у відповідь на зміни та виклики у своєму житті. Це динамічний процес, за допомогою якого люди намагаються впоратися із новими обставинами та вимогами та пристосуватися до них. Адаптація зазвичай розгортається в кілька етапів, кожен з яких характеризується різними труднощами та коригуваннями. Ці стадії можуть відрізнятися за тривалістю та інтенсивністю залежно від характеру ситуації та індивідуальних відмінностей.

Переживання позитивної трансформації після травми відоме як посттравматичне зростання. Зростання не відбувається як прямий результат травми; радше, саме боротьба індивіда з новою реальністю після травми є вирішальною для визначення ступеня посттравматичного зростання. Посттравматичне зростання відноситься до позитивних психологічних змін. Ці зміни можуть включати більшу вдячність за життя, покращення стосунків, відчуття особистої сили та глибше розуміння мети та сенсу життя.

Це зростання можна пояснити різними факторами, включаючи стресостійкість, соціальну підтримку, оптимізм, позитивне мислення, релігійність, соціальна підтримка.

В той же час, існує група факторів, які можуть перешкоджати успішній адаптації особистості, які деструктивно впливають на людину, стимулюють її підтримувати руйнівну поведінку та негативно оцінювати життєву ситуацію, що склалася, не сприяють або перешкоджають відновленню та ускладнюють процес адаптації. До них відносять дистрес, песимістичний погляд на пережитий досвід, симптоми посттравматичного стану.

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

2.1 Обґрунтування методів дослідження

Метою дослідження було дослідити особливості перебігу процесу соціально-психологічної адаптації у внутрішніх та зовнішніх переселенців

Гіпотеза – окрім умов зовнішнього середовища на успішність соціально-психологічної адаптації переселенця впливають психологічні властивості та особистісні характеристики.

Дослідження проводилось в онлайн-просторі за допомогою сучасних технічних засобів. У дослідженні брали участь 30 осіб — зовнішніх та внутрішніх переселенців. В ході проведення дослідження ми використовували наступні методики: “Дослідження соціально-психологічної адаптації” (К.Роджерс, Р.Даймонд (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.)); “Індекс життєвої задоволеності” (Б.Нейгартен). Охарактеризуємо вищезазначені методи дослідження.

Методика “Дослідження соціально-психологічної адаптації” (К.Роджерс, Р.Даймонд). Особистісний опитувальник, призначений для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості. Рівень соціально-психологічної адаптації тісно пов'язаний з психологічними характеристиками особи і особливостями її поведінки. Шкала соціально-психологічної адаптованості (шкала СПА) розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом. Модель відносин людини з соціальним оточенням і з самою собою, закладена в основу цього інструменту, виходить з концепції особи як суб'єкта власного розвитку, здатного відповідати за свою поведінку. Адаптованість – узгодженість вимог соціального середовища і особових тенденцій. Вона передбачає

реалістичну оцінку себе і навколишньої дійсності, особову активність, гнучкість, соціальну компетентність.

Шкала складається зі 101 думки, з них 36 відповідають критеріям соціально-психологічної адаптованості особи. Критерії адаптованості частково співпадають з критеріями особової зрілості, в їх числі: відчуття власної гідності і уміння поважати інших, відвертість реальній практиці діяльності і відносин, розуміння своїх проблем і прагнення оволодіти, справитися з ними. Навпаки, критерії дезадаптації (37 висловів) передбачають: неприйняття себе й інших, наявність захисних бар'єрів в осмисленні свого актуального досвіду, уявне вирішення проблем, негнучкість. 28 висловів, що залишилися – нейтральні. В число останніх включена також контрольна шкала («шкала брехні»). Шкала пред'являється обстежуваним у вигляді невеликого зошита з висловами, під кожним з яких надрукована семиступінчата шкала (для одноразового використання). Нижче приводяться інструкція і текст методики. Шкала орієнтована на вік від 14 років і старше. Виконання тесту триває приблизно 45 хв. Проведення вимірювання і інтерпретація результатів повинне здійснюватися психологом. Стимульний матеріал представлений 101 твердженням, які сформульовані в третій особі однини, без використання будь-яких займенників. Цілком імовірно, така форма була використана авторами для того, щоб уникнути впливу «прямого ототожнення». Тобто ситуації, коли випробувані свідомо, безпосередньо співвідносять твердження зі своїми особливостями. Даний методичний прийом є однією з форм «нейтралізації» установки тестованих на соціально-бажані відповіді. У методиці передбачено досить диференційовану, 7-бальну шкалу відповідей.

Авторами виділяються 6 інтегральних показників: «Адаптація», «Прийняття інших», «Інтернальність», «Самосприйняття», «Емоційна

комфортність», «Прагнення до домінування». Кожен із них розраховується за індивідуальною формулою. Інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних даних, розрахованих окремо для підлітків та дорослої вибірки (educ_2022_052.pdf (chnu.edu.ua))

1. Адаптивність вказує на рівень готовності особи пристосовуватись до динамічних умов життя, ситуацій невизначеності. Також цей чинник вказує на рівень прагнення до самозмін у контексті пристосування до житлово-побутових умов. 68 питань відповідають цій шкалі.

2. Прийняття себе важливий чинник, що перевіряє стосунки індивіда із самим собою: рівень самоповаги та саморозуміння себе, своїх вчинків. Прийняття індивідом себе справжнього (із сильними і слабкими сторонами) та свого досвіду (навіть травмуючого) на основі профіцитарного підходу. 18 питань відповідають цій шкалі.

3. Прийняття інших виокремлює відношення індивіда до його оточення, розуміння його цінностей та життєвих пріоритетів, адже на основі прийняття сторонніх осіб такими як вони є, він зможе швидше поновити свої значущі соціальні зв'язки, які стануть його потужним ресурсом у контексті його соціально-психологічної адаптації до цивільних умов. 13 питань відповідають цій шкалі.

4. Емоційний комфорт вказує на актуальний показник рівня емоційної резистентності індивіда, а також на рівень розвитку навичок самовладання, які стимулюють індивіда не проявляти неконтрольованих емоційних сплесків та зберігати спокій і розсудливість у ситуації невизначеності. До того ж, цей чинник вказує на особистісний емоційний комфорт індивіда, а саме те, яким чином і які емоції він проявляє у залежності від зовнішніх подразників. 14 питань відповідають цій шкалі.

5. Домінантність готовність до прояву лідерських якостей, до захисту та твердих переконань своєї позиції, а також до рівня авторитетності у соціальному оточенні. 9 питань відповідають цій шкалі.

6. Інтернальність локусу контролю, який вказує на рівень відповідальності особи за свої вчинки та те, у який спосіб вона діє у ситуаціях невизначеності. Також враховуємо схильність індивіда до передання своїх дій та наслідків на когось іншого, адже це свідчить про певний зсув локусу контролю до екстернального. 22 питання відповідають цій шкалі.

7. Ескапізм демонструє рівень прояву деструктивної втечі від реальності, від нагальних проблем, конфліктних ситуацій. 5 питань відповідають цій шкалі.

8. Щирість вказує на правдиву статистику відповідей у опитувальнику, адже деякі трактування відповідей можуть бути схожими. При цьому, від 0 до 5 – межа щирості, а більше 5 – свідчить про приховані мотиви індивіда, його не мотивований підхід до опитування або ж демонстрацію соціально-схвальних відповідей. Всього представлено 9 контрольних висловлювань на перевірку щирості респондента у цьому опитувальнику (knu.ua).

Методика “Індекс життєвої задоволеності” (Б.Нейгартен) – це методика, що відображає загальний психологічний стан людини, ступінь психологічного комфорту й соціально-психологічної адаптованості. Для осіб із високим значенням індексу притаманні низький рівень емоційної напруженості, тривожності, висока емоційна стійкість, психологічний комфорт, високий рівень задоволеності ситуацією та своєю роллю в ній. складається із 20 тверджень, у яких індивід може обрати між відповідями «погоджуюсь», «не знаю», «не погоджуюсь». Методика представлена 5 шкалами, бали з яких сумуються і визначається загальний рівень задоволеності індивіда. При цьому, варто зазначити, що максимальна кількість балів по кожній шкалі – 8 (свідчить про високий рівень розвитку кожного із показників). Звідси максимальний бал загальної 28 життєвої задоволеності – 40 балів (високий рівень), 25-30 – середній рівень (5-6 за

значенням шкал), показники до 25 (<5 за значенням шкал) демонструють помітно низький рівень задоволеності індивіда своїм життям.

Інтерес до життя – рівень зацікавленості індивіда своїм життям, бажанням та жагою до пізнання його аспектів. 4 питання відповідають цій шкалі.

Послідовність у досягненні цілей – вказує на рівень системності і логічності індивіда у його реалізації бажаного. Це може сприяти тому, що індивід вибудовує та пріоритезує цілі та спрямовує свою діяльність на їх цілей. 4 питання відповідають цій шкалі.

Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями – вказує на гармонію між цілепокладанням і його реалізацією. Важливо врахувати, що цей чинник є дуже контраверсійним, адже з одного боку, коли людина має хороший досвід бажаних та вже реалізованих прагнень, то її життя набуває нових барв та смислів. Із іншої сторони, в силу певних обставин, людина не досягла поставлених цілей, що може демотивувати та пригнічувати її. 4 питання відповідають цій шкалі.

Позитивна оцінка себе та власних вчинків – демонструє рівень самооцінки особистості, її самоставлення до себе та позитивна конотація себе у діях та стресових ситуаціях, щоб людина могла внутрішньо позитивно оцінити свій потенціал, не негативізувати свої досягнення, не применшувати свою значущість у різного роду життєвих ситуаціях. 4 питання відповідають цій шкалі.

Загальний настрій – вимірює актуальний рівень загального фону настрою індивіда, його напрямку думок чи то у позитивне і оптимістичне русло, або ж навпаки у негативне та песимістичне.

Підсумковий показник загальної життєвої задоволеності – балова сукупність усіх цих чинників, яка вказує на загальний рівень задоволеності індивіда своїм життям.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації у внутрішньо та зовнішньо переміщених осіб проводилося протягом року (жовтень 2022-жовтень 2023 року). У дослідженні взяли участь жінки середнього віку (30-54 роки), з яких 15 жінок - внутрішньо переміщені особи (ВПО), та 15 жінок - зовнішньо переміщені особи (ЗПО). Дослідження проводилося онлайн.

Задля досягнення результатів дослідження нами були обрані наступні методики: “Дослідження соціально-психологічної адаптації” (К.Роджерс, Р.Даймонд (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.)); “Індекс життєвої задоволеності” (Б.Нейгартен). Проаналізуємо результати дослідження.

За результатами методики “Індекс життєвої задоволеності” (Б.Нейгартен) було визначено, що у порівнянні із результатами 2022 року серед ВПО ми визначаємо підвищення рівня майже за усіма критеріями, але воно не значне. Згідно із інтерпретацією показники нижче 25 балів свідчать про низький рівень. У 2022 році низький рівень показників серед ВПО було визначено за критеріями “узгодженість між поставленими та досягнутими цілями” (17), “загальний настрій” (10) та “показник загальної життєвої задоволеності” (18). У 2023 році тільки показники за критерієм “узгодженість між поставленими та досягнутими цілями” відносяться до середнього рівня (23) , а показники за критеріями “загальний настрій” (14) та “показник загальної життєвої задоволеності” (20) залишилися на низькому рівні. Також треба відзначити, що показники за критерієм “Послідовність у досягненні цілей” із середнього рівня (27) перейшли до високого рівня (33). Показники за параметрами “інтерес до життя” (26-30) та “залишилися на середньому рівні. (див.рис.2.2.1).

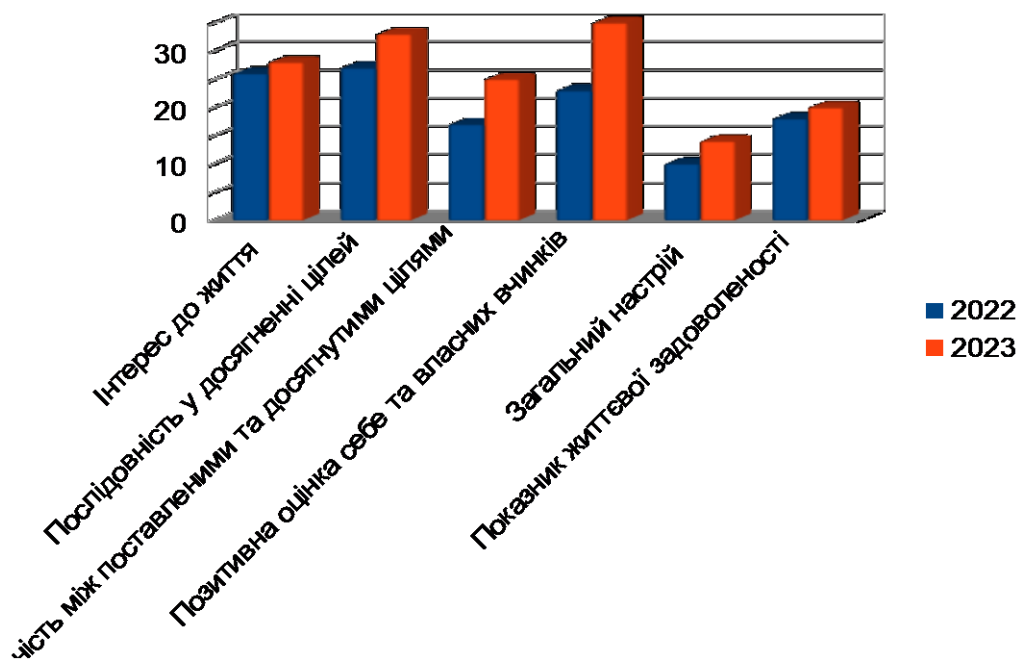


Рис. 2.2.1. Результати методики “Індекс життєвої задоволеності” у ВПО

Результати методики “Індекс життєвої задоволеності” (Б.Нейгартен) серед ЗПО у порівнянні із результатами 2022 року показали підвищення рівня за усіма критеріями із низького до середнього і навіть високого. У 2022 році низький рівень показників серед ЗПО було визначено за усіма критеріями, окрім “інтересу до життя” (середній рівень - 25). У 2023 році усі ці показники вже відносяться до середнього рівня і навіть високого рівня. У 2023 році показники за критеріями “узгодженість між поставленими та досягнутими цілями”, “інтерес до життя”, “позитивна оцінка себе та власних вчинків” та “загальний настрій” відносяться вже до середнього рівня, а показники за критеріями “послідовність у досягненні цілей” та “показник загальної життєвої задоволеності” - до високого рівня. Показники за параметрами “інтерес до життя” (25-30) так і залишився на середньому рівні. (див.рис.2.2.2).

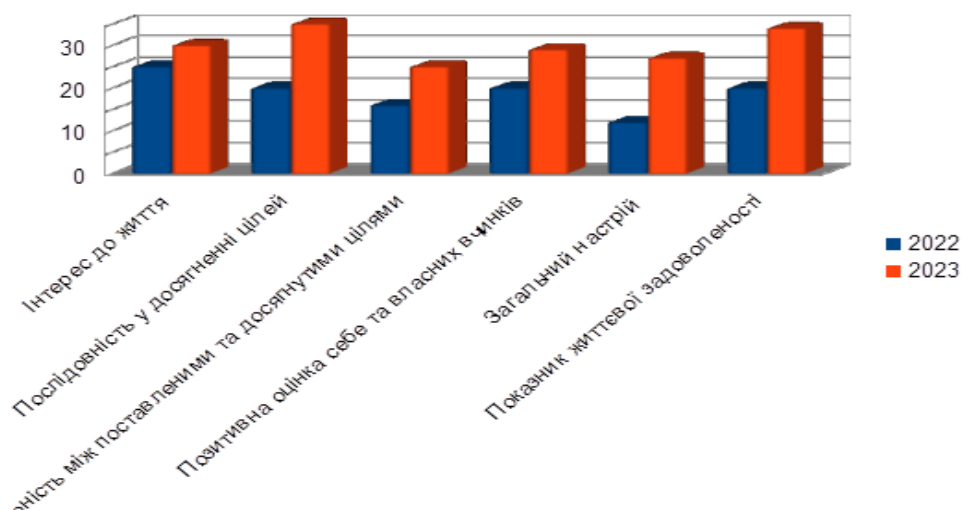


Рис. 2.2.2. Результати методики “Індекс життєвої задоволеності” у ЗПО

Надамо порівняльний аналіз результатів серед внутрішньо і зовнішньо переміщених осіб за 2022 — 2023 роки. Ми бачимо, що інтерес до життя майже не змінився. На відміну від нього інші показники зросли. Викликає занепокоєння показники загального настрою та загальної задоволеності життям у внутрішньо переміщених осіб, які майже не змінилися протягом року. (Див.рис.2.2.3)

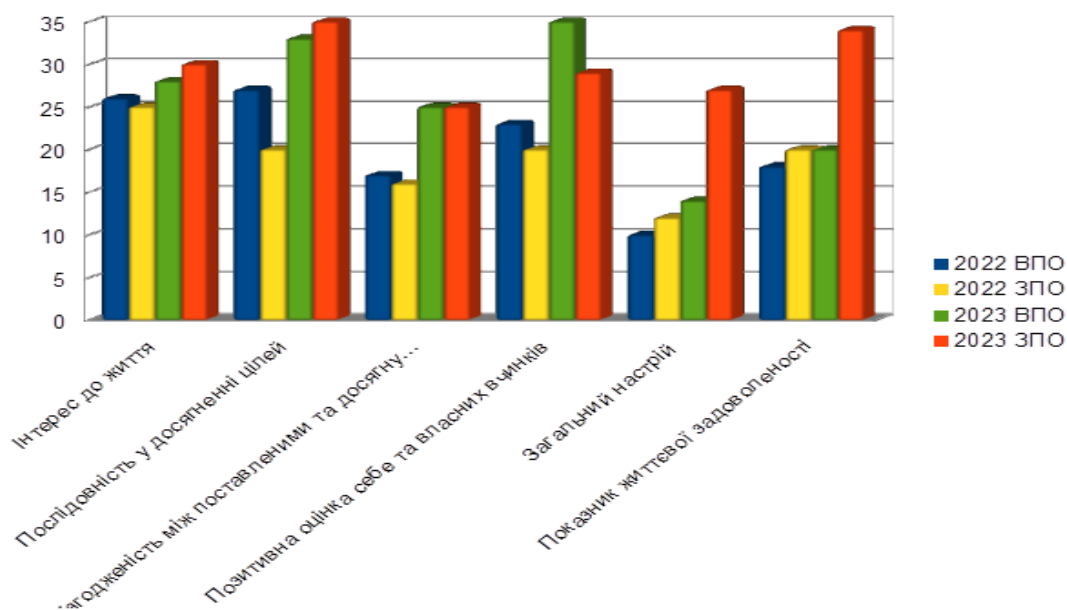


Рис. 2.2.3. Порівняння результатів ВПО та ЗПО за 2022 та 2023 роки

Наступним етапом була методика “Дослідження соціально-психологічної адаптації” (К.Роджерс, Р.Даймонд (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.)). Результати ВПО у 2022 році нижчі за результати 2023 року, але цікавим моментом є те, що за категоріями “прийняття себе” та “ескапізм” показники залишилися незмінними. Ескапізм демонструє певний рівень прояву деструктивної втечі від реальності, від проблем та конфліктних ситуацій. Прийняття себе показує рівень самоповаги та саморозуміння себе, своїх вчинків, своїх сильних і слабких сторін та свого навіть травмуючого досвіду. Значне зростання спостерігаємо за категорією “Емоційний комфорт”. Але треба зазначити, що усі показники знаходяться в межах нормального розподілу (див. Рис. 2.2.4).

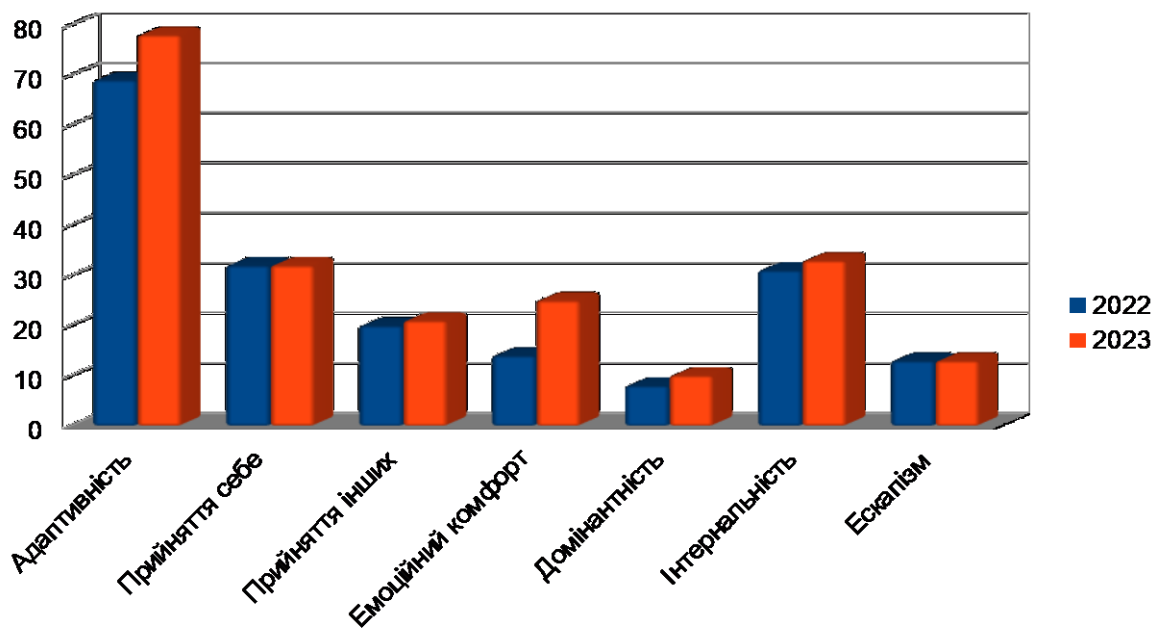


Рис. 2.2.4. Показники за методикою “Дослідження соціально-психологічної адаптації” серед ВПО

Таблиця 2.2.1

Нормативний розподіл балів за методикою “Дослідження соціально-психологічної адаптації” (К.Роджерс, Р.Даймонд)

	Норма
Адаптивність	68-136
Прийняття себе	22-42
Прийняття інших	12-24
Емоційний комфорт	14-28
Домінантність	6-12
Інтернальність	26-52
Ескапізм	10-12

Результати ЗПО у 2022 році вищі за результати 2023 року, і ми спостерігаємо значне зростання майже за усіма показниками, але і у ЗПО за категоріями “інтернальність” та “ескапізм” показники залишилися залишилися незмінними. Ескапізм демонструє певний рівень прояву деструктивної втечі від реальності, від проблем та конфліктних ситуацій. Інтернальність локусу контролю вказує на рівень відповідальності особи за свої вчинки. Значне зростання спостерігаємо за категоріями “емоційний комфорт”, “прийняття себе”, “прийняття інших” та “адаптивність”. Але треба зазначити, що усі показники знаходяться в межах нормального розподілу (див. Рис. 2.2.5).

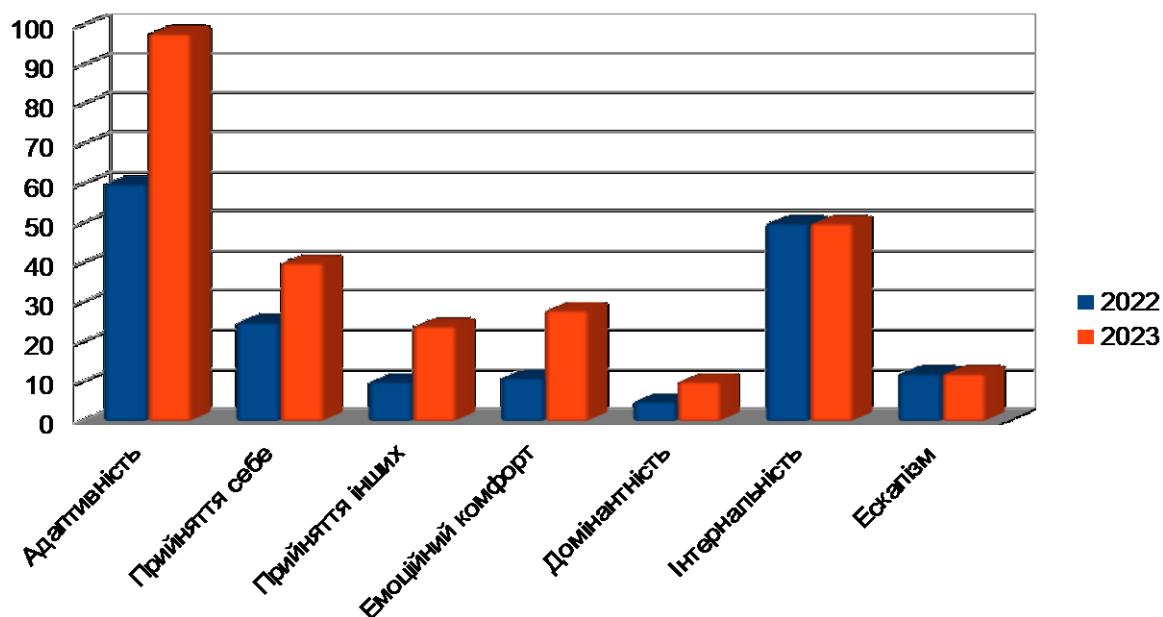
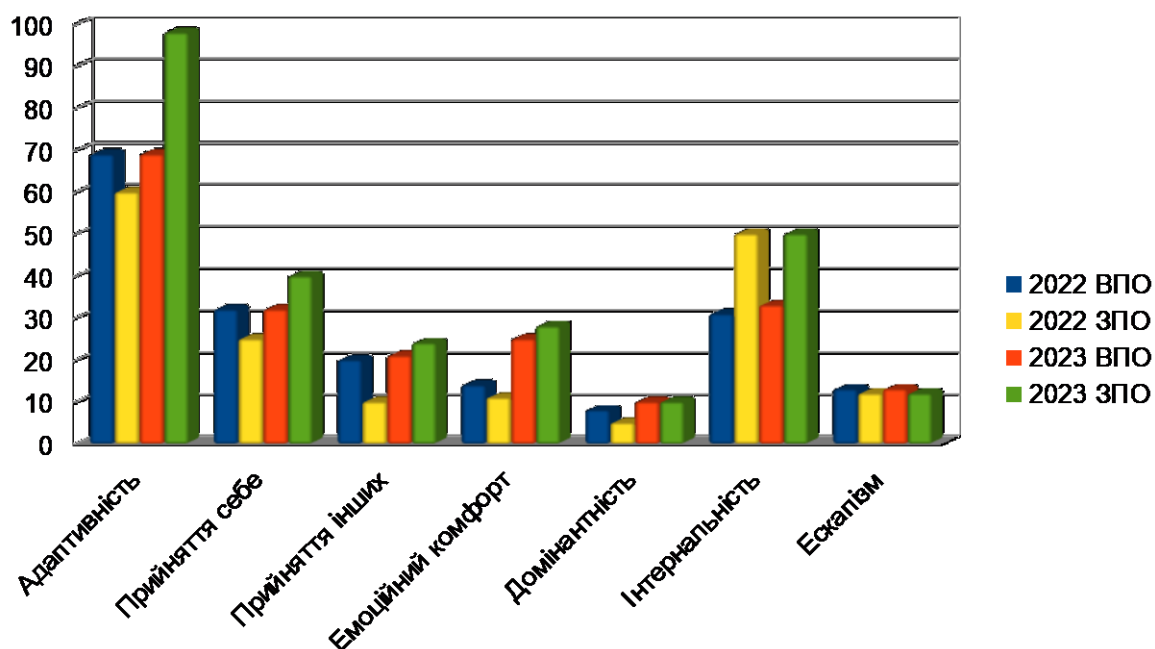


Рис. 2.2.5. Показники за методикою “Дослідження соціально-психологічної адаптації” серед ЗПО

Порівняємо результати дослідження ВПО та ЗПО за даною



методикою (див.рис.2.2.6).

Рис. 2.2.6. Порівняння результатів ВПО та ЗПО за 2022 та 2023 роки

Порівнюючи результати, ми спостерігаємо суттєву різницю в збільшенні показників адаптованості у зовнішньо-переміщених осіб, в той час як показники адаптованості у внутрішньо-переміщених осіб майже не змінилися. Ми це пов'язуємо із потребою ЗПО швидко адаптуватися до нових умов життя, нової ментальності та культури задля виживання. На відміну від них внутрішньо-переміщені особи знаходяться в знайомих та звичних їм культурних умовах. Тому процес адаптації не є для них таким значущим. Проте, вони вже більш емоційно комфортно почувають себе на новому місці та вже більш впевнено проявляють домінантність як готовність до захисту своєї позиції. Але треба зазначити, що усі показники знаходяться в межах нормального розподілу. Тож, гіпотеза нашого дослідження — окрім умов зовнішнього середовища на успішність соціально-психологічної адаптації переселенця впливають психологічні властивості та особистісні характеристики — підтвердилася.

Висновки до розділу 2

Дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації у внутрішньо та зовнішньо переміщених осіб проводилося протягом року (жовтень 2022-жовтень 2023 року). У дослідженні взяли участь жінки середнього віку (30-54 роки), з яких 15 жінок - внутрішньо переміщені особи (ВПО), та 15 жінок - зовнішньо переміщені особи (ЗПО). Дослідження проводилося онлайн.

Задля досягнення результатів дослідження нами були обрані наступні методики: “Дослідження соціально-психологічної адаптації” (К.Роджерс, Р.Даймонд (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.)); “Індекс життєвої задоволеності” (Б.Нейгартен). Проаналізуємо результати дослідження.

Були визначені розбіжності та схожості в рівні задоволеності життям та соціально-психологічній адаптації серед внутрішньо переміщених та зовнішньо переміщених осіб.

ВИСНОВКИ

Адаптація в психології - це особлива форма трансформації особистості, яка передбачає зниження витрат внутрішньої енергії на протистояння стресовим ситуаціям і дратівливим факторам. Важливою функцією такого процесу є здатність особистості нівелювати травмуючі обставини до більш комфортних. Поступово після звикання до нових умов сприйняття стає спокійнішим. Виробляється механізм стресостійкості, що сприяє формуванню психологічних компенсаторних внутрішніх резервів.

Адаптація – це психологічний феномен, який стосується процесу, за допомогою якого люди змінюють свої думки, поведінку та оточення у відповідь на зміни та виклики у своєму житті. Це динамічний процес, за допомогою якого люди намагаються впоратися із новими обставинами та вимогами та пристосуватися до них. Адаптація зазвичай розгортається в кілька етапів, кожен з яких характеризується різними труднощами та коригуваннями. Ці стадії можуть відрізнятися за тривалістю та інтенсивністю залежно від характеру ситуації та індивідуальних відмінностей.

Адаптація до соціального середовища часто пов'язана з необхідністю зміни мислення. У психології це означає вироблення необхідних динамічних стереотипів і поведінкових реакцій. А на фізіологічному рівні це проявляється створенням стійких нейронних зв'язків і утворенням необхідних умовних рефлексів. Важливим проявом такої адаптації є характер взаємодії, що включає комунікативні нюанси взаємодії особистості з оточуючими людьми. Успішна адаптація до умов, що змінилися, означає здатність особистості жити в новому соціальному середовищі.

Механізм адаптації на психологічному рівні може набувати різноманітних форм і проявів. Це визначається особистими емоційними та

фізіологічними особливостями людини. Адаптація проявляється зміною установок і поведінкових реакцій на ситуативні подразники.

Переживання позитивної трансформації після травми відоме як посттравматичне зростання. Люди, які переживають це, можуть по-новому оцінити життя, знайти нову особисту силу, побачити покращення своїх стосунків, побачити нові можливості в житті та зазнати духовних змін. Посттравматичне зростання, як правило, стосується тривалої позитивної психологічної зміни, яка сталася в результаті нещастя, травми або дуже складних життєвих обставин.

Посттравматичне зростання відбувається зі спробами пристосуватися до вкрай негативних обставин, які можуть викликати високий рівень психологічного стресу, наприклад серйозні життєві кризи, які зазвичай викликають неприємні психологічні реакції. Зростання не відбувається як прямий результат травми; радше, саме боротьба індивіда з новою реальністю після травми є вирішальною для визначення ступеня посттравматичного зростання.

Посттравматичне зростання відноситься до позитивних психологічних змін, які відбуваються в результаті нещастя або травми. Ці зміни можуть включати більшу вдячність за життя, покращення стосунків, відчуття особистої сили та глибше розуміння мети та сенсу життя.

Це зростання можна пояснити різними факторами, включаючи стресостійкість, соціальну підтримку, оптимізм, позитивне мислення, релігійність. Стресостійкість є ключовим фактором посттравматичного зростання. Стійкі люди здатні оговтатися від труднощів і використовувати свій досвід як можливості для особистісного зростання. Вони здатні знайти сенс у своїх стражданнях і розвинути почуття мети, яке спонукає їх рухатися вперед.

Ще одним важливим фактором посттравматичного зростання є соціальна підтримка. Люди, які мають сильну систему підтримки, краще

справляються з емоційним впливом травми та можуть знайти комфорт і силу у своїх стосунках.

В той же час, існує група факторів, які можуть перешкоджати успішній адаптації особистості, які деструктивно впливають на людину, стимулюють її підтримувати руйнівну поведінку та негативно оцінювати життєву ситуацію, що склалася, не сприяють або перешкоджають відновленню та ускладнюють процес адаптації. До них відносять дистрес, песимістичний погляд на пережитий досвід, симптоми посттравматичного стану.

Дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації у внутрішньо та зовнішньо переміщених осіб проводилося протягом року (жовтень 2022-жовтень 2023 року). У дослідженні взяли участь жінки середнього віку (30-54 роки), з яких 15 жінок - внутрішньо переміщені особи (ВПО), та 15 жінок - зовнішньо переміщені особи (ЗПО). Дослідження проводилося онлайн.

Задля досягнення результатів дослідження нами були обрані наступні методики: “Дослідження соціально-психологічної адаптації” (К.Роджерс, Р.Даймонд (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.)); “Індекс життєвої задоволеності” (Б.Нейгартен). Проаналізуємо результати дослідження.

Результати методики “Індекс життєвої задоволеності” (Б.Нейгартен) серед ЗПО показали підвищення рівня за усіма критеріями із низького до середнього і навіть високого. У 2022 році низький рівень показників серед ЗПО було визначено за усіма критеріями, окрім “інтересу до життя”. У 2023 році усі ці показники вже відносяться до середнього рівня і навіть високого рівня. У 2023 році показники за критеріями “узгодженість між поставленими та досягнутими цілями”, “інтерес до життя”, “позитивна оцінка себе та власних вчинків” та “загальний настрій” відносяться вже до

середнього рівня, а показники за критеріями “послідовність у досягненні цілей” та “показник загальної життєвої задоволеності” - до високого рівня.

Порівняння результатів серед ВПО свідчить про підвищення рівня майже за усіма критеріями, але воно не значне. У 2022 році низький рівень показників серед ВПО було визначено за критеріями “узгодженість між поставленими та досягнутими цілями”, “загальний настрій” та “показник загальної життєвої задоволеності”. У 2023 році тільки показники за критерієм “узгодженість між поставленими та досягнутими цілями” відносяться до середнього рівня, а показники за критеріями “загальний настрій” та “показник загальної життєвої задоволеності” залишилися на низькому рівні. Також треба відзначити, що показники за критерієм “Послідовність у досягненні цілей” із середнього рівня перейшли до високого рівня. Показники за параметрами “інтерес до життя” та “залишилися на середньому рівні”.

У ЗПО та ВПО за загальною оцінкою показник за параметрами “інтерес до життя” так і залишився на середньому рівні. Визначено, що інтерес до життя майже не змінився. На відміну від нього інші показники зросли. Викликає занепокоєння показники загального настрою та загальної задоволеності життям у внутрішньо переміщених осіб, які майже не змінилися протягом року.

Наступним етапом була методика “Дослідження соціально-психологічної адаптації” (К.Роджерс, Р.Даймонд). Результати ВПО у 2022 році вищі за результати 2023 року, але цікавим моментом є те, що за категоріями “прийняття себе” та “ескапізм” показники залишилися залишилися незмінними. Значне зростання спостерігаємо за категорією “Емоційний комфорт”.

Результати ЗПО у 2022 році вищі за результати 2023 року, і ми спостерігаємо значне зростання майже за усіма показниками, але і у ЗПО за категоріями “інтернальність” та “ескапізм” показники також

залишилися залишилися незмінними. Значне зростання спостерігаємо за категоріями “емоційний комфорт”, “прийняття себе”, “прийняття інших” та “адаптивність”. Але треба зазначити, що в обох групах усі показники знаходяться в межах нормального розподілу

Порівнюючи результати, ми спостерігаємо суттєву різницю в збільшенні показників адаптованості у зовнішньо-переміщених осіб, в той час як показники адаптованості у внутрішньо-переміщених осіб майже не змінилися. Ми це пов’язуємо із потребою ЗПО швидко адаптуватися до нових умов життя, нової ментальності та культури задля виживання. На відміну від них внутрішньо-переміщені особи знаходяться в знайомих та звичних їм культурних умовах. Тому процес адаптації не є для них таким значущим. Проте, вони вже більш емоційно комфортно почувають себе на новому місці та вже більш впевнено проявляють домінантність як готовність до захисту своєї позиції. Але треба зазначити, що усі показники знаходяться в межах нормального розподілу. Тож, гіпотеза нашого дослідження — окрім умов зовнішнього середовища на успішність соціально-психологічної адаптації переселенця впливають психологічні властивості та особистісні характеристики — підтвердилася.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко М, Жданюк Л. ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ДО ДОМІВКИ ЯК ФАКТОР СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 68. С.115-130
2. Бочелюк В.Й., Панов М.С. Діагностика реадаптаційного потенціалу особистості: методологічний аспект. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 60. 2019.
3. Бріер Д. Основи травмофокусованої психотерапії / Д. Бріер, К. Скот / Наук. ред. Вікторія Горбунова, Віталій Климчук. – Львів: Свічадо, 2015. – 448 с
4. Бурова О. Задоволеність життям як інтегральний показник життєвого комфорту. Українське суспільство: моніторинг соціальних змін: Зб. наук. праць. – К.: Інститут соціології НАН України, 2015. – Вип. 1 (15). – С. 365-374
5. Віговська О. Якість життя особистості. Теоретико-емпіричні доробки сучасної психології. №2, 2013. С. 161
6. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 20-25.
7. Волошин С.М. (2019). Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, серпень 2019. № 9. С. 73–76.
8. Готич, Вікторія. (2023). ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ: КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ, ОГЛЯД ТЕОРЕТИЧНИХ

- МОДЕЛЕЙ. Психологічні студії. 21-28.
10.32782/psych.studies/2023.1.3.
9. Завацька Н. Є. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2010. Т. 8. Вип. 7. С. 90–105.
 10. Каськов І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2010. – Вип. 4.
 11. Климчук, Віталій. (2016). ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ТА ЯК МОЖНА ЙОМУ СПРИЯТИ У ПСИХОТЕРАПІЇ. Наука і освіта.
 12. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. – 125 с.
 13. Кокурн О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. К. : Міленіум, 2004. 265 с.
 14. Корольчук, О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. Інвестиції: практика та досвід, 2016. № 17. С. 104–111.
 15. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму) Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. Київ : Логос, 2015. 206 с. С. 26–46.
 16. Музичко Л. Т. Подолання посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки) : зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський, ПП «Медобори – 2006», 2017. Вип. 10. С. 289–299.

- 17.Олексієнко Б. Реадаптація учасників бойових дій: психологічний аспект. Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 2019, Т. 12, № 1. С. 204–218
- 18.Панов, М.С. (2019). Соціально-психологічна адаптація особистості: дослідження феномену. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 255-266. 10.33216/2219-2654-2019-50-3-3-255-266.
- 19.Підчасов Є. В. Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, 2012. Вип. 42(1). С. 179 193. (Серія : «Психологія»).
- 20.Скрипаченко, Т. В. (2016). Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. Проблеми сучасної психології, (2), 124-130.
- 21.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», 2017. – С. 80-83
- 22.Тімченко О. В. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям вимушених переселенців [Електронний ре сурс] / О. В. Тімченко. – Режим доступу: mykosvita.at.ua/nakazu/metod_rekom_roboti_z_bizhencjami.docx. – Назва з екрана.
- 23.Титаренко, Т. М. (2018в). Життя як будівельний майданчик: особистісні наслідки посттравматичного досвіду. Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності, 6-9.
- 24.Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої трав матизації : монографія /

- Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
- 25.Ткачишина О. Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід’ємна складова її соціалізації. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2006. Т. VIII. Вип. 1. С. 341–348.
- 26.Франкл, В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі Віктор Еміль Франкл. 2016. 160 с.
- 27.Чуйко Г. В. Сенс життя у контексті відчуття задоволеності життям. Психологічний часопис. 2018. № 1. С. 46–60.
- 28.Hubina, Alla & Кушнікова, Світлана & Загарійчук, Ольга. (2022). ФЕНОМЕН СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО УМОВ СУЧАСНОСТІ. Перспективи та інновації науки. 10.52058/2786-4952-2022-11(16)-292-301.
29. Dekel, S., Ein-Dor, T., & Solomon, Z. (2012). Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Vol. 4(1). P.94-101.
- 30.Joseph, Stephen. (2009). Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*. 18.
- 31.Joseph S., Butler L. (2010). Positive Changes Following Adversity PTSD Research Quarterly. Vol. 21 (3). P.1-3.
- 32.Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward. Piatkus, 2013. – 336 p.
- 33.Kunst M. J. Peritraumatic distress, posttraumatic stress disorder symptoms, and posttraumatic growth in victims of violence. *Journal of traumatic stress*. – 2010. – Vol. 23 (4). – P. 514-518.

34. Krupnyk, Z.I.. (2023). ADAPTATION OF AN INDIVIDUAL WHO IS IN DIFFICULT LIFE CIRCUMSTANCES: SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES. *Innovate Pedagogy*. 194-198. 10.32782/2663-6085/2023/59.41.
35. Lazarus, Richard. (1966). Psychological Stress and The Coping Process. *The American Journal of Psychology*. 83. 10.2307/1420698.
36. Linley P. A. Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*. – 2004. – Vol. 17. – P. 11-21
37. Lauren M. B., Lydia K.M. Resilience and post-traumatic growth: exploring the perceptions of gains after adversity in older adults, *Innovation in Aging*, Volume 3, Issue Supplement_1, November 2019, Page S720, <https://doi.org/10.1093/geroni/igz038.2639>
38. Malkhazov, O. R. (2017). Теоретичні засади дослідження емоційної стійкості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, (40(43)), 62-71.
39. Nazar, Yuriy. (2024). КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ФЕНОМЕНУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ CONCEPTUAL APPROACHES TO UNDERSTANDING THE PHENOMENON OF POST-TRAUMATIC GROWTH OF PERSONALITY. *Psychology and Personality*. 58-98. 10.33989/2226-4078.2024.1.298772.
40. Prib, Hlib & Beheza, Liudmyla & Raievska, Yana. (2022). СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ. 2. 104-109. 10.32838/2709-3093/2022.2/17.
41. Tkachyshyna, Oksana. (2021). ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ. 32 (71). 93-98.

42. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (2004). Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, Vol. 15 (1). P. 1-18.
43. Rybak, Oksana. (2022). THE CONCEPT OF POST-TRAUMATIC GROWTH IN POSITIVE PSYCHOLOGY. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 8. 69-78. 10.31108/1.2022.8.4.6.
44. Taylor, A., Radford, G. and Calia, C. (2023), Review: Cultural adaptations to psychosocial interventions for families with refugee/asylum-seeker status in the United Kingdom – a systematic review. *Child Adolesc Ment Health*, 28: 241-257. <https://doi.org/10.1111/camh.12547>
45. Waldinger, R. (2015). What makes a good life. Lessons from the longest study on happiness. https://e-commerce.com/IMG/pdf/80_years_study_happiness_harvard.pdf