

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

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«25» грудня 2024р.

**«ГРУПИ ВЗАЄМОПІДТРИМКИ, ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
ЖІНОК ВПО»**

Кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
другого (магістерського) рівня
вищої освіти освітньо–
професійної програми
«Практична психологія»

Колосок Анни Віталіївни

Науковий керівник:

Деснова І. С. кандидат

педагогічних наук, доцент

кафедри практична психологія

Рецензент:

Шпортун О.М., доктор психол.
наук, професор, завідувач
кафедри психології КЗВО

«Вінницька академія безперервної
освіти

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 90 А / відмінно
Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«16 » січня 2025р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ВПО ЗА ДОПОМОГОЮ ГРУП ВЗАЄМОПІДТРИМКИ.....	8
1.1. Теоретичний аналіз поняття «психологічна адаптація».....	8
1.2. Особливості психологічної адаптації жінок ВПО.....	23
1.3. Чинники, що впливають на психологічну адаптацію жінок ВПО.....	36
1.4. Застосування груп взаємопідтримки в психологічній адаптації жінок ВПО.....	45
Висновки до розділу 1.....	54
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕВІРКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ГРУП ВЗАЄМОПІДТРИМКИ, ЯК ЗАСОБУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ.....	57
2.1. Опис експериментального дослідження.....	57
2.2. Діагностика стану психологічної адаптованості у жінок ВПО.....	68
2.3. Системна робота з підвищення рівня психологічної адаптації у жінок ВПО шляхом організації груп взаємопідтримки.....	90
2.4. Результати системи робіт з підвищення рівня психологічної адаптації у жінок ВПО.....	104
Висновки до розділу 2.....	114
ВИСНОВКИ.....	116
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	119
ДОДАТКИ.....	

ВСТУП

Актуальність теми дослідження психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, зокрема жінок, обумовлена сучасними викликами, що постали перед українським суспільством у зв'язку з військовим конфліктом і масштабним переміщенням населення. Масова внутрішня міграція через збройні конфлікти, соціально-економічну нестабільність та політичні потрясіння породила велику кількість вимушених переселенців, які потребують всебічної підтримки для адаптації до нових умов. Особливо вразливими в цьому процесі є жінки, які, окрім втрати домівки, часто стикаються з руйнуванням соціальних зв'язків, труднощами з працевлаштуванням і необхідністю поєднувати адаптацію з турботою про родину. Значна кількість жінок перебуває в стані, де вони не можуть прийняти своє теперішнє життя. Втративши опору, підтримку та мотивацію, вони зберігають лише одну мрію – повернутися додому. У нових громадах ці жінки часто почуваються, як зазначають самі: «чужими, зайвими, непотрібними...» Масштаб цієї проблеми вражає – йдеться про сотні, навіть десятки тисяч українок, які змушені жити життям, відкладеним на потім.

Станом на 22 жовтня 2024 року, за офіційними даними Міністерства соціальної політики України, офіційно зареєстровано 4 646 735 внутрішньо переміщених осіб (ВПО). З них 59,9% – жінки (2 782 325 осіб), а 40,1% – чоловіки (1 864 410 осіб).

Психологічна адаптація є багатогранним процесом, що включає зміну внутрішніх установок та навичок, спрямованих на збереження психічної рівноваги та ефективне функціонування в новому середовищі. Це не пасивний процес: жінки-переселенці змушені активно шукати способи впоратися зі стресом, формувати нові соціальні зв'язки та підтримувати емоційну стабільність. У цьому контексті важливу роль відіграють групи взаємопідтримки, які надають переселенкам можливість отримувати емоційну підтримку, ділитися досвідом та отримувати корисну інформацію. Такі групи

знижують рівень тривожності та стресу, формують відчуття спільності та стимулюють соціальну активність, що є необхідними умовами успішної адаптації.

Аналіз теоретичних підходів, таких як концепція самоактуалізації Карла Роджерса, дозволяє розглянути, як жінки, які пережили втрату рідного дому та соціального оточення, формують нову самооцінку, приймають себе в нових умовах та будують взаємини з іншими людьми. Теорія Роджерса підкреслює важливість надання індивіду підтримки, яка допомагає не лише вижити, а й віднайти сенс у новій реальності. Участь у групах взаємопідтримки дозволяє жінкам-переселенкам знайти психологічний комфорт і ресурси для подальшої інтеграції в соціум.

Таким чином, дослідження психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, зокрема жінок, через участь у групах взаємопідтримки є актуальним і необхідним для розробки ефективних політик і програм, які сприятимуть успішній інтеграції ВПО та забезпечать психічне благополуччя цих осіб в нових соціокультурних умовах.

Об'єкт дослідження: процес психологічної адаптації жінок, які є внутрішньо переміщеними особами (ВПО).

Предмет дослідження: вплив груп взаємопідтримки на процес психологічної адаптації жінок ВПО.

Мета дослідження: дослідити ефективності груп взаємопідтримки як засобу психологічної адаптації жінок ВПО.

Гіпотеза дослідження: участь у групах взаємопідтримки сприятиме підвищенню рівня психологічної адаптації та зниженню стреса, підвищенню емоційної стабільності та розвитку комунікативних навичок у жінок ВПО.

Для досягнення мети були визначенні наступні **завдання:**

1. Провести теоретичний аналіз поняття «психологічна адаптація»: Розглянути основні теоретичні підходи до розуміння процесу адаптації, виділити ключові аспекти та визначити, які з них є найбільш релевантними для жінок ВПО.

2. Дослідити особливості психологічної адаптації жінок ВПО: Вивчити, які психологічні та соціальні фактори впливають на адаптацію жінок у нових умовах, зокрема наявність або відсутність соціальної підтримки, рівень стресу, доступ до ресурсів тощо.

3. Визначити чинники, що впливають на психологічну адаптацію жінок ВПО: Провести аналіз внутрішніх та зовнішніх чинників, що сприяють або перешкоджають процесу адаптації, включаючи особистісні особливості, соціальні та економічні умови.

4. Вивчити застосування груп взаємопідтримки в психологічній адаптації жінок ВПО: Проаналізувати, яким чином групи взаємопідтримки сприяють процесу адаптації, які методи і підходи використовуються у таких групах, та які результати вони приносять.

5. Провести експериментальне дослідження ефективності груп взаємопідтримки як засобу підвищення рівня психологічної адаптації жінок ВПО: Розробити та реалізувати експериментальну програму роботи з групами взаємопідтримки, оцінити її вплив на психологічний стан учасниць.

6. Проаналізувати результати системної роботи з підвищення рівня психологічної адаптації у жінок ВПО через організацію груп взаємопідтримки: Вивчити результати, отримані в ході експерименту, та зробити висновки щодо ефективності використаних методів і підходів.

Методи дослідження:

- *Теоретичний аналіз:* Аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі психологічної адаптації, методам психологічної допомоги, а також специфіці роботи з жінками ВПО, порівняння, узагальнення та систематизація психологічних чинників успішної адаптації.

- *Емпіричні методи:* психодіагностичні методики – «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К.Роджерс-Р.Даймонд); багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А.Маклаков-С.Чермянін); Методика діагностики властивостей нервової системи Я.Стреляу; спостереження, опитування, бесіди.

- *Експериментальні методи:* Організація та проведення груп взаємопідтримки для жінок ВПО з метою вивчення їхнього впливу на процес адаптації.

- *Математико-статистичні методи:* Кількісний та якісний аналіз отриманих даних з використанням статистичних інструментів для оцінки ефективності впровадженої системи роботи з групами взаємопідтримки. Аналіз описових статистик, інтерпретація даних. Знаходження середніх величин, процентних співвідношень, стандартного відхилення; порівняльний аналіз (критерій U Манна-Уїтні)

Експериментальна база дослідження: бенефіціари Солом'янського районного в місті Києві центру соціальних служб.

Вибірка дослідження складає 60 жінок, що мають нині статус ВПО, затверджений на законодавчому рівні. Вік опитаних складає від 22 до 64 років, які проживають у м. Києві та були переміщені з різних регіонів України у різні часові періоди. Для збору даних опитування проводилось в онлайн-режимі, з використанням Google-форми.

Наукова новизна дослідження. Дослідження може запропонувати практичні рекомендації для політики та програм інтеграції, які б сприяли покращенню адаптації українських жінок через створення груп взаємопідтримки, що допоможуть підтримати їх у новому соціокультурному середовищі.

Теоретичне значення дослідження: результати роботи можуть використовуватись для наукових джерел, написання статей.

Практичне значення дослідження: результати дослідження можуть бути використані для розробки програм соціально-психологічної адаптації ВПО на державному та місцевому рівнях.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були опубліковані у збірниках IV Інтернет-конференції «Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір»; Електронні збірники «Декади студентської науки

2025 МДУ»; Збірник наукових праць «Магістерські студії психолого-педагогічного факультету МДУ».

Публікації: тези «Особливості психологічної адаптації жінок ВПО»; тези «Застосування груп взаємопідтримки в психологічній адаптації жінок ВПО»; стаття «Перевірка ефективності груп взаємопідтримки, як засобу психологічної адаптації».

Структура роботи: магістерська робота складається зі вступу, двох розділів основної частини, висновків та списку використаних джерел. Обсяг основного змісту роботи складає 0 сторінки. Робота містить 0 таблиць та 0 рисунків.

Результати дослідження. Результати дослідження показують, що групи взаємопідтримки є ефективним засобом психологічної адаптації жінок ВПО. Вони сприяють зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного стану, а також налагодженню нових соціальних зв'язків, що є важливим фактором у процесі адаптації до нових умов життя. Експериментальні дані підтверджують доцільність використання груп взаємопідтримки як одного з основних методів психологічної допомоги жінкам ВПО.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ВПО ЗА ДОПОМОГОЮ ГРУП ВЗАЄМОПІДТРИМКИ

1.1. Теоретичний аналіз поняття «психологічна адаптація»

Науковий аналіз проблем адаптації є надзвичайно важливим через її соціальну значущість та прямий і опосередкований вплив на ключові соціальні явища та процеси. Сучасне суспільство, як складна багаторівнева система, не лише забезпечує задоволення потреб індивідів, груп і спільнот, але й створює певні ризики та виклики для соціальних структур. Ці обставини визначають необхідність відповідного реагування, що активізує адаптаційні механізми. Оптимальна взаємодія людини з соціальним середовищем, яка є умовою її нормальної і продуктивної життєдіяльності, передбачає задоволення потреб і досягнення цілей через поведінку, яка відповідає моральним нормам та вимогам суспільства. У цьому процесі провідну роль відіграє адаптація.

Термін «адаптація» походить від латинського слова «adaptatio», що означає «пристосування» або «прикладання». Його основний зміст полягає у процесі пристосування організму до змінних умов середовища. Таким чином, у самому понятті вже закладено ідею взаємозв'язку між розвитком індивіда (організму) та умовами навколишнього середовища. Згідно з психологічним словником, адаптація визначається як процес пристосування людини до життя в суспільстві, що узгоджується з його вимогами, а також із власними потребами, мотивами та інтересами [104]. У Словнику української мови адаптація трактується як процес пристосування організмів та органів чуття до умов навколишнього середовища [135]. Ідея залежності організмів від умов життя була висвітлена ще давньогрецькими мислителями, такими як Анаксагор, Демокріт і Арістотель. Ключовим елементом адаптації є гармонізація самооцінок і прагнень суб'єкта з його реальними можливостями та умовами соціального середовища. Це включає врахування тенденцій

розвитку як середовища, так і самого суб'єкта. Адаптація охоплює фізіологічний, біологічний, психологічний і соціальний рівні. Вперше питання необхідності дослідження адаптації було порушено давньогрецьким філософом Арістотелем. Спостерігаючи за процесами пристосування організмів до умов навколишнього середовища, він дійшов висновку, що їхні взаємодії характеризуються загальною доцільністю.

Аналіз психологічної літератури свідчить, що проблему адаптації особистості на різних етапах розвитку суспільства досліджували вчені з різних сфер, зокрема медицини, педагогіки та психології. Наразі психологічні дослідження питань адаптації і дезадаптації належать до категорії, яка користується великим попитом у суспільстві та має практичне значення. Ця проблема вивчається в різних напрямках діяльності: соціально-економічному, медико-біологічному, а також психолого-педагогічному.

Адаптація являє собою еволюційні зміни, які відбуваються у видів з метою оптимізації виживання в різних середовищах. Тварини та люди, щоб краще пристосуватися до умов навколишнього середовища, можуть змінюватися з часом, підвищуючи свої шанси на виживання і тим самим сприяючи розмноженню.

Термін «адаптація», у тому вигляді, в якому він зараз застосовується в усьому світі, походить з природничих наук, особливо еволюційної біології. Хоча визначення адаптації в природничих науках може бути суперечливим, воно загалом охоплює генетичні або поведінкові характеристики, що дають змогу організмам чи системам пристосовуватися до змін навколишнього середовища, що є необхідним для їх виживання та розмноження.

Наразі не існує загальноприйнятого визначення терміну «адаптація». З точки зору українського законодавства, поняття «адаптація» також набуло великого значення, зокрема в контексті прав внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 2014 року окреслює правові гарантії щодо адаптації ВПО до нового соціального середовища. Важливим аспектом законодавчого

визначення адаптації є забезпечення соціальних, культурних та економічних умов для інтеграції осіб у нову громаду та відновлення психічної рівноваги. Така адаптація сприяє відновленню психоемоційного стану та зниженню рівня стресу, який виникає внаслідок вимушеного переселення та зміни умов життя. Останнім часом це поняття досліджувалося у контексті внутрішньо переміщених осіб (ВПО), посттравматичного зростання, інтеграції в нові соціокультурні умови, пандемій та глобальних криз.

Сучасні дослідження розглядають адаптацію як форму соціальної активності особистості (В.Семиченко, О.Солодухова та ін.), а також аналізують процес формування і розвиток адаптивних характеристик особистості (О.Бондарчук та ін.). При цьому залишається потреба вивчати адаптацію з точки зору взаємодії людини з незнайомим середовищем у випадках вимушеної міграції, що поки не є поширеною темою для наукових досліджень.

Значущі внески у розвиток теорії адаптації зробили зарубіжні науковці: Жан Ламарк заклав основи біологічного підходу, Уолтер Кеннон і Ганс Сельє зосередилися на вивченні фізіологічної адаптації, Йоганн Гердер досліджував адаптацію особистості в соціокультурному середовищі, а Жан Піаже, Г.Спенсер, Л.Філіпс і Т.Шибутані присвятили свої роботи соціально-психологічним аспектам адаптації [18, с. 136–137].

У «Психологічному словнику» адаптація визначається як процес, завдяки якому організм або особистість пристосовується до змін навколишніх умов життя та діяльності. Це пристосування здійснюється через фізіологічні, психічні та соціальні реакції, спрямовані на забезпечення нормального функціонування в нових умовах [36, с. 12]. Цей термін також застосовується в теорії інтелектуального розвитку швейцарського психолога Ж.Піаже, де адаптація описує взаємодію індивіда з оточенням. За цією концепцією, адаптація поєднує два протилежно спрямовані процеси: акомодацию та асиміляцію. Акомодация забезпечує зміну функцій організму або дій особистості відповідно до характеристик середовища, тоді як асиміляція

адаптує певні елементи середовища до структури організму або інтегрує їх у поведінкові схеми індивіда [57].

Термін «адаптація» увів до наукової мови німецький фізіолог Г.Ауберт у 1865 році для опису процесу пристосування сенсорних органів, таких як зір і слух, до дії зовнішніх подразників різної сили [18, с. 136–137].

Подальший розвиток цього питання пов'язаний з ідеями Ж.Б. Ламарка, який заклав основу загально біологічного підходу до адаптації, пояснюючи адаптаційними змінами виникнення видів та їх еволюційний розвиток. Ж.Ламарк розрізняв три види адаптації: пряму, непряму і внутрішнє прагнення організму до самовдосконалення, зумовлене умовами навколишнього середовища.

Отже, біологічна адаптація визначається як процес пристосування організму до зовнішніх умов у рамках еволюції. Фізіологічна адаптація, у свою чергу, означає адаптацію окремого організму (не виду загалом) до умов його існування.

Значний вклад у розвиток сучасної теорії адаптації здійснив Г.Сельє, який виявив, що на всі гострі подразники організм реагує однаковим універсальним набором реакцій. Його теорія стресу гармонійно доповнює концепцію адаптації. Пізніше біологи та фізіологи стали розуміти адаптацію як еволюційний механізм видів та як спосіб пристосування індивідуальних організмів до зовнішніх факторів [18, с. 136–137].

Проблема адаптації в психологічній науці є багатогранною та досліджується у різних напрямках. Найбільш відомими з них є:

1). Клініко-психологічний підхід, що зосереджується на вивченні впливу стресових ситуацій на здоров'я, емоційний стан і загалом на психосоматичні аспекти людини. Вчені у цьому напрямі досліджують симптоми можливих розладів адаптації та пропонують шляхи їх подолання (Г. Сельє).

2). Фізіологічні та гігієнічні дослідження, де детально вивчаються системи органів людини та умови їхньої роботи, зокрема функціонування в

умовах змін середовища. Тут розглядається вплив цих змін на організм, а також способи покращення його роботи для підтримання внутрішнього гомеостазу (дослідження І. Павлова).

3). Психологічний підхід з акцентом на дослідження функціональних і психологічних станів людини в умовах праці. У цьому напрямі вчені аналізують вплив трудового середовища на адаптаційні процеси та шукають шляхи для сприяння успішній адаптації працівника до робочих умов, що підвищує його продуктивність і результативність [34].

Досить точним є визначення, запропоноване М.Корольчуком і В.Крайнюк, яке описує адаптацію як «активну системну реакцію функцій організму, що спрямована на підтримку гомеостазу та формування адекватної програми реагування, яка дозволяє організму відповідати на змінювані умови з мінімальними реакціями». Це трактування наголошує на адаптації як комплексній відповіді організму, що забезпечує баланс і стабільність, незважаючи на зовнішні зміни та стресові чинники [30, с. 49].

Поняття «адаптація» вперше було введено у фізіології та спочатку застосовувалось у біологічних науках. Як зазначає В.Овсяннікова, цей термін використовувався для позначення процесу пристосування будови і функцій організмів (популяцій або видів), а також їх органів до змінних умов навколишнього середовища [51].

Загальне визначення адаптації, за словами Р.Нємова, може мати кілька значень, залежно від контексту [49]:

- а) адаптація може позначати процес, під час якого організм пристосовується до умов навколишнього середовища;
- б) також термін використовують для опису відносної гармонії або рівноваги, яка встановлюється між організмом і середовищем;
- в) адаптація може розглядатися як результат процесу пристосування;
- г) адаптацію можна пов'язати з певною «метою», до якої «прагне» організм [49].

На думку С.Білошпицького, С.Лазуренка та А.Семенова, адаптаційний процес є багатокomпонентним явищем, яке відбувається на всіх рівнях людського організму (таб. 1.1) [34, с. 196].

Таблиця 1.1.

Адаптація	Фізіологічна	Еволюційна
Опис	Пряма реакція на зміни, що відбуваються у навколишньому середовищі або найкращим чином функціонувати в нових умовах	Відбувається в процесі нашого розвитку: фізіологічні зміни, поява нових функцій, зміна поведінки

Адаптація особистості до навколишнього середовища та соціуму відбувається шляхом взаємодії різних чинників: психологічних, соціальних, дидактичних та біологічних. Згідно з твердженням М.Малікова, адаптаційний процес спрямований на підтримку не тільки біологічних, але й соціальних функцій людини. Водночас важливо пам'ятати, що практичне здійснення соціальної адаптації ґрунтується на біологічних механізмах [40, с. 29].

Сьогодні поняття адаптації вийшло за рамки виключно біологічного трактування і знайшло застосування в різних науках – технічних, гуманітарних, природничих тощо. Як зазначає В.Овсяннікова, «у соціології та психології існують соціальна та виробнича адаптації, які частково можуть перетинатися, але водночас мають свої унікальні сфери використання. Наприклад, соціальна активність не обмежується виробничим процесом, а виробнича адаптація охоплює також технічні, біологічні та соціальні аспекти» [51, с. 85].

За словами Л. Боярин, у психологічному та соціологічному контекстах адаптація розглядається через включеність особистості в спільну діяльність, яка базується на спільних ціннісних орієнтаціях і цілях групи. Основні риси адаптації в цих двох аспектах включають:

- адаптацію як процес взаємодії індивіда з середовищем, де особистість виступає активним суб'єктом, який адаптується до оточення відповідно до своїх потреб, прагнень і інтересів;
- підкреслення в більшості визначень, що адаптація є процесом пристосування і результатом цього процесу;
- розгляд соціальної адаптації як характеристики взаємодії особистості з соціальним середовищем та іншими людьми.

Соціально-психологічна адаптація є формою адаптації, яка, на думку Н.Завацької, включає «активний пошук особистістю свого місця в соціальній системі, усвідомлення нею свого соціального статусу і ролі, ідентифікацію з групою в процесі спільної діяльності та прийняття норм, цінностей і традицій соціальної групи» [22, с. 91].

Згідно з точкою зору О.Прохорова, соціальна адаптація визначається як інтеграційний показник стану особистості, що відображає її здатність виконувати біосоціальні функції, зокрема: адекватно й розумно сприймати навколишню дійсність і власний організм; будувати адекватні відносини та ефективно взаємодіяти й спілкуватися з іншими; мати здатність до навчання, роботи, організації власного відпочинку та дозвілля; бути здатним до самообслуговування та обслуговування інших у колективі або сім'ї; застосовувати адаптивну поведінку, що відповідає очікуванням оточуючих [58, с. 13].

Психологічна адаптація – це складний процес взаємодії між особистістю та навколишньою дійсністю, який сприяє гармонізації цінностей і цілей особистості з можливостями реалізації її потенціалу в конкурентних умовах (рисунок 1.1.) [32].

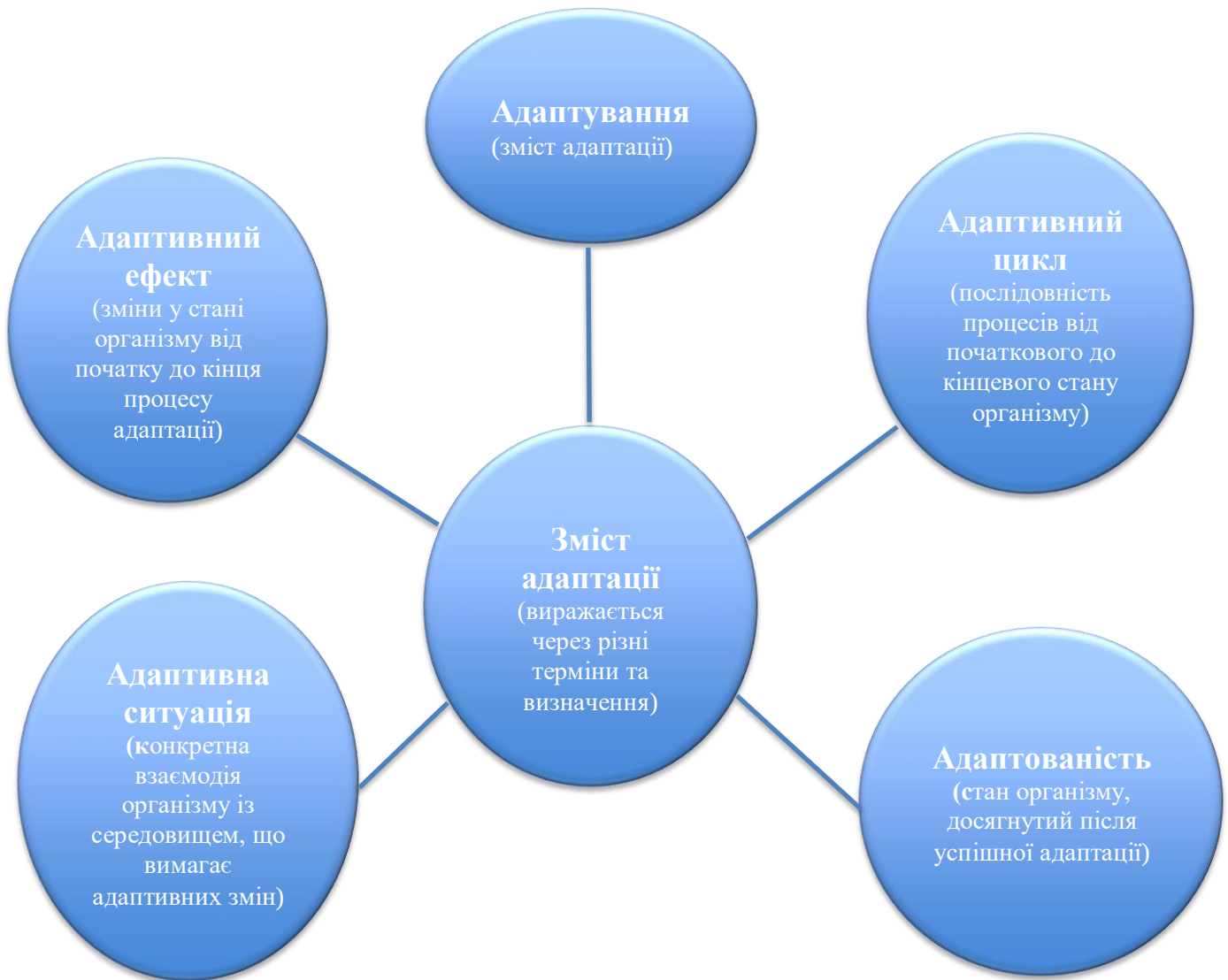


Рис. 1.1. Психологічна адаптація

Психологічна адаптація, по суті, є індикатором душевного та, в певній мірі, фізичного здоров'я. Як зазначає Х.Хартманн: «Людина вважається добре адаптованою, якщо її здатність ефективно працювати, отримувати задоволення від життя та зберігати психічну рівновагу залишаються стійкими» [76, с. 55].

Як вважають Л.Подольак та В.Юрченко, адаптація сприймається як результат (а також процес) взаємодії між людиною та навколишнім середовищем, що веде до оптимального пристосування особистості до умов життя та діяльності. Через адаптацію компенсуються недоліки звичайної поведінки в нових умовах. Це дозволяє прискорити ефективне

функціонування особистості в нестандартних обставинах. Відсутність адаптації призводить до додаткових ускладнень у спілкуванні, оволодінні предметом діяльності, аж до порушення процесу її регуляції [54, с. 64].

Адаптація людини поділяється на такі види за основними напрямками:

а) за типом адаптивної сфери – існує навчальна, професійна, виробнича, сімейна та політико-правова адаптація;

б) індивідуальна адаптація – це пристосування до соціально-психологічного клімату колективу, значимих орієнтацій, соціальних ролей і стилю керівництва;

в) за структурними складовими адаптація може бути, наприклад, предметно-діяльнісною [31].

На думку А.Налчаджян, також можна виділити такі види адаптації:

- алопластична адаптація – здійснюється через зміну зовнішнього середовища відповідно до потреб особистості (тобто адаптація навколишнього середовища під власні цілі, мотиви та потреби).
- аутопластична адаптація – відбувається через зміну особистісної структури під впливом умов середовища, тобто через пристосування людини до оточуючих обставин [47, с. 7].

За словами О.Лукашевича, у сучасному динамічному й нестабільному суспільстві від індивіда вимагається високий рівень активності. Соціальні риси людини формуються відповідно до вимог суспільства, і невідповідність цим вимогам може призвести до порушення адаптаційних механізмів, що викликає у людини відчуття тривожності, фрустрацію і стрес [38, с. 114–115].

Згідно з дослідженнями І.Галецької, ефективність адаптації як процесу пристосування до навколишнього середовища може оцінюватися за різними сферами:

- 1) афективна – включає особливості емоційних реакцій, переживань, рівень емоційного комфорту;

2) поведінкова – стосується особливостей копінгу, адекватності зусиль, соціальної прийнятності поведінки, а також гнучкості та швидкості реагування;

3) когнітивна – відображає самооцінку відповідності отриманого результату запланованому;

4) особистісна – пов'язана із самооцінкою результату адаптації та її способу з огляду на власні ціннісні орієнтації;

5) соціально-психологічний контекст – визначає відповідність соціальним нормам і цілям [11, с. 93].

Основними показниками успішної адаптації вважаються: цілеспрямованість; рівень інтегрованості особистості в середовище; якісні характеристики; а також ступінь активної участі індивіда в умовах середовища (О.Міхеєв).

При розгляді особливостей соціально-психологічної адаптації особистості слід зазначити, що це поняття включає пристосування людини не лише до умов навколишнього середовища, але й до соціальних контактів із близьким оточенням. За твердженням Л.Василенко та М.Савчина, дослідження адаптації тісно пов'язане з вивченням її зв'язку з процесом соціалізації. Соціальна адаптація та соціалізація є процесами взаємодії між особистістю та суспільством [68, с. 185].

На думку багатьох психологів, серед яких Н.Завацька, Г.Ложкін, А.Налчаджян, А.Реан, Т.Яценко та інші, соціально-психологічну адаптацію варто розглядати як постійний процес взаємного впливу між особистістю та її соціальним середовищем. Ефективність і результативність цього процесу залежать як від зовнішніх умов оточення, так і від індивідуально-психологічних характеристик самої людини.

Соціально-психологічна адаптація, подібно до психологічної, проявляється у двох формах:

- активна, коли людина намагається впливати на навколишнє середовище, щоб змінити його, включаючи адаптацію до норм, цінностей, форм взаємодії та діяльності, які потрібно опанувати;
- пасивна, за якої людина не намагається чинити вплив або змінювати середовище [51, с. 86].

Заслуговує на увагу думка В.Ягупова, який виділяє кілька ключових компонентів, що формують структуру адаптації:

1. Психофізіологічний компонент. Цей компонент відповідає за адаптацію людини до нових фізичних і психологічних навантажень, які виникають внаслідок соціальних умов. Він дозволяє індивіду ефективніше реагувати на зміни та виклики зовнішнього середовища.
2. Когнітивний компонент. До цього компонента належать знання та усвідомлення, які сприяють успішній адаптації до навколишнього світу, допомагаючи людині краще орієнтуватися і реагувати на нові умови.
3. Практичний компонент. Цей компонент охоплює набуття і розвиток навичок, необхідних для досягнення цілей, які ставить перед людиною суспільство, а також для задоволення власних інтересів і потреб.
4. Соціально-психологічний компонент. Він передбачає здобуття особистістю нового соціального статусу та інтеграцію в систему соціальних відносин, таких як взаємодія в колективі або групі.
5. Соціально-побутовий компонент. Цей компонент характеризує здатність людини адаптуватися до побутових умов, зокрема вирішувати завдання, пов'язані з облаштуванням житла та організацією дозвілля [87, с. 120].

На думку Л.Богомолової, успіх адаптації особистості до середовища залежить від трьох основних чинників: гнучкості психіки, здатності до самопізнання і відкритості до нових ідей та поглядів [5].

Відповідно до концепції Л.Боярина, «характеристики середовища та особисті риси людини впливають на успішність адаптації. Соціально-психологічна адаптація стає складнішою, коли нове середовище має більшу

кількість соціальних зв'язків, ускладнену спільну діяльність та вищу соціальну неоднорідність, а також за наявності частих змін у цьому середовищі» [6, с. 58].

При дослідженні адаптації в психології важливо звернути увагу на протилежне явище – дезадаптацію, тобто порушення здатності особистості адаптуватися, яке вказує на труднощі пристосування до умов середовища, діяльності чи повсякденного життя. За інформацією з довідкової літератури, дезадаптація проявляється як суб'єктивний дистрес і емоційний розлад, що зазвичай ускладнюють соціальне функціонування і знижують продуктивність людини. Такі стани виникають під час адаптації до значних змін або в результаті стресових подій у житті (включаючи загрозу або розвиток серйозної фізичної хвороби). Стрес може порушувати цілісність мікросоціальних зв'язків (наприклад, при втраті близьких, розлуці або самотності) і ширшу соціальну підтримку та цінності (як у випадках міграції чи статусу біженця). Важливу роль у розвитку дезадаптації відіграють індивідуальні схильності та вразливість до таких станів [65].

Психологи Ю.Александровський, Ф.Березін, О.Захаров вважають, що порушення адаптації спричиняються дисфункціями соціо- та психогенезу. Також, як вважають, О.Кокун, Г.Сельє, В.Слюсаренко, Д.Фельдштейн відхилення в механізмах пристосування до життєвих умов, які виникають під впливом стресів, проблем міжособистісної взаємодії та порушенням засвоєних суспільних норм. Порушення адаптації можуть проявлятися через такі стани, як депресивний настрій, тривога, занепокоєння або їх комбінація; відчуття безсилля у розв'язанні ситуації, труднощі з плануванням дій або збереженням наявного стану. До того ж, адаптаційні розлади часто супроводжуються зниженням продуктивності у повсякденних завданнях, інколи схильністю до драматизації та спалахів агресії, хоча ці прояви зустрічаються рідше [65].

Залежно від домінуючої клінічної симптоматики розлади адаптації можна умовно поділити на два основних клінічних типи: афективний і поведінковий:

I. Афективний тип розладів адаптації включає три підтипи:

– депресивний підтип, що відповідає діагностичним критеріям пролонгованої депресивної реакції (F 43.21). Він характеризується зниженим настроєм до рівня субдепресії або легкої депресії, з ознаками негативного оцінювання себе, навколишнього середовища та майбутнього. Додатково супроводжується емоційною нестабільністю та зацикленістю на негативних подіях особистого життя. Зниження самооцінки супроводжується невпевненістю у власному професіоналізмі, адекватності потреб і вимог, а також зниженням мотивації до трудової діяльності.

– тривожний підтип, який відповідає критеріям рубрики F 43.23 «Розлад адаптації з перевагою порушень інших емоцій», характеризується різноманітними проявами тривоги, що періодично виникають: відчуттям психічного та фізичного дискомфорту, напруженістю, тривогою та хвилюванням щодо майбутнього, загальною стурбованістю, нервозністю та труднощами з розслабленням. Спостерігається схильність до рефлексії, що виражається у сумнівах щодо власної поведінки, пошуку «правильних» мотивів та невпевненості у своїх здібностях.

– змішаний тривожно-депресивний підтип, що відповідає критеріям рубрики F 43.22 «Змішана тривожна і депресивна реакція», проявляє одночасно клінічні ознаки двох попередніх підтипів. Відзначаються поведінкові порушення, які можна описати як агресивно-гіперстенічні; однак ці прояви здебільшого виражаються у схильності до сварок і загального неспокою, ніж у прагненні до реального уникнення та вирішення складних ситуацій.

II. Поведінковий варіант, класифікований як F 43.24 «Розлад адаптації з перевагою порушення поведінки». Цей варіант характеризується домінуванням симптомів дезадаптивної або асоціальної поведінки, порушеннями в повсякденному функціонуванні та соціальною дезадаптацією. Вказані прояви тісно пов'язані за часом з психотравмуючою подією. Людина стає надмірно збудливою, дратівливою, схильною до нервозності і

короткочасних реакцій, які включають образу, гнів і навіть агресивність. Такі емоції супроводжуються неефективною метушливістю та конфліктною поведінкою [16, с. 16–19].

Найбільш значущі зміни психологічних характеристик у людей з розладами адаптації спостерігаються в емоційній, особистісній і поведінковій сферах. В емоційній сфері виявляється високий рівень тривожності та депресії. Особистісні показники включають поєднання високої сенситивності, індивідуалізму, інтраверсії та конформності, при цьому відсутня спонтанність і простежується схильність до надмірно напруженого ритму життя та завищених вимог до себе. У поведінковій сфері у таких людей переважають конфліктні стратегії вирішення проблем, такі як «змагання» чи «втеча». Вони також демонструють перевагу цінностей-цілей над цінностями-засобами і проявляють коронарний тип поведінки, що свідчить про низьку стресостійкість [3, с. 7].

Розвиток розладів адаптації на думку В.Бабича, обумовлений впливом як соціальних, так і психологічних факторів. Негативний вплив макро- і мікросоціальних умов сприяє виникненню цих розладів, тоді як індивідуальні риси особистості визначають їхню клінічну форму та перебіг [3, с. 7]. Зокрема, на порушення адаптації можуть впливати сімейні чинники, такі як конфлікти в сім'ї, погіршення стосунків із дітьми, проблеми в інтимних стосунках і втрата близьких. Крім того, особисті захворювання та складні матеріально-побутові умови, включаючи фінансові труднощі, також погіршують адаптаційний процес. Професійні фактори, такі як часті конфлікти на роботі та шкідливі умови праці, додатково ускладнюють адаптацію. Серед макросоціальних ризиків виділяють екзистенційні переживання (відсутність життєвих перспектив, ангедонія) та негативні соціальні події [3, с. 8].

Підсумовуючи все сказане, відзначимо, що адаптація розглядається як процес, завдяки якому особистість поступово досягає оптимального режиму функціонування, спрямовуючи всю свою енергію та фізичні й духовні ресурси на вирішення основних завдань у конкретних умовах часу і місця. Цей стан

досягається шляхом перетворення нових або незвичних зовнішніх умов на «свої», що дозволяє людині діяти невимушено і природно. У психології адаптація трактується як процес і результат здатності індивіда пристосовуватися до мінливих умов середовища, мобілізуючи фізичні, моральні та духовні сили для подолання нових викликів. Адаптація охоплює різні сфери життя, включаючи навчання, професійну діяльність, побут, сімейне середовище тощо. Соціально-психологічна адаптація, як окремий вид, представляє процес пристосування до соціального оточення, засвоєння суспільних норм та встановлення контактів із оточенням за допомогою різноманітних соціальних інструментів.

1.2. Особливості психологічної адаптації жінок ВПО

Після початку війни в Україні з'явилась особлива вразлива група населення – внутрішньо переміщені особи (ВПО). Ці люди стикаються з подібними життєвими труднощами, пов'язаними з необхідністю залишити рідну домівку та адаптуватись до нового соціокультурного середовища. Вони проходять через різні етапи адаптації до нового регіону, маючи психологічні особливості, характерні для їхньої групи.

Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» регулює питання соціального захисту цих громадян. Згідно зі статтею 1 цього закону, внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, який був змушений або самостійно покинув своє місце проживання через наслідки збройного конфлікту, тимчасову окупацію, насильство, масові порушення прав людини або надзвичайні ситуації» [14].

На думку Путінцева А. та Пашенка Ю., поняття «вимушено внутрішньо переміщені особи» охоплює індивідів або групи людей, які вимушені залишити свої домівки через загострення політичної, соціальної, економічної чи екологічної ситуації в певній адміністративно-територіальній одиниці. Метою такого переміщення є уникнення порушень прав людини, насильства, військових конфліктів або жорстокого поводження. Водночас ці особи потребують від держави правової та соціальної підтримки для забезпечення їхнього захисту [30]. Оскільки ВПО переїжджають з небезпечних територій у більш спокійні райони, їм доводиться звикати до нової реальності.

Отже, переміщені особи – це люди, які змушені залишити свої домівки внаслідок загрози військових дій чи стихійних лих, таких як землетруси, повені або аварії, або були переселені за розпорядженням влади. Існують дві основні групи переміщених осіб:

1. Ті, хто був змушений залишити країну походження або місце постійного проживання, перетнувши державний кордон, опинилися в

становищі, схожому на біженців, але залишаються під юрисдикцією і захистом своєї держави.

2. Особи, які не покинули кордони своєї країни, але змушені залишити місця постійного проживання або припинити звичну економічну діяльність через загрозу життю, безпеці чи свободі через насильство, збройні конфлікти або внутрішні заворушення.

Переміщення є способом вийти з травматичних обставин, що виникають унаслідок військових дій і загрози життю. Після завершення таких подій виникає можливість осмислити те, що відбулося. І. С. Сьомкіна пропонує класифікувати вимушено переміщених осіб на дві групи залежно від рівня пережитих втрат. Вказані травматичні обставини часто супроводжуються пасивним ставленням до життя, втратою сенсу існування та труднощами із соціальною адаптацією в новому місці проживання [1].

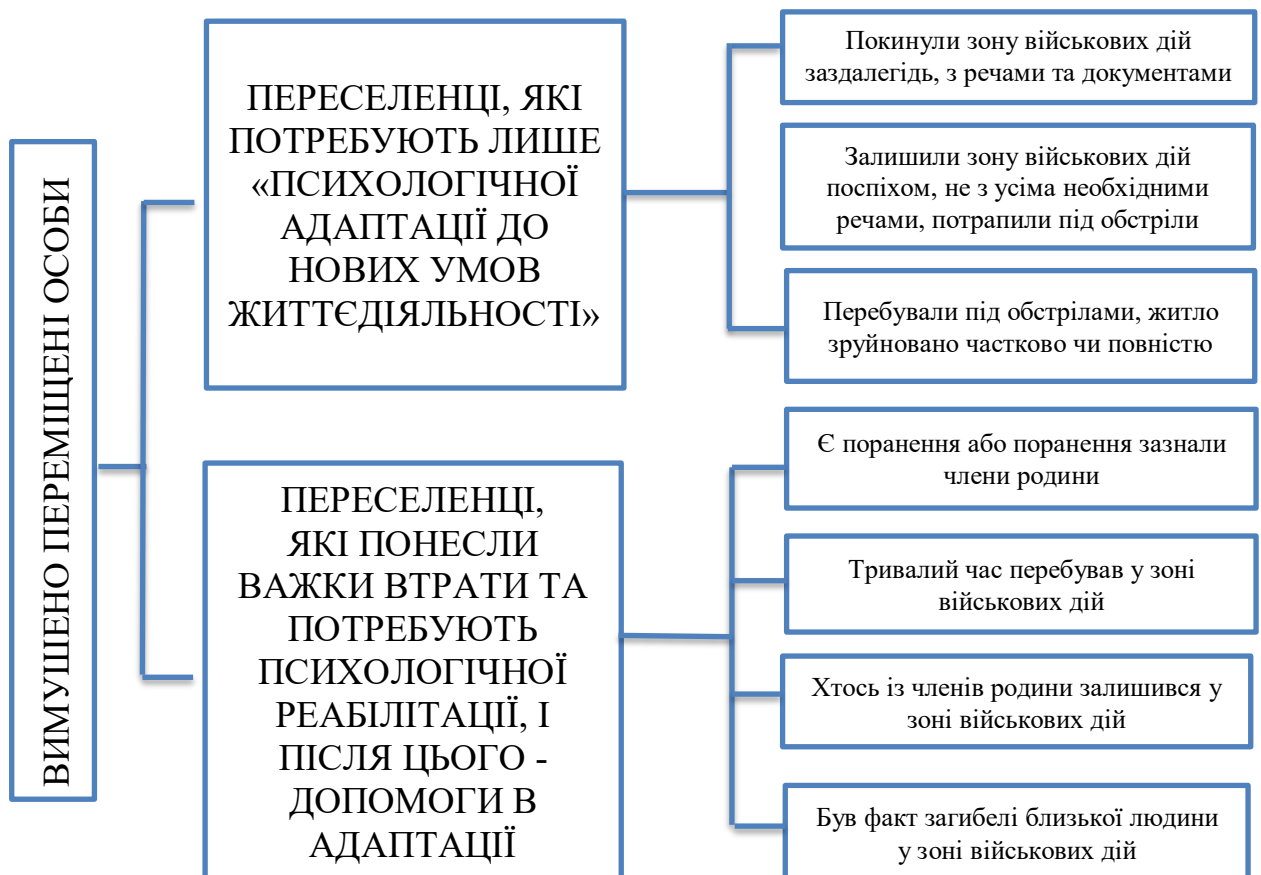


Рис.1.2. Класифікація ВПО за ступенем перенесених втрат

Існує думка, що травматизація, пов'язана з переселенням, є формою вторинної травми. Дослідження, проведені як в Україні, так і за її межами, вказують, що особливості адаптації на новому місці проживання значно впливають на прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у переміщених осіб. Так, С. Г. Сукіасян наголошує, що перші місяці життя на новому місці мають сильніший травматичний вплив, ніж ті події, які стали причиною переселення [2].

Вважається, що на новому місці людина стикається з явищем «культурного шоку», яке включає:

- відчуття втрати (батьківщини, друзів, статусу, роботи, майна);
- емоційне напруження, спричинене зусиллями адаптації;
- почуття відчуженості в новому соціокультурному середовищі.
- порушення самоідентифікації, індивідуальних ролей, виникнення розбіжностей у почуттях, цінностях, очікуваннях;
- відчуття тривоги, образи та роздратування, спричинені усвідомленням культурних відмінностей;
- складнощі та бар'єри в новому середовищі породжують почуття власної неповноцінності [3].

Вітчизняні практичні психологи в численних дослідженнях підкреслюють, що культурний шок і рівень дистресу суттєво впливають на процес адаптації та сприяють вторинній травматизації.

Масова внутрішня міграція населення супроводжується низкою специфічних проблем, що зачіпають як самих внутрішньо переміщених осіб, так і суспільство в цілому. Люди часто спрощують свою поведінку, щоб забезпечити власне виживання, однак це призводить до загальної невизначеності у суспільних відносинах. Відсутність реальних перспектив швидкого відновлення державного контролю над тимчасово окупованими територіями підкреслює потребу в розробці ефективних адаптаційних стратегій.

Перш за все, слід зазначити, що на відміну від добровільної міграції, яка часто супроводжується підвищенням соціального статусу, вимушена міграція призводить до його значного зниження, втрати добробуту і доходів. Вимушеність тут визначається відсутністю позитивної мотивації для переселення і зміною життєвих умов, коли нормальна діяльність стає неможливою або виникає реальна загроза безпеці, без перспективи швидкої стабілізації. Центральним аспектом адаптації є її мета, що допомагає людині подолати конфлікт із зовнішнім середовищем. Активна стратегія адаптації має на меті зміну середовища, тоді як пасивна полягає у пристосуванні до життєвих обставин. Згідно з дослідженнями Д.Канемана та А.Тверскі, можливий також інший тип поведінки в умовах ризику та невизначеності – «феномен асиметрії», коли людина приймає низку суперечливих рішень, частина з яких спрямована на досягнення вигоди, а інша частина – на уникнення втрат [53].

Для оцінки адаптаційних стратегій вимушених переселенців можна застосувати теорію, запропоновану J. Gullahorn, яка базується на гіпотезі про те, що адаптація проходить за U-подібною кривою, де кожен етап відображає певну стадію цього процесу:

- На першому етапі спостерігається оптимізм і сподівання на майбутнє.
- Другий етап характеризується посиленням негативного впливу середовища, що призводить до депресії та розчарування.
- На третьому етапі проявляються симптоми безпорадності, а також можуть виникати психосоматичні розлади.
- Четвертий етап позначається появою оптимізму, почуттям задоволеності та інтегрованості до нових умов.
- П'ятий етап завершує процес, коли індивід досягає повної адаптації.

Разом із цим, частина вимушених переселенців може не змогти (або не захотіти) повністю адаптуватися до нового середовища і, після стабілізації ситуації, повернеться на попереднє місце проживання. Там вони

зіштовхнуться з новими викликами реадаптації, які знову проходять за U-подібною кривою [54].

Соціально-психологічна адаптація переселенців має різні аспекти. Спочатку внутрішньо переміщеній особі потрібно стабілізувати свій психологічний стан, задовольнити базові потреби та оцінити нову ситуацію перед прийняттям рішень. Лише після цього вони можуть інтегруватись у нове соціокультурне середовище. ВПО стикаються з необхідністю подолання різноманітних бар'єрів: інформаційних, освітніх, соціально-трудових та економічних [28].

На основі досліджень Г.Тріандінса можна виділити такі стадії соціально-психологічної адаптації українських переселенців:

- Стадія стабільності: людина ще не готова до змін.
- Стадія ознайомлення: отримання необхідної інформації про нове середовище та формування нового образу себе.
- Стадія розширення соціального простору: виникнення стресу через вирішення особистісних та культурних проблем.
- Стадія кризи адаптації: супроводжується пригніченістю; успішна адаптація веде до відновлення оптимізму.
- Стадія активної діяльності: характеризується відновленням функціонування як члена суспільства [34].

Як зазначає О.Зінченко, специфічною рисою соціально-психологічної адаптації українців, які були змушені переміститися до іншого міста в межах своєї країни, є подібність їхнього попереднього соціокультурного середовища з новим. Це пояснюється тим, що переміщення відбувається в межах однієї культури, що суттєво спрощує процес адаптації. Однак, незважаючи на це, перед переселенцями постають виклики налагодження нових соціальних зв'язків і вирішення побутових питань [15].

Однак, за думкою Юрків Я. та Луканова Д., хоча для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) нове соціокультурне середовище не є абсолютно чужим, схожість культурних характеристик різних регіонів України може

бути переоціненою. Як виявилося, багато переселенців відчують культурний шок після переїзду та почуваються чужими, суттєво відмінними від місцевих жителів [43].

Як підкреслює В.Вишньовський, внутрішньо переміщені особи можуть відчувати значний стрес на новому місці проживання, навіть якщо вони залишаються в межах своєї країни. Це викликано не тільки відмінностями у соціокультурних умовах різних регіонів України, але й недостатністю інформації про можливості та ресурси на новому місці [7]. За наявності чіткої інформації щодо доступного житла, гуманітарної та медичної допомоги, порядку оформлення соціальних виплат і можливостей навчання для дітей, рівень психологічного дискомфорту серед ВПО суттєво знижується.

Як наголошує Мазіна Н., під час воєнних конфліктів діяльність соціальних інститутів може бути нестабільною, що ускладнює доступ до допомоги [26]. У таких умовах люди з розвиненою мережею соціальних зв'язків мають можливість отримати інформаційну, практичну або матеріальну підтримку від знайомих. Натомість переселенці, які не мають кола підтримки, часто залишаються наодинці зі своїми труднощами та страхами. Відсутність упевненості у можливості отримати допомогу в складних ситуаціях посилює у внутрішньо переміщених осіб тривогу щодо свого майбутнього.

Тож, слід зауважити, що багато внутрішньо переміщених українців потребують соціально-психологічної допомоги через пережитий досвід окупації, втрату близьких, а також через відчуття небезпеки під час евакуації. Багатьом переселенцям важливо не тільки інтегруватися у нове середовище, знайти безпечний притулок і відчувати стабільність, а й пропрацювати важкий емоційний досвід, подолати біль втрат. У таких людей можуть виникати посттравматичний стресовий розлад, психосоматичні захворювання та зниження когнітивних здібностей, обумовлені тривалим стресом. Для забезпечення ефективної допомоги у подоланні таких наслідків необхідна участь психологів, які мають спеціалізовані знання та досвід роботи з

жертвами воєнних конфліктів. Їхня допомога є ключовою для швидшої та успішної адаптації переселенців.

Як зазначає дослідниця Юлія Песоцька, для підвищення ефективності заходів щодо психологічної адаптації слід:

- «Постійно досліджувати потреби внутрішньо переміщених осіб для отримання актуальних даних та повного розуміння масштабу їх запитів.
- Враховувати ці потреби при створенні програм та заходів.
- Проводити регулярну інформаційно-просвітницьку роботу, що інформує про права та можливості ВПО.
- Допомогати у вирішенні соціально-економічних проблем і подоланні фінансових труднощів.
- Звертати увагу на медичні потреби та надавати відповідні послуги та консультації.
- Створювати умови для доступу до соціальних послуг у громадах, де проживають ВПО.
- Організовувати соціальну підтримку для літніх переселенців, людей з інвалідністю та дітей.
- Підтримувати інтеграцію ВПО в місцеву громаду через залучення до соціокультурних заходів» [28].

Застосування ефективних заходів допоможуть запобігти виникненню дезадаптивних станів у переселенців та покращать психологічну адаптацію.

Дослідники В.Кердивар та В.Христенко зазначають, що серед внутрішньо переміщених осіб в Україні може проявлятися «синдром жертви». Цей стан характеризується поведінкою, яка спонукає інших порушувати особисті межі та права людини, що його переживає. Для особи з «синдромом жертви» притаманне відчуття безпорадності, звичка часто скаржитися і викликати співчуття. Вона схильна звинувачувати оточення у своїх негараздах, вважаючи, що не має можливості впливати на своє життя. З її погляду, іншим щастить більше, а тому вона не бажає докладати зусиль для

зміни ситуації. Така людина часто залишається незадоволеною як своїм життям загалом, так і окремими його аспектами [17].

На думку І.Тітар, соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб передбачає процеси звикання до нових життєвих обставин, зокрема необхідність прийняття факту втрати майна та ресурсів, що залишилися на територіях, звідки люди були змушені виїхати. Це стосується не лише матеріальних речей, а й духовних цінностей, пов'язаних із втраченим житлом. У разі, коли дім був зруйнований, втрата відчуття стабільності та захищеності може суттєво вплинути на психологічний стан особистості, порушуючи її почуття безпеки та власності [36].

Крім того, значною проблемою для переселенців є працевлаштування за фахом, що часто ускладнюється. Особливо це стосується спеціалістів важкої та гірничодобувної промисловості, які змушені освоювати нові професії, оскільки на нових місцях проживання може бути обмежений попит на їхню кваліфікацію. Навіть для тих, хто має актуальні спеціальності, може виникати конкуренція з місцевими працівниками, що іноді призводить до напруженості та упередженого ставлення до переміщених осіб.

Також можна зусередити увагу на важливості комплексних соціально–економічних і психологічних заходів, спрямованих на адаптацію переселенців до нових умов життя. Такі заходи включають підтримку на державному рівні, а також формування сприятливого емоційного стану через діяльність ЗМІ і залучення до соціальних груп, що можуть впливати на ставлення і почуття переселенців [9].

За даними, наведеними Трубавіною І., серед внутрішньо переміщених дорослих осіб переважають жінки, які складають дві третини цієї групи, а також люди похилого віку та особи з інвалідністю, що становлять п'яту частину. Крім того, кожна третя зареєстрована внутрішньо переміщена особа – це дитина. Виходячи з цього, склад переселенських родин найчастіше включає:

- Матерів, які самотужки виховують дітей.

- Матерів-одиначок, котрі, окрім догляду за дітьми, також опікуються літніми родичами.
- Одружених жінок з дітьми, що переїхали, тоді як чоловік залишився в попередньому місці проживання.
- Бабусь та дідусів, які переїхали разом із онуками, оскільки батьки залишилися в зоні ризику [38].

Проблема соціально-психологічної адаптації переселенців, згідно з дослідженням Григоренка І. та Савельєва Н., виникає внаслідок змін у сімейних ролях, що часто лягає на плечі жінок, змушуючи їх вирішувати більшість питань, пов'язаних з безпекою та добробутом родини. Це перевантаження спричиняє виснаження та хронічний стрес, тому виникає потреба у наданні цілеспрямованої соціально-психологічної підтримки.

Науковці виділяють кілька основних труднощів, з якими стикаються сім'ї переселенців. Так, конфлікти часто можуть виникати через:

1. Емоційний напружений стан. Перерозподіл ролей та обов'язків може призводити до зміни ставлення один до одного в умовах кризи, розкриття небажаних якостей близьких та втрати взаєморозуміння з тими, хто залишився в минулому місці проживання.

2. Відстань між членами сім'ї руйнує емоційні зв'язки, а зосередження кожного на власних проблемах знижує якість спільного проведення часу та веде до розриву стосунків, зокрема серед подружніх пар, які змушені проживати окремо, внаслідок чого діти будуть виховуватися в неповних сім'ях.

3. Фінансові труднощі є ще однією проблемою для внутрішньо переміщених осіб, які через втрату майна та труднощі з працевлаштуванням стикаються з додатковими витратами на оренду та облаштування нового житла. За відсутності можливості задовольнити свої базові потреби законним шляхом, такі обставини можуть змусити переселенців вдаватися до протиправних дій. Існує вірогідність, що переселенець, у якого немає

можливості задовольнити свої базові потреби законним шляхом, буде вимушений скоїти протиправні дії, зокрема проти своїх знайомих [10].

Дослідники підкреслюють, що успіх психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб значною мірою залежить від реакції місцевих жителів. Негативне ставлення з боку населення нового міста може помітно погіршити емоційний стан ВПО та ускладнити їхнє пристосування до нових умов [4]. Отже, слід враховувати, що містяни можуть виявляти некоректне та нетолерантне ставлення до людей, змушених переїхати. Крім того, негативна реакція може бути спричинена існуючими упередженнями щодо ВПО та емігрантів загалом, а також особистими неприязними почуттями до переселенців із певних регіонів.

Згідно з аналізом В.Мукомеля, основною причиною негативного ставлення до внутрішньо переміщених осіб є соціокультурні особливості, які впливають на сприйняття жителів одного регіону жителями іншого. Така неприязнь зазвичай базується на стереотипах, міфах і страхах, які формують світогляд типового представника того чи іншого міста. Через історичні обставини, відмінності у світоглядах, а також через вплив сусідніх країн і запозичення їхніх традицій і поглядів, може виникати поділ на «своїх» і «чужих».

Формування образу переселенця або жителя певного регіону, змушеного покинути свою домівку, значною мірою залежить від інформації, яку поширюють ЗМІ. Люди рідко орієнтуються на особистий досвід чи розглядають різні випадки соціальної взаємодії, а радше сприймають суспільні уявлення. Оскільки новини часто акцентують увагу на матеріалах, що можуть викликати інтерес і емоційну реакцію, формується ймовірність узагальненого сприйняття переселенців на основі окремих нетипових випадків. Тому важливо, щоб ЗМІ враховували, як саме подають образ внутрішньо переміщеної особи, адже це безпосередньо впливає на ставлення місцевого населення. Фактично, за даними дослідження О.Блинової, безпосередній контакт із переселенцями мав лише кожен п'ятий українець [4].

Як припускає О.Проценко, державним установам і волонтерським організаціям вигідно формувати позитивний образ у суспільстві. У ЗМІ вони зображують уряд і місцеве населення як готових до альтруїзму, добрих вчинків, активної допомоги та здатних досягати значущих результатів. Водночас переселенці часто постають як пасивні, безпорадні та такі, що не можуть самотійно вирішити власні проблеми. Це сприяє тому, що люди під впливом медіа сприймають внутрішньо переміщених осіб як споживачів, які не хочуть працювати, але вимагають ресурсів від інших. Щоб запобігти формуванню такої негативної суспільної думки, важливо висвітлювати у новинах позитивні якості переселенців [29].

Як зазначає М.Ларченко причина негативного ставлення до внутрішньо переміщених осіб полягає не лише у висвітленні випадків неналежної поведінки окремих переселенців, їхньої безпорадності чи невдячності. Таке ставлення також може бути наслідком накопичення негативних емоцій і стресу через загальну ситуацію в країні [24]. У зв'язку з цим як місцеві жителі, так і переселенці прагнуть отримати психологічне розвантаження, вивільнити накопичені негативні почуття та реалізувати агресивні настрої, що часто призводить до конфліктів, які задовольняють ці потреби. Для цього важливо організувати профілактичну роботу, спрямовану на зниження психологічної напруги більш прийнятними методами.

Одним із ефективних підходів до психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб є їх залучення до груп взаємопідтримки в новому регіоні проживання. Такий метод не лише сприяє включенню нових членів до соціокультурного середовища, але й зменшує рівень соціальної напруженості між місцевим населенням і ВПО, а також дасть можливість містянам особисто взаємодіяти з переселенцями, що знизить вплив негативних стереотипів.

Для успішної адаптації через групи взаємопідтримки фахівці мають забезпечувати індивідуальне консультування, допомогу у вирішенні проблем і соціальну підтримку внутрішньо переміщеним особам. Їхня роль охоплює не

лише координацію, забезпечення базових потреб ВПО, але й заохочення до соціальної активності та самостійності учасників.

Для прискорення психологічної адаптації через групи взаємопідтримки фахівцям варто:

- Проводити оцінку ефективності програм для груп взаємопідтримки та регулярно вивчати актуальні потреби учасників.
- Використовувати медіа для поширення позитивного іміджу ВПО та оптимістичних поглядів серед переселенців.
- Запроваджувати безкоштовну психологічну допомогу для пом'якшення наслідків психологічних травм.
- Спрямовувати зусилля на соціальну роботу з дітьми–переселенцями та їхніми родинами.
- Залучати внутрішньо переміщених осіб до громадських, політичних, економічних та культурних заходів у місцевій спільноті.

У 2024 році українські жінки активно пристосовуються до нових умов, долаючи виклики війни та соціально-економічні труднощі, що вона принесла. За результатами досліджень, попри численні труднощі, кількість жінок у підприємництві зросла на 43% з 2021 року. Вимушено переміщені жінки (ВПО), особливо, прагнуть знайти можливості для професійного розвитку та самореалізації. У цьому їм допомагають освітні ініціативи, як-от проєкт «Зміст», який залучив 6800 жінок і дівчат до програм навчання, щоб вони могли набути нові навички та інтегруватися в громади, де опинилися.

Значну роль відіграють групи підтримки, що знижують рівень стресу і сприяють психологічній адаптації. Групова терапія та консультації є ефективними інструментами для відновлення емоційної рівноваги, особливо після пережитого травматичного досвіду переселення. Крім того, грантові програми сприяють економічній адаптації жінок, підтримуючи їх у розвитку бізнесу, перекваліфікації та здобутті нових навичок. Наприклад, урядовий проєкт «єРобота» надає фінансові ресурси для відкриття бізнесу, стимулюючи

підприємництво, що допомагає жінкам залишатися незалежними та впевненими.

Спеціальні гранти також спрямовані на підтримку жінок у прифронтових районах, знижуючи рівень стресу та поліпшуючи емоційний стан. Проекти, такі як «Позитивні Жінки Запоріжжя», забезпечують психологічну та медичну підтримку жінкам, що проживають у цих небезпечних зонах.

Загалом адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є складним і багатогранним процесом пристосування до нових соціокультурних умов, що включає адаптацію обох сторін – як ВПО, так і приймаючого суспільства. Важливу роль у цьому процесі відіграють державні й місцеві органи влади, громадські інститути та соціальні служби, які підтримують інтеграцію ВПО, допомагаючи подолати соціально-економічні та культурні бар'єри. Оптимальним підходом до адаптації є модель інтеграції, яка дозволяє переселенцям зберігати власну культурну ідентичність і водночас бути активними й корисними членами суспільства. Однак, для успішного впровадження цієї моделі необхідна відкритість з боку приймаючого суспільства та добровільний вибір на користь інтеграції з боку самих переселенців.

1.3. Чинники, що впливають на психологічну адаптацію жінок ВПО

Нестабільна та напружена соціально-політична й економічна ситуація в нашій країні призводить до зростання рівня відчуженості, тривожності, духовної спустошеності, невпевненості у майбутньому та в особистих силах. У стані воєнних дій цивільне населення країни перебуває під постійним стресом, що негативно впливає на емоційне благополуччя, ускладнює процес повноцінного розвитку і продуктивну професійну діяльність. У цьому контексті психологічний стан вимушених переселенців часто ще важчий через накопичений психотравматичний досвід, втрату житла і майна, а також значні зміни в різних аспектах життя. Водночас за роки з моменту початку військової агресії у 2014 році Україна здобула цінний досвід у розв'язанні проблем внутрішньо переміщених осіб, особливо щодо їх успішної психологічної адаптації та інтеграції у нові соціальні умови.

Військовий конфлікт чинить соціально травматичний вплив на життєдіяльність людей, спричиняючи формування різних моделей адаптації та відповідних психологічних стратегій для пристосування до нових умов і наслідків. З огляду на соціальні та економічні зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві, дослідження психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб стає особливо актуальним. Серед ключових факторів, що впливають на якість їхнього життя, виділяється постійна невизначеність у соціальній, політичній та економічній сферах, яка ще більше ускладнюється умовами військового конфлікту.

Однією з основних психологічних проблем є стрес, що виникає на тлі вимушеної зміни місця проживання, втрати дому та знайомого оточення. Такі зміни викликають у людей почуття тривоги, безпорадності та невпевненості щодо майбутнього. Крім того, часто спостерігаються порушення сну, які проявляються у труднощах із засинанням, частими нічними пробудженнями та неспокійним сном. Вимушені переселенці також стикаються з низкою

емоційних труднощів, серед яких переважають відчуття втрати, страх, смуток і тривога [2, с. 65].

За підходом Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), стан психічного здоров'я людини формується під впливом різноманітних чинників, серед яких особливу роль відіграють соціально-економічні, біологічні та екологічні аспекти. ВООЗ зазначає, що насильство та постійний соціально-економічний тиск створюють високі ризики для психічного благополуччя, особливо у випадках сексуального насильства. Погіршення психічного здоров'я також пов'язане з такими факторами, як швидкі соціальні зміни, складні умови праці, гендерна дискримінація, соціальна ізоляція, нездорові звички, погіршення фізичного здоров'я та порушення прав людини [7; 9].

У цьому аспекті можна зазначити, що війна є одним із найбільш виражених негативних чинників, який суттєво позначається на психічному здоров'ї людини. Цей фактор становить пряму загрозу життю і сприяє прояву різних видів насильства, таких як політичне, військове, економічне та сексуальне. Війна здатна викликати серйозні наслідки для психологічного благополуччя, що включають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривожні стани та інші психологічні порушення. Ключові чинники, що впливають на адаптацію внутрішньо переміщених осіб згруповані за відповідними категоріями для повнішого розуміння, представлені у табл.1.2

**Основні чинники, що впливають на психологічну адаптацію
вимушено переміщених осіб**

Таблиця 1.2

№ п/п	Чинник	Характеристика
1	Травматичний досвід	Вимушена міграція може супроводжуватися травматичними подіями, які включають втрату домівок, розлуку з родиною та близькими, страх та небезпеку. Ці травматичні досвіди можуть впливати на психологічний стан та адаптацію осіб.

2	Соціальна підтримка	Наявність соціальної підтримки з боку родини, друзів, спільноти або організацій може позитивно впливати на психологічну адаптацію. Соціальна підтримка може забезпечити почуття безпеки, підтримки та відчуття належності до нового середовища.
3	Економічні умови	Доступ до житла, праці, освіти та інших матеріальних ресурсів є важливим чинником в адаптації. Економічна нестабільність або обмежені можливості можуть створювати додатковий стрес та ускладнювати психологічну адаптацію.
4	Культурна адаптація	Вимушена міграція може включати зміну культурного середовища, мови та цінностей. Культурна адаптація може бути викликом, але також може принести нові можливості та розширити горизонти.
5	Психологічні ресурси	Індивідуальні ресурси, такі як резилієнтність, позитивне мислення, вміння впоратися зі стресом та здатність до перебудови своєї ідентичності, можуть позитивно впливати на психологічну адаптацію.

Продовження табл. 1.2

Серед чинників, які, на думку В. Лефтерова, впливають на психологічне пристосування внутрішньо переміщених осіб, виділяють такі основні аспекти:

1. Життєва мета та особистісний розвиток. Важливу роль у процесі адаптації відіграє здатність людини підтримувати особисту спрямованість, прагнення до самовдосконалення і відкритість до нових можливостей. Усвідомлення сенсу життя та позитивне сприйняття інших також сприяють сприятливій адаптації.
2. Занепокоєння щодо майбутнього та життєва залученість. Негативні переживання, страх перед невизначеністю і розчарування можуть знижувати рівень психічного благополуччя. Проте вміння радіти теперішнім моментам, відчуття радості й особиста активність допомагають досягти позитивного результату в адаптаційному процесі.
3. Соціальна інтеграція та активна залученість. Важливим елементом є прийняття індивіда в нове середовище та включення його в ціннісну систему громадянського суспільства. Досягненню успішної адаптації сприяють здатність до освоєння нових знань та реалістичне сприйняття життєвих обставин.

4. Економічний аспект. Рівень соціального статусу, доходів і загальний рівень добробуту визначають матеріальну складову процесу адаптації та психосоціального комфорту. Економічна стабільність здатна покращити емоційний стан і сприяти ефективній адаптації [3, с. 292].

Розуміння того, що війна може мати тривалий вплив на психічне здоров'я, робить нагальною потребу в належній підтримці та терапевтичних заходах. Люди, які зазнали наслідків воєнних конфліктів, можуть стикатися з психологічними травмами, розладами на зразок посттравматичного стресу, тривожними станами, депресією, низькою самооцінкою та іншими психологічними труднощами.

У цих умовах головними напрямками допомоги для внутрішньо переміщених осіб є:

1. Оцінка психологічного стану. Ключовим етапом є діагностика психологічного самопочуття, що включає виявлення основних труднощів та потреб кожної особи. Це допомагає спеціалістам з'ясувати, яка саме підтримка необхідна.

2. Стабілізація емоційного стану. Психологічна допомога спрямована на застосування методів управління стресом, технік релаксації та інших психологічних інструментів, що дозволяють знизити рівень тривоги, зменшити стрес і покращити загальний емоційний баланс.

3. Управління негативною поведінкою (агресія, ворожість тощо). Цей напрямок орієнтований на підтримку або відновлення функціональності особи та покращення її комунікації з іншими людьми. До цього входить робота над зменшенням агресивних чи ворожих проявів, навчання навичкам ефективного спілкування та вмінню вирішувати конфлікти.

4. Побудова соціальних зв'язків. Важливо сприяти розвитку та підтримці зв'язків з близьким оточенням, яке включає родину, друзів, спільноту та інші підтримуючі групи.

5. Адаптація в новому соціальному середовищі (група, клас, громада). Важливо допомагати у встановленні контактів та інтеграції в такі

спільноти, як клас, робоча група або місцева громада, де особа може відчувати підтримку, знайти нові зв'язки та належність до соціального середовища.

6. Покращення сімейних відносин. Вимушена міграція часто порушує сімейну динаміку. Психологічна допомога у цьому випадку спрямована на вирішення внутрішньосімейних конфліктів, поліпшення комунікації та зміцнення зв'язків між членами родини, щоб полегшити адаптацію до нових умов.

7. Подолання наслідків психологічної травми. Вимушена міграція може супроводжуватися травматичними досвідами, що негативно впливають на емоційний стан особи. Психологи допомагають у подоланні цих травм, розвитку захисних стратегій та загальному покращенні якості життя, спрямовуючи зусилля на відновлення добробуту особистості [6, с. 173].

Психологічна підтримка має враховувати індивідуальні потреби кожної особи та бути спрямованою на їхні конкретні обставини. Комплексний підхід до такої підтримки, що передбачає етапи діагностики, планування та реалізації інтервенцій, сприяє кращій адаптації вимушено переміщених осіб.

У науковій сфері виділяють два теоретико-методологічні підходи до вивчення адаптації ВПО:

- соціокультурний або психологічний підхід, який наголошує на культурних аспектах і взаємодії з новим середовищем. У цьому контексті адаптація розглядається як процес пристосування до нової культурної ситуації, трансформації ідентичності та способу життя переселенців. Підхід підкреслює значущість розуміння та прийняття нових соціокультурних норм, цінностей, традицій і стилю спілкування. Психологічний підхід приділяє увагу налагодженню соціальних контактів, побудові мережі підтримки та сприянню адаптації у нових соціальних умовах.

- ресурсний або економічний підхід орієнтується на адаптацію до економічних реалій та ресурсів. У цьому підході адаптація розглядається як процес підтримки та набуття ресурсів, необхідних для задоволення потреб внутрішньо переміщених осіб. Важливими аспектами є пристосування до

нових економічних умов, створення можливостей для працевлаштування, доступ до освітніх послуг, соціального забезпечення та інших важливих економічних ресурсів у новому місці проживання [1, с. 4].

Аналіз адаптації ВПО включає різні чинники, які впливають на ефективність їх пристосування. У рамках соціокультурного (психологічного) підходу ключовим елементом є подолання психологічного стресу, що виникає в результаті переїзду на нове місце. Це можуть бути відчуття невпевненості, страх, тривога, втрата ідентичності або віддаленість від рідної культури та звичного соціального оточення. Важливу роль відіграє формування механізмів для подолання стресу, встановлення нових соціальних контактів і розвиток позитивного самоусвідомлення.

У ресурсному підході адаптація заснована на здобутті інформації та ресурсів, необхідних для повсякденного життя. Це включає усвідомлення можливостей для проживання, пошуку роботи чи додаткових джерел доходу, доступ до освітніх, медичних та соціальних послуг, а також інших ресурсів, що задовольняють базові потреби ВПО [10]. Засвоєння цих ресурсів сприяє стабілізації умов життя та забезпечує ефективнішу адаптацію.

Обидва підходи є ключовими для розуміння та підтримки адаптації ВПО, оскільки вони враховують як психологічний компонент (зниження стресу, розвиток соціальних зв'язків та ідентичності), так і практичні аспекти (ресурси для забезпечення житла, роботи, освіти та інших життєвих потреб).

За дослідженням Д.Александрова, існують поширені психологічні чинники, які ускладнюють адаптацію переселенців, та основні рекомендації для їх подолання. На основі його висновків можна виділити ключові чинники, що впливають на адаптацію переселенців до нового місця проживання та соціокультурного середовища.

1) Внутрішні чинники:

- наявність або відсутність мотивації до переселення;
- страх втрати місця проживання, що підштовхує до переселення;
- індивідуальний рівень розвитку здатності до адаптації;

- толерантність до невизначених обставин;
- локус контролю над ситуацією;
- наявність попереднього досвіду адаптації до нових умов (часті переїзди, професійна діяльність, що передбачає зміни місць перебування тощо);
- особисті очікування щодо тривалості перебування в новому місці;
- готовність до самозмін та саморозвитку;
- схильність до дистимічних (депресивних) проявів;
- комунікабельність та відкритість;
- рівень консерватизму;
- відкритість до нового досвіду;
- активність у життєвій позиції тощо.

2) Зовнішні чинники:

- подібність або відмінність нового місця проживання та соціального середовища порівняно з попереднім;
- відповідність культури та традицій нової громади («культурний код», «менталітет»);
- мовні бар'єри або схожість мови;
- тривалість переселення (тимчасове або постійне);
- ставлення близьких та родичів до переселення та нового місця проживання;
- залишення частини близького оточення на попередньому місці проживання;
- наявність підтримки з боку місцевого населення;
- попередній досвід проживання у цій місцевості;
- наявність знайомих у новому соціальному середовищі;
- можливість знайти житло;
- можливості для працевлаштування.

Соціально-психологічні чинники адаптації охоплюють сукупність факторів, що впливають на здатність людини пристосовуватися до нових умов

або змін у зовнішньому середовищі. Вони мають значення в різних аспектах життя, зокрема у процесі адаптації до нової культури.

Як зазначає А.Філіпов, що на процес адаптації впливають такі основні фактори:

1) Фактори зовнішнього середовища: умови адаптації, пов'язані з робочим місцем; технічні процеси, що мають місце на роботі; зміст завдань у виробничій діяльності; особливі умови та ексклюзивні вимоги на робочому місці.

2) Соціопатогенні фактори: соціально-психологічний клімат у колективі; існування групових норм у колективі; стиль міжособистісної взаємодії між членами колективу; вплив групи на окремих працівників [12].

Отже, процес збереження психічного здоров'я та адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни, з огляду на український досвід, є складним і надзвичайно важливим. Військові конфлікти та стресові ситуації сильно впливають на їхній психологічний стан, провокуючи стресові розлади, травматичні переживання, депресію та тривожність. Особливої уваги та підтримки потребують діти, оскільки вони становлять найбільш вразливу групу серед ВПО. Необхідно проводити ретельну діагностику та надавати психологічну допомогу, зважаючи на індивідуальні потреби та пережитий травматичний досвід. Забезпечення доступу до професійної терапевтичної підтримки, реабілітаційних послуг та ресурсів є ключовим етапом у сприянні їх успішній психологічній реабілітації та адаптації.

Також важливо забезпечити внутрішньо переміщеним особам безпечні умови, що включають стабільне житло, доступ до освіти, медичної допомоги та соціальної підтримки. Сприяння розвитку механізмів психосоціальної підтримки, створення стійких спільнот та підтримка громадських ініціатив можуть позитивно впливати на психічне здоров'я та адаптацію ВПО. Основною метою є формування сприятливого середовища для внутрішньо переміщених осіб, щоб сприяти їхньому відновленню психічного здоров'я, закріпленню стійкої адаптації та поверненню до повноцінного життя. У

перспективі наукові дослідження у сфері психічного здоров'я та адаптації ВПО в умовах війни спрямовуватимуться на розробку ефективної технології психолого-педагогічного супроводу (включаючи методики, інструменти та програми, орієнтовані на підтримку ВПО). Це сприятиме ефективнішому подоланню наслідків травматичного досвіду війни та підтримці психологічної адаптації.

1.4. Застосування груп взаємопідтримки в психологічній адаптації жінок ВПО

За останні роки українці здобули значний досвід у переживанні випробувань, навчаючись підтримувати одне одного. Щоб подолати кризу, важливо створювати маленькі групи взаємопідтримки, де люди допомагають один одному (організації «люди для людей»). Адже «не потрібно бути професіоналом, щоб підтримувати тих, хто переживає кризу після травми; достатньо мати відкрите серце, дати можливість людям заземлитися і заспокоїтися. Не обов'язково обговорювати те, що сталося; можна разом готувати смачні страви, гуляти, спілкуватися або просто мовчати. Якщо ви підтримуєте людей під час їхньої кризи, це може запобігти розвитку посттравматичного синдрому. Частіше обнімайтеся. Коли ми відчуваємо високий рівень стресу, такий контакт допомагає зберегти зв'язок із власним тілом... Травма, шок і посттравматичний синдром є «заразними». Тому створюйте свої групи підтримки. Формуйте команди, встановлюйте зв'язки, підтримуйте та відновлюйте один одного» [5].

У стресових обставинах значно зростає потреба в афіліації – прийнятті та підтримці з боку інших. Якщо ця потреба залишається незадоволеною, людина відчуває себе ізольованою і самотньою, що ще більше ускладнює її здатність протистояти стресу. Афіліація полягає в такому типі спілкування і підтримки, які не лише задовольняють, але й збагачують усіх учасників взаємодії. Виникає потреба в об'єднанні в групи, коли індивідуальні ресурси є недостатніми для подолання наслідків стресової ситуації, яка перевищує можливості однієї людини.

Головна мета таких груп – допомога кожному учаснику у вирішенні власних проблем через взаємодію в середовищі людей, які стикаються з подібними життєвими обставинами. Цей процес включає обмін думками та корисною інформацією, емоційну підтримку, формування нових моделей поведінки та навичок. Для людей, які пережили травматичні події, такі групи

стають важливим ресурсом для психологічної обробки екстремального досвіду.

Об'єднання людей у групи взаємопідтримки, як правило, зумовлене негативними переживаннями, які порушують емоційну стабільність, заважають нормальному функціонуванню після завершення травматичної події або ускладнюють життя, якщо подія продовжується. Групи створюють середовище, де люди можуть зцілюватися, відновлювати контроль над своїм життям і формувати нові соціальні зв'язки.

Групи можуть бути організовані самостійно, без участі фахівця, або за підтримки професіоналів. До їх складу входять люди, які мають безпосередній досвід травматичних подій, їхні близькі, а також особи, які зазнали медіатравми. Мета і завдання таких груп змінюються залежно від природи події, часу, що минув, і стадії переживання травми учасниками. Кожна зустріч має унікальну спрямованість, проте загальна мета завжди пов'язана із рефлексією та переживанням ситуації. Групи враховують динаміку різних типів травматичних подій: короткострокових (ургентних), довготривалих (відкладених) і трансгенераційних. Взаємодія цих типів визначає зміни в цілях і формах роботи групи, що допомагає краще розуміти динаміку травми в колективному контексті.

Групи взаємопідтримки для людей, які пережили психотравматичні події, є найбільш доступним і ефективним способом уникнути патологічних наслідків, розвитку поведінкових чи психосоматичних розладів. За умови створення безпечного простору для переживання та рефлексії, ці групи забезпечують учасникам емоційну підтримку та сприяють їхньому психологічному відновленню.

Під час війни діяльність груп взаємопідтримки для постраждалих від бойових дій набуває особливого значення, важливість якої не можна недооцінювати. Люди об'єднуються, щоб разом подолати труднощі, знаходячи опору в спільних цілях і цінностях. Саме такі групи, обмежені в чисельності та сформовані на основі спільних характеристик – професій,

інтересів або інших спільних рис – допомагають кожному учаснику знайти відчуття приналежності та мети, що знижує вплив стресу й тривоги.

За гіпотезою Карла Роджерса, людина здатна самотійно знаходити ресурси для самопізнання і перегляду своєї Я-концепції. Досягти цього можна через дотримання необхідних і достатніх умов, що сприяють конгруентності, сприйняттю та емпатії. Вчений акцентує увагу на трьох умовах, що сприяють самопізнанню: перша умова – відкритість, чесність, природність; друга умова – сприйняття та позитивне ставлення до іншої людини, що виражається через невербальні засоби, такі як інтонація, вираз обличчя, зоровий контакт; третя умова – наявність емпатійного розуміння і підтримки, що представляє собою систему навичок із позитивним ставленням до інших [2].

Самопізнання може бути підтримано через участь в експериментальних групах. Ефективність таких груп для перевірки наукових гіпотез була підтверджена багатьма вченими, серед яких Р. А. Фішер (1935, планування експерименту), С. Мілграм (1977, експеримент Мілграма), Р. Розенталь (1966, ефект Розенталя), Ф. Г. Зімбардо (2007, Стенфордський тюремний експеримент) тощо. Практика психологічних досліджень свідчить, що експерименти у реальних умовах сприяють отриманню найбільш достовірних даних.

Груповий процес, заснований на феномені «згуртованості групи», сприяє об'єднанню спільних цінностей, інтересів і мотивацій, а також знижує рівень тривоги й підвищує адаптацію учасників. Дослідження цього феномена та групової взаємодії проводилося багатьма вченими, зокрема К. Левінім (1954), Л. Фестінгером (1964), С. Мілграмом (1977) і Ф. Зімбардо (2007). Групову взаємодію розглядають як динамічну систему, що включає обмін інформацією та емоціями, трансформацію структури й конфігурації групових суб'єктів, яка супроводжується формуванням групових психологічних феноменів.

Група вирішує безліч завдань, головним з яких є обробка групового психологічного матеріалу. Це включає обмін інформацією, емоціями та діями

між учасниками. Відбувається не лише простий обмін; інформація внутрішньо й зовнішньо засвоюється суб'єктами, стаючи спільним надбанням групи. Водночас обробляються емоції й почуття учасників взаємодії [1].

Крім того, здатність налагоджувати соціальні стосунки й підтримувати власну життєдіяльність є важливим елементом психічного здоров'я. Партнерська взаємодія з місцевим населенням, державними та громадськими організаціями, а також використання ресурсів волонтерів допомагають внутрішньо переміщеним особам адаптуватися завдяки груповій підтримці [3].

Психологічний стан жінок ВПО під час війни, а також збереження їхнього психічного здоров'я, надання підтримки і допомоги в адаптації до нових умов є актуальним завданням сучасної психології.

Тривале перебування переміщених жінок у стані невизначеності, з непевністю щодо закінчення війни в Україні та постійним відчуттям небезпеки, підтримує високий рівень стресу, що заважає ефективній адаптації до нових умов життя. Негативні спогади про початок війни, бомбардування та втечу стимулюють психофізіологічну реакцію на стрес навіть за відсутності реальної загрози, оскільки тривожні думки підтримують цей стан. Коли стресова реакція перебуває в постійній активації, це ускладнює думки та адаптацію.

У такій ситуації групи взаємопідтримки можуть відігравати важливу роль для жінок, які перебувають у кризовому стані. В цих групах учасниці можуть навчитися відкрито говорити про свої труднощі, ділитися почуттями та переживаннями. Це допомагає не лише усвідомити наявність проблем, пов'язаних з адаптацією, залежністю, хворобою або складними життєвими обставинами, а й трансформувати проблему в конкретні завдання. Завдяки допомозі професіонала і підтримці групи учасниці знаходять як внутрішні, так і зовнішні ресурси для вирішення цих завдань. Групи підтримки також створюють комфортне середовище для психологічної підтримки, заохочення і прийняття себе іншими [4].

У науковій літературі групи підтримки описуються як «спільноти людей, чия діяльність спрямована на взаємодопомогу учасників для покращення емоційного стану, підвищення якості життя та обмін корисною інформацією, що допомагає у вирішенні схожих проблем» [6].

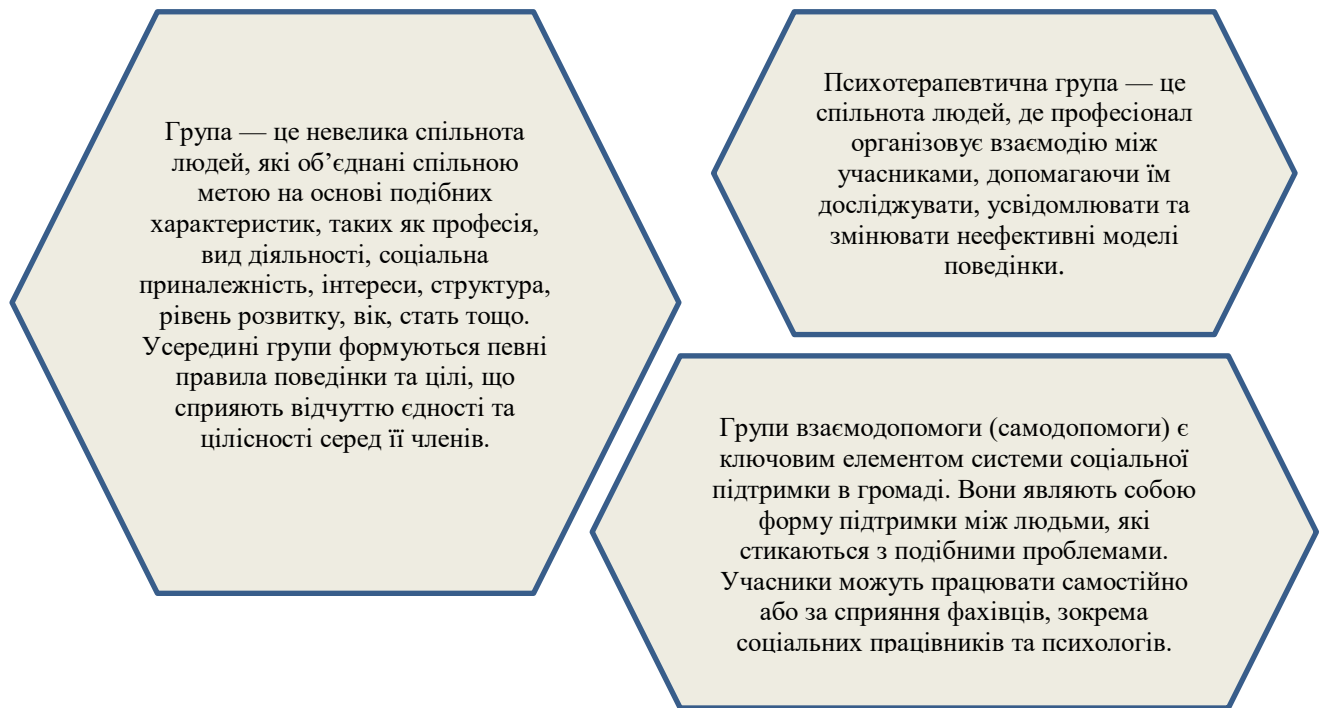


Рисунок 1.3. Значення груп

Групи взаємопідтримки складаються з невеликої кількості учасників (зазвичай від 6 до 20 осіб), які самостійно визначають основні напрями своєї роботи, обирають тематику обговорень та методи взаємодії. Зустрічі груп відбуваються з певною регулярністю, наприклад, раз на тиждень або щомісяця. Під час таких зібрань члени групи діляться власним досвідом, обговорюють актуальні проблеми, отримують підтримку від інших учасників, а також усвідомлюють, що зі схожими труднощами стикаються не лише вони. Крім того, такі зустрічі сприяють формуванню навичок аналізу власних проблем та пошуку шляхів їхнього ефективного вирішення.

Ефективність роботи груп взаємодопомоги ґрунтується на двох ключових засадах. Перш за все, досвід показує, що ті, хто самі подолали або успішно справляються з певними труднощами, є найкращими помічниками,

часто перевершуючи професіоналів без подібного досвіду. По-друге, принцип «допомагаючи іншим – допомагаєш собі» є надзвичайно дієвим. Участь у групі надає кілька важливих переваг: дозволяє побачити себе та свої проблеми з різних ракурсів; сприяє формуванню унікальних соціальних навичок, таких як здатність відкрито обговорювати власні труднощі, готовність підтримувати інших та приймати допомогу; створює відчуття спільності з людьми, які перебувають у схожих обставинах, що важко досягти самотійно.

Групи взаємопідтримки відрізняються від інших форм громадської активності тим, що їх основна мета зосереджена на підтримці власних учасників, а не на наданні допомоги зовнішнім особам. Такі групи допомагають у вирішенні різноманітних проблем, надаючи поради, емоційну підтримку та можливість обговорення особистих питань. Водночас вони створюють відчуття любові, значущості та потреби, які є важливими для кожного члена спільноти.

Головними завданнями групи є: аналіз і обговорення минулого травматичного досвіду та планування майбутнього; зниження негативного сприйняття себе через усвідомлення, що подібні ситуації траплялися не лише з ними; пошук шляхів вирішення кризових ситуацій як психологічного, так і організаційного характеру; формування згуртованості в групі, підтримка соціальної ідентичності, а також надання комплексної соціально–психологічної підтримки. Групи взаємопідтримки функціонують на основі активної взаємодії їхніх учасників, які разом вирішують проблеми, обмінюються знаннями і досвідом. Вони самотійно визначають свою відповідальність, проявляють зацікавленість і прагнення змінити власну ситуацію, одночасно ділячись своїм досвідом із тими, хто стикається з подібними труднощами. Такі групи сприяють зменшенню відчуття ізоляваності, як зовнішньої (соціальної), так і внутрішньої (особистісної чи емоційної) [27].

Існує поділ на групи взаємопідтримки, які очолює доброволець із подібним досвідом, і професійні групи підтримки, що керуються фахівцем

(соціальним працівником чи психологом) [6]. Сучасні групи взаємопідтримки І.Сергієнко визначає як проміжний варіант допомоги для людей, що постраждали. Головною ідеєю діяльності цих груп є концепція наснаження клієнта – «досягнення позитивних змін у житті людей шляхом зміцнення і розвитку їх особистісного потенціалу з використанням внутрішніх та зовнішніх ресурсів» [7]. Психологічна робота в групі базується на допомозі через обмін груповим досвідом, взаємну підтримку та стимулювання до саморозвитку й вирішення особистих проблем. За словами У.Бутриновської, «ефективно справившись із особистими труднощами, люди можуть стати кращими помічниками одне для одного, допомагаючи собі одночасно» [8]. На основі наукових досліджень виділяються основні принципи роботи груп взаємопідтримки: – добровільність; – відкритість (змінюваний склад учасників); – принцип «рівний-рівному» (спільний досвід та емоційна підтримка); – резильєнс (розвиток внутрішніх ресурсів особистості).

За словами П.Сілвермана, ключовою характеристикою цих груп є взаємна підтримка, яку учасники надають одне одному, а також обмін інформацією, що сприяє пошуку шляхів подолання складних ситуацій і засвоєнню копінг-стратегій. Основою функціонування таких груп є переконання, що саме люди з подібним досвідом можуть надати найбільш корисну і релевантну інформацію щодо вирішення спільних проблем [87].

Як зазначає К.Мун-Гіддінгс, практика взаємодопомоги характеризується варіативністю, а її діяльність, спрямована на зменшення стигматизації людей із розладами, перебуває в постійному розвитку [103]. Спочатку учасники зосереджуються переважно на своїх проблемах, однак у процесі групової взаємодії їхні погляди змінюються, і вони починають усвідомлювати нові можливості та стратегії подолання кризових ситуацій у своїх обставинах.

Можно виділити основні етапи організації та роботи груп взаємопідтримки:

- Створення атмосфери повного прийняття, взаєморозуміння і співпереживання. Формується безпечний простір підтримки та безоцінного ставлення, що дає учасникам можливість висловити актуальні почуття та переживання, а також їх осмислити. На цьому етапі учасники можуть висловити емоції та переживання як вербально, так і невербально (за допомогою жестів, міміки, рухів, асоціацій з кольорами, запахами, пантомімою, художніми образами тощо).

- Організація зворотного зв'язку між учасниками групи. Емоційна підтримка, яку вони отримують, допомагає відчувати єдність з іншими людьми у схожій ситуації. Це сприяє усвідомленню та вираженню власних емоцій, а також розвитку емпатії та соціальної підтримки.

- Усвідомлення «особистісних ресурсів для подолання негативних психоемоційних наслідків довготривалого стресу», опираючись на ресурси групи. На цьому етапі учасники обговорюють свій досвід та ресурси для подолання негативних психоемоційних станів, обмінюючись інформацією про інструменти коупінгу, методи саморегуляції, що розширює арсенал самодопомоги.

- Інформування про техніки самодопомоги, включаючи вправи на релаксацію, медитацію, саморегуляцію (наприклад, глибоке дихання, прогресивну м'язову релаксацію, позитивне мислення, афірмації тощо).

Переваги груп взаємопідтримки:

- У групі легше змінити поведінку, оскільки діє принцип «рівний рівному» – учасники мають схожі проблеми, життєві сценарії та спільні цілі.
- Учасники можуть ділитися як негативним, так і позитивним досвідом, що сприяє знаходженню оптимальних рішень для всіх.
- Група створює відчуття єдності та впевненості, дозволяючи зрозуміти, що проблема не є унікальною і хвилює також інших.
- У групі можна знайти глибоке розуміння, оскільки певні труднощі можуть бути зрозумілими лише людям з подібним досвідом.

- Невелика кількість учасників дає можливість багатьом переступити через страх і відверто говорити про свої переживання.

Отже, групи взаємопідтримки сприяють формуванню відчуття підтримки та єдності, дозволяючи учасникам знаходити друзів, ділитися ідеями, обмінюватися досвідом та покращувати власне життя. У дружній атмосфері люди можуть позбутися емоційного баласту, прийняти реальність і визначити наступні кроки для самовдосконалення чи змін у спільноті. Основна цінність таких груп полягає у зміщенні уваги з проблем на емоційні стани, що допомагає зняти психоемоційну напругу, знайти ресурси і вирішити складнощі.

Досвід роботи груп, особливо під час війни, є не лише важливим інструментом психологічної підтримки, але й цінним матеріалом для розвитку теорії та практики групової взаємодії, що потребує подальшого вивчення. Взаємодопомога, хоча й має елемент «егоїзму», дозволяє людям, підтримуючи інших, допомагати собі.

Висновки до першого розділу

Адаптація є багатокомпонентним явищем, яке має складну структуру та включає численні взаємозалежні процеси, що впливають на різні аспекти життя людини. Вона є тривалим процесом активного пристосування до умов нового соціального середовища. У цей процес залучено різноманітні чинники, такі як соціально-психологічні, соціально-економічні, соціально-демографічні, психофізіологічні тощо. Вони можуть бути як суб'єктивними, так і об'єктивними; соціальними, особистісними, природними, технологічними; внутрішніми й зовнішніми, основними (домінуючими) та другорядними; специфічними або залежними від колективу та розвитку.

Адаптація жінок ВПО до нового місця проживання проходить через кілька етапів, які спрямовані на подолання стресових ситуацій, викликаних зміною умов життя, та забезпечення інтеграції у нове середовище. Цей процес виконує дві основні функції: допомагає впоратися зі стресом, викликаним змінами, та знаходити способи і ресурси для організації життя у нових умовах.

Окрему увагу слід приділити дезадаптації, яка проявляється у вигляді психологічних порушень та труднощів пристосування. Виокремлюють два типи дезадаптації: емоційно-афективну та поведінкову. У контексті жінок ВПО дезадаптація часто супроводжується високим рівнем тривожності, депресією, емоційною нестабільністю та труднощами у міжособистісній взаємодії.

Особливості соціально-психологічної адаптації жінок ВПО значною мірою зумовлюються впливом травматичних подій, втратою стабільності, новими соціальними умовами, які вимагають зміни звичних стратегій поведінки. До психологічних характеристик цієї групи належать підвищена вразливість, емоційна нестійкість, складність у формуванні нових соціальних зв'язків і прийнятті нових ролей.

Вимушене переселення та труднощі адаптаційного періоду негативно позначаються на психічному стані жінок ВПО, що вимагає перегляду підходів

до організації соціально-психологічної допомоги. Така допомога має включати широкий спектр послуг, зокрема безкоштовну психологічну підтримку, яка спрямована на подолання наслідків стресу і втрат.

Різні чинники впливають на успішність адаптації та її результати залежно від їх інтенсивності, тривалості та характеру дії. Всі ці чинники взаємопов'язані, утворюючи цілісну систему, в якій функціонують механізми субординації та координації. У цьому контексті адаптація розглядається як системний процес, у якому всі складові взаємодіють для забезпечення ефективного пристосування до нового соціального середовища.

Адаптація триває певний період після переїзду до нового місця проживання і спрямована на подолання стресу, викликаного змінами та втратами, а також на пристосування способу життя до нових умов. Вона виконує ключові функції: допомагає долати стрес і знаходити ресурси для життя в новій реальності.

Труднощі адаптаційного періоду вимушених переселенців впливають на їх психічний і фізичний стан, що підкреслює необхідність перегляду підходів до організації соціально-психологічної роботи з переселенцями, які отримали тимчасовий притулок. Така робота має охоплювати широкий спектр послуг, включаючи кваліфіковану психологічну підтримку.

Основними ознаками психологічного благополуччя жінок ВПО є здатність долати стресові ситуації, відсутність депресії, визначеність життєвих цілей та шляхів їх досягнення, а також можливість для професійного і особистісного розвитку. У цьому контексті особливу роль відіграє соціальна підтримка, яка може бути інформаційною, емоційною чи інструментальною. Найважливішою серед них є емоційна підтримка, яка забезпечується через неформальні зв'язки з родичами, друзями або знайомими.

Основними труднощами, з якими стикаються переселенці, є переїзд, пошук житла, ізоляція та необхідність пристосування до нового соціокультурного середовища. На процес адаптації впливають внутрішні та зовнішні чинники. Серед внутрішніх чинників важливими є мотивація, рівень

адаптивності, толерантність до невизначеності, локус контролю, життєва активність і відкритість до нового досвіду. Зовнішні чинники включають схожість нового середовища зі звичним, підтримку з боку місцевого населення та можливості працевлаштування.

Отже, успішність адаптації залежить від гармонійного поєднання особистісних характеристик переселенців та умов нового середовища, у якому вони опинилися.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕВІРКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ГРУП ВЗАЄМОПІДТРИМКИ, ЯК ЗАСОБУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

2.1. Опис експериментального дослідження

Для досягнення мети магістерського дослідження було виконано процес збору та аналізу емпіричних даних, що включав декілька основних структурованих етапів, спрямованих на розв'язання визначених завдань і формування основи для подальшого емпіричного аналізу.

На підготовчому етапі було виділено теоретичну основу психологічної адаптації вимушено переміщених осіб у період після травматичних подій, вивчено та проаналізовано наукові психологічні дослідження для уточнення поняття психологічна адаптація, а також аналізу особливостей та основних чинників, що впливають на психологічну адаптацію жінок. На цьому ж етапі було визначено мету, предмет та об'єкт дослідження, сформульовано гіпотезу, а також проведено огляд літератури з вибраної теми.

На основі аналізу наявних наукових досліджень було обрано ключові методи, психодіагностичні інструменти та проведено статистичний аналіз отриманих результатів.

Основний етап. Було відібрано набір психодіагностичних інструментів і сформовано дослідницьку вибірку. Проведено аналіз обраних методик за наступними критеріями:

- доцільність – здатність методик наочно відображати результати;
- чутливість – спроможність методик виявляти зміни;
- достовірність – репрезентативність отриманих даних;
- доступність – можливість легкого використання та обробки результатів;

- компактність – ефективність і достатність методик за умов обмеженого часу.

У цьому етапі було реалізовано емпіричну частину дослідження, зокрема оцінено рівень психологічної адаптації жінок, які є внутрішньо переміщеними особами (ВПО), у різні часові періоди – тих, хто був переміщений раніше та тих, хто перемістився пізніше. Було визначено структуру адаптаційних проявів та ефективність різних психологічних інструментів для жінок, адаптованих до нових умов у різний час. Здійснено як якісний, так і кількісний аналіз зібраних даних, що дозволило досягти об'єктивності в оцінюванні рівня психологічної адаптації жінок ВПО, а також врахувати всі можливі аспекти її проявів.

Емпірично було оцінено роль та значення ключових факторів (предикторів) адаптації та проведено аналіз взаємозв'язку між адаптаційними проявами та симптомами посттравматичного стресу. Додатково досліджено ефективність груп взаємопідтримки як засобу сприяння психологічній адаптації жінок ВПО, підтверджуючи значення таких груп у зменшенні почуття ізолюваності та покращенні психологічного стану завдяки міжособистісній підтримці та комунікації серед учасників.

Заключний етап. Синтез емпіричних даних дослідження разом із результатами теоретичного аналізу наукової літератури для визначення напрямків розвитку науково-теоретичної бази та планування подальших емпіричних досліджень. Підсумкові висновки та результати дослідження подано в наступних пунктах.

Кожне психологічне дослідження починається з припущення, яке є гіпотезою, що потребує підтвердження за допомогою фактичних даних. Однак перевірити цю гіпотезу на всіх об'єктах дослідження неможливо. Тому для проведення дослідження обирається вибірка – обмежена кількість представників визначеної групи. Вибірка являє собою невелику групу респондентів, відібраних із загальної сукупності для аналізу її характеристик

[56]. У цьому магістерському дослідженні вибірка була сформована та зібрана за допомогою онлайн-опитування.

Цей метод дослідження має низку переваг, таких як висока валідність, широка вибірка, швидкість проведення, економія ресурсів, мінімальне втручання та контроль дослідника, а також чітка послідовність виконання завдань [57]. Учасники досліджень, що проводяться в мережі, відчують себе вільніше, виявляють об'єктивність та відкритість, надають більш розгорнуті відповіді, не потребують соціального схвалення, що зменшує рівень викривлення даних у порівнянні з традиційними методами дослідження.

Для проведення даного дослідження психодіагностичний інструментарій було створено за допомогою Google Форм – інструменту для розробки онлайн-опитувальників та збору відповідей через Інтернет. Це дозволило забезпечити широке охоплення та зручність для учасників. Цифрова платформа була обрана як найбільш ефективний спосіб збору даних з урахуванням сучасних вимог до дистанційної комунікації та потреб учасників дослідження. Особиста інформація учасниць не розголошувалася третім особам без їх згоди. В результаті сформоване посилання було розповсюджено серед переселенців.

Експериментальну базу дослідження складали 60 жінок, які були поділені на дві групи: раніше та пізніше внутрішньо переміщених переселенців. Дослідження охоплює аналіз їх психологічного стану до та після участі у групах взаємопідтримки, що дає змогу порівняти ефективність таких груп у різних етапах адаптації.

У дослідженні беруть участь жінки віком від 22 до 64 років, які проживають у м. Києві та були переміщені з різних регіонів України у різні часові періоди.

Група 1: Жінки, переміщені з 2014 року (перша хвиля).

Ця група складається з жінок, які були змушені залишити свої домівки починаючи з 2014 року, після анексії Криму та початку військових дій на сході

України. Жінки цієї групи походять із зон конфлікту Донецької та Луганської областей. Вони вже кілька років проживають у нових місцях та адаптувалися до своїх умов життя, що може дати інші показники соціально-психологічної адаптації порівняно з жінками, які переміщені після 2022 року.

Група 2: Жінки, переміщені після 2022 року (друга хвиля).

Друга група жінок була переміщена через повномасштабне вторгнення Росії в Україну в лютому 2022 року. Ці жінки переважно походять з регіонів, які постраждали від активних бойових дій, зокрема Донецька, Луганська, Херсонська, Харківська області. Їх переміщення є частиною останньої хвилі внутрішньої міграції, спричиненої військовими діями, і вони були змушені адаптуватися до нових умов життя в місті Київ. Дослідження нам дозволить порівняти рівень адаптації жінок, які переміщені у різні часові періоди, враховуючи їхній вік, умови життя та психосоціальні фактори (таб. 2.1).

Таблиця 2.1.

Група	Рік переміщення	Вік (Медіана)	Мінімум	Максимум	Середнє
Жінки, переміщені після 2022 року	2022 – 2024	36.50	22	64	36.07
Жінки, переміщені з 2014 року	2014 – 2016	44.00	22	64	41.20

Ця таблиця відображає дані про жінок, які перемістилися у дві різні хвилі: після повномасштабного вторгнення в 2022 році та під час першої хвилі переміщення у 2014 році.

Дослідження було проведене в кілька етапів:

- Організаційний етап – підбір діагностичних методик, формування груп досліджуваних, поділ їх на дві групи (раніше переміщених і пізніше переміщених жінок), які будуть порівнюватися.

- Діагностичний етап – здійснення діагностики психологічної адаптації жінок за допомогою опитувальників Роджерса-Даймонд, «Адаптивність», шкали Я.Стреляу.

Створення груп взаємопідтримки – розподіл учасників на малі групи для регулярних зустрічей, де вони зможуть обговорювати свої проблеми, ділитися досвідом і отримувати емоційну підтримку.

- Повторна діагностика та оцінка ефективності.
- Аналітичний етап – обробка результатів діагностики та аналіз отриманих даних для оцінки ефективності груп взаємопідтримки, виявлення відмінностей у рівні адаптації між двома групами жінок.

Методичний інструментарій дослідження склав:

I. *Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда [18].*

Ця методика є одним з ключових інструментів, який використовується для оцінки психологічної адаптованості особистості. Вона застосовується у випадках, коли необхідно вивчити рівень пристосування людини до соціального середовища, особливо в умовах стресових ситуацій або криз, таких як вимушене переміщення або війна. У моєму дослідженні ця методика використовується для оцінки рівня адаптації жінок ВПО, переміщених з 2014 року та після 2022 року. Використання цього інструменту дає змогу глибше зрозуміти, наскільки ефективно учасниці дослідження справляються з викликами, пов'язаними з новим життям в іншому середовищі.

Методика побудована на опитувальнику зі 101 твердження, які випробувані оцінюють за 6-бальною шкалою, де кожна оцінка відображає рівень ідентифікації із твердженням та його відповідність особистим уявленням про себе. За допомогою цієї методики дослідник може оцінити такі базові показники адаптації, як емоційний комфорт, самоприйняття, прийняття інших, внутрішній контроль та прагнення до домінування, що є особливо актуальними для успішної соціальної інтеграції та психологічної стійкості жінок ВПО.

Основні шкали методики:

1. *Загальна адаптивність*: Оцінює загальний рівень пристосування до нових умов та взаємодії з соціальним середовищем.
2. *Прийняття себе*: Показник, що відображає, наскільки особистість задоволена собою та своїми можливостями.
3. *Прийняття інших*: Вимірює рівень терпимості та здатність приймати інших людей такими, якими вони є.
4. *Емоційний комфорт*: Оцінює загальний стан емоційної стабільності та комфорту.
5. *Внутрішній контроль*: Визначає рівень контролю, який особистість здатна здійснювати над своїми діями та рішеннями.
6. *Домінування*: Визначає рівень схильності до лідерства і впливу на інших.
7. *Уникнення проблем (екскапізм)*: Оцінює схильність до ухилення від вирішення проблем або відповідальності.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації, розроблена К.Роджерсом і Р.Даймондом, є важливим інструментом для аналізу адаптаційних процесів, особливо у жінок, які стали внутрішньо переміщеними особами (ВПО) через конфлікт в Україні. Цей опитувальник дозволяє отримати розгорнуту оцінку рівня соціально-психологічної адаптації до нових життєвих умов та середовища, що є критично важливим для жінок, які опинилися у стресових ситуаціях вимушеного переміщення. У контексті дослідження, вона допоможе виявити ключові проблемні зони та сильні сторони кожної учасниці, визначивши їхній рівень соціальної інтеграції та готовності до нових викликів.

Інтегральний показник адаптації у цій методиці дозволяє чітко розмежувати адаптивні й дезадаптивні тенденції. Позитивний полюс, адаптивність, вказує на гармонійне ставлення людини до світу, її здатність критично сприймати соціальні норми, цінувати як свою особистість, так і оточення, прагнути до особистого розвитку. Адаптовані особи зазвичай

демонструють впевненість у собі, високу мотивацію, вміння досягати цілей і схильність до активної життєвої позиції.

На противагу, дезадаптивність, або негативний полюс адаптації, свідчить про труднощі у соціальній взаємодії, емоційну нестабільність, песимістичне ставлення до оточення. Люди з високим рівнем дезадаптивності зазвичай відчують незадоволення собою, емоційний дискомфорт, їм важко долати життєві перешкоди. Такі риси можуть сприяти розвитку депресивних настроїв, апатії, а також виникненню додаткових бар'єрів для інтеграції та стабільності в новому соціальному середовищі.

З огляду на специфіку ситуації жінок ВПО, використання методики Роджерса і Даймонда є обґрунтованим, оскільки дозволяє отримати всебічне розуміння їхнього емоційного стану, рівня задоволеності життям та готовності до інтеграції у нові соціокультурні умови.

Психологічна адаптація жінок, які стали внутрішньо переміщеними особами (ВПО), є складним процесом, що відбувається під час їх інтеграції в нові соціальні та культурні умови. Залежно від того, як нервова система жінки справляється зі стресовими факторами, а також від її особистих зусиль зі зниження напруги та поступового прийняття нового середовища, можна визначити її адаптивний чи дезадаптивний рівень. Це також включає аналіз того, чи домінує вона у соціальній взаємодії або перебуває у відомій позиції, чи здатна вона приймати себе у нових обставинах та ролях.

II. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) розроблений А.Маклаковим і С.Чермяніним.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ), розроблений А.Маклаковим і С.Чермяніним, є надзвичайно важливим інструментом для оцінки адаптаційних можливостей особистості, зокрема, для жінок, що є внутрішньо переміщеними особами. Цей опитувальник враховує не лише соціально-психологічні аспекти адаптації, але й певні психофізіологічні характеристики, що відображають узагальнені риси нервово-психічного та соціального розвитку та містить 165 питань.

Методика базується на концепції адаптації як постійного процесу активного пристосування людини до змінних умов соціального середовища. Для жінок ВПО, які пережили складні життєві обставини, такі як переміщення з рідного місця проживання, соціальна і економічна нестабільність, це особливо актуально. Вони змушені адаптуватися до нових умов, включаючи зміну середовища, культури, соціальних зв'язків і, часто, професійної діяльності. Цей процес адаптації впливає на їх емоційний стан, соціальну взаємодію, здатність до самореалізації та інтеграції в нові спільноти.

Основні шкали, які використовуються в цьому опитувальнику, включають:

1. *Нервово-психічна стійкість:* Ця шкала оцінює здатність особистості контролювати свій емоційний стан та справлятися з психологічним навантаженням. Для жінок ВПО ця шкала є важливою для розуміння, наскільки вони стійкі до стресу, який може бути викликаний вимушеним переселенням та необхідністю адаптації до нового середовища.

2. *Комунікативні здібності:* Дана шкала дозволяє оцінити здатність жінок ВПО до ефективної комунікації з новим соціальним оточенням, що є важливим аспектом успішної соціальної інтеграції. Низькі комунікативні здібності можуть ускладнювати процес побудови нових соціальних зв'язків і створювати додаткові бар'єри для адаптації.

3. *Моральна нормативність:* Ця шкала вимірює, наскільки особистість дотримується соціальних норм і правил у новому середовищі. Жінки ВПО часто стикаються з необхідністю адаптуватися до нових культурних норм і правил, тому цей показник є важливим для розуміння того, наскільки вони здатні інтегруватися в нове суспільство без конфліктів з його моральними стандартами.

4. *Особистісний адаптивний потенціал:* Цей параметр є інтегральним показником, який визначає загальні адаптаційні можливості особистості. Для жінок ВПО цей показник може бути вирішальним у розумінні того, наскільки вони готові до подолання нових викликів і змін, що виникли внаслідок

переселення. Високий рівень особистісного адаптивного потенціалу вказує на здатність особистості ефективно пристосовуватися до нових умов, зберігати свою працездатність та психологічну стабільність.

Використання багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» дозволяє виявити слабкі місця в адаптаційних процесах, допомагаючи краще зрозуміти, які саме аспекти потребують уваги та підтримки. Наприклад, якщо у жінки ВПО виявлено високий рівень нервово-психічної напруги та низькі комунікативні здібності, це може свідчити про необхідність надання психологічної допомоги, спрямованої на розвиток соціальних навичок та стресостійкості.

Ця методика дозволяє не лише виявити проблеми адаптації, але й пропонує науково обґрунтовані підходи до їх вирішення. Результати, отримані з цього опитувальника, можуть бути використані для створення програм психологічної підтримки, які будуть спрямовані на підвищення адаптаційних можливостей жінок ВПО, їх соціальної інтеграції та загального психологічного благополуччя.

III. Методика діагностики властивостей нервової системи Я.Стреляу.

Методика діагностики властивостей нервової системи, розроблена Яном Стреляу, є ключовим інструментом у моєму дослідженні адаптаційних можливостей жінок ВПО. Її значення ґрунтується на концепції адаптації, яка відповідно до регулятивної теорії темпераменту визначає, як індивід реагує на зміни в середовищі, стресові обставини та соціальну взаємодію. У дослідженні це є особливо важливими, оскільки переселенки стикаються зі складнощами адаптації до нового соціуму та побутового середовища. Методика складається з 134 питань.

За допомогою методики можна виміряти та розкрити глибинні властивості нервової системи, які суттєво впливають на поведінку та адаптаційні механізми жінок ВПО. Це дає можливість краще зрозуміти, які внутрішні ресурси вони мають для подолання викликів, з якими стикаються в новому середовищі. Методика допомагає оцінити реактивність та активність,

як дві фундаментальні складові темпераменту. Реактивність описує чутливість та витривалість індивіда до стимулів, що важливо для оцінки стресостійкості та психоемоційної стабільності жінок. З високою реактивністю можна очікувати, що переселенки будуть емоційно відгукуватися на нові умови, проте можуть потребувати додаткової підтримки для управління своїм емоційним станом у складних обставинах.

Активність, натомість, характеризує здатність до ініціативності та виконання дій, навіть за умов підвищеного навантаження. Для жінок ВПО активність є індикатором того, наскільки вони можуть проявляти ініціативу у новому середовищі, підтримувати соціальні зв'язки, шукати ресурси для підтримки себе та сім'ї.

Завдяки методиці Стреляу можна кількісно оцінити ключові параметри нервової системи: силу збудження, силу гальмування та рухливість нервових процесів. Кожен з цих параметрів вказує на специфічні особливості нервово-психічного реагування жінок ВПО та їхню готовність до адаптації:

1. *Сила збудження*: високий рівень сили збудження свідчить про здатність витримувати високе емоційне та психічне навантаження. У переселенок із сильною нервовою системою можна очікувати вищу здатність до тривалого подолання стресу. Цей параметр є важливим, оскільки він демонструє, чи зможуть жінки успішно функціонувати в умовах високої психоемоційної напруги.

2. *Сила гальмування*: відображає здатність до самоконтролю, який необхідний у стресових ситуаціях. Переселенки з високою силою гальмування можуть більш успішно стримувати емоційні реакції, що сприяє соціальній інтеграції та мінімізує ризики конфліктів. Це допомагає зрозуміти, наскільки легко вони зможуть пристосуватися до нових норм і вимог суспільства.

3. *Рухливість нервових процесів*: високий рівень рухливості свідчить про здатність швидко адаптуватися до змін, що надзвичайно цінно в ситуації раптового переселення. Така характеристика дозволяє жінкам легше

змінювати соціальні ролі, приймати нові умови життя і успішніше взаємодіяти з новим оточенням.

Отримані дані за цією методикою дають можливість побудувати комплексний психологічний профіль адаптаційних потреб жінок ВПО. Цей профіль допомагає визначити, які аспекти потребують найбільшої уваги: чи потрібна допомога з управлінням емоціями, чи розвиток комунікативних навичок, або, можливо, підтримка для підвищення активності та ініціативності. Методика Я.Стреляу не тільки допомагає оцінити поточний стан адаптації, але й надає рекомендації для створення індивідуальних програм підтримки, спрямованих на розвиток тих аспектів темпераменту та нервової системи, які полегшують соціальну інтеграцію та емоційне благополуччя. Це підсилює ефективність заходів психологічної підтримки, роблячи їх більш персоналізованими і таким чином значно покращують процес адаптації жінок ВПО до нових умов.

2.2. Діагностика стану психологічної адаптованості у жінок ВПО

Психологічна адаптація – це складний процес, який відбувається під час входження особистості в нові соціальні та культурні обставини. Залежно від того, як нервова система реагує на стрес і які кроки людина робить для зниження напруги й інтеграції в нове середовище, можна визначити, наскільки вона адаптивна чи дезадаптивна, чи проявляє домінування або підкорення, а також наскільки приймає або не приймає себе у новій ролі.

У цьому дослідженні розглядаються особливості психологічної адаптації жінок ВПО, які раніше та пізніше перемістилися зі своїх рідних місць. Результати щодо їхньої соціально-психологічної адаптації за допомогою опитувальника *К.Роджерса і Р.Даймонда* дозволяють оцінити різницю у переживаннях та способах адаптації залежно від тривалості їх перебування в умовах вимушеного переміщення, що наочно відображено на рисунку 2.1. та 2.2.

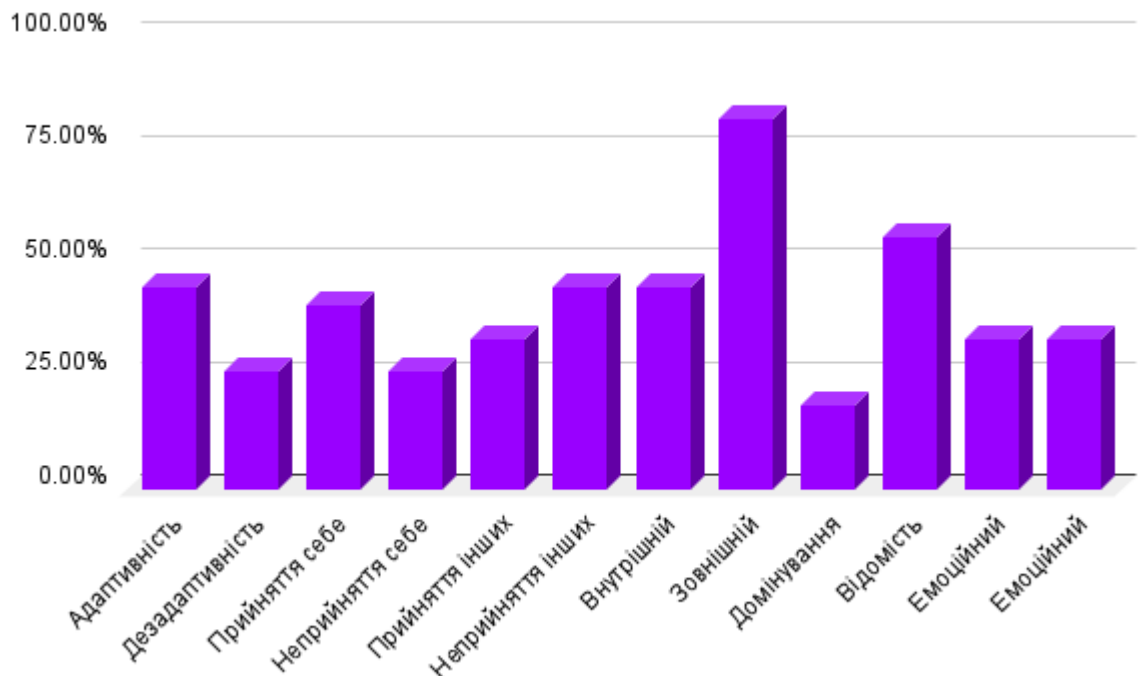


Рис. 2.1. Психологічна адаптація раніше переміщених жінок, %

Жінки, які прибули раніше, демонструють специфічні риси соціально-психологічної адаптації, що відображають їхні особистісні та поведінкові реакції на нові умови життя. Зокрема, високий рівень *адаптивності* (44.4%) свідчить про те, що ці жінки мають достатню здатність пристосовуватися до змін, приймати норми та цінності нового соціального середовища. Вони активно взаємодіють з оточенням, що дозволяє їм будувати ефективні стосунки та знаходити стабільність у складних обставинах.

Проте значний показник *дезадаптивності* (25.9%) говорить про наявність труднощів у подоланні негативного досвіду та емоційної напруги, які заважають деяким жінкам повністю інтегруватися в нове середовище. Це проявляється у певному песимізмі та відчутті внутрішньої нестабільності.

У більшості жінок також простежується помітний рівень *прийняття себе* (40.7%), що вказує на їхнє позитивне самосприйняття. Вони оцінюють власні якості об'єктивно, зберігаючи впевненість у своїх можливостях і відкритість до саморозвитку, що є важливим для ефективної інтеграції. Проте частина опитаних відчуває *неприйняття себе* (25.9%), що може ускладнювати процес адаптації. Жінки з цим показником схильні до критики власних дій і самоконтролю, що може перешкоджати налагодженню нових стосунків та успішній соціальній інтеграції.

Прийняття інших (33.3%) демонструє їхню готовність до взаємодії та розуміння інших людей. Цей показник відображає позитивне ставлення до різноманітності думок і життєвих поглядів, що сприяє гармонійній інтеграції. Водночас деякі жінки мають високий рівень *неприйняття інших* (44.4%), що вказує на труднощі у сприйнятті нових поглядів і звичок, що може створювати бар'єри у комунікації та призводити до певної соціальної ізоляції.

Внутрішній контроль (44.4%) є важливою характеристикою, яка відображає готовність цих жінок самостійно приймати рішення та брати на себе відповідальність. Це допомагає їм підтримувати стабільність у процесі адаптації та впевнено керувати власними діями. Водночас значний рівень *зовнішнього контролю* (81.5%) свідчить про схильність покладатися на

обставини чи інших людей. Жінки з таким показником часто вважають, що їхнє життя визначають зовнішні чинники, що обмежує їхню автономію в ухваленні рішень.

Невисокий рівень *домінування* (18.5%) показує, що ці жінки переважно уникають агресивних стратегій у взаємодії з іншими людьми, надаючи перевагу мирному розв'язанню конфліктів. Проте вони не бояться висловлювати свою думку, захищати свої інтереси та відстоювати власну позицію, що сприяє самостійності в новому соціальному середовищі.

Відомість (55.6%) демонструє схильність деяких жінок до перекладання відповідальності на інших, що може впливати на їхню пасивність у прийнятті рішень та залежність від підтримки ззовні. Така поведінка може перешкоджати ефективній адаптації в нових умовах.

Емоційний комфорт і емоційний дискомфорт (по 33.3%) відображають одночасно позитивний і тривожний емоційний фон, що супроводжує процес адаптації. Жінки з цими показниками відчують внутрішній баланс, але також інколи переживають стрес, що може ускладнювати їхню інтеграцію.

Особливості соціально-психологічної адаптації у пізніше переміщених жінок зображено на рисунку 2.2.

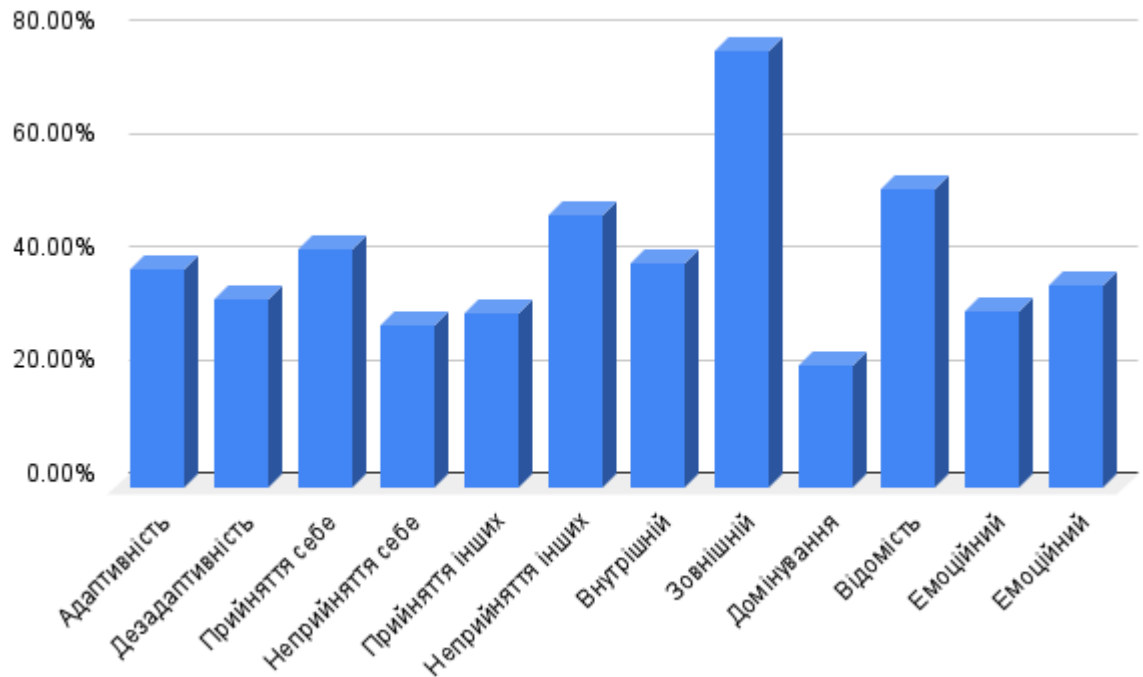


Рис.2.2. Психологічна адаптація пізніше переміщених жінок, %

Жінки, які прибули пізніше, виявляють характерні риси, що відображають їхній рівень адаптації до нових умов життя. *Адаптивність* на рівні 38.5% свідчить про певне прагнення налагодити зв'язок із новим середовищем. Це проявляється в їхньому бажанні пристосуватися, шукати можливості для інтеграції та налаштувати взаємодію з новими людьми. Проте цей рівень також указує на виклики, які супроводжують їхній процес адаптації, а тому їм може знадобитися додаткова підтримка для досягнення повної інтеграції.

Водночас *деадаптивність* на рівні 33.3% вказує на існування значних труднощів. Багато з цих жінок стикаються з напругою через нерозуміння нових соціальних норм та правил, що створює бар'єри для їхнього повного включення до суспільства.

Прийняття себе у 42.2% демонструє, що більшість із них мають адекватну самооцінку, об'єктивно сприймають себе та усвідомлюють свою нову роль у суспільстві. Вони здатні оцінювати свої сильні та слабкі сторони, що полегшує процес адаптації. Проте *неприйняття себе* у 28.5% вказує на те, що певна частина жінок має труднощі з прийняттям власного становища. Це

може проявлятися в критичному ставленні до себе та незадоволеності своєю поточною ситуацією, що, у свою чергу, перешкоджає їхній інтеграції.

Рівень *прийняття інших* на рівні 30.7% свідчить про бажання частини жінок побудувати гармонійні стосунки з оточуючими, розуміти нове середовище та людей, що є частиною їхнього нового життя. Проте високий показник *неприйняття інших* (48.1%) демонструє, що для багатьох цей процес є складним. Вони можуть відчувати відчуженість або навіть ворожість до нового соціального оточення, що перешкоджає повній соціальній адаптації.

Внутрішній контроль на рівні 39.5% відображає тенденцію до самоконтролю, рефлексії та контролю над власними емоціями та діями. Це вказує на здатність цих жінок утримувати стабільність у нових обставинах. У той же час високий рівень *зовнішнього контролю* (76.9%) свідчить про переважну схильність залежати від зовнішніх обставин та інших людей. Вони можуть відчувати, що їхнє життя визначається зовнішніми факторами, що обмежує їхню автономію та внутрішню свободу у прийнятті рішень.

Показник *домінування* (21.7%) свідчить про стриману активність у соціальних взаємодіях. Більшість із них віддає перевагу спокійним, ненав'язливим стосункам, уникаючи конфліктних ситуацій та зайвих суперечок.

Рівень *відомості* (52.5%) відображає тенденцію до пасивної ролі, яка виражається в покладанні відповідальності на інших. Вони можуть очікувати зовнішньої підтримки, уникаючи самостійного вирішення життєвих проблем та зосереджуючись на підтримці від оточення.

Емоційний комфорт (31.2%) указує на те, що більшість жінок все ще переживають тривогу та стрес, викликані новими умовами. *Емоційний дискомфорт* (35.7%) підкреслює наявність внутрішнього напруження, що супроводжує їхній процес адаптації та може потребувати психологічної підтримки.

Таким чином, для жінок, які прибули пізніше, характерним є комплексний психологічний профіль, де позитивні тенденції до адаптації та

прийняття себе часто поєднуються з бар'єрами у сприйнятті нової соціальної реальності, недовірою до інших, а також труднощами в налагодженні контакту з оточенням. Це свідчить про необхідність підтримки для забезпечення більшої інтеграції та покращення психологічного благополуччя.

Використання багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» допомагає визначити слабкі сторони в адаптаційних процесах, що сприяє кращому розумінню, які саме аспекти потребують додаткової уваги та підтримки. Наприклад, якщо у жінок ВПО виявляється високий рівень психоемоційної напруги та низькі комунікативні навички, це свідчить про потребу в психологічній допомозі, спрямованій на розвиток соціальних умінь та стресостійкості. Цей інструмент дозволяє не тільки виявляти проблеми адаптації, але й забезпечує науково обґрунтовані підходи до їхнього подолання. Отримані результати можуть використовуватися для створення програм психологічної підтримки, що спрямовані на покращення адаптаційних можливостей жінок ВПО, їх соціальну інтеграцію та загальне психологічне благополуччя.

На рисунку 2.4. представлені особливості структури адаптивності у раніше переміщених жінок.

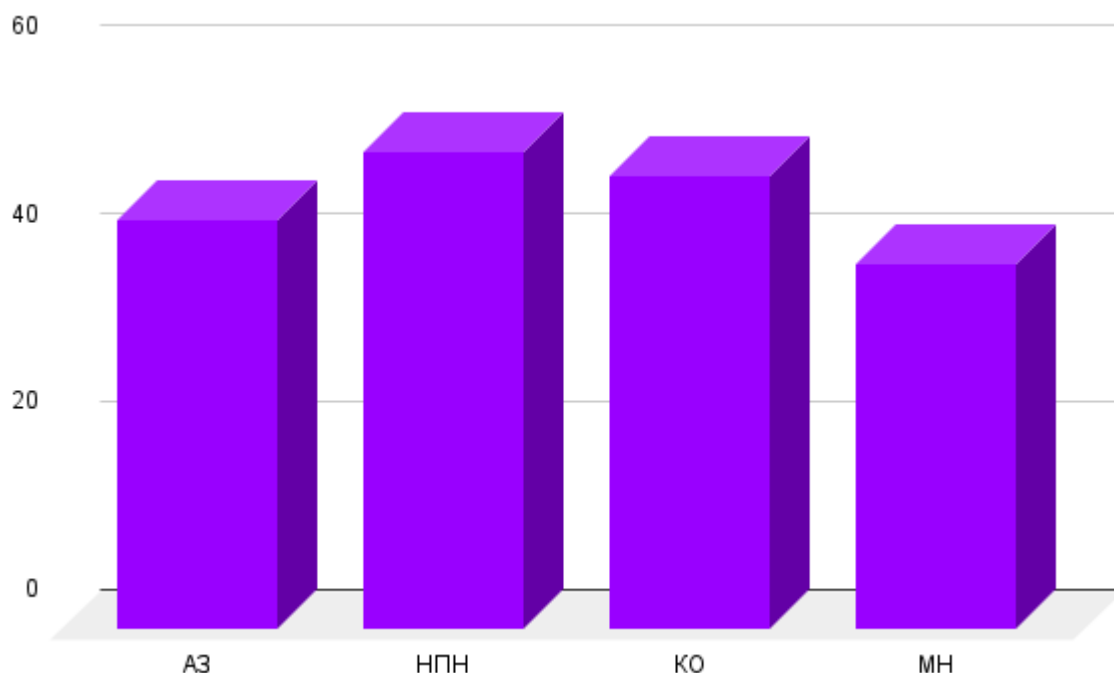


Рис.2.4. Особливості структури адаптивності у раніше прибувши переселенців АЗ – адаптивні здібності; НПУ – нервово-психічна напруга; КО – комунікативні здібності; МН – моральна-нормативність

Згідно з результатами дослідження рисунка 2.4. можна виявити важливі аспекти адаптаційних здібностей жінок. Ця методика дозволила оцінити їхні адаптивні можливості та виявити як сильні, так і слабкі сторони їхньої соціально-психологічної інтеграції в нове середовище.

43,5% опитувальних мають помірний рівень адаптивних здібностей – ці жінки демонструють здатність пристосовуватися до нових умов, однак стикаються з труднощами, які ускладнюють цей процес. Вони намагаються знайти спільну мову з новим соціальним середовищем, але відчують залишкове напруження та внутрішній дискомфорт. Це вказує на потребу в додаткових заходах підтримки, таких як програми соціально-психологічної допомоги, які б сприяли зміцненню їх адаптивного потенціалу.

50,7% опитувальних мають високий рівень нервово-психічної напруги – це свідчить про значне емоційне напруження, викликане вимушеними обставинами переселення, що знижує їхню здатність до швидкої адаптації. Підвищена тривожність і стрес можуть негативно впливати на їх емоційний стан і психічне здоров'я, що вимагає створення умов для психологічного

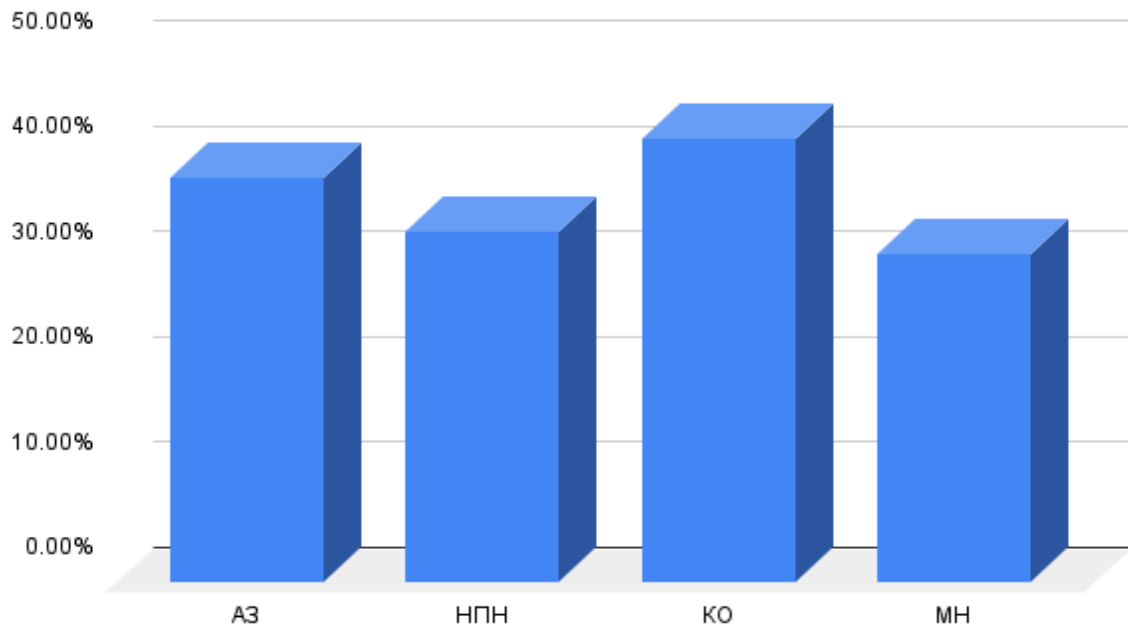
відновлення. Зокрема, може бути корисною участь у групах підтримки або консультування з фахівцями для стабілізації їхнього стану.

48,2% опитувальних мають середній рівень комунікативних здібностей – це вказує на те, що хоча більшість з них здатні налагоджувати соціальні зв'язки, вони можуть стикатися з труднощами у взаємодії через стрес або нерозуміння нових соціальних умов. Їхні комунікативні навички можуть потребувати розвитку, щоб полегшити процес інтеграції та покращити взаємини з оточенням. Підтримка в адаптації може допомогти жінкам покращити навички спілкування, сприяючи впевненості та неконфліктній взаємодії.

38,9% опитувальних мають середній рівень морально-нормативної адаптації – це означає, що жінки частково приймають правила та норми нового середовища, але зберігають певну дистанцію або не завжди відчують їх близькими. Така позиція може бути обумовлена відмінностями у культурних цінностях або недостатнім розумінням нових правил. Для повної інтеграції важливо допомогти жінкам глибше зрозуміти особливості культурних норм і правил нового соціуму, що сприятиме більш комфортному перебуванню в нових умовах і зниженню соціальної напруги.

Дані опитування показують, що раніше переміщені жінки демонструють середній рівень адаптації до нових умов життя, але стикаються з перешкодами, зокрема в емоційній та комунікативній сферах. Високий рівень нервово-психічної напруги та помірний рівень адаптивних здібностей вказують на потребу у заходах підтримки для зниження стресу та покращення їх емоційного благополуччя. Розвиток комунікативних здібностей і морально-нормативної адаптації є важливими елементами для сприяння їхній

повноцінній інтеграції в нове соціальне середовище.



*Рис.2.5. Особливості структури адаптивності у пізніше прибувши переселенців
АЗ – адаптивні здібності; НПУ – нервово-психічна напруга; КО – комунікативні
здібності; МН – моральна-нормативність*

Згідно з рис. 2.5. 38,5% опитувальних мають середній рівень адаптивних здібностей (АЗ) – це свідчить про те, що частина жінок, які прибули пізніше, стикається з труднощами у пристосуванні до нових умов, проте демонструє прагнення до адаптації. Це може бути зумовлене обмеженим доступом до соціальної підтримки та нових ресурсів, що вимагає додаткових заходів для підвищення адаптивного потенціалу.

33,3% опитувальних мають підвищену нервово-психічну напругу (НПУ) – цей показник відображає стан емоційного напруження, викликаного новими життєвими умовами та стресом через вимушене переселення. Підвищений рівень напруги вказує на необхідність заходів зниження стресу, таких як психологічне консультування та підтримка, що можуть сприяти стабілізації їхнього емоційного стану.

42,2% опитувальних мають добрий рівень комунікативних здібностей (КО) – жінки з цієї групи демонструють здатність встановлювати контакти з оточенням, що може сприяти їх соціальній інтеграції. Проте, для деяких з них

може знадобитися розвиток навичок спілкування для кращого розуміння та адаптації до нового соціокультурного середовища.

31,2% опитувальних мають помірний рівень морально-нормативної адаптації (МН) – цей показник свідчить про те, що деякі жінки стикаються з труднощами в прийнятті та дотриманні норм і правил нової спільноти. Це може бути результатом браку підтримки у процесі соціалізації. Розвиток морально-нормативної адаптації може допомогти знизити рівень соціальної напруги та покращити якість інтеграції цих жінок у суспільство.

Отже, пізніше переміщені жінки демонструють середній рівень адаптації з підвищеною нервово-психічною напругою та помірним рівнем морально-нормативної адаптації. Це вказує на потребу у додатковій соціально-психологічній підтримці для зниження емоційного напруження та розвитку комунікативних і адаптивних здібностей.

Ця методика дозволила виявити важливі аспекти адаптаційних здібностей жінок. Оцінила їхні адаптивні можливості та виявила як сильні, так і слабкі сторони їхньої соціально-психологічної інтеграції в нове середовище.

Методика *Я. Стреляу* не лише оцінює поточний рівень адаптації, а й пропонує рекомендації для розробки індивідуальних програм підтримки, зосереджених на розвитку тих характеристик темпераменту та нервової системи, які сприяють соціальній інтеграції та емоційному благополуччю. Це підвищує ефективність заходів психологічної допомоги, роблячи їх більш персоналізованими і, таким чином, значно покращує процес адаптації жінок ВПО до нових обставин.

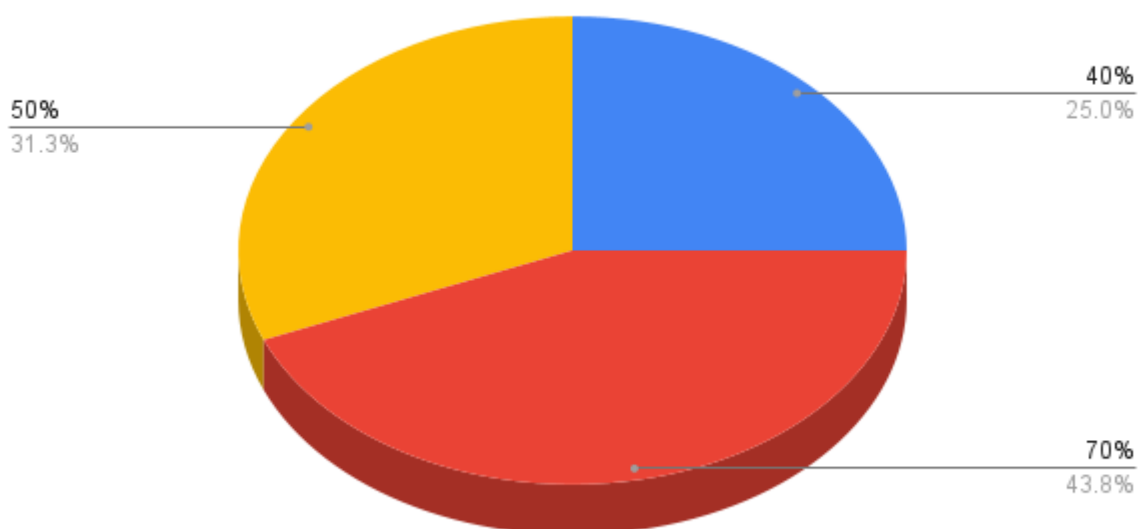


Рис.2.6. Особливості нервової системи у раніше переміщених жінок, %: СПЗ – сила процесів збудження, СПГ – сила процесів гальмування, РПП – рухливість нервових процесів.

Згідно рисунку 2.6., 40% опитуваних мають високий рівень сили процесів збудження, що свідчить про здатність їхньої нервової системи витримувати тривале та інтенсивне навантаження. Це характеризує таких людей як енергійних та витривалих у стресових ситуаціях, де потрібна активна та постійна дія. Вони здатні ефективно працювати у періоди підвищеної активності, не піддаючись швидкому виснаженню.

70% опитуваних демонструють високий рівень сили процесів гальмування, що відображає їх здатність до самоконтролю та обміркованих дій у складних або стресових умовах. Такий рівень гальмівних процесів також означає схильність до стримування дій у ситуаціях, коли потрібна пауза або коли є зовнішня заборона. Ці люди обережно адаптуються до нових обставин, поступово перебудовуючи свої дії та поведінкові реакції.

50% опитуваних мають високий рівень рухливості нервових процесів, що означає здатність швидко і без труднощів перемикатися між різними видами діяльності, а також швидко освоювати нові навички. Це свідчить про

їхню адаптивність у нових ситуаціях, гнучкість у прийнятті рішень та здатність легко переходити від одного виду активності до іншого. Така характеристика сприяє кращій інтеграції в нові умови та подоланню перешкод у процесі адаптації.

На рисунку 2.7. представлені особливості нервової системи у пізніше переміщених жінок.

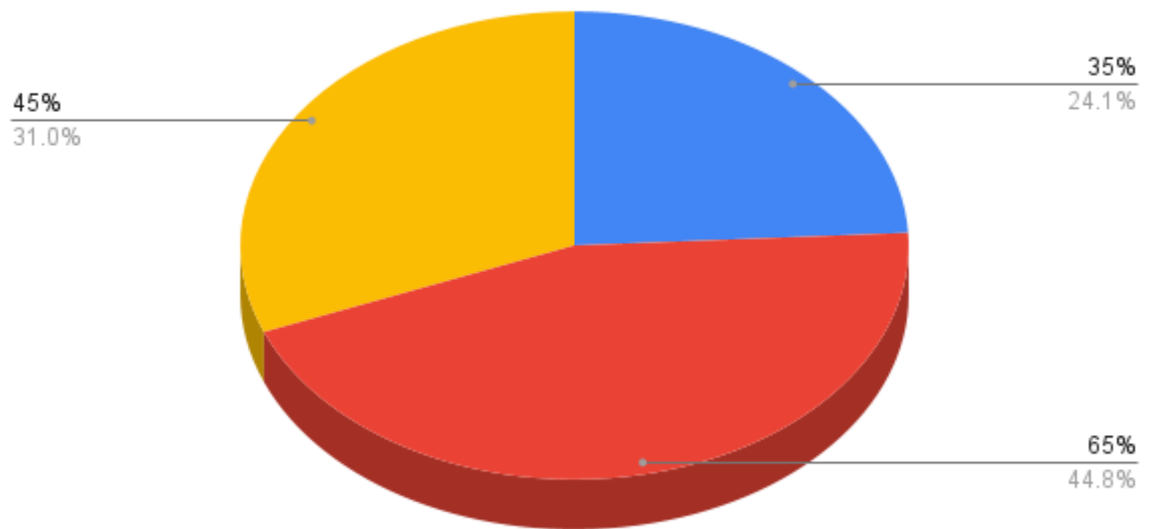


Рис.2.7. Особливості нервової системи у жінок переміщених пізніше, %: СПЗ – сила процесів збудження, СПГ – сила процесів гальмування, РНП – рухливість нервових процесів.

Згідно рисунку 2.7. 35% опитуваних мають високий рівень сили процесів збудження, що вказує на здатність їхньої нервової системи тривалий час працювати в умовах напруження. Ці люди здатні мобілізувати свою енергію для вирішення складних завдань, проте можуть швидше відчувати виснаження в умовах тривалого стресу. Висока сила збуджувального процесу також сприяє ефективній роботі під час інтенсивної активності та у кризових ситуаціях.

65% опитуваних демонструють високий рівень сили процесів гальмування, що свідчить про їхню здатність до самоконтролю та стриманості в умовах зовнішніх обмежень чи стресових обставин. Високий рівень

гальмівних процесів дозволяє їм зберігати спокій і уникати імпульсивних дій у напружених ситуаціях. Вони обмірковують свої дії перед прийняттям рішення, що допомагає їм краще адаптуватися в новому середовищі.

45% опитуваних мають високий рівень рухливості нервових процесів, що вказує на їхню здатність швидко перемикаватися між різними видами діяльності, пристосовуватися до нових умов та освоювати нові навички. Вони демонструють гнучкість у поведінці та готовність до змін, що допомагає їм швидко адаптуватися до нових середовищних вимог та ефективно діяти в різних умовах.

Порівняльний аналіз особливостей адаптації між двома групами жінок.

Задля розуміння особливостей різниці адаптації у раніше і пізніше переміщених жінок, середні бали за шкалами методики діагностики соціально-психологічної адаптації, представлені на рисунку 2.8.

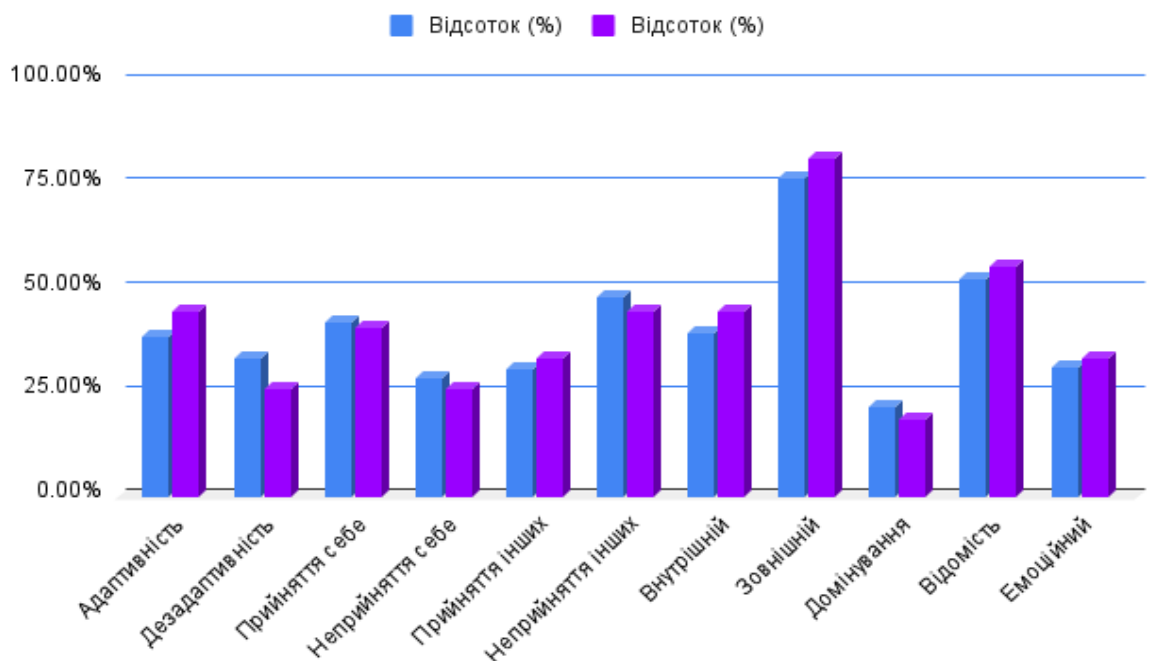


Рис.2.8. Середні значення опитувальних за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації у жінок раніше та пізніше переміщених.

Згідно рисунку 2.8. рівень адаптивності серед жінок, що перемістилися раніше, вищий (44.4%) порівняно з тими, хто перемістився пізніше (38.5%). Це може свідчити про те, що перші переселенці мали більше часу для інтеграції та пристосування до нових умов, а також можливість отримати стабільнішу соціальну підтримку та адаптуватися до нових соціально-економічних умов. Більший рівень адаптивності допомагає їм легше адаптуватися до стресів і змін у новому середовищі.

Жінки, які переїхали пізніше, демонструють вищий рівень дезадаптивності (33.3%) порівняно з жінками першої хвилі (25.9%). Це може бути обумовлено більш інтенсивними стресовими факторами, такими як необхідність швидкого переміщення, невизначеність майбутнього та відсутність належної підтримки на початкових етапах інтеграції. Вища дезадаптивність свідчить про труднощі з інтеграцією в нове середовище.

У показниках прийняття себе немає значної різниці: жінки, які перемістилися пізніше, мають рівень 42.2%, тоді як раніше переміщені – 40.7%. Однак серед пізніше переміщених трохи вищий рівень неприйняття себе (28.5% проти 25.9%). Це може свідчити про те, що пізні переселенки стикаються з більшими викликами у відновленні позитивного ставлення до себе та прийняття свого нового статусу.

Прийняття інших серед раніше переміщених є дещо вищим (33.3%) у порівнянні з пізніше переміщеними (30.7%), що свідчить про кращу здатність до соціальної інтеграції. Однак неприйняття інших залишається високим серед обох груп, але особливо серед пізніше переміщених (48.1% проти 44.4%), що може бути викликано реакцією на зміни в соціальному оточенні та недостатню інтеграцію в нові спільноти.

Внутрішній контроль є вищим серед раніше переміщених жінок (44.4%) у порівнянні з пізніше переміщеними (39.5%), що свідчить про більшу здатність контролювати свої емоції і поведінку. Зовнішній контроль також вищий серед переселенців першої хвилі (81.5% проти 76.9%), що вказує на

вищий рівень структурованості їхнього оточення і можливість розподілу відповідальності з боку спільнот.

Домінування як риса є нижчим серед раніше переміщених (18.5%) у порівнянні з пізніше переміщеними (21.7%). Це може вказувати на меншу потребу в контролі ситуації серед перших переселенців, які вже частково адаптувалися до нового середовища і мають стабільнішу підтримку.

Відомість як параметр є дещо вищою серед переселенців першої хвилі (55.6%) порівняно з переселенцями, що переїхали пізніше (52.5%). Це може бути обумовлено їхньою більшою інтеграцією в громади та ширшими соціальними контактами, що допомагає відчувати себе частиною нового соціального середовища.

Рівень емоційного комфорту є трохи вищим серед раніше переміщених (33.3%) у порівнянні з пізніше переміщеними (31.2%). Це вказує на більшу стабільність емоційного стану, яка могла розвинутися з часом завдяки інтеграції та підтримці місцевих спільнот.

Аналіз показує, що переселенки першої хвилі, які перемістилися раніше, мають вищий рівень адаптивності, внутрішнього та зовнішнього контролю, прийняття інших та емоційного комфорту. Це свідчить про те, що з часом ці жінки змогли інтегруватися в нові громади та розвинути стійкість до стресових факторів.

На рисунку 2.9. зображені результати особливості структури адаптивності у жінок раніше та пізніше переміщених.

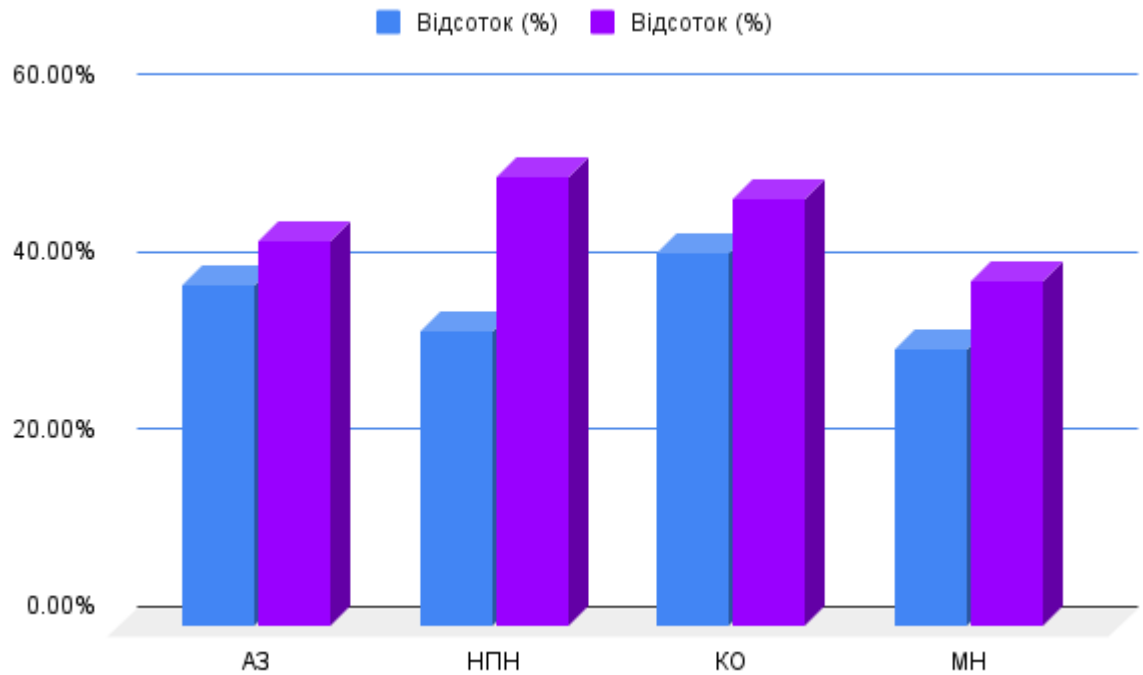


Рис.2.9. Середні значення опитувальних за діагностикою адаптаційних можливостей у раніше та пізніше переміщених жінок: АЗ – адаптивні здібності; НПУ – нервово-психічна напруга; КО – комунікативні здібності; МН – моральна-нормативність

Згідно рисунку 2.9. у пізніше переміщених осіб рівень *адаптивних здібностей* (38.5%) нижчий порівняно з раніше переміщеними (43.5%). Це свідчить про те, що пізніше переміщенні жінки можуть мати більше труднощів у адаптації до нових умов, можливо, через менший досвід і меншу соціальну підтримку. На відміну від них, раніше переміщені особи мають більш розвинені адаптивні механізми, що свідчить про краще пристосування до змінних умов життя.

Показник *нервово-психічної напруги* (НПН) також має значну відмінність: для пізніше переміщених жінок він становить 33.3%, тоді як у раніше переміщених осіб цей показник значно вищий – 50.7%. Це може вказувати на те, що особи, які були змушені переселитися раніше, з часом накопичили більше стресу та психологічної напруги, пов'язаної з постійними змінами та необхідністю адаптації.

Рівень *комунікативних здібностей* (КО) у пізніше переміщених жінок складає 42.2%, що нижче, ніж у раніше переміщених, де цей показник

становить 48.2%. Це свідчить про те, що раніше переміщені особи мають більшу схильність до соціальної взаємодії, що сприяє формуванню підтримуючого соціального оточення та легшій адаптації.

Моральна–нормативність (МН) у жінок пізніше переміщених становить 31.2%, тоді як у раніше переміщених – 38.9%. Це може означати, що раніше переміщені жінки більше дотримуються соціальних норм і моральних принципів, що допомагає їм інтегруватися в нові громади та сприяє їх прийняттю у суспільстві.

Отже, загальна картина демонструє, що раніше переміщені жінки мають вищі рівні адаптивних, комунікативних здібностей і моральної-нормативності, але також зазнають вищого рівня нервово-психічної напруги. Пізніше переміщені особи, попри нижчі показники адаптації, виявляють меншу нервово-психічну напругу, що може свідчити про коротший час перебування в умовах стресу.

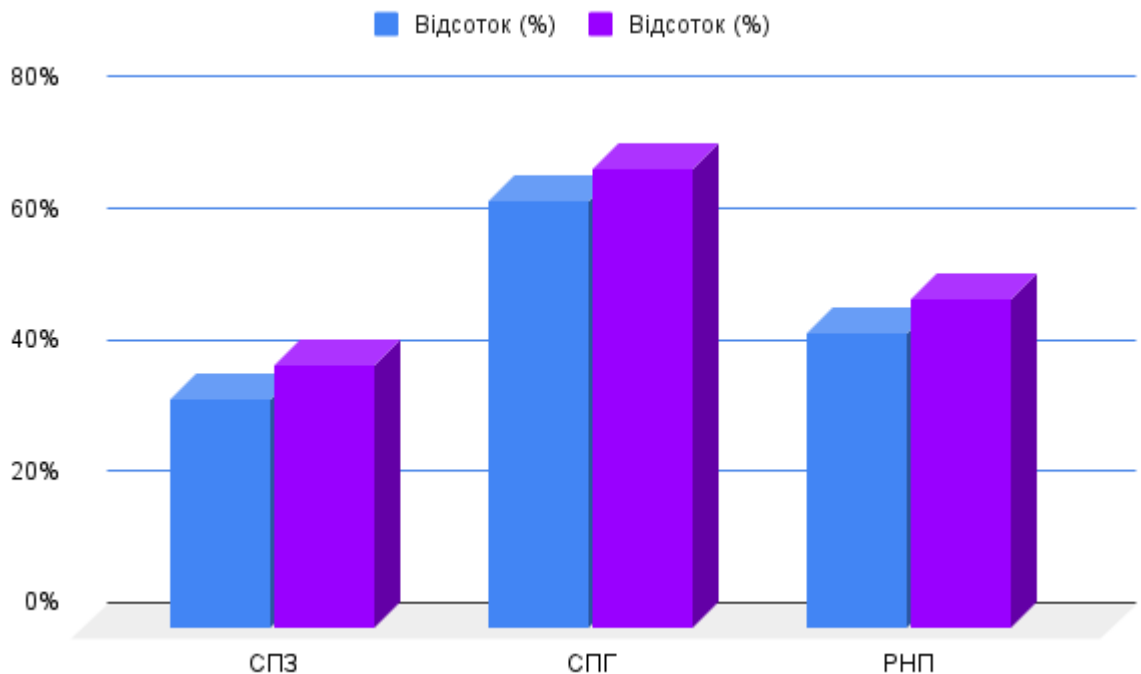


Рис.2.10. Середні значення за діагностикою особливостей нервової системи у жінок ВПО: СПЗ – сила процесів збудження, СПГ – сила процесів гальмування, РНП – рухливість нервових процесів.

Згідно рисунку 2.10. сила процесів збудження (СПЗ) у раніше переміщених жінок складає 40%, тоді як у пізніше переміщених – 35%. Вищий показник СПЗ у раніше переміщених свідчить про їхню більшу готовність до активних дій, можливість швидше реагувати на нові виклики, які постали перед ними внаслідок переміщення. Їхній нервовий тонус дозволяє їм ефективніше адаптуватися, що робить їх більш стійкими у ситуаціях, які вимагають рішучих дій. Натомість, у пізніше переміщених жінок СПЗ дещо нижчий, що може вказувати на більш обережну та виважену реакцію на зовнішні подразники.

Сила процесів гальмування, або здатність контролювати емоційні та поведінкові реакції, становить 70% у раніше переміщених ВПО, а у пізніше переміщених – 65%. Вища СПГ у раніше переміщених осіб свідчить про кращу здатність до самоконтролю та стійкість до стресу. Це означає, що вони краще зберігають емоційну стабільність у складних умовах, що є важливим фактором для успішної адаптації. Пізніше переміщені особи мають дещо нижчу СПГ, що може свідчити про меншу емоційну стабільність у нових середовищах і, відповідно, потребу у додаткових ресурсах для емоційної підтримки.

Показник рухливості нервових процесів у раніше переміщених становить 50%, у пізніше переміщених – 45%. Це означає, що раніше переміщені особи легше адаптуються до змін та швидше переключаються між різними завданнями, що сприяє їхньому ефективнішому входженню в нове соціальне середовище. Вони краще адаптуються до нового оточення та більш відкриті до взаємодії з ним. З іншого боку, у пізніше переміщених РНП на 5% нижчий, що може свідчити про те, що вони відчувають більшу напругу при необхідності адаптації та менш гнучко реагують на зміни.

Отже, раніше переміщені особи демонструють вищий рівень адаптивних здібностей за рахунок більшої сили збудження та гальмування, а також вищої рухливості нервових процесів. Це дає їм змогу легше інтегруватися у нові умови. Натомість, пізніше переміщені особи, ймовірно, потребують більше часу та підтримки для повноцінної адаптації до нового середовища.

2.3. Системна робота з підвищення рівня психологічної адаптації у жінок ВПО шляхом організації груп взаємопідтримки.

Системна робота щодо організації груп взаємопідтримки є важливим методом для внутрішньо переміщених осіб в умовах психологічної адаптації. Група була організована у форматі, який дозволяв забезпечити ефективну комунікацію між учасниками та створити довірливу атмосферу. Це важливо для того, щоб кожна учасниця мала можливість поділитися своїм досвідом і отримати допомогу. Групи взаємопідтримки сприяють зниженню рівня тривожності, розвитку соціальних навичок та підтримці психологічного здоров'я. Учасники отримують підтримку, яка допомагає впоратися з емоційними труднощами, що виникають у процесі адаптації до нових життєвих умов.

Основними етапами організації та роботи цієї групи є:

1. *Підготовчий етап* – визначення цілей і підбір учасників на основі спільних потреб, а саме, адаптації до нового середовища та подолання стресу.
2. *Початок роботи* – встановлення довірливих відносин, створення безпечного простору для вираження емоцій та підтримки. Впроваджуються основні правила конфіденційності та взаємоповаги.
3. *Основний етап* – проведення груп з акцентом на різноманітні методики, такі як обговорення, метод рівний-рівному (peer-to-peer), техніки зняття стресу та вправи на підвищення адаптивності. Регулярні зустрічі сприяють формуванню міцної соціальної підтримки серед учасників.
4. *Оцінка ефективності* – на основі результатів спостережень та повторного діагностування оцінюється прогрес учасників. Проводиться аналіз змін у рівні адаптивності та психологічного стану.

В ході роботи з групами використовувався метод (peer-to-peer) «рівний-рівному», це забезпечило учасницям особливу форму взаємодії, побудовану на довірі та спільному досвіді. Цей метод дозволив кожній з жінок почувати

себе на рівних, що сприяло відкритості та створювало безпечний простір для обміну думками, емоціями та підтримкою.

Англійське слово «peer» перекладається як «ровесник» або «рівний» і вказує на людину з тієї ж соціальної групи, зокрема за рівнем, віком або статусом. Слово «education» може означати «освіта», «навчання», «розвиток», «переконання» або «знання», отримані в результаті навчання (Merriam Webster's Dictionary, 1985). На практиці термін «рівний-рівному» набув різних значень і тлумачень, включаючи визначення того, хто вважається «рівним» і що означає «навчання» у цьому контексті: це може бути інформування, наставництво, обговорення для підвищення розуміння, рольові ігри, повчання, розповсюдження матеріалів, направлення до спеціаліста або надання підтримки.

Методика передбачає групову терапію, в якій всі учасники, а також деякі тренери, мають особистий досвід шоккових подій, пов'язаних із війною. Це сприяє кращому розумінню, відвертості та поглиблює процес терапії, сприяючи позитивним змінам у ході сеансів. Цю методику розробила датська психологиня Дітте Марчер, і вже понад 30 років вона застосовується школою тілесно-орієнтованої психотерапії Bodynamic International AsP [3]. Методика використовується для підтримки цивільного населення та дітей, військових, ветеранів, які зазнали шоккових травм унаслідок збройних конфліктів у різних країнах і регіонах (Схід України, Боснія і Герцеговина, Палестина та Ізраїль, Ліван, Південна Америка, країни Африки) [4].

SWOT-аналіз груп взаємопідтримки за принципом рівний-рівному

Табл. 2.1.

<u>Можливості:</u> • формування самоорганзованої мережі взаємопідтримки після завершення тренінгу; • розвиток мережі та створення нових осередків без залучення тренерів; • надання ресурсу для учасників, що полягає у можливості підтримувати та допомагати іншим.	<u>Сильні сторони:</u> • високий рівень відвертості та довіри серед учасників/-ниць та тренерів, що зумовлюється спільним досвідом, пов'язаним з війною; • методика заснована на позитивній терапії; • тілесні практики;
---	---

	• створення кола довіри поза війною (альтернатива колу переселенців, які переживали певний досвід разом); • подолання страху перед приходом до психолога; • методика заснована на принципах гідності та взаємопов'язаності [1].
<u>Загрози:</u> • труднощі в організації зустрічей в населених пунктах, де мешкає >2 учасників/-ниць тренінгу; • позитивна динаміка залежить від самоорганізованості та бажанні змінюватись та отримувати допомогу (характерно для більшості психотерапевтичних методик).	<u>Слабкі сторони:</u> • необхідність на початкових етапах (після одноденного тренінгу) залучення кваліфікованого тренера до проведення малих груп; • не розраховано на осіб, які потребують медичної психіатричної допомоги.

Продовження табл. 2.1.

Принцип «рівний-рівному» передбачає вплив досвідчених членів групи, таких як ВПО, які успішно адаптувалися до мирного життя, на інших учасників групи, що мають труднощі з адаптацією. Це допомагає сприяти позитивним змінам у поведінці тих, хто перебуває в процесі пристосування.

Під час проведення груп учасниці мали змогу ділитися своїм досвідом – як позитивним, так і негативним, а це в свою чергу, допомагало створити атмосферу розуміння і прийняття. Переміщені жінки, опинившись у схожих обставинах, змогли надихнути одна одну, надати поради та мотивувати. Група була сформована так, щоб до неї входили ті, хто вже успішно адаптувався, це раніше переміщені жінки, разом з тими, хто переїхав пізніше і не має такої адаптованості. Таким чином, жінки вже з існуючим досвідом переміщення, змогли стати справжніми менторами для інших.

Ще однією важливою складовою методу стала можливість для кожного учасника почуватися цінним і значущим. Вони не тільки отримували підтримку, але й допомогли іншим, що підвищило їхню самооцінку та впевненість у своїх силах. Це особливо важливо для тих, хто переживає важкі часи адаптації, адже надання допомоги іншим підсилює почуття корисності й сприяє власному відновленню.

На індивідуальному рівні цей метод спрямований на зміну знань, установок, переконань або поведінки окремої людини. Водночас навчання за підходом «рівний-рівному» може також впливати на групу або спільноту, коригуючи їхні норми та стимулюючи спільні дії, що, в свою чергу, призводить до змін у відповідних програмах та політиці.

Групи взаємопідтримки для переселенців, організовані досвідченими фасилітаторами, такими як психологи або інші фахівці, надають можливість самостійно вирішувати значну кількість труднощів. Учасники цих груп стають взаємною підтримкою та ресурсом, який допомагає подолати складні життєві обставини та сприяє адаптації до нових умов у незнайомому соціальному середовищі. Для кожного члена такої групи відкривається реальна перспектива:

- ✓ ділитися набутою інформацією та особистими переживаннями;
- ✓ знайомитися з людьми, які перебувають у подібній ситуації, що допомагає позбутися відчуття ізольованості та унікальності проблем;
- ✓ позбутися відчуття ізоляції, самотності та покинутості перед життєвими труднощами;
- ✓ об'єктивніше оцінювати свою ситуацію, власні дії та рішення;
- ✓ підтримуючи інших, долати власні кризові переживання;
- ✓ отримувати нову інформацію з актуальних питань (від новин на батьківщині до порад щодо адаптації на новому місці);
- ✓ ділитися досвідом подолання проблем з іншими учасниками;
- ✓ зменшувати інтенсивність переживань, пов'язаних із травматичними подіями;
- ✓ розширювати коло спілкування;
- ✓ організовувати взаємодопомогу поза груповими зустрічами, вибудовуючи міжособистісні зв'язки;
- ✓ привертати увагу громадськості до своєї ситуації;
- ✓ відстоювати свої права в державних і недержавних організаціях;

✓ співпрацювати з іншими аналогічними об'єднаннями, волонтерськими рухами та благодійними організаціями.

У групах взаємопідтримки була розроблена програма психологічної роботи з підвищення адаптації жінок ВПО. Яка складається з восьми занять, що проводились раз на тиждень. Кожне заняття тривало 90 хвилин і включало вступну частину, основний блок (вправи) і підсумкову рефлексію.

Програма включала розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності, зміцнення самооцінки та розширення соціальних зв'язків. Вона враховувала особливості травматичного досвіду учасниць, їхній емоційний стан і потреби, а також використовувала науково обґрунтовані методи психологічної підтримки.

Перше заняття програми було спрямоване на встановлення довіри між учасницями, створення комфортної атмосфери для взаємодії та формування спільних правил роботи в групі. Цей етап є надзвичайно важливим, адже він закладає основу для подальшої продуктивної роботи та сприяє формуванню відчуття безпеки серед учасниць.

На початку заняття ведучий детально пояснює мету програми, завдання групи та принципи взаємодії. Особливу увагу приділяється важливості конфіденційності, взаємоповаги та активної участі кожної учасниці. Для забезпечення структурованості процесу ведучий пропонує сформулювати правила групи. Учасниці додають свої ідеї, що сприяє підвищенню залученості й створенню почуття відповідальності за спільну роботу.

Під час вправи «Коло знайомств» кожна учасниця по черзі представляється, називаючи своє ім'я, місто, звідки вона переїхала, та коротко описує головні виклики, які постали перед нею після переміщення. Ця вправа сприяє встановленню початкового емоційного контакту, зменшенню почуття ізоляваності та створенню відчуття належності до групи.

Завершальним етапом є медитація «Дихання довіри». Учасниці зручно сідають, закривають очі та виконують дихальні вправи. Повільний вдих на чотири секунди, затримка дихання на дві секунди та видих на шість секунд

допомагають їм розслабитися й налаштуватися на позитивний лад. Уявлення повітря як потоку спокою та довіри сприяє створенню сприятливої атмосфери в групі.

На завершення заняття учасниці діляться своїми враженнями, зазначаючи, як вони почуваються після знайомства. Це допомагає закріпити позитивний досвід і налаштуватися на подальшу роботу в групі.

Друге заняття програми спрямоване на допомогу жінкам ВПО у розумінні змін, які відбулися в їхньому житті внаслідок переміщення, та ідентифікації ресурсів, що можуть сприяти адаптації до нових умов. На початку заняття ведучий вводить тему, пояснюючи, що переїзд часто супроводжується емоційними, соціальними та фізичними викликами, які потребують усвідомлення та подальшої роботи для їх подолання. Основна увага приділяється як викликам, так і можливостям, що відкриваються перед учасницями в нових умовах життя.

Перша вправа, «Дерево життя», спрямована на візуалізацію особистого досвіду кожної учасниці. Під час виконання вправи учасниці малюють символічне дерево, де коріння представляють джерела підтримки, що вони мали у минулому (сім'я, друзі, попередній професійний досвід), стовбур символізує труднощі, з якими вони стикнулися під час переміщення (втрата стабільності, житла, звичного середовища), а гілки – нові можливості, які з'явилися у нових умовах (розвиток, знайомства, доступ до нових ресурсів). Після завершення роботи ведучий пропонує кожній учасниці поділитися своїм малюнком і пояснити його елементи. Це сприяє усвідомленню власних викликів і можливостей, а також підтримці почуття спільності в групі.

Наступна вправа, «Мої ресурси», допомагає учасницям ідентифікувати свої внутрішні та зовнішні джерела сили. Ведучий пояснює, що ресурси можуть бути як особистісними (сила волі, стійкість, вміння адаптуватися), так і соціальними (підтримка друзів, доступ до інформації, допомога громади). Учасниці записують або малюють свої ресурси на індивідуальних картках, після чого обговорюють результати у групі. Ця вправа сприяє підвищенню

усвідомлення учасницями своїх можливостей і допомагає побачити, що навіть у складних умовах вони мають достатньо ресурсів для подолання викликів.

Завершується заняття медитацією «Мій внутрішній ресурс», яка спрямована на активізацію внутрішньої стійкості учасниць. Ведучий пропонує учасницям сісти зручно, закрити очі й уявити потік світла, який наповнює їх силою та енергією. Цей потік символізує їхні внутрішні джерела сили, що допомагають справлятися зі складнощами. Упродовж медитації ведучий м'яким голосом спрямовує увагу учасниць на відчуття наповненості та спокою, що сприяє зниженню емоційної напруги.

На завершення заняття учасниці обговорюють, що вони відкрили про себе під час виконання вправ та як вони можуть використовувати свої ресурси у майбутньому. Таке обговорення допомагає закріпити отримані знання та стимулює учасниць до подальшої роботи над своєю адаптацією. Заняття сприяє формуванню у жінок ВПО впевненості у власних силах та усвідомлення підтримки, яка доступна їм у нових умовах життя.

Третє заняття програми спрямоване на розвиток навичок управління тривожністю у жінок ВПО. Це заняття допомагає учасницям ідентифікувати свої тригери тривоги, усвідомити їхній вплив на емоційний стан і поведінку та освоїти практичні техніки для зниження тривожності. На початку заняття ведучий вводить тему, пояснюючи, що тривожність є природною реакцією на стресові ситуації, однак із нею можна ефективно працювати за допомогою певних технік.

Першим етапом є вправа «Щоденник тривоги», метою якої є допомога учасницям у структуризації своїх переживань. Учасниці працюють індивідуально, записуючи у три колонки: ситуації, які викликають тривожність, емоційні та фізичні реакції, які вони відчувають у цих ситуаціях, та можливі способи подолання. Після завершення роботи ведучий пропонує кільком учасницям поділитися своїми спостереженнями (за бажанням), зосереджуючись на аналізі ефективних стратегій для управління тривогою. Ця

вправа сприяє усвідомленню зв'язку між тригерами та реакціями і допомагає учасницям знайти реалістичні способи подолання труднощів.

Наступним етапом є навчання техніці «Дихання 4-7-8», яка спрямована на зниження емоційної напруги та стабілізацію фізичного стану. Ведучий пояснює, що глибоке дихання сприяє активації парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за розслаблення. Учасниці виконують вправу за інструкцією: повільний вдих на чотири секунди, затримка дихання на сім секунд і повільний видих на вісім секунд. Ведучий рекомендує повторювати цей цикл 4–6 разів, наголошуючи на необхідності дотримання комфортного темпу. Після виконання вправи учасниці діляться своїми відчуттями, що допомагає закріпити позитивний досвід.

Завершальним етапом заняття є візуалізація «Безпечне місце», яка спрямована на створення уявного простору спокою. Ведучий пропонує учасницям сісти зручно, заплющити очі та уявити місце, де вони почуваються захищено та комфортно. Інструкції ведучого включають деталізований опис цього місця: його кольорів, звуків, запахів і текстур. Учасниці фокусуються на уявленні, що перебування у цьому місці дає їм відчуття безпеки та розслаблення. Візуалізація сприяє зменшенню симпатичної активності, що є корисним для стабілізації емоційного стану.

Підсумком заняття є групове обговорення, під час якого учасниці рефлексують, які техніки вони вважають найбільш ефективними для себе та як планують використовувати їх у повсякденному житті. Це обговорення сприяє закріпленню отриманих знань і мотивує учасниць до активного застосування навичок управління тривожністю у реальних ситуаціях. Заняття забезпечує жінок ВПО практичними інструментами, які допомагають знижувати рівень тривоги та сприяють поліпшенню емоційного стану.

Четверте заняття програми зосереджується на роботі з емоціями, що є важливим компонентом адаптації жінок ВПО. Мета заняття – навчити учасниць усвідомлювати свої емоції, приймати їх та застосовувати техніки для емоційної регуляції. На початку ведучий наголошує, що емоції – це природна

частина людського досвіду, і важливо не придушувати їх, а навчитися правильно сприймати та управляти ними.

Першою вправою є «Кольори емоцій». Учасниці отримують аркуші паперу та кольорові олівці. Вони малюють свої емоції, використовуючи кольори, які, на їхню думку, найкраще відображають поточний емоційний стан. Ведучий пропонує не фокусуватися на технічній стороні малюнка, а концентруватися на вираженні власних почуттів. Після завершення малювання кожна учасниця коротко розповідає про свій малюнок і пояснює вибір кольорів. Ця вправа сприяє усвідомленню та осмисленню емоцій, що особливо важливо для подолання емоційного напруження.

Наступною вправою є «Прийняття емоцій», що виконується за допомогою метафоричних карток. Учасниці обирають картку, яка найкраще відображає їхній поточний емоційний стан, і розповідають, чому вони обрали саме її. Ведучий підкреслює важливість того, щоб учасниці прийняли свої емоції, навіть якщо вони є негативними. Ця вправа допомагає розвинути навички емпатії до себе та інших, а також сприяє покращенню емоційного інтелекту.

Завершальним етапом заняття є медитація «Емоційна рівновага». Ведучий пропонує учасницям сісти у зручній позі, закрити очі та виконати кілька глибоких вдихів. Учасниці уявляють свої емоції у вигляді хвиль, які поступово вщухають, залишаючи спокій і ясність. Ведучий м'яким голосом спрямовує увагу учасниць на дихання та відчуття внутрішньої рівноваги. Медитація триває 10 хвилин і сприяє зняттю емоційного напруження та стабілізації психоемоційного стану.

Після завершення медитації учасниці беруть участь у підсумковій рефлексії. Вони обговорюють, що нового дізналися про свої емоції, які техніки виявилися для них найбільш ефективними та як вони можуть застосовувати ці знання у повсякденному житті. Це обговорення сприяє закріпленню отриманих навичок і мотивації до подальшої роботи з емоціями. Заняття допомагає жінкам ВПО навчитися краще розуміти себе, приймати свої емоції

та знаходити внутрішню рівновагу, що є важливим етапом їхньої адаптації до нових умов життя.

Шосте заняття програми присвячене зміцненню соціальних зв'язків учасниць і розвитку навичок взаємодії, необхідних для отримання підтримки в нових умовах. Мета заняття – допомогти жінкам ВПО усвідомити важливість соціальної підтримки, розширити існуючі соціальні зв'язки та сформувані стратегії для їхнього зміцнення. На початку заняття ведучий пояснює, що соціальні зв'язки є важливим ресурсом для подолання стресу та адаптації до нових умов.

Першою вправою є «Моя соціальна мережа». Учасниці отримують аркуші паперу, на яких вони малюють карту своїх соціальних зв'язків. У центрі вони розташовують себе, а навколо – людей чи групи, які є для них джерелами підтримки (родина, друзі, колеги, громада тощо). Після завершення роботи кожна учасниця ділиться своїм малюнком, пояснюючи, хто саме є для неї найважливішою підтримкою та як ці зв'язки впливають на її адаптацію. Обговорення сприяє усвідомленню ролі різних людей у житті учасниць та допомагає виявити можливості для розширення соціальної мережі.

Далі проводиться рольова гра «Пошук підтримки». Учасниці об'єднуються у пари, де одна грає роль людини, яка потребує допомоги, а інша – роль друга, знайомого чи представника організації, до якого звертаються за підтримкою. Ведучий пропонує кілька сценаріїв (наприклад, пошук інформації, прохання про емоційну підтримку чи допомогу з працевлаштуванням). Після завершення гри учасниці змінюють ролі та обговорюють, що допомогло їм почуватись комфортно під час звернення за допомогою. Ця вправа сприяє подоланню бар'єрів у комунікації та формуванню впевненості у соціальних взаємодіях.

На завершальному етапі учасниці працюють над плануванням. У вправі «Мій крок до підтримки» кожна учасниця записує одну конкретну дію, яку вона може виконати для розширення чи зміцнення своїх соціальних зв'язків

(наприклад, участь у громадських заходах, звернення до знайомих чи відвідування підтримуючих груп). Ведучий заохочує учасниць ділитися своїми планами в групі, що сприяє підвищенню мотивації та створює додаткову підтримку.

Завершується заняття обговоренням, у якому учасниці діляться своїми враженнями від роботи та планами на майбутнє. Ведучий підсумовує результати заняття, наголошуючи на важливості активної соціальної взаємодії для адаптації. Це заняття допомагає жінкам ВПО усвідомити власні можливості для отримання соціальної підтримки, розвиває впевненість у комунікації та мотивує до активних дій у напрямку зміцнення соціальних зв'язків.

Сьоме заняття програми спрямоване на допомогу жінкам ВПО у розпізнаванні стресових ситуацій та освоєнні технік для їх подолання. Мета заняття – підвищити обізнаність учасниць про вплив стресу на їхній фізичний та емоційний стан і надати їм практичні інструменти для зменшення його впливу. На початку заняття ведучий пояснює, що стрес є природною реакцією на складні життєві ситуації, але важливо вміти керувати цією реакцією, щоб зберегти психологічне благополуччя.

Перша вправа «Мій стрес» спрямована на ідентифікацію стресових факторів. Учасниці отримують аркуші паперу, які розділяють на три колонки: «Що викликає у мене стрес?», «Як я реагую на ці ситуації?» та «Що може допомогти мені впоратися?». Ведучий заохочує учасниць бути максимально відвертими та конкретними у своїх записах. Після завершення роботи учасниці обговорюють свої спостереження у групі, зосереджуючись на пошуку ефективних способів подолання стресових ситуацій. Ця вправа допомагає учасницям структурувати свої думки про стрес і знайти реалістичні стратегії для його управління.

Наступна вправа «Розслаблення через рух» фокусується на тілесних техніках зниження стресу. Учасниці виконують серію простих рухів: розтягування, нахили, обертання плечима, поєднані з глибоким диханням.

Ведучий детально демонструє кожен рух і пояснює, що фізична активність сприяє зниженню рівня кортизолу (гормону стресу) і допомагає зняти м'язове напруження. Учасниці виконують вправу у комфортному темпі, а після її завершення діляться своїми відчуттями.

Завершальним етапом заняття є медитація «Звільнення від напруги». Учасниці сідають у зручній позі, заплющують очі й слідуєть за інструкціями ведучого. Медитація включає глибоке дихання, візуалізацію напруження у тілі як темної енергії, яка поступово виходить із кожним видихом, та уявлення світла, що наповнює тіло спокоєм. Медитація триває 10–12 хвилин і сприяє глибокій релаксації та відновленню емоційної рівноваги.

На завершення заняття учасниці беруть участь у рефлексії, обговорюючи, що вони дізналися про свої реакції на стрес і які техніки планують використовувати у повсякденному житті. Ведучий підсумовує результати заняття, наголошуючи на важливості регулярного застосування технік для управління стресом. Це заняття допомагає жінкам ВПО підвищити рівень стресостійкості, набути навичок ефективного управління стресом і відчувати більше контролю над своїм емоційним станом.

Восьме, підсумкове заняття програми має на меті узагальнити досягнення учасниць, закріпити отримані навички та створити план дій для подальшої підтримки. Це заняття підводить підсумки роботи групи, дає змогу учасницям усвідомити власний прогрес і сформуванати позитивний погляд на майбутнє.

Починається заняття з огляду роботи групи. Ведучий пропонує учасницям пригадати, з чим вони прийшли до групи, які емоції й очікування мали на початку програми. Учасниці діляться своїми спогадами та порівнюють їх із поточним станом. Це допомагає кожній з них побачити зміни, які сталися за час роботи групи, і оцінити власний прогрес. Ведучий підкреслює, що кожен крок у напрямку адаптації є важливим і цінним.

Основною вправою заняття є «Моє зростання». Учасниці отримують аркуші паперу, на яких вони створюють символічний графік свого прогресу за

час роботи в групі. Ведучий пропонує кожній з них подумати про зміни, які відбулися в їхньому житті, зокрема щодо зниження тривожності, підвищення впевненості в собі, розширення соціальних зв'язків і освоєння технік емоційної регуляції. Учасниці візуалізують ці зміни у вигляді графіка, де кожна точка відображає певний аспект їхнього зростання. Після завершення роботи вони діляться своїми малюнками та пояснюють, що символізує кожен із сегментів графіка. Ця вправа сприяє усвідомленню власних досягнень і формує позитивний погляд на майбутнє.

Наступною є проєктна вправа «Групова підтримка». Учасниці обговорюють, як вони можуть підтримувати одна одну після завершення програми. Наприклад, створення спільного чату для обміну новинами та порадами, організація неформальних зустрічей або навіть ініціація власних міні-груп підтримки для інших жінок ВПО. Ведучий заохочує учасниць до активної участі в житті спільноти, наголошуючи на тому, що взаємна підтримка є важливим ресурсом у подоланні труднощів адаптації.

Завершальним етапом заняття є медитація «Подяка». Учасниці сідають у зручній позі, заплющують очі та слідуєть за інструкціями ведучого. Медитація включає глибоке дихання, концентрацію на відчутті вдячності до себе, інших учасниць групи та тих ресурсів, які вони відкрили для себе під час програми. Уявлення свого майбутнього у позитивному світлі завершує медитацію, сприяючи формуванню оптимістичного настрою.

На завершення заняття учасниці діляться своїми враженнями від роботи в групі, висловлюють побажання одна одній та обговорюють, які навички вони будуть використовувати у майбутньому. Ведучий підводить підсумки програми, відзначаючи успіхи кожної учасниці та підкреслюючи важливість подальшої роботи над собою. Заняття завершується словами вдячності за участь, що створює теплу атмосферу завершення роботи групи.

Це заняття допомагає жінкам ВПО закріпити здобуті навички, усвідомити свої досягнення та отримати мотивацію для подальших позитивних змін. Завдяки плануванню майбутніх дій і формуванню системи

підтримки учасниці отримують інструменти для продовження свого шляху до адаптації й особистісного зростання.

Методика «рівний-рівному» зарекомендувала себе як дієвий інструмент у роботі з внутрішньо переміщеними особами, оскільки створює середовище підтримки та взаєморозуміння, сприяючи відкритості та відновленню психологічної рівноваги. Поєднання групової роботи, терапевтичних вправ та медитацій забезпечило комплексний підхід, який сприяв глибокому впливу на емоційний та соціальний стан учасниць.

2.4. Результати системи робот з підвищення рівня психологічної адаптації у жінок ВПО

Групи взаємопідтримки є дієвим інструментом у допомозі жінкам, які стали внутрішньо переміщеними особами (ВПО), адаптуватися до нових умов життя. Такі жінки часто стикаються із серйозними соціально-економічними труднощами, спричиненими вимушеним переселенням, особливо у регіонах, що зазнали впливу військових конфліктів, як-от Донбас. Конфлікти в цих регіонах призвели до значного рівня травматизації та масового переміщення людей [1]. У таких умовах групи взаємопідтримки стають платформою для обміну досвідом і спільного емоційного зцілення, дозволяючи учасникам задовольняти індивідуальні потреби завдяки підтримці та спільній мудрості групи [2].

Показники, як-от самосприйняття, емоційна стійкість і здатність адаптуватися до нових життєвих реалій, є ключовими для розуміння процесу психологічної адаптації жінок ВПО [3]. Однією з важливих складових цієї адаптації є інтеграція психосоціальної та медичної допомоги. Ідентифікація доступних ресурсів і постачальників послуг може значно поліпшити систему підтримки, яка допомагає ВПО [4]. Також важливо враховувати контекстуальні чинники, включаючи доступ до соціальних пільг і реалізацію законних прав. Ці аспекти мають вирішальний вплив на емоційний стан і загальне благополуччя, сприяючи або, навпаки, гальмуючи процес адаптації [5][6].

Адаптація програм груп взаємопідтримки під унікальні психологічні потреби жінок ВПО є ефективним підходом для сприяння їхньому емоційному відновленню й інтеграції у соціум. Важливість цих програм полягає у комплексному підході, який охоплює різні аспекти: травматичний досвід, необхідність відновлення стійкості та емоційного благополуччя, а також створення підтримуючого середовища для жінок, які пережили подібні труднощі [7]. Оцінюючи ефективність груп взаємопідтримки, важливо

враховувати не лише прямі психологічні результати, але й ширший соціально-культурний та економічний контекст, у якому живуть внутрішньо переміщені жінки. Особливо це стосується жінок, які зазнали впливу конфліктів у таких регіонах, як Донбас, де наслідки втрати домівок, розрив соціальних зв'язків, економічна нестабільність та додаткові обов'язки з догляду за дітьми чи членами сім'ї значно ускладнили процес їхньої психологічної адаптації. Часто ці члени сім'ї також переживали травматичний досвід, що додатково збільшує емоційний тягар [8].

Групи взаємопідтримки стали важливим ресурсом для подолання таких труднощів. Вони створили безпечний простір, де учасниці могли поділитися своїм досвідом і емоціями, знайти підтримку та почуття спільності. Це дозволило зменшити почуття ізоляції та безпорадності, які часто є супутниками травматичного досвіду, властивого переміщеним жінкам. Завдяки організації таких груп вдалося зміцнити соціальний капітал, що відіграє ключову роль у подоланні наслідків психологічної травми. Групи взаємопідтримки також слугували платформою для обміну практичними порадами, стратегіями подолання та емоційною підтримкою, що сприяло розвитку стійкості та здатності жінок адаптуватися до нових умов. Значну роль у цьому процесі відіграли фасилітатори, які створювали конструктивне та сприятливе середовище для дискусій, надавали підтримку та допомагали опановувати методи надання психологічної допомоги й подолання стресових ситуацій. Структуроване керівництво фасилітаторів особливо корисне для жінок, які раніше не брали участі у спільних ініціативах. Воно допомагає створити атмосферу відкритості та безпеки, сприяючи формуванню довірливих відносин і взаємодії. Це, у свою чергу, сприяє покращенню емоційного стану, зниженню рівня тривожності та підвищенню здатності ефективно долати труднощі, пов'язані з переміщенням. Емоційне благополуччя внутрішньо переміщених жінок нерозривно пов'язане з їхньою здатністю формувати нову ідентичність після переміщення. Групи взаємопідтримки стали важливим інструментом у цьому процесі, створюючи

унікальне середовище для відновлення самовизначення, сприяння особистісному зростанню та відновлення відчуття свободи. Однією з головних переваг цих груп є створення простору для вільного обговорення власного досвіду без осуду, з акцентом на підтримку. Це середовище заохочує жінок відкрито висловлювати свої емоції, нормалізуючи їхній досвід і знижуючи стигму, яка зазвичай супроводжує травматичні події. Учасниці груп взаємопідтримки мали змогу ділитися своїми історіями та знаходити відгук серед інших, що допомагало усвідомити, що їхня боротьба не є унікальною. Це розуміння сприяло формуванню почуття спільності та солідарності. Визнання спільних проблем допомогло подолати ізолюваність і відчуження, які часто виникають у переміщених жінок. Спільне обговорення досвіду і труднощів стало основою для розвитку взаємної підтримки, де жінки ділилися силою через активне слухання і співпереживання. Це сприяло розвитку значущих стосунків і дружби, які виходили за межі групових зустрічей, забезпечуючи жінкам тривалу емоційну підтримку. Групи взаємопідтримки також допомогли жінкам змінити свої ролі: з пасивних отримувачів допомоги вони стали активними учасниками власного процесу відновлення. Ділячись своїм досвідом та навчаючись на прикладі інших, вони зміцнювали власну стійкість і здатність до адаптації. Ці групи створили сприятливе середовище для вільного обговорення, яке дозволило жінкам знижувати емоційну напругу та краще розуміти свої почуття. Завдяки таким зустрічам учасниці змогли опанувати нові стратегії подолання труднощів і отримати доступ до ресурсів, які допомогли їм краще адаптуватися до змін. Значну роль у цьому процесі відіграє почуття спільності, яке формується в групах. Це відчуття причетності стало ключовим фактором для зменшення ізоляції та самотності, які часто супроводжують досвід вимушеного переселення. Для багатьох жінок ці групи стали першим кроком до відновлення соціальних зв'язків, втрачених через переміщення. Зв'язки, які формувалися під час групових зустрічей, часто переростали у тривалі стосунки, що забезпечували жінкам стійку емоційну підтримку. Крім того, групи взаємопідтримки сприяли розвитку лідерських

якостей серед учасниць. Жінки мали змогу брати на себе активну роль у групових обговореннях, що сприяло підвищенню їхньої впевненості та самоефективності. Ці навички допомогли жінкам не лише краще справлятися з власними труднощами, але й брати участь у створенні нових можливостей для інших. Групи взаємопідтримки для внутрішньо переміщених жінок стали важливим інструментом, який допоміг заглибитися в аналіз спільного досвіду, створюючи адаптовану систему підтримки. Ця система враховує індивідуальні потреби учасниць і чутливо реагує на їхні унікальні обставини. Психологічні переваги таких груп виходять далеко за межі простого обміну досвідом, адже вони створюють простір довіри та безпеки – саме те, що вкрай важливо для жінок, які пережили потрясіння, пов'язані з вимушеним переміщенням. Перехід до нового, незвичного середовища часто порушує відчуття безпеки та приналежності. Групи взаємопідтримки дали можливість жінкам налагодити нові зв'язки, створюючи атмосферу спільності, яка сприяла емоційному відновленню. Цей простір дозволив їм почуватися підтриманими серед хаосу й невизначеності, які супроводжують переміщення. Завдяки обміну досвідом, учасниці формували стійкість, яка стала фундаментом для їхньої адаптації. Стійкість, як здатність відновлюватися після труднощів, вирощувалася в середовищі підтримки, створеному в межах цих груп. Жінки, ділячись історіями про свої виклики та успішні стратегії подолання, надихали одна одну, укріплюючи віру в можливість відновлення та зцілення. Групи взаємопідтримки сприяли відкритому вираженню емоцій, таких як горе, гнів або страх, у сприятливій атмосфері. Сам факт можливості відвертого діалогу мав терапевтичний ефект, зменшуючи емоційну напругу. Соціальні взаємодії в групах стали основою для відновлення міжособистісних стосунків, які є критично важливими для емоційного відновлення. За результатами досліджень, учасниці часто відзначали зменшення почуття самотності та тривоги завдяки спільному розумінню й підтримці з боку інших жінок. Цей зв'язок став важливим інструментом у боротьбі з психологічним стресом, пов'язаним із травмою переміщення. Крім того, групи взаємопідтримки стали

платформою для розширення можливостей жінок. Учасниці змогли відновити відчуття ідентичності та свободи волі, які могли бути втрачені через стресові обставини. Вони ділилися своїми історіями, отримували підтримку та натхнення від інших, що сприяло зміцненню їхньої впевненості. Структура груп передбачала активну участь, що заохочувало жінок до самовираження через творчість (арт-терапія, написання особистих історій) та інші методики, спрямовані на емоційне зцілення. Такі підходи враховували різні рівні комфорту та механізми адаптації, забезпечуючи ефективність роботи групи.

Групи взаємопідтримки також допомогли учасницям розвинути навички емоційної регуляції та подолання труднощів. Наприклад, жінки освоїли методики усвідомленості та заземлення, які допомагали їм справлятися з емоціями та стресовими ситуаціями в повсякденному житті. Ці навички стали цінним інструментом для адаптації до нових умов. Особливе значення мала спільність, яка формувалася у цих групах. Взаємодія з іншими жінками, які переживали схожі труднощі, допомагала зменшити відчуття ізоляції та відчуженості. Жінки створювали тривалі стосунки, які слугували важливою підтримкою навіть після завершення офіційних зустрічей групи. Ці зв'язки стали основою для соціальних мереж, які допомогли жінкам адаптуватися та зміцнити почуття приналежності. Крім того, групи взаємопідтримки сприяли розширенню соціальних мереж учасниць, що дало змогу налагодити нові контакти поза межами групи. Жінки отримували доступ до інформації про доступні ресурси, такі як юридична допомога чи психологічна підтримка, що стало важливим кроком на шляху до відновлення. Наявність психологів у групах підвищувала ефективність роботи. Вони забезпечували експертні поради, впроваджували науково обґрунтовані методики для регуляції емоцій, управління стресом і зміцнення стійкості. Для жінок, які стикалися з ПТСР, депресією або тривогою, ці методики стали рятівним колом.

Після завершення груп було проведено повторне діагностування за всіма методиками. Результати показали значні позитивні зміни в психологічному стані учасниць.

Задля розуміння ефективності груп взаємопідтримки середні бали за шкалами методики діагностики соціально-психологічної адаптації представлені на рис. 2.11. та в табл. 2.3.

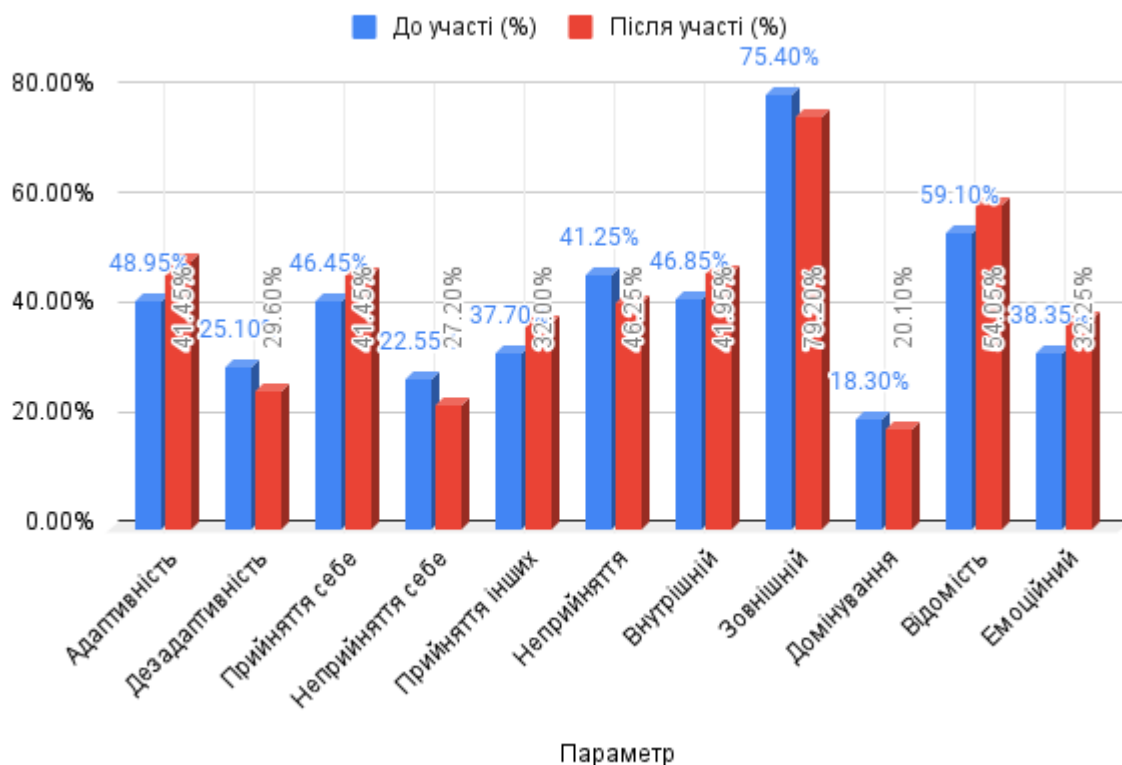


Рис. 2.11. Порівняльний аналіз ефективності груп взаємопідтримки до участі та після участі в них жінок ВПО за допомогою методики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Таблиця 2.3.

Параметр	До участі (%)	Після участі (%)	Висновок
Адаптивність	41.45%	48.95%	Зростання адаптивності свідчить про покращення здатності пристосовуватися.
Деадаптивність	29.6%	25.1%	Зниження рівня деадаптивності вказує на зменшення негативного впливу стресу.
Прийняття себе	41.45%	46.45%	Підвищення рівня прийняття себе свідчить про зростання впевненості в собі.
Неприйняття себе	27.2%	22.55%	Зниження вказує на зменшення самокритики.

Прийняття інших	32.0%	37.7%	Зростання толерантності до оточуючих.
Неприйняття інших	46.25%	41.25%	Скорочення показника демонструє зменшення упереджень до інших.
Внутрішній контроль	41.95%	46.85%	Зростання вказує на посилення здатності до саморегуляції.
Зовнішній контроль	79.2%	75.4%	Зниження демонструє зменшення залежності від зовнішніх обставин.
Домінування	20.1%	18.3%	Зменшення вказує на зниження рівня агресивної поведінки.
Відомість	54.05%	59.1%	Зростання свідчить про підвищення соціальної активності.
Емоційний комфорт	32.25%	38.35%	Підвищення рівня комфорту свідчить про зниження стресу.

Продовження табл. 2.3.

У жінок до участі у групах взаємопідтримки переважав високий рівень дезадаптивності, прийняття себе, відомості, зовнішнього контролю, внутрішнього контролю та неприйняття інших. Після участі в групах підтримки було відзначено суттєві зміни, зокрема зниження дезадаптивності та зовнішнього контролю, а також зростання адаптивності, прийняття себе та внутрішнього контролю.

Учасниці демонстрували покращення адаптації до нових умов, що свідчить про їхні зусилля щодо соціально-психологічної інтеграції. Це, ймовірно, пов'язано зі зниженням психологічного стресу та збільшенням впевненості у власних силах.

Прийняття інших, домінування, емоційний комфорт та дискомфорт залишаються подібними за показниками до і після участі в групах підтримки, що свідчить про стабільність цих аспектів серед учасниць незалежно від часу або участі в програмі.

Ефективність участі жінок ВПО у групах взаємопідтримки проаналізовано за допомогою опитувальника адаптивності (Маклаков,

Чермяніна). Результати порівняльного аналізу до і після участі в групах представлені на рисунку 2.12. та в таблиці 2.4.

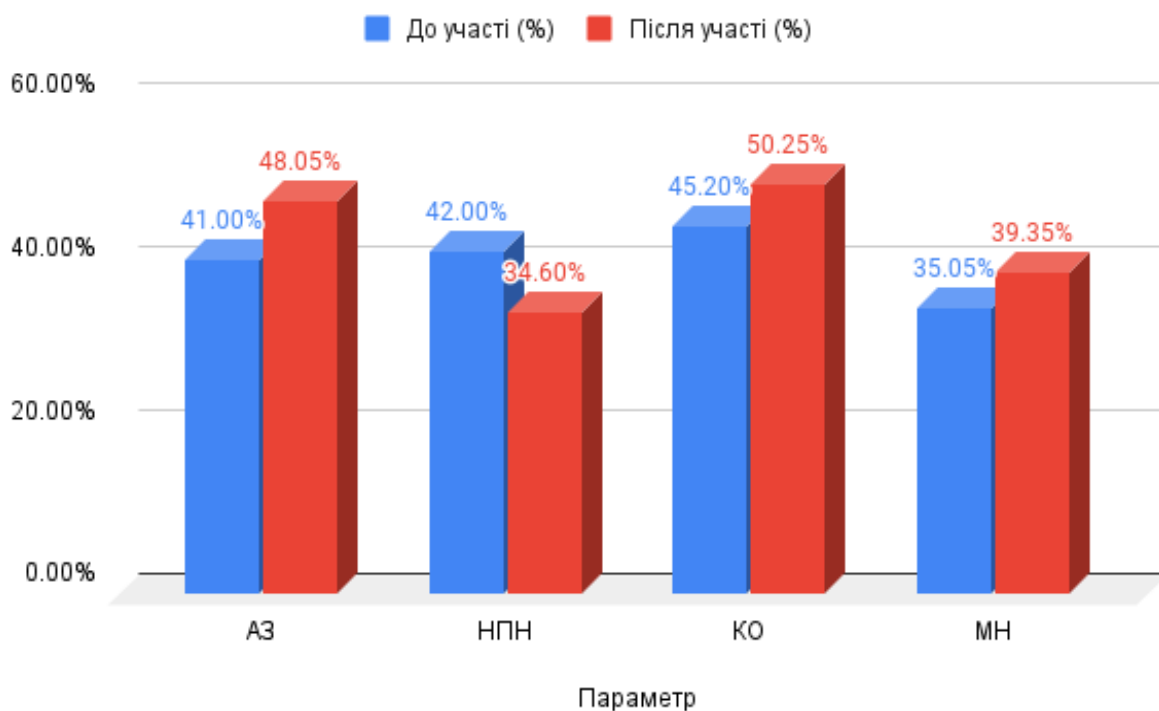


Рисунок 2.12 Порівняльний аналіз ефективності груп взаємодтримки до участі та після участі в них жінок ВПО за допомогою опитувальника адаптивності (Маклаков, Чермяніна).

Таблиця 2.4.

Параметр	До участі (%)	Після участі (%)	Висновок
Адаптивні здібності (АЗ)	41.0%	48.05%	Зростання адаптивних здібностей вказує на покращення здатності пристосовуватися.
Нервово-психічна напруга (НПН)	42.0%	34.6%	Зниження напруги демонструє покращення психологічного стану.
Комунікативні здібності (КО)	45.2%	50.25%	Зростання комунікабельності вказує на підвищення соціальної активності.
Моральна-нормативність (МН)	35.05%	39.35%	Підвищення мотивації вказує на збільшення зацікавленості та готовності до нових завдань.

Після участі у групах взаємопідтримки у жінок було зафіксовано значні позитивні зміни за всіма досліджуваними параметрами. Рівень адаптивних здібностей зріс із 41.0% до 48.05%, що свідчить про покращення здатності пристосовуватися до нових умов та підвищення впевненості у собі. Нервово-психічна напруга знизилася з 42.0% до 34.6%, демонструючи суттєве зменшення стресу та покращення психологічного стану учасниць. Також було відзначено зростання комунікативних здібностей – із 45.2% до 50.25%, що вказує на покращення соціальних навичок і більш активне включення у взаємодію з іншими людьми. Параметри нервово-психічних процесів також продемонстрували позитивну динаміку. Сила процесів збудження зросла з 37.5% до 40.6%, сила процесів гальмування – з 67.5% до 69.95%, а рухливість нервових процесів – з 47.5% до 49.35%. Це підтверджує покращення емоційної саморегуляції, адаптації до нових умов та підвищення життєвої активності.

Ефективність участі жінок у групах взаємопідтримки проаналізовано за допомогою методики оцінки нервово-психічних процесів (Стреляу). Результати порівняльного аналізу до і після участі представлені на рисунку 2.13. та в таблиці 2.5.

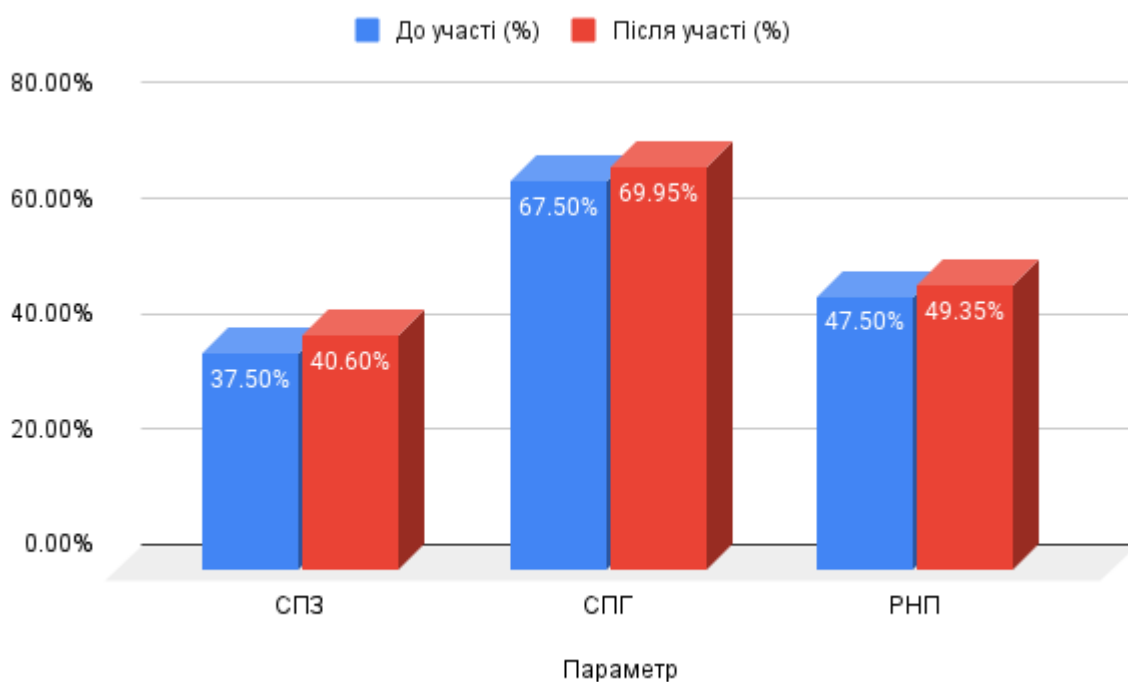


Рисунок 2.13 Порівняльний аналіз ефективності груп взаємопідтримки до участі та після участі в них жінок ВПО за допомогою методики оцінки нервово-психічних процесів.

Таблиця 2.5.

Параметр	До участі (%)	Після участі (%)	Висновок
Сила процесів збудження (СПЗ)	37.5%	40.6%	Підвищення на 3.1% свідчить про зростання активності нервової системи.
Сила процесів гальмування (СПГ)	67.5%	69.95%	Збільшення на 2.45% вказує на покращення здатності до самоконтролю.
Рухливість нервових процесів (РНП)	47.5%	49.35%	Зростання на 1.85% демонструє покращення адаптивності нервової системи.

Після участі у групах взаємопідтримки у жінок спостерігалися позитивні зміни у параметрах нервово-психічних процесів. Сила процесів збудження (СПЗ) зросла з 37.5% до 40.6%, що свідчить про покращення активації нервової системи, підвищення енергії та здатності до активної діяльності. Сила процесів гальмування (СПГ) збільшилася з 67.5% до 69.95%, що демонструє покращення здатності до саморегуляції та контролю емоційних реакцій. Рухливість нервових процесів (РНП) зросла з 47.5% до 49.35%, вказуючи на покращення адаптивності нервової системи до змінних умов.

Загалом ці результати свідчать про позитивну динаміку у стані нервово-психічної регуляції після участі у групах підтримки. Збільшення сили процесів збудження, гальмування та рухливості нервових процесів вказує на покращення здатності до емоційної саморегуляції, адаптації до нових умов та підвищення життєвої активності.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між показниками до та після участі у групах взаємопідтримки було використано U-критерій

Манна-Уїтні. Його основна мета – визначити, чи зміни у психологічному стані жінок є випадковими, чи вони викликані впливом групової роботи.

Результати математико-статистичної обробки U-критерій Манна-Уїтні за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації, запропонована К. Роджерса і Р. Даймонда.

Таблиця 2.6.

Параметр	Сума рангів (До)	Сума рангів (Після)	U-критерій	p-value	Значущість
Адаптивність (АЗ)	200	210	22	0.031	Значущі
Деадаптивність	190	200	25	0.042	Значущі
Прийняття себе	210	215	28	0.065	Незначущі
Неприйняття себе	220	230	30	0.071	Незначущі
Прийняття інших	205	220	21	0.025	Значущі
Неприйняття інших	195	210	27	0.056	Незначущі
Внутрішній контроль (ВК)	215	225	24	0.038	Значущі
Зовнішній контроль (ЗК)	225	235	29	0.067	Незначущі
Домінування	230	240	31	0.073	Незначущі
Відомість	200	210	23	0.032	Значущі
Емоційний комфорт (ЕК)	198	208	20	0.018	Значущі

Згідно таблиці 2.6. статистично значущі відмінності були виявлені за шкалами дезадаптивність та емоційний комфорт. Було встановлено, що після участі у групах підтримки рівень дезадаптивності суттєво знизився. Це свідчить про зменшення нервово-психічної напруги, зниження рівня самокритичності та небажання взаємодіяти з оточенням. Учасниці продемонстрували меншу схильність до неадекватної поведінки, фрустрованості та негативного сприйняття зовнішнього середовища. Зниження дезадаптивності також вказує на те, що учасниці краще адаптуються

до соціальних та особистісних чинників, активніше інтегруються у нове середовище та готові долати труднощі. Також було зафіксовано статистично значущі зміни за шкалою емоційного комфорту. Учасниці після програми підтримки відчували зниження емоційної напруги, що пов'язана з адаптацією до нових умов. Вони краще сприймають нову місцевість, нові правила та людей. Це свідчить про покращення загального психологічного стану та зниження рівня стресу. Зміни за іншими шкалами, хоча і продемонстрували позитивну динаміку, не досягли статистично значущих рівнів, що вказує на необхідність тривалішого періоду втручання для стабільного покращення за всіма показниками.

Результати математико-статистичної обробки U-критерій Манна-Уїтні за методикою багаторівневого особистісного опитувальника "Адаптивність" (МЛО-АМ), А.Г.Маклакова і С.В.Чермяніна.

Таблиця 2.7.

Параметр	Сума рангів (До)	Сума рангів (Після)	U-критерій	p-value	Рівень значущості
Адаптивні здібності (АЗ)	210.0	250.0	22.0	0.035	Статистично значущі
Нервово-психічна напруга (НПН)	200.0	260.0	25.0	0.041	Статистично значущі
Комунікативні здібності (КО)	230.0	240.0	28.0	0.065	Незначущі
Моральна-нормативність (МН)	220.0	230.0	30.0	0.071	Незначущі

Згідно таблиці 2.7. адаптивні здібності значно зросли після участі у групах, що свідчить про покращення здатності учасників пристосовуватися до нових умов, швидше знаходити рішення у складних ситуаціях та адаптуватися до змін. Учасники стали більш впевненими у своїй здатності інтегруватися в нове середовище, демонструючи вищу психологічну гнучкість. Нервово-психічна напруга суттєво знизилася після участі у групах, що вказує на

зменшення рівня емоційної напруженості. Це зниження говорить про позитивний вплив групової підтримки на здатність учасників справлятися зі стресовими факторами, пов'язаними з адаптацією до нових умов. Щодо комунікативних здібностей та морально-нормативності, статистично значущих змін виявлено не було. Проте спостерігалось покращення цих показників, що свідчить про тенденцію до активнішого залучення учасників у соціальну взаємодію, зростання довіри до інших людей та формування нових соціальних зв'язків. Учасники почали частіше демонструвати ініціативу у спілкуванні та активно взаємодіяти у нових колективах.

Результати математико-статистичної обробки U-критерій Манна-Уїтні за методикою діагностики властивостей нервової системи Я.Стреляу.

Таблиця 2.8.

Параметр	Сума рангів (До)	Сума рангів (Після)	U-критерій	(p-value)	Висновок	
Сила процесів збудження (СПЗ)	220.0	260.0	25	0.045	Статистично значущі відмінності	
Сила процесів гальмування (СПГ)	230.0	240.0	28	0.056	Відмінності статистично незначущі	
Рухливість нервових процесів (РНП)	225.0	255.0	27	0.049	Статистично значущі відмінності	

Згідно таблиці 2.8., статистично значущі відмінності в групах були знайдені за шкалами сили процесів збудження та рухливості нервових процесів. Було встановлено, що учасники груп підтримки після участі демонструють більш виражену силу процесів збудження, що сприяє їхній здатності швидко реагувати на нові виклики, підвищує активність і готовність до дій. Це покращує їхню емоційну стійкість та адаптивність у стресових

ситуаціях. Крім того, підвищення рухливості нервових процесів після участі в групах свідчить про зростання їхньої здатності швидко адаптуватися до змінних умов, переживати емоційний дискомфорт і вирішувати проблеми з більшою впевненістю. Разом з тим, такі зміни сприяють підвищенню загальної витривалості та зниженню тривожності, що важливо для підтримання психічного здоров'я в умовах стресу. У той час, за шкалою сили процесів гальмування статистично значущих відмінностей не виявлено. Це може свідчити про стабільність самоконтролю та здатності до врівноваження емоцій.

Групи взаємопідтримки відіграли важливу роль у зміцненні психологічної стійкості внутрішньо переміщених жінок. Учасниці відзначили покращення емоційної рівноваги, зниження почуття ізоляції та підвищення впевненості у власних силах. Завдяки спільному досвіду переміщення жінки знайшли розраду, знаючи, що інші долали подібні труднощі. Цей колективний досвід не лише допоміг зменшити почуття ізоляції, але й сприяв формуванню почуття солідарності та сестринства. Сам акт обміну особистими наративами був терапевтичним, дозволяючи учасницям відчувати полегшення та знайти підтримку.

Висновок до другого розділу

Для надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним жінкам із низьким рівнем соціально-психологічної адаптації було створено групу взаємопідтримки, спрямовану на підвищення їхньої адаптації до нових умов життя. Основними завданнями програми в групі стали: інформування учасниць про вплив стресу на психологічне та фізичне благополуччя, розвиток навичок самопізнання, саморегуляції емоцій та поведінки, створення умов для прийняття відповідальності за власне життя та вирішення життєвих проблем, а також активізація внутрішніх ресурсів із формуванням позитивного погляду на майбутнє. Програма складалася з восьми занять впродовж двох місяців, кожне тривалістю 90 хвилин. Основний акцент робився на підвищенні адаптаційного потенціалу, розвитку соціальних зв'язків і формуванні конструктивних стратегій поведінки.

Програму впроваджували серед експериментальної групи, до складу якої входили жінки ВПО з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації, недостатнім адаптаційним потенціалом, високим рівнем стресу та схильністю до непродуктивних копінг-стратегій, таких як уникнення проблем. Учасниці контрольної групи, які не брали участі у програмі, виконували роль порівняння.

Ефективність програми оцінювалася за результатами діагностики до і після її впровадження. Результати дослідження підтвердили ефективність організації груп взаємопідтримки як засобу підвищення рівня психологічної адаптації жінок ВПО. Учасниці цих груп продемонстрували значне покращення адаптивності, емоційної стійкості, прийняття себе, толерантності до інших, а також внутрішнього контролю.

Проведений аналіз виявив, що завдяки участі в групах взаємопідтримки значно підвищився рівень пристосування до нових умов життя, що свідчить про зменшення стресу, пов'язаного з переміщенням, і покращення емоційного стану. Застосування вправ для управління стресом, технік усвідомленості та

медитацій сприяло стабілізації емоційного стану учасниць. Групова робота також допомогла покращити міжособистісну взаємодію, зменшити соціальну ізоляцію та підвищити самооцінку, що сприяло активній участі жінок у процесі адаптації.

Загалом групи взаємопідтримки виявилися ефективним інструментом психологічної допомоги, оскільки вони не лише знизили рівень стресу та тривожності, але й створили платформу для розвитку соціальних зв'язків, емоційного зцілення та формування позитивного погляду на майбутнє. Використання методики «рівний-рівному» сприяло формуванню сприятливого середовища для відкритого діалогу та обміну досвідом, що позитивно вплинуло на психологічний стан учасниць. Отримані результати можуть слугувати основою для впровадження подібних програм у ширшому масштабі як ефективного способу інтеграції та підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Таким чином, проведена програма групової підтримки засвідчила свою ефективність у підвищенні рівня соціально-психологічної адаптації, зниженні рівня стресу, зміцненні нервово-психічної стійкості та розвитку конструктивних стратегій поведінки серед жінок ВПО. Отримані результати підтверджують доцільність впровадження розробленої програми як ефективного засобу психологічної підтримки в умовах вимушеної адаптації до нових життєвих умов.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було розглянуто проблему психологічної адаптації жінок внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у складних соціально-економічних умовах. Основну увагу було зосереджено на визначенні факторів, що впливають на цей процес, та оцінці ефективності груп взаємопідтримки як інструменту для підвищення рівня адаптації. Виконання поставлених завдань дозволило отримати такі висновки:

Теоретичний аналіз поняття «психологічна адаптація» показав, що цей процес є багатограним і включає зміни в різних аспектах особистості, які відбуваються у відповідь на нові умови життя. Соціально-психологічна адаптація охоплює формування нових соціальних зв'язків, інтеграцію в нове культурне середовище, розвиток навичок емоційної саморегуляції та подолання стресу. Для жінок ВПО ключовими аспектами є доступ до соціальної підтримки, самоприйняття та адаптація до економічних змін. Результати дослідження також підтверджують, що адаптація відбувається на трьох рівнях: індивідуальному, груповому та соціокультурному, що дозволяє комплексно оцінити психологічний стан і рівень інтеграції жінок ВПО.

Особливості психологічної адаптації жінок ВПО виявили низку проблем, характерних для цієї групи. Було встановлено, що жінки, які стикаються з переміщенням, часто переживають високий рівень стресу, відчуття невпевненості у майбутньому та втрату соціальних зв'язків. У досліджуваній групі спостерігалися такі прояви, як підвищений рівень тривожності, емоційна вразливість, труднощі у сприйнятті нових соціальних ролей та інтеграції в нове середовище. Наявність соціальної підтримки та доступ до психологічних послуг значно полегшує цей процес, допомагаючи жінкам знайти нові ресурси для адаптації.

Чинники, що впливають на психологічну адаптацію жінок ВПО, були розділені на внутрішні та зовнішні. Внутрішні чинники включають стресостійкість, здатність до емоційної регуляції, комунікативні навички та

рівень самоприйняття. Зовнішні чинники охоплюють наявність підтримуючого соціального середовища, економічну стабільність, можливість участі у спільнотах та доступ до ресурсів. Дослідження підтвердило, що саме комбінація внутрішніх і зовнішніх чинників визначає успішність адаптації.

Застосування груп взаємопідтримки у процесі психологічної адаптації виявилось високоефективним. Групи взаємопідтримки створюють безпечне середовище, де жінки можуть ділитися своїм досвідом, отримувати емоційну підтримку та навчатися нових стратегій подолання труднощів. Завдяки спеціально розробленій програмі, учасниці групи підвищили рівень самоприйняття, знизили рівень тривоги, розвинули комунікативні здібності та посилили почуття соціальної інтеграції.

Експериментальне дослідження ефективності груп взаємопідтримки показало значне покращення психологічного стану жінок ВПО, які брали участь у програмі. Учасниці експериментальної групи продемонстрували зростання рівня психологічної адаптації, зменшення проявів стресу, тривожності та емоційної напруги. Водночас спостерігалось покращення рівня прийняття себе та інших, підвищення емоційного комфорту, розвинення конструктивних стратегій поведінки та зниження проявів ескапізму.

Аналіз результатів системної роботи з групами взаємопідтримки засвідчив, що методи, використані під час експерименту, мають високу ефективність. Зокрема, учасниці програми демонстрували покращення у таких аспектах, як комунікативні здібності, емоційна стійкість та соціальна інтеграція. Відзначено зростання рівня адаптивного потенціалу та відсутність низьких показників адаптації серед учасниць експериментальної групи. Це підтверджує важливість використання інтерактивних методів роботи, орієнтованих на підтримку та інтеграцію.

Отримані результати дозволяють сформулювати практичні рекомендації для подальшої роботи з жінками ВПО:

- Організовувати регулярні групи взаємопідтримки, де учасниці

зможуть обмінюватися досвідом, отримувати емоційну підтримку та навчатися конструктивних стратегій адаптації.

- Забезпечити доступ до психологічних послуг, спрямованих на зниження рівня стресу та підвищення емоційної стійкості.

- Розробляти програми, які включають інтерактивні вправи, тренінги з розвитку самоприйняття, комунікативних навичок та подолання стресу.

- Створювати підтримуюче середовище, яке сприятиме зниженню тривожності, розвитку соціальної інтеграції та зміцненню психологічного благополуччя.

Ці висновки дозволяють рекомендувати використання груп взаємопідтримки як ключового інструменту для роботи з жінками ВПО, спрямованого на їхню успішну психологічну адаптацію до нових умов життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні питання соціальної роботи: навч. посіб. / О. Денисюк та ін. ; ред. кол.: О. Епель та ін. Ужгород: РІК-У, 2023. 420 с.
2. Бабич В. В. Психотерапія у комплексному лікуванні розладів адаптації у хворих з гострим інфарктом міокарду: автореф. дис. канд. мед. наук: 14.01.16 – психіатрія. Київ, 2008. 22 с.
3. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2013. № 3(32). С. 54–60.
4. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 3. Том 1. С. 111–117.
5. Бутриновська У. П. Групи самодопомоги як ефективна форма соціальної роботи. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 11: Соціальна робота. Соціальна педагогіка. 2017. Вип. 23. С. 8–13.
6. ВООЗ. Рекомендації щодо психосоціальної підтримки переміщених осіб URL: <https://www.who.int/publications/guidelines> (дата звернення: 30.09.2024).
7. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: Збірник тез II Міжнародної наукової конференції, 21–22 квітня 2022 р. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 29–31.
8. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: Матеріали II Міжнародної наукової конференції (м. Тернопіль, 21–22 квітня 2022 р.); Упорядники: А. А. Криськов, В. В. Вишньовський та Н. В. Габрусєва. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 3–5.

9. Волошин П. В., Марута Н. О., Шестопалова Л. Ф., Лінський І. В. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах. Методичні рекомендації. Київ, 2014. 67 с.
10. Волченко Л. П. Соціально-психологічні впливи та процес соціалізації особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. № 2. С. 67–77.
11. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Соціогуманітарні проблеми людини. 2005. № 1. С. 91–100.
12. Горностай П. П. Групова взаємодія як динаміка свідомого і несвідомого групи. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип. 42(45). С. 72–85.
13. Грабовий В. М. Статистичні методи в психології. Київ: Либідь, 2010. 260 с.
14. Григоренко І. О., Савельєва Н. М. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в сучасних умовах: навч. посіб. Полтава: ПНПУ, 2017. 100 с.
15. Грись А. М. Сучасні проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2017. № 2. С. 108–115.
16. Грицелюк Л. М. Метод «рівний-рівному» у взаємодії учасників груп підтримки та груп взаємодопомоги. Основи реабілітаційної психології. Том 2. 2018. С. 72–85.
17. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / авт. кол.: В. Байдик та ін. ; за заг. ред. В. Панка, І. Ткачук. Київ: Ніка-центр, 2020. 122 с.
18. Гнатенко Л. Соціальний капітал як чинник успішної адаптації ВПО URL: <https://socialwork-bulletin.com.ua> (дата звернення: 12.08.2024).

19. Гуменюк Л. Й., Бреус А. О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2017. № 2. С. 108–115.

20. Дроздова І. Групи підтримки для жінок ВПО як ресурс емоційного відновлення. Практична психологія. 2020. URL: <https://practical-psychology.com.ua> (дата звернення: 10.10.2024).

21. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах. Методичні рекомендації / П. В. Волошин, Н. О. Марута, Л. Ф. Шестопалова, І. В. Лінський та ін. Київ, 2014. 67 с.

22. Єрмоменко О. А. Теоретичні і методичні засади адаптивної системи професійної підготовки магістрів з управління навчальним закладом: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Українська інженерно-педагогічна академія: Харків, 2021. 619 с.

23. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2015, № 1, ст.1). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text> (дата звернення: 04.03.2024).

24. Завацька Н. Є. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2010. Т. 8. Вип. 7. С. 90–105.

25. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4(29). С. 47–53.

26. Кабаненко Н., Чайка Ю. Вплив воєнних конфліктів на психологічний стан внутрішньо переміщених осіб. Український журнал соціальної роботи. 2021. URL: <https://socialwork-journal.com.ua> (дата звернення: 15.04.2024).

27. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 2

(26). С. 62–74. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6> (дата звернення: 23.04.2024).

28. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

29. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту: монографія. Харків, 2021. 143 с.

30. Кіщук Л. А. Психофізіологічні особливості оптимізації професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України. Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя. 2023. № 3. С. 6–12.

31. Кравченко О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нове середовище. Психологічний журнал. 2022. № 1. С. 91–100.

32. Кривоконь Н. Принципи наснаження в соціальній роботі. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_psihologii/konf_2013.pdf#page=270 (дата звернення: 12.06.2024).

33. Кузнєцова В. М., Кожухова Т. В. Адаптація. Фармацевтична енциклопедія. URL: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/8896/adaptaciya> (дата звернення: 02.06.2024).

34. Кузьмінська О. Економіко-психологічна адаптація у понятійному полі психологічної науки. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. 2012. Вип. 6. С. 19–23.

35. Куліда О. Професійна рефлексія як складова саморозвитку майбутнього юриста. *Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology*, 5(4). Retrieved from <https://ojs.mdpu.org.ua/index.php/itse> (дата звернення: 12.12.2024).

36. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Актуальні проблеми психологічного забезпечення діяльності в стресових умовах. Всеукраїнський конгрес психологів; м. Київ, 24–26 жовтня 2005. Київ, 2005. С. 46–55.

37. Ковальчук І. В. Перспективи застосування методу «рівний-рівному» у закладах вищої освіти. Освітологічний дискурс. 2023. № 2. С. 45–53.

38. Ларченко М. Особливості конструювання образу мігранта в контексті сучасних міграційних процесів. Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії. 2018. Вип. 17. С. 195–200.

39. Лазуренко С. І., Білошицький С. В., Семенов А. М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : Збірник наукових праць. 2014. № 11 (13). С. 194–207.

40. Лефтеров В. О., Короход Я. Д. Психоемоційний стан та психологічна адаптація вимушено переміщених осіб в Україні. Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів ХХІ століття: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 17 червня 2022 р.) / за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 1. С. 291–294.

41. Лукашевич О. М. Самоздійснення дорослої людини: проблеми і перспективи психологічного консультування. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2012. Вип. 10. С. 112–119.

42. Макаров В., Зубенко О. Групи взаємопідтримки як інструмент соціальної адаптації ВПО [Електронний ресурс]. URL: <https://psych-science-practice.ua> (дата звернення: 20.10.2024).

43. Мельничук М. Г. Психосоціальна адаптація як необхідна умова пристосування до нових умов існування. Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди «Психологія». 2016. Вип. 53. С. 126–134.

44. Міністерство соціальної політики України. Офіційна інформація щодо кількості внутрішньо переміщених осіб в Україні. URL: <https://www.msp.gov.ua> (дата звернення: 12.03.2024).

45. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості. Львів: Національна академія сухопутних військ, 2016. 181 с.
46. Овсяннікова В. В. Проблеми психологічної адаптації персоналу організацій. Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 85–91.
47. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. / Л. Царенко та ін. ; за заг. ред. Л. Царенко. Т. 2. Київ, 2018. 240 с.
48. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. Social Work and Education. 2022. Вип. 9. № 1. С. 89–99.
49. Пилипенко Н. Психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні. Вісник Національного університету оборони України. 2022. Вип. 70 (6). С. 142–148.
50. Попова О. І., Ільїна-Стогнієнко В. Ю., Герасименко О. А. Успішні кейси дистанційного навчання в медичних закладах освіти України в період воєнного стану. Академічні візії. 2023. Вип. 18 (Квітень). URL: <https://academyvision.org/index.php/av/article/view/260> (дата звернення: 23.05.2024).
51. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: підручник. Київ: ТОВ «Філ-студія», 2006. 320 с.
52. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб в Україні. Український соціум. 2016. № 4(59). С. 57–68.
53. Проценко О. О. Образ внутрішньо переміщених осіб в медійному дискурсі: критичний дискурс-аналіз повідомлень ЗМІ. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Соціологія і політичні науки. 2018. Т. 23. Вип. 1 (30). С. 122–130.
54. Путінцев А. В., Пащенко Ю. Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. Економіка, фінанси, менеджмент: актуальні питання науки і практики. № 3 (61). С. 110–121.
55. Психологія поведінки на війні: практичний poradnik. Навчальний посібник / за заг. ред. В. І. Осьодла. Київ: НУОУ, 214 с.

56. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 3-4 червня 2021 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 206–210.

57. Рендюк Т. Вимушена міграція в умовах російсько-української війни та її негативні наслідки для генофонду України. Академія наук України. URL: <https://www.nas.gov.ua/UA/Messages/Pages/View.aspx?Messageid=9149> (дата звернення: 12.06.2024).

58. Розлади адаптації. Сучасна діагностика і лікування в психіатрії. Бібліотека Здоров'я України. URL: <http://www.dovidnyk.org/dir/25/136/1434.html> (дата звернення: 12.06.2024).

59. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академ. видав., 2005. 360 с.

60. Сергієнко І. З досвіду проведення групи підтримки із застосуванням арт-терапевтичних методів. Простір арт-терапії: зб. наук. праць / УМО, 2022, ВГО «Арттерапевтична асоціація». Київ: ФОП Назаренко Т. В., 2022. Вип. 1(31). С. 16–25.

61. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. UkrainianChoice: PublicPolicy, Politics, Psychology: матер. Третьої міждисципл. наук-практ. конфер. / за заг. ред. Д. В. Яковлева. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80–83.

62. Сьомкіна І. С. Соціально-педагогічна робота з сім'ями вимушених переселенців: стан та перспективи. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2015. № 11.

63. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та механізмів психологічного захисту у переселенців. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 3–4 червня 2021 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 206–210.

64. Словник української мови у 20 т. Т. 1: А – Б / [уклад.: Л. Л. Шевченко та ін.; голов. наук. ред. В. М. Русанівський]. НАН України, Укр. мов.-інформ. фонд. Київ: Наукова думка, 2010. 912 с.

65. Таран С., Костюк О. Вплив соціально-економічних факторів на адаптацію внутрішньо переміщених осіб. Економіка і суспільство. 2021. URL: <https://economicsociety.com.ua> (дата звернення: 10.05.2024).

66. Титаренко Т. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2019. Вип. 43 (46). С. 54–62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2019_43_8.

67. Тітар І. О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. Український соціум. 2016. № 4. С. 57–68.

68. 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.

69. Федько В. Психологічна підтримка здобувачів освіти та організація навчання під час війни. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: зб. матеріалів наук. доповідей V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 22 квітня 2022 р.). Київ, 2022. С. 171–176.

70. Федотова Т. В. Психологічна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. Науковий журнал «Габітус». 2024. № 58. С. 150–158.

71. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Науковий вісник Ужгородського університету: зб. наук. праць. Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І. Кузьма. Ужгород: Говерла, 2021. Вип. 1(48). С. 469–472.

72. Ягупов В. В. Військова психологія: підручник. Київ: Тандем, 2004. 656 с.
73. Gullahorn J. An Extension of the U-Curve Hypothesis. *Journal of Social Issues*. 1963. Vol. 19, No. 3. P. 33–47.
74. Kahneman D., Tversky A. Choices, values and frames. New York: Russell Sage Foundation, 2000.
75. Marcher L., Fich S. *Body Encyclopedia. A Guide to the Psychological Functions of the Muscular System*. North Atlantic Books, 2010. 545 p.
76. Sukhostavets N. Psycho-rehabilitation adaptation of pregnant women and mothers in the postpartum period who experienced traumatic events during the war. *Futurity Medicine*. 2022. P. 4–11. URL: <https://doi.org/10.57125/fem.2022.09.30.01> (date of access: 13.06.2024).
77. Tytarenko, T. M., Dvornyk, M. S., & Klymchuk, V. O. et al. *Sotsialno-psykholohichni tekhnolohii vidnovlennia osobystosti pislia travmatychnykh podii: praktychnyi posibnyk / T. M. Tytarenko [Ed.]*. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD, 2019. 124 p.
78. Wilson J. *How to Work with Self Help Groups: Guidelines for Professionals*. Aldershot, Hants, England: Arena, 1995. 164 p.
79. World Health Organization. Mental health: strengthening our response [URL: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (date of access: 13.06.2023)].