

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СН-113м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ЛАНЬ В.С.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ПИЛИПЕНКО К.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ЛАНЬ Вадим Сергійович

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб.

керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук ПИЛИПЕНКО Катерина Валентинівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 80 сторінка, 51 джерело, 10 рисунків, 2 таблиці.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: проаналізовано теоретико-методологічні засади дослідження соціально-психологічної адаптації ВПО; вивчено фактори, що впливають на процес адаптації (соціально-економічні умови, культурне середовище, індивідуальні психологічні особливості тощо); проведено емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО); розроблено практичні рекомендації для органів влади, соціальних служб та громадських організацій з метою соціально-психологічної адаптації ВПО.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Рис. 1.1. Позитивні фактори впливу на соціально-психологічну адаптацію; Рис. 1.2. Показники успішності соціокультурної адаптації мігрантів (за Г.Солдатовою); Рис. 1.3. Елементи структури соціокультурної інтеграції та адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО); Рис. 2.1. Порівняння показників за методикою «Способи копінг-поведінки» (Р. Лазарус, С. Фолкман); Рис. 2.2.

Розподіл рівнів особистісної тривожності ВПО; Рис. 2.4. Порівняння показників реактивної та особистісної тривожності ВПО (у %); Рис. 2.5. Прояви гострого стресу у внутрішньо переміщених осіб; Рис. 2.6. Рівні самотності внутрішньо переміщених осіб; Рис. 2.7. Порівняння показників за типами адаптації до соціокультурного середовища; Таблиця 2.1. Рівні реактивної та особистісної тривожності ВПО; Таблиця 2.2. Показники соціокультурної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	23.09.2024	06.10.2024
2	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	07.10.2024	20.10.2024
3	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	02.12.2024	04.12.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	18.12.2024	

Студент(ка)

(підпис)

Вадим ЛАНЬ

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Катерина ПИЛИПЕНКО

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 80 с., 10 табл., 2 рис., 51 дж.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Предмет дослідження: соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Мета дослідження: визначити особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, а також розробити рекомендації щодо підвищення ефективності цього процесу.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, інтерпретація, теоретичне узагальнення результатів дослідження; емпіричні – спостереження, анкетування (методики: опитувальник «Способи копінг-поведінки» (Р. Лазарус, С. Фолкман), «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна (ШРОТ), анкета «Життєдіяльність вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни» (Л. Карамушка, Т. Карамушка), «Діагностики суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон), «Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища» Л. Янковського в модифікації М. Боднар.

Практична значущість результатів дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) полягає в тому, що отримані дані можуть бути використані для розробки ефективних програм підтримки, які сприятимуть кращій інтеграції ВПО в нові громади. Конкретні напрямки практичного застосування результатів можуть бути такими: розробка програм психологічної підтримки; підвищення ефективності соціальних служб»; розробка освітніх програм для місцевих громад; забезпечення участі ВПО в громадському житті.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, ІНТЕГРАЦІЯ, КОПІНГ-ПОВЕДІНКА, ТРИВОЖНІСТЬ

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗУМІННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	10
1.1. Сутність поняття «внутрішньо переміщена особа» та причини виникнення вимушеної внутрішньої міграції.....	10
1.2. Поняття та процес адаптації особистості: види адаптації та її вплив на соціально-психологічне життя.....	16
1.3. Перешкоди на шляху адаптації внутрішньо переміщених осіб та стратегії їх подолання.....	32
Висновок до першого розділу	42
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	45
2.1. Підбір психодіагностичного інструментарію, організація та проведення дослідження	45
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх обґрунтування.....	48
Висновок до другого розділу.	55
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО САМОРОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	57
3.1. Психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб та умови його збереження	57
3.2. Практичні рекомендації для органів влади, соціальних служб та громадських організацій з метою соціально-психологічної адаптації ВПО	62
3.3.Вправи для саморегуляції та розвитку адаптивності	67
Висновки до третього розділу.....	72
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВПО – внутрішньо переміщені особи.

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад.

Комунальна установа Центр соціальних послуг Михайлівської селищної ради Василівського району Запорізької області - Центр соціальних послуг

ВСТУП

Питання соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) набуває особливого значення в умовах повномасштабної війни в Україні, спричиненої російською агресією. Воєнні дії, які розпочалися у 2014 році та переросли у повномасштабне вторгнення в 2022 році, змусили мільйони українців залишити свої домівки та шукати притулок в інших регіонах країни. Це створило серйозні соціально-економічні та психологічні виклики як для самих переселенців, так і для громад, що їх приймають.

Переміщені особи стикаються з численними проблемами, серед яких – втрата стабільності, житла, роботи, розрив соціальних зв'язків, психологічні травми та адаптація до нових умов життя. Водночас приймаючі громади також відчують значне навантаження через потребу забезпечувати переселенців житлом, робочими місцями, соціальними послугами та інфраструктурою. Це може спричиняти соціальне напруження, яке необхідно долати шляхом створення механізмів підтримки й адаптації.

Соціально-психологічна адаптація ВПО є важливим процесом, що охоплює інтеграцію в нові соціальні умови, стабілізацію психологічного стану, відновлення почуття безпеки та створення можливостей для повноцінного життя. Її успіх залежить від багатьох чинників: наявності соціальної та психологічної підтримки, доступу до економічних ресурсів, культурної сумісності тощо.

У контексті війни в Україні питання адаптації є особливо важливим, оскільки тривала відсутність належних умов може призвести до соціальної ізоляції переселенців, загострення їхніх психологічних проблем і загального погіршення якості життя.

Проблему адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) досліджували як українські вчені – О. Барабаш, Л. Карамушка, Т. Титаренко, Ю. Саєнко, М.А. Южанін, Ф.Б. Березіна, так і зарубіжні вчені та організації – Міжнародна організація з міграції (МОМ), УВКБ ООН та ін.

Дослідження цієї теми є необхідним для розробки програм підтримки ВПО, які допоможуть подолати труднощі адаптації, інтегрувати їх у нові соціальні умови та сприяти формуванню позитивної взаємодії між переселенцями і приймаючими громадами. Це не лише сприятиме вирішенню гуманітарних проблем, але й забезпечить згуртованість українського суспільства, що є особливо важливим у період війни та в процесі післявоєнного відновлення.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Предмет дослідження: соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Мета дослідження: визначити особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, а також розробити рекомендації щодо підвищення ефективності цього процесу.

Для досягнення мети дослідження були визначені такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні засади дослідження соціально-психологічної адаптації ВПО.
2. Вивчення факторів, що впливають на процес адаптації (соціально-економічні умови, культурне середовище, індивідуальні психологічні особливості тощо).
3. Емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО).
4. Розробка практичних рекомендацій для органів влади, соціальних служб та громадських організацій з метою соціально-психологічної адаптації ВПО.

Методи дослідження:

- теоретичні – аналіз, інтерпретація, теоретичне узагальнення результатів дослідження;

– емпіричні – спостереження, анкетування (методики: опитувальник «Способи копінг-поведінки» (Р. Лазарус, С. Фолкман), «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна (ШРОТ), анкета «Життєдіяльність вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни» (Л. Карамушка, Т. Карамушка), «Діагностики суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон), «Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища» Л. Янковського в модифікації М. Боднар.

Обробка та інтерпретація отриманих даних за допомогою програми Microsoft Excel.

Емпірична база дослідження: дослідження проводилося на базі Комунальної установи Центр соціальних послуг Михайлівської селищної ради Василівського району Запорізької області.

Практична значущість результатів дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) полягає в тому, що отримані дані можуть бути використані для розробки ефективних програм підтримки, які сприятимуть кращій інтеграції ВПО в нові громади. Конкретні напрямки практичного застосування результатів можуть бути такими: розробка програм психологічної підтримки; підвищення ефективності соціальних служб»; розробка освітніх програм для місцевих громад; забезпечення участі ВПО в громадському житті.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗУМІННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Сутність поняття «внутрішньо переміщена особа» та причини виникнення вимушеної внутрішньої міграції.

Перш ніж аналізувати питання адаптивності вимушених переселенців, варто зосередитися на самому явищі вимушеної міграції. Це складний і багатогранний процес, у якому за останнє десятиліття чітко проявилися етносоціальні та етнополітичні чинники.

Під міграцією населення (від лат. *migratio* – переселення) розуміється переміщення людей (переселенців) через кордони тих чи інших територій зі зміною місця проживання назавжди або на більш-менш тривалий час [2].

Переселенець – це людина, яка переїхала на нове місце проживання в межах своєї країни. Це переміщення може бути тимчасовим, сезонним або постійним. Вимушений переселенець – громадянин, який змінив місце проживання через насильство або інші форми переслідування, спрямовані проти нього чи членів його сім'ї, або через реальну загрозу стати жертвою переслідувань за расовою чи національною ознакою.

Біженець – це особа, яка через обґрунтовані побоювання стати жертвою переслідувань за расовою, національною чи іншими ознаками перебуває за межами своєї країни громадянства і не може або не бажає скористатися її захистом.

Вимушена міграція – це сукупність територіальних переміщень, що пов'язані з постійною або тимчасовою зміною місця проживання людей з незалежних від них причин та, як правило, всупереч їхньому бажанню ; іншими словами – переміщення людей з метою пошуку безпеки та притулку [3].

Причиною цієї вимушеної міграції є військовий конфлікт в Україні.

Наша країна зазнала впливу обох видів міграції: зовнішньої, що передбачає виїзд українських громадян за межі країни на постійне місце проживання або на тривалий термін з надією на повернення, та внутрішньої, що полягає у переміщенні населення в межах України.

Вимушені переселенці стикаються з численними житлово-побутовими труднощами. Найбільш поширеними з них є проблеми з придбанням або орендою житла, отриманням реєстрації, влаштуванням дітей до шкіл або дитячих садків; особливо гострою є проблема працевлаштування.

Сучасна наука виділяє два аспекти дослідження соціальної депривації, які видаються важливими для розуміння психологічних проблем вимушених переселенців [4]:

- соціальна ізоляція – недостатність контактів з навколишнім середовищем, що негативно впливає на психічний стан людини і механізми її соціальної адаптації, і в подальшому може призвести до самотності, депресії та інших психічних розладів;
- розбіжності між очікуваннями і реальним станом ситуації, що
- призводить до фрустрації.

Виходячи з наведеного, можна стверджувати, що вимушені переселенці стикаються з труднощами прийняття або відторгнення з боку соціального середовища, в яке вони потрапили, а також з високим рівнем фрустрації своїх основних потреб.

На думку Г.У. Солдатової, ступінь переживання індивідом своєї соціальної депривації та ізоляції залежить від соціальних параметрів суспільства, що приймає, а також міграційної політики країни, що приймає, в цілому.

Ще однією проблемою адаптації вимушених переселенців є взаємини між переселенцями та місцевими мешканцями, на що впливає [5]:

- рольова і статусна структура (господарі і гості; ми – свої, вони – чужі);
- розселення переселенців – дифузне або компактне;
- кількісне співвідношення переселенців та місцевих;

- ступінь включеності переселенців у суспільство (активні актори або пасивні спостерігачі);
- наявність соціальної ніші для переселенців.

Не останню роль грає й переселенцефобія – різновид ксенофобії, що проявляється з боку приймаючої громади та призводить до виникнення у вимушених переселенців ізоляціоністських установок і орієнтації на «своїх»; посилення таких настроїв може призвести, наприклад, до ефекту гетто.

Згідно з результатами дослідження Г.А. Габдрахманова, взаємостосунки між вимушеними переселенцями та місцевим населенням складаються не кращим чином через негативні уявлення по відношенню одне до одного. В очах місцевих мешканців вимушені переселенці представляються агресивними, дратівливими, недобррозичливими, пристосуванцями і нахабами; якщо переселенцям вдалося щось з собою привезти із нажитого майна, то у місцевих мешканців виникають почуття роздратування і заздрості, що неодноразово простежується у висловленнях на кшталт: «які ж вони вимушені переселенці, якщо живуть краще за нас». Натомість в очах вимушених переселенців місцеві мешканці виглядають байдужими, лінивими, жадібними, продажними, лицемірними, заздрісними; тільки деякі із них відзначають позитивні якості місцевих: чуйність, порядність, добродушність тощо [6].

Взаємні непорозуміння, недовіра, стереотипи та помилкові уявлення є ключовими чинниками, які ускладнюють соціокультурну адаптацію обох сторін. Це стосується не лише вимушених переселенців, які повинні пристосовуватися до нових умов соціального середовища, але й місцевих жителів, які також мають адаптуватися до нової реальності – реальності прийому переселенців та спільного з ними життя.

На думку В.С. Вітківської, відсутність конструктивних комунікацій та взаємодії з місцевими мешканцями призводить до появи дезадаптивних почуттів у вимушених переселенців – відчуженості, ізоляції, непотрібності і даремності.

Навіть через певний час, коли основні побутові питання більш-менш вирішені, вимушені переселенці стикаються з «почуттям самотності»,

«недостатністю дружніх зв'язків», відчуючи себе «чужими, зайвими, небажаними гостями». Це призводить до формування «соціального вакууму» навколо них.

Отже, вимушені переселенці, зіштовхуючись із соціально-психологічними труднощами під час адаптації, можуть відчувати «культурний шок» і почуватися «іншими» серед людей своєї національності.

Дослідники А. Фернхейм і С. Бочнер визначали термін «культурний шок» як шок від нового, тобто ситуацію, коли досвід нової культури є несприйнятливим або навіть шокуючим, оскільки може призвести до негативної переоцінки власної культури.

Антрополог К. Оберг виділив такі складові «культурного шоку» [7]:

- напруга, до якої призводять зусилля, що необхідні для досягнення необхідної психологічної адаптації; – почуття втрати, позбавлення кола друзів і близьких, соціального статусу та власності;
- збій в цінностях та самоідентифікації;
- несподівана тривога від усвідомлення культурних відмінностей;
- почуття неповноцінності, безпорадності від нездатності «впоратися» з новим середовищем.

Також «культурний шок», що переживає вимушений переселенець, характеризується високим ступенем стресогенності і може викликати в нього різноманітні соматичні, фізіологічні та психічні дисфункції. Прикметними висловлюванням респондентів були такі: «перебування тут – повна морока»; «немає впевненості у майбутньому»; «немає перспектив у роботі»; «необхідно мати міцні нерви, для того щоб хоча б вижити»; «набридло постійно доводити, що ти українець, хоча і спілкуєшся російською мовою».

Грунтуючись на двох критеріях – характері адаптивної діяльності та часовій протяжності – В.В. Гриценко виявив три фази соціокультурної адаптації переселенців [8].:

- орієнтування – прояв «культурного шоку», що обумовлений втратою соціальних, міжособистісних, професійних і дружніх стосунків, професійною

непотрібністю, відхиленням у соціальних ролях і самоідентифікації, що супроводжується депресивними станами у зв'язку із невідповідністю реальних обставин очікуваним можливостям.

- оцінка – оцінювання нового оточення, насамперед соціонормативної сфери та етнокультурних відмінностей спільноти, що приймає;
- сумісність – досягнення взаємної відповідності середовища, що приймає, та групи переселенців.

Переселенці відчують себе більш пристосованими і інтегрованими в життя нової спільноти. Депресія поступається місцем оптимізму, відчуттям впевненості і задоволення.

Незважаючи на безліч негативних факторів, які впливають на соціально-психологічну адаптацію вимушеного переселенця, виділимо чинники, що позитивно впливають на його адаптацію (рис. 1.1.) [9]:



Рис. 1.1. Позитивні фактори впливу на соціально-психологічну адаптацію

В основу вироблення психологічних засобів підвищення адаптивності спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту та зміцнення громадського здоров'я покладено:

- салютогенну концепцію (А. Антоновський) та її основне поняття – відчуття зв'язності «sense of coherence», як стрижневий елемент стану здоров'я і визначальний чинник для досягнення та підтримання громадського здоров'я, в сукупності трьох його складових: зрозумілість (comprehensibility) – переконання в тому, що світ є зрозумілий, багатозначний, послідовний; керованість (manageability) – переконання у власній здатності зарадити собі, покладаючись на власні ресурси або сторонню допомогу;
- сенсовність, (meaningfulness) – переконання, що життя має сенс, а його вимоги достойні того, щоб відповідати їм;
- підхід «resilience», як відновлення та підвищення благополуччя та визнання активної ролі людей у створенні здоров'я, як динамічний процес, в якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів; як збереження стану благополуччя, незважаючи на негаразди та здатності до відновлювальних зусиль як окремої людини, сім'ї, так і громади, спільноти;
- положення про адаптацію в складних життєвих ситуаціях, як процес посттравматичного зростання («post-traumatic growth»), який представляється як результат оволодіння цією реальністю, що супроводжується позитивними змінами на рівні особистості, групи, соціуму;
- положення соціально-когнітивної теорії самоефективності А. Бандури, за якою утвердження самоефективності (Self-efficacy) є основою людської суб'єктності, і представляє собою переконання особи щодо здатності керувати подіями, які впливають на її життя, віру в себе та власну компетентність в різних сферах соціального життя, зокрема, й у сфері збереження здоров'я;
- положення про роль громади, спільноти у вирішенні проблем, пов'язаних із підтриманням та збереженням здоров'я населення, їхню спроможність до цілеспрямованої діяльності у цій сфері та колективної рефлексії [10].

1.2. Поняття та процес адаптації особистості: види адаптації та її вплив на соціальне-психологічне життя

Адаптація (у перекладі з лат. *adapto* – пристосовувати, англ. *adaptation*). Спочатку термін використовувався в біології, буквально означаючи пристосування будови і функцій організму до умов зовнішнього середовища і звикання до них. Потім його почали використовувати в гуманітарних науках, пов'язаних з людьми.

Термін «адаптація» стосується як стратегій, які використовуються для подолання стресових ситуацій, так і результатів, таких як адаптація до нового середовища. Існує гіпотеза, що існують різні стратегії подолання, що призводить до різних типів теорій подолання та результатів подолання стресорів. Три такі стратегії: адаптація, боротьба та відторгнення були виділені окремо і можуть бути ідентифіковані за типом поведінки під час адаптації. У разі адаптації особистість змінює напрямок, і ця стратегія, звичайно, зменшить конфлікт, тим самим збільшивши конфлікт, тим самим підвищивши узгодженість або відповідність між середовищем і особистістю, так що особистість і середовище можуть жити в гармонії. Боротьба ж характеризується активними діями, пошуком звичних життєвих шляхів, активним опором новим умовам. Відторгнення, з іншого боку, характеризується пасивними діями, небажанням прийняти нову реальність і існуючу фрустрацію, яку переживає особистість.

Загалом кажучи, адаптація – це еволюційна модифікація, яку вид розвиває, щоб краще виживати в різних середовищах. Щоб краще адаптуватися до навколишнього середовища, тварини та люди можуть змінюватися з часом, збільшуючи свої шанси на виживання, тим самим підвищуючи рівень розмноження.

Слово «адаптація», яке зараз використовується в усьому світі, походить із природничих наук, зокрема еволюційної біології. Хоча визначення адаптації в

природничих науках є суперечливим, воно широко відноситься до області генетичних або поведінкових характеристик, які дозволяють організму або системі справлятися зі змінами навколишнього середовища, щоб вижити і розмножуватися.

Застосування терміна «адаптація людини» перекликається з працями антрополога, культуролога та еколога Дж. Стюарда, який використав «культурну адаптацію» для опису коригування «культурних ядер», тобто регіональних систем суспільства, у природне середовище у вигляді засобів для існування [10].

В.Я. Бергер визначає процес адаптації як процес, за допомогою якого групи людей додають нові та покращені методи боротьби з довкіллям до свого культурного репертуару [11].

М. Деневан розглядає, зокрема, культурну адаптацію як процес зміни у відповідь на зміну фізичного навколишнього середовища або зміни внутрішніх подразників, таких як демографія, економіка та політичні умови, тим самим розширюючи діапазон стресів, до яких пристосовуються людські системи. Крім біофізичного стресу, адаптація, незалежно від того, чи аналізується вона з метою оцінки чи практики, тісно пов'язана з концепціями вразливості та здатності до адаптації [10]. На його думку, адаптація – це прояв адаптивної здатності, що являє собою способи зниження вразливості особистості. Взаємодія екологічних та соціальних сил, вплив гетерогенних чинників та чутливість, а також різні соціальні, культурні, політичні та економічні сили формують адаптивну місткість.

У. Брефенбеннер [12] визнає, що процеси, що управляють чутливістю до навколишньої середи та адаптаційної здатністю часто взаємозалежний. Як правило, система (наприклад, спільнота), яка більш схильна та чутлива до кліматичних подразників, умов або небезпек, буде більш вразливою, за інших рівних умов, у той час, та система, яка має більшу адаптивну здатність, буде менш вразливою за рівних умов.

Ця концептуалізація загалом вказує на формування шляхів вразливості угруповань. Воно не обов'язково означає, що елементи впливу, чутливість та

адаптаційна здатність можуть або повинні бути вимірюватися для чисельного порівняння відносних вразливостей спільнот, регіонів чи країн. Вразливість, її елементи впливу, чутливості та адаптивності детермінують динамічні процеси адаптації, різняться за типом, варіюються від стимулу до стимулу, і також залежать від місця та системи життя людини. Безумовно, існують широкі соціальні, економічні, політичні та екологічні умови, що впливають на чутливість та адаптивного потенціалу, але на рівні спільноти ці елементи будуть виставлені різноманітно. Навіть для конкретної системи вразливість навряд чи буде однаковою для всіх подразників, навіть всі кліматичні впливи, наприклад, підвищення температури, повені, підвищення рівня моря, низькочастотні посухи, високочастотні посухи, часті тривалі посухи [12].

Адаптаційна спроможність залежить від контексту і варіюється від країни до країни до країни, від громади до громади, серед соціальних груп та окремих осіб, а також має потенціал змінюватися з часом. Шкали адаптаційної спроможності не є незалежними або відокремленими, наприклад, здатність домогосподарства впоратися з кліматичними ризиками залежить від впоратися з кліматичними ризиками певною мірою залежить від громади та її адаптаційної спроможності громади та її адаптаційної спроможності, зокрема організувати свою діяльність відповідно до ресурсів та особливостей регіону.

Адаптивну здатність аналізували у своїх роботах Б. Сміт та О. Піліфосова [13], різними способами, в тому числі через порогові значення, «діапазони подолання» та визначення умови, з якими може працювати ця система, а саме адаптуватися та відновлюватися. Вони прийшли висновку, що більшість спільнот і секторів можуть впоратися або адаптуються до нормальних кліматичних умов і помірних відхилення від норми, але опромінення з екстремальними події, які можуть лежати за межами діапазону подолання або можуть перевищувати адаптаційні можливості спільноти.

Деякі автори, такі як Уоттс і Боле відносять «здатність долати перешкоди» до короткострокової здатності, або здатності, яка призначення для простого

виживання, у той час, як використання «адаптивної здатності» є довгостроковим або більш стійким [13].

Адаптацію можна визначити як процес встановлення оптимальної відповідності особистості та навколишнього середовища в ході здійснення властивої для людини діяльності. Вона дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби та реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі, при збереженні психічного та фізичного здоров'я, забезпечуючи те, що водночас відповідає психічній діяльності особистості, його поведінці та вимогам середовища [13].

У науковій літературі, присвяченій адаптації, цей термін зазвичай трактують як структуру, яка підкреслює індивіда, його характеристики та структуру особистості, а також з точки зору специфіки взаємодії індивіда з суспільством. середовище, реалізація набутих цінностей і соціальне середовище, реалізація набутих цінностей, а також індивідуальний і особистісний потенціал, діяльність особистості. У багатьох роботах поняття адаптації розглядається через ракурс, пов'язаний з поняттями соціалізації та розвитку особистості. При цьому одні автори вважають процес адаптації безперервним, а інші вважають, що індивід починає процес адаптації тоді, коли він потрапляє в проблемну ситуацію, а не тільки коли переживає конфлікт із середовищем.

Крім адаптації, можна виділити також реадаптацію, тобто процес перебудови особистості в умовах суттєвих змін умов і змісту життя і діяльності, наприклад при переході від мирного життя до військового, від одиночного життя до самотійного життя. Наприклад, перехідний період від мирного до воєнного часу, від самотнього життя до сімейного життя і назад до сімейного життя. Без здатності до реадаптації людина стає дезадаптивною.

Адаптація і реадаптація відрізняються тільки ступенем перебудови особистості. Процес адаптації пов'язаний зі зміною, завершенням, перетворенням і частковою реконструкцією окремих функціональних систем психіки або особистості загалом. Рееадаптація відбувається тоді, коли цінності, смислове утворення особистості, її цілі та норми, бажано- мотиваційна сфера мають бути перебудовані загалом, або ж зміст, методи та засоби реалізації мають

бути перебудовані у зворотному напрямі, або суттєво змінені. Під час деадаптації реадаптація може знадобитися, якщо відбувається перехід до попереднього стану життя або діяльності людини [14].

За П.С. Кузнецовим, адаптація – це не тільки пристосування до успішного функціонування в даному середовищі, але і здатність до подальшого психологічного, особистісного, соціального розвитку.

Адаптивна здатність нервової системи та її діапазон подолання чинників стресу не є статичними. Діапазон подолання гнучкий і реагує на зміни в економічних, соціальних, політичних та інституційних умовах з часом, наприклад, тиск населення або виснаження ресурсів може поступово знижувати здатність впоратись зі стресовими чинниками [11].

За В.П. Казначевим, адаптація – це результат взаємодії організму і довкілля, внаслідок якого організм оптимально пристосований до життя і діяльності. Адаптація компенсує відсутність звичної поведінки в нових умовах. Він створює можливості для організму та його індивідуальності оптимально функціонувати в незвичному середовищі [15].

Загалом адаптацію можна визначити як процес встановлення оптимальної відповідності між індивідом і навколишнім середовищем.

Найважливішим видом адаптації в сучасних тенденціях є соціально-психологічна адаптація. Соціально-психологічна адаптація - це процес, під час якого людина набуває певних соціально-психологічних рольових функцій і досягає певного соціально-психологічного статусу.

Існує два типи адаптації: біофізіологічна та соціально-психологічна адаптація. Під соціально-психологічною адаптацією розуміють процес, під час якого людина освоює певні соціально-психологічні рольові функції та набуває певного соціально-психологічного статусу. У процесі соціально- психологічної адаптації люди намагаються гармонізувати внутрішні та зовнішні умови свого життя і діяльності. Коли це здійснюється, підвищується адаптивність особистості, тобто ступінь пристосування до умов життя і діяльності [16].

Адаптація індивіда може бути внутрішньою, що проявляється у вигляді перебудови функціональних структур і систем індивіда під час конкретного перетворення та зовнішньою, що проявляється до середовища його життя та діяльності з урахуванням, як зовнішніх форм поведінки, так і діяльності індивіда, а також вимог, що надходять ззовні, які індивід змінює та які відповідають очікуванням середовища [11].

Один із новоутворених в адаптації процес, у системі «людина-середовище», стає адаптаційна готовність людини, тобто готовність до ефективної взаємодії з новими динамічними середовищами, такі як освіта, професійна діяльність, соціальне оточення та інші середовища. Така постановка проблеми в сучасній психологічній науці та її комплексне дослідження вважаються досить новими. Адаптаційна готовність розглядається у взаємозв'язках з дією соціалізації та соціально-психологічних факторів, один з яких визнається характер соціальної діяльності. Особлива увага приділяється готовності до взаємодії з освітніми середовищами. Виявляється, структура адаптаційної готовності містить багаторівневу структуру. Вона включає: підготовленість психофізіологічно, схильність нервової системи до певних дій, емоційних станів, сприяння чи несприйняття певних дій; психологічні особливості: когнітивні, мотиваційні, вольові феномени; соціально-психологічні особливості: соціально-перцепції, комунікативні та інтерактивні проявлення; рівні розумової діяльності [11].

Так, в психологічному словнику ми знаходимо таке тлумачення: адаптація - всеохоплюючий процес пристосування організму людини до зміни умов оточуючого середовища і умов життя та діяльності за шляхом прилаштування фізіологічних, психологічних та соціальних реакцій, які сприяють створенню передумов нормального функціонування в нових незвичних умовах. Процес адаптації відбувається в наслідок багатofакторної взаємодії між актуальним рівнем розвитку особистості, її спроможностями і новими вимогами навколишнього середовища до неї, а також результат цього процесу. В результаті відбуваються зміни в декількох підсистемах: фізіологічній - може збільшитися

чуттєвість рецепторів, прискоритися реакції, посилитися м'язова напруга тощо; у психологічній- посилення як окремих когнітивних процесів (мислення, пам'яті, уваги), так в цілому розвиток здібностей до навчання, опанування знань; у соціальній - трансформація цінностей, усвідомлення нової ситуації, цілеспрямована діяльність, прийняття рішення тощо [17, с. 9].

Психологи також запропонували багато визначень, пов'язаних з адаптацією, таких як адаптивна поведінка, адаптаційний потенціал, адаптаційний синдром тощо. Вважаємо, що вони також заслуговують на увагу в контексті даної роботи, тому розглянемо їх більш детально. Адаптивний потенціал — це загальна якість людини, яка об'єднує низку фізичних, психологічних і психосоціальних характеристик у цілісну систему і за допомогою якої формуються та реалізуються нові практики поведінки в мінливих умовах життя.

Адаптивна поведінка – це поведінка індивіда, яка допомагає оптимально адаптуватися до нових ситуацій, нових обставин, що виникають на певному етапі життя.

Адаптаційний синдром розглядається як сукупність певних захисних реакцій організму індивіда, які з'являються під час тиску на нього значних за тривалістю і силою внутрішніх та зовнішніх подразників. Адаптаційний синдром у своєму розвитку має такі стадії: а) стадія тривоги, коли збуджується нервова система і налаштовується до боротьби з шкідливими чинниками; б) стадія опору, що налаштовує ресурси організму на подолання стресової ситуації; та в) стадія виснаження або стабілізації, які проявляються в залежності від спроможності організму швидко адаптуватися (стабілізація) чи ні (виснаження) [18, с. 10].

Соціологічна наука більше зосереджує увагу не на загальних аспектах адаптації, а на одному з її видів - соціальної адаптації, стверджуючи, що це більше відповідає предмету науки.

У довідкових соціологічних джерелах соціальна адаптація трактується як різновид соціальної взаємодії окремого індивіда чи соціальної групи до соціального середовища (умов конкретної організації чи ширше - суспільства в

цілому), спрямованої на узгодження вимог і очікувань усіх учасників процесу - індивіда (групи), що адаптується, та соціального середовища. Соціальна адаптація передбачає здійснення певного набору заходів щодо приведення індивідуальної чи колективної соціальної поведінки індивідів відповідно до цінностей, норм, правил, прийнятих у соціальному середовищі, до якого адаптуються [19, с. 12].

А. Камбур вважає, що на відміну від адаптації, яка притаманна усім живим організмам, соціальна адаптація - це специфічно людський спосіб пристосування до природного і соціального середовища [20, с. 14]

Соціологи визначають соціальну адаптацію як складний соціальний феномен, що охоплює різні аспекти життєдіяльності особи. Екстремальні ситуації, які часто виникають у сферах економіки, політики, духовності та соціальних відносин, вимагають від людей особливих здібностей (психологічна адаптація), а також знань і навичок (соціальна адаптація) для найбільш ефективного пристосування до цих складних умов.

В біології, французький зоолог Ж.-Б. Ламарк [21], засновник біоцентричної теорії еволюції, поставив перед собою мету пояснити, що таке індивідуальний розвиток і його еволюція адаптивними змінами в окремих організмах. Таким чином, він виділив три способи адаптації: пряма адаптація організму, що характерна для рослин і нижчих тварин; непряма адаптація організму, характерна для вищих тварин - шляхом руху або нерухомості його органів; та вдосконалення адаптації, спричинене розвитком організмів всередині середовища.

Згідно з Б. Ламарком, усі перетворення фіксовано успадковуються тільки в тому разі, якщо набуті адаптивні зміни характерні для обох статей. Згодом - у цілому ряді природничих наук, адаптація розумілася як єдине ціле, як група біологічних реакцій, спрямованих на підтримання цілісності, функціональної цілісності і функціональної стабільності організму у мінливих умовах довкілля [21].

У 1859 році Дарвін обома своїми книгами «Походження видів» і «Походження людини», об'єднав світи людини і тварин в одну єдину систему, пропонуючи пояснити характеристику видів, включаючи їх схожість і відмінність один від одного, з точки зору дії зрозумілих природних причинних процесів. Зв'язавши всіх тварин в єдине дерево походження, теорія природного відбору стала центральною частиною «Походження видів» і еволюційна теорія. пояснює механізми адаптації організмів, ті незліченні особливості, які так чудово адаптували їх для виживання та розмноження; ця теорія, що пояснює відмінність видів від загальних предків і, таким чином пояснює нескінченні різноманіття життя. Природний відбір є простою концепцією, але являє собою найважливішою ідеєю біології. Це також одне з найважливіших ідей в історії людства [11]

Організми зазвичай добре адаптовані до абіотичних і біотичних умов, в яких вони існують. Адаптації організмів є наслідком дії генів, які передаються від батьків. Частка організмів, що мають хорошу адаптацію, може зростати з покоління в покоління в процесі еволюції через природний відбір. Існує три основні типи адаптацій: поведінкові, які є реакціями організму, що сприяють його пристосуванню до навколишнього середовища відповідно до необхідних поведінкових характеристик; фізіологічні, що стосуються процесів в організмі, які змінюють його зовнішній вигляд та впливають на його особливості для виживання; структурні, які визначають особливості організму, що змінюють його форму, не змінюючи його сутності. Наприклад, імператорський пінгвін мешкає в надзвичайно холодному антарктичному середовищі, де земля покрита льодом і снігом, а їжа доступна лише в морі. У зв'язку з цим, у них відсутній навик польоту, натомість вони мають перепонки на лапах та гострі кігті, що допомагають їм утримуватися на льоду.

Процес адаптації, що відбувається через природний відбір, формує психічні механізми з їхніми функціональними характеристиками, а спільне походження може сприяти їх збереженню. У деяких видів адаптація реалізується у відповідь на екологічні вимоги. Ці вимоги можуть бути загальними, такими як

необхідність бачити або діяти в тривимірному просторі, або ж більш специфічними. Крім того, адаптаційні процеси та екологічні вимоги можуть стосуватися одного виду. Таким чином, адаптації можуть бути як загальними для багатьох видів, так і специфічними для окремих. З цих причин адаптивний підхід часто, хоча й не завжди, передбачає критику диференційованих розумових здібностей, які є унікальними для представників певного виду.

Адаптація, як було зазначено раніше, є ознакою, що сприяє покращенню виживання або розмноження організмів. Природний відбір вважається єдиним відомим механізмом еволюційних змін, тому багато біологів трактують адаптацію як ознаку, що виникла внаслідок цього процесу. Термін «адаптація» також охоплює процес, завдяки якому члени популяції стають більш пристосованими до певних умов свого середовища, шляхом зміни характеристик, що впливають на їхнє виживання або здатність до розмноження.

Німецький філософ і культуролог В.Я. Бергер [11] стверджує, що людина як біологічна істота є, з одного боку, «невдосконалою», а з іншого – «творчою». Людська недосконалість пов'язана з тим, що не існує генетично переданої інформації щодо того, як людина повина виживати від народження, у неї немає інстинктивної програми та та високоспеціалізована програми адаптації, що передається від індивіда к індивіду. У той час, щоб компенсувати недоліки, людина є «творчою» і, отже, здатною самотійно створити таке середовище, до якого вона буде здатна пристосуватися. Це необхідно для того, щоб компенсувати цей недолік природної пристосовності, людина культури і є ефективним засобом пристосування навколишньої середовища до потреб особистості. Це адаптивне соціокультурне середовище, система модифікованих моделей і норм поведінки людей, їхньої діяльності, спілкування та взаємодії з регулювальними й управлінськими функціями. Концепція суспільства і є адаптивним інструментом, який гарантує саморозвиток соціального життя людей.

Соціальна адаптація, як пристосування людини до умов соціального середовища, пропонує: адекватне сприйняття навколишньої дійсності та себе;

адекватна система відносин і спілкування з іншими; здатність до праці, навчання, організації дозвілля та відпочинку; здатність до самообслуговування та самоорганізації, до взаємообслуговування в колективі; варіативність (адекватність) поведінки відповідно до рольових очікувань [22].

Поняття соціалізації тісно пов'язане з поняттями соціальної та психологічної адаптації. Ці терміни описують процеси, які є схожими, взаємозалежними та взаємопов'язаними, проте не є тотожними.

За Е. Дюргеймом [23] соціалізація – це двосторонній процес, у якому індивіди засвоюють соціальний досвід суспільства, до якого вони належать, і водночас активно відтворюють його, тобто вибудовують систему соціальних зв'язків і стосунків, та зростають у ній. Люди, оточені іншими людьми і включені в соціальну взаємодію, від самого народження. Це перше уявлення про комунікацію, яке люди отримують ще до вивчення мови. У стосунках з іншими людьми вони отримують певний соціальний досвід, який суб'єктивно засвоюється і стає невід'ємною частиною їхньої особистості. Люди не тільки розпізнають і використовують соціальний досвід, а й активно трансформують його у власні цінності, настанови, позиції, орієнтації та бачення. Водночас особистість суб'єктивно включається у виконання різних соціальних відносин і різних рольових функцій, тим самим змінюючи як навколишній соціальний світ, так і себе.

У найзагальнішому вигляді процес соціалізації можна описати як формування самосприйняття людини, що означає поділ себе і діяльності, інтерпретацію себе і відповідність цієї інтерпретації з інтерпретацією, яку дають людині інші. В експериментальних дослідженнях, зокрема лонгitudних, було показано, що образ «Я» створюється в людини не одразу, а розвивається впродовж усього життя, піддаючись низці соціальних впливів[23].

Ідея активних зовнішніх і пасивних внутрішніх елементів соціалізації може бути успішно застосована до процесу соціальної адаптації особистостей, з акцентом на їх зовнішні аспекти – діяльність, що сприяє розвитку людини.

Різноманітні стратегії адаптації націлені як на активну трансформацію основних адаптивних характеристик соціального середовища, так і на коригування умов адаптивної ситуації в потрібному напрямку.

Внутрішні аспекти соціальної адаптації особистості включають свідомість або психологічні особливості її внутрішнього «Я», такі як інтроверсія, екстраверсія, особливості нервової системи тощо.

Зовнішні стратегії включають різні види діяльності, які обираються для зменшення стресу, що відчуває людина, і забезпечують суб'єктивний психологічний комфорт у процесах життєдіяльності та міжособистісного спілкування.

О.І. Зотова та І.К. Кряжова [24] зазначають, що соціалізація часто асоціюється із загальним розвитком особистості, а адаптація – з пристосувальними реакціями на ті, що вже сформувалися в їхні особистості, коли вона стикається з новими умовами життя, спілкування та діяльності. Оскільки процес соціалізації триває від народження до смерті, має сенс говорити про стадії соціалізації в межах цього континууму. У процесі соціалізації особистість стикається із ситуаціями, які викликають необхідність актів приватної адаптації, що є нічим іншим, як соціальною адаптацією.

Це не означає, що соціальна адаптація строго визначається соціалізацією.

За А. В. Лібіною [25], адаптація – це абсолютно незалежне явище і процес, який відбувається паралельно із соціалізацією. Тому в психологічній літературі неможливо розділити тісно пов'язані між собою процеси соціально-психологічної адаптації та соціалізації, в той же час як і знайти оригінальність цих двох процесів.

Психологічна адаптація сучасної людини орієнтована на інтеграцію індивідуальних рис особистості, вибір механізмів психологічного захисту та подолання життєвих труднощів. Дослідники підкреслюють, що цей процес залежить від вимог соціального оточення. Психічні навантаження та брак відпочинку можуть призвести до виснаження нервової системи. У контексті психологічної адаптації важливу роль відіграють різноманітні

психотерапевтичні методи, такі як дискусійна терапія, комунікативні техніки, невербальні підходи (наприклад, арт-терапія, музикотерапія, книготерапія) та поведінкова терапія. Застосування психологічної підтримки, особливо в індивідуальному форматі, допомагає вирішувати кризові ситуації, такі як суїцидальні тенденції, проблеми в комунікації та прийняття діагнозу ВІЛ-інфекції.

Адаптацію до діяльності можна поділити на види: інформаційну, соціально-економічну та професійну. Кожен вид діяльності з адаптації відрізняється своїм особливим змістом [25].

Особливості інформаційної адаптації обумовлені тим, що діяльність людини формує специфіку збору, порушення інформаційних потоків та отримання інформації, необхідної для ефективного функціонування. Засоби масової інформації в сучасному суспільстві мають значний вплив на життя особи, проте цей вплив не завжди є позитивним. Свідомість людини може як протистояти різним деструктивним інформаційно-психологічним впливам, так і, навпаки, піддаватися їм.

Соціально-економічна адаптація, незважаючи на свої труднощі, вимагає від представників сучасного суспільства зміни свідомості. Зміни в економічній ситуації та в структурі свідомості людей є складними і можуть призвести до соціальної дезадаптації, особливо на рівні особистої інформації, для тих, хто прагне бути активним. Важливо зазначити, що орієнтація на отримання допомоги не стимулює активність у економічній діяльності. Такі особи часто сприймаються як безініціативні, безвідповідальні та непридатні для розвитку ринкових відносин. Як правило, молоді люди з соціальною дезадаптацією стикаються з труднощами у пошуку свого місця в сучасному, жорсткому та ризикованому суспільстві.

Дослідження Дж. Беррі [26] дало змогу виокремити три типи процесів психологічної адаптації у людей із високою, середньою і низькою пластичністю нейродинамічних процесів. Таким чином, у людей із високою пластичністю, нервова система від самого початку характеризується вираженою емоційною

стабільністю та високою продуктивністю, що визначає основний напрям адаптивних змін, тобто підтримання не тільки загального стану організму, а й самопочуття. На перших етапах фізіологічної адаптації ці якості є домінантними, забезпечуючи збереження організму при розпаді старої гомеостатичної системи регуляції, а в остаточно завершеній адаптації, вони формують психологічний компонент. Аналіз функціонування особистості представників цієї групи дав змогу виокремити низку характерних функцій у міжособистісних стосунках, зумовлених наявністю тенденцій, що визначають поведінкову адаптацію цієї групи. Найважливішою з них є висока самооцінка, яка реалізується як прагнення до лідерства. Для цього необхідні такі чинники індивідуальності, як працьовитість, сміливість у побудові міжособистісних стосунків і бажання захищати групи, що поділяють нові цінності. Завищена самооцінка може спричинити в людей із високим рівнем конфліктної пластичності поведінку, що виявляється в прагненні використати всю зброю конфліктології, об'єднуючись одразу, в ситуаціях загрози груповим цінностям - конфлікт, суперництво, формування особистості, нав'язування іншим членам групи агресивної адаптивної поведінки.

Зазначимо, що в разі зіткнення двох тіньових тенденцій – тенденції до адаптивної поведінки, що завжди присутня в людей, які пристосовуються до екстремальних умов довкілля, – лінії до підтримання загального функціонального стану організму на максимально можливому оптимальному рівні й виконання діяльності, – друга тенденція значно сильніше проявляється в людей з високою пластичністю, ніж у людей із середньою чи низькою пластичністю. Слід зазначити, що друга тенденція значно сильніше виражена у високопластичних індивідів, ніж у інших людей. Це свідчить про те, що, як правило, конфлікти інтересів лежать в основі адаптаційних конфліктів. Найочевидніше, що тенденція захищати діяльність, виражену в термінах «тому що я не можу», більш поширена серед людей із високою пластичністю. Поведінка таких національних тегів проявляється в надсоціальній обстановці, прагнення взяти на себе відповідальність, реалізація лідерських якостей, що

діють на конфлікт «я і колектив», де пріоритет віддається їй, визначає реальність установки на відповідність колективу [26, 27].

Було виявлено, що прагнення до лідерства у представників цього типу часто виявляється в командній роботі та бажанні створити позитивну атмосферу для досягнення спільних цілей. Дослідження, проведені в умовах групового ізолюваного перебування під час високогірних та антарктичних експедицій, продемонстрували, що ці люди керуються стратегіями соціальної адаптації, які реалізуються через турботу про безпеку та ефективність команди, до якої вони належать. Індивідуальні адаптаційні стратегії у осіб з високим рівнем пластичності нервової системи сприяли підтримці необхідного рівня працездатності. Люди із середнім рівнем пластичності мали ширший спектр компенсаторних можливостей. Третя група могла використовувати емоційний аспект взаємодії, але була більш схильна до формування компромісів на основі когнітивних рішень.

Основою адаптивної поведінки в її робочій формі є відносна незалежність у судженнях. Щодо першої групи, то для її представників було характерне прагнення до лідерства та бажання підтримувати, а іноді й відтворювати соціальні норми. Водночас у деяких випадках простежувалася конформістська поведінка, що відрізнялася від поведінки представників першої групи, які орієнтувалися на раціональність і аналіз відхилень у цільових установках та можливостях їх реалізації.

У людей із низькою пластичністю нервової системи адаптивна поведінка здебільшого залежить від емоційних та спонтанних особистісних рис. Недостатню здатність до лідерства та пасивність у міжособистісних стосунках ця група компенсує практичною кмітливістю, вірою та високою чутливістю. У процесі адаптації пасивність зберігається, але проявляється у вигляді покірності, ситуативності та поведінкових реакцій, які інколи можуть шкодити як їхньому іміджу, так і здоров'ю.

Дослідження М. Байзера [28], адаптації за постійного проживання в умовах Антарктики, де екстремальні факти природи поєднуються зі специфічними

соціальними факторами, такими як ізоляція, монотонність і деривація, показали, що в людей низького рівня частіше формуються невротичні тенденції стану, відмічається низька якість, інколи виникають перерви в діяльності. Так, якщо взяти за приклад адаптацію людини до екстремальних умов існування, то адаптивні стратегії поведінки, в яких різною мірою поєднуються емоційний, комунікативний і когнітивний компоненти особистості, - це адаптивні стратегії поведінки. Стратегії кожного типу є оптимальними для своєї групи, оскільки вони відображають психофізіологічні ресурси, що визначають швидкість і легкість перебудови динамічного стереотипу в роботу центральної нервової системи. Зміна та вибір стратегій згідно управління, відповідно до потреб обох зовнішні та внутрішні умов діяльності, сприяють мінімізації фізіологічних і психологічна плата за адаптацію. Якщо з позиції групової динаміки за умов тривалого перебування колективу в ізоляції, то ймовірно для ефективності групи нової динаміки та з метою збереження психо-екологічний клімат, бажано, щоб в колективі були присутні в різних пропорціях чи всі три види саморегуляції [28].

Дослідження проводили на здорових суб'єктах, в умовах закритої ізольованої бригади в антарктичних експедиціях і в нагір'ях. Результати показали, що психічний стан визначення людини, її особистісні характеристики відіграють важливу роль не тільки в процесі адаптації до нових умов, а й багато в чому визначала здатність до саморегуляції, можливість довільного регулювання стан організму за допомогою біологічного зворотного зв'язку. Слід підкреслити тезу про корекцію дезадаптивних розладів, які досягаються в осіб, які оволоділи прийомами біологічного зворотнього зв'язку перед сходженням в гори. Оскільки в ситуації, коли стратегії адаптації, дослідженні були змушені вибирати між цілей. Було виявлено, що перевага надавалася адаптації до чинника загального порядку – екстремального фактору високих гір. Аналіз окремих стратегій показав, що пріоритетним напрямком адаптації є посилення захисту групових цінностей, міжособисте спілкування та згуртованість. Так приблизно показано, що в початковий період адаптації, відбувається орієнтація на групу, її об'єдності та підтримки всіх учасників соціальнонормативної поведінки. Такий

собі розрив пріоритетів на цілі адаптації дозволяє підтримати діяльність людини в екстремальному стані, при цьому індивідуальні захисті механізми спрямовані на подолання стійкого психофізіологічного напруження [28].

Психологічна антропологія досліджує способи адаптації людини до навколишнього середовища. Її увага зосереджена на прихованих мотивах, конфліктах, тривогах і очікуваннях, які формують характерні механізми адаптації для членів певної соціальної групи.

В. Шерли писав, що культура, як адаптивне середовище, виконує не тільки функції стабільності та самозбереження, а й функції творення та адаптації. Оскільки адаптація не може відбуватися поза системою і є однією з характеристик системи, то і культура, і суспільство є складними адаптивними системними утвореннями [29].

Системи, що перебувають у процесі адаптації, можна аналітично поділити на такі підтипи.

Адаптивні системи – це системи, що мають потенціал цілеспрямовано (активно або реактивно) перетворювати свою структуру відповідно до потреб, використовуючи механізми інформаційного зворотного зв'язку.

Адаптовні системи – це ті системи, які вже створені, адаптовані та перебувають у процесі адаптації тимчасово відносної пристосовності.

Адаптаційні системи – це мікросистеми, за допомогою якої відбувається адаптація макросистеми. Крім того, на думку В. Слісаренко [30], у рамках соціальної адаптації можна говорити про пристосуванність, як властивість чи якість живого, пристосування, як механізм чи процес, пристосованість, як стан чи поведінку.

1.3. Перешкоди на шляху адаптації внутрішньо переміщених осіб та стратегії їх подолання

Зміни не завжди сприймаються позитивно людиною. Коли труднощі адаптації виникають через особистий вибір, наприклад, у випадку добровільного

переїзду в інше місто, це одне, але зовсім інша ситуація, коли зміни нав'язуються іншими особами або групами (наприклад, депортація чи вимушена міграція), що не відповідає бажанням і потребам особи. Прийняття змін залежить від рівня поширеності вимушеної та добровільної соціальної адаптації і вимагає дослідження як форми взаємин між індивідом (групою) та соціальним середовищем (державою).

Соціальна адаптація – складний, детермінований низкою об'єктивних (природним середовищем, соціально-економічним устроєм, усталеним укладом господарювання) та суб'єктивних (якісними культурницькими характеристиками, ментальністю, поведінкою) чинників процес: 1) пристосування вихідців із інших етнічних спільнот, зазвичай новоприбулих, до соціальних умов існування у новому середовищі. У цьому контексті соціальна адаптація передбачає такі важливі компоненти, як соціальне включення, передусім іммігрантів, у суспільство проживання, прийняття ними норм і цінностей цього суспільства (принаймні, не створення конфліктогенних ситуацій); 2) адаптивна діяльність людини стосовно довколишнього середовища, яка зумовлена динамікою соціальної реальності, у котрій перебуває людина [31].

Більшість науковців вважають, що соціальна адаптація – це вид взаємодії особистості (соціальної групи) із соціальним середовищем, під час якої узгоджуються вимоги й очікування її учасників, засвоюються індивідом норми і традиції групи, входження у її рольову структуру. У цьому контексті доречно розглянути власне взаємодію особистості та соціального середовища. Зазначимо, що середовище – це соціально-побутові умови, у яких живе людина (її оточення); природні умови, у яких відбувається життєдіяльність певного організму, речовини, тіла, що заповнюють простір і мають певні властивості. Соціальне середовище – 1) складне багаторівневе утворення, конкретний вияв суспільних відносин, що мають місце в суспільстві, у якому живе та розвивається особистість; 2) сукупність соціальних умов життєдіяльності людини (сфери суспільного життя, соціальні групи), які впливають на її свідомість та поведінку. Наявність соціального середовища – необхідна та обов'язкова умова соціалізації

особистості. Саме соціальне середовище формує певні очікування щодо поведінки особистості [32].

Вітчизняні й зарубіжні дослідники відмічають ознаки й якості адаптованості індивіда до соціального оточення, серед яких слід відмітити: отримання статусу, місця в соціальній структурі суспільства; здатність самостійно долати стресові ситуації; установки на активну взаємодію із соціальним середовищем, продуктивність, психічна рівновага, здатність насолоджуватись життям, конструктивне вирішення конфліктних і напружених ситуацій, емоційно-насичені зв'язки з людьми тощо. Інша культура змушує мігрантів відмовитися від попереднього (колишнього) способу життя, прийняти інші соціальні норми, правила та зразки поведінки. Для мігранта в процесі адаптації змінюється все - від природи й клімату до психологічних стосунків, а також традицій, звичаїв, ритуалів, цінностей.

Адаптацію можна вважати успішною, якщо людина реалізує свій особистісний потенціал, можливості і здібності та успішно вирішує психологічні й соціокультурні проблеми, оскільки процес адаптації є активним прагненням змінити середовище [33].

Згідно Г. Солдатової успішність соціокультурної адаптації переселенців та мігрантів має такі основні показники (рис. 1.2.):

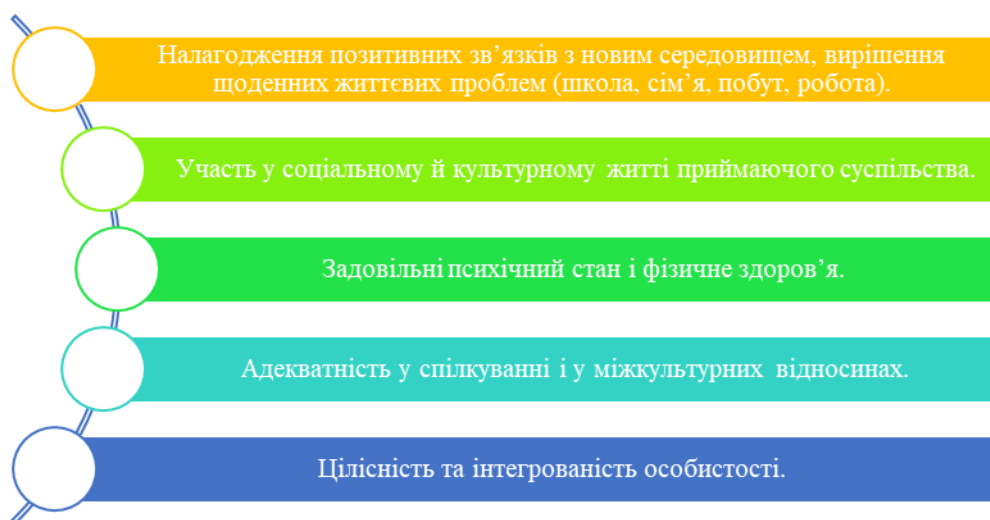


Рис. 1.2. Показники успішності соціокультурної адаптації мігрантів (за Г.Солдатовою)

Ситуація еміграції містить у собі низку чинників, що ушкоджують нервово-психічне функціонування індивідів. Це втрата соціального статусу, бідність, іншо-культурне оточення, між поколінний розрив культурної спадкоємності у родині. Вони породжують специфічні для міграції види психічних розладів («невроз емігрантів»). Встановлено, що нервово-психічне здоров'я мігрантів залежить від величини культурної дистанції між своєю країною і країною перебування [34].

Г. Солдатова за результатами власних досліджень доводить, що для мігрантів також є характерними брак впевненості у собі, недовіра до оточуючих і психосоматичні прояви. Почуття втрати контролю над ситуацією, власної некомпетентності, нездійснення бажань виражаються у мігрантів у почуттях гніву, агресивності і ворожості стосовно до представників країни перебування [33]. А одним з важливіших чинників, який може ускладнювати або, навпаки, полегшувати адаптаційний процес, є очікування мігрантів. Було встановлено, що реалістичні очікування полегшують процес міжкультурної адаптації, в той час як помилкові очікування здатні викликати виникнення більшої кількості проблем і посилення стресу.

Для оцінки адаптаційних стратегій вимушених переселенців можна застосувати теорію, запропоновану J. Gullahorn. В основу покладено гіпотезу щодо відповідності протікання адаптації деякій U-подібній кривій, окремі частини якої відтворюють етапи цього процесу:

- перший етап, що характеризується оптимістичними очікуваннями та надіями на майбутнє;
- другий етап характеризується зростанням негативного впливу середовища на людину, що викликає в неї стан депресії та розчарування;
- третій етап характеризується максимальним проявом симптомів безпорадності та виникненням психосоматичних розладів;
- четвертий етап супроводжується появою оптимізму, відчуттям задоволеності і інтегрованості до нових умов;
- п'ятий етап завершується повною адаптацією індивіда.

Разом з цим частина вимушених переселенців не зможуть (чи не захочуть) повністю адаптуватися до нового середовища і після нормалізації ситуації повернутися на попереднє місце проживання. Там їх чекають нові проблеми реадаптації, які знову повторюють U-подібну криву [35].

Розглядаючи відмінності між добровільною та вимушеною міграцією, Л. Корель зазначає, що у випадку добровільної міграції спочатку, як правило, у суб'єкта адаптації виникає позитивна установка на нове явище, тобто відбувається адаптація свідомості, а потім уже нова адекватна форма поведінки. Або ж особа поступово змінює звичні стандарти поведінки, особливо не переймаючись сутністю довколишньої дійсності, а з часом відбувається кореляція її свідомості. Вимушені адаптації виникають у тих середовищах, які жорстко диктують свої умови адаптації, – в особі виникає негативна установка на освоєння нових явищ, вона вимушена вибудовувати свою поведінку в незнайомому середовищі. Розподіл адаптаційних стратегій за добровільністю чи вимушеністю є ключовим в установках особи на успішність пристосування до нових умов [35].

М. Шабанова в своїй статті «Соціальна адаптація в контексті свободи» дає таку характеристику адаптації. Добровільна адаптація, має місце тоді, коли нові цінності і способи соціальної дії, які пропонуються соціальним середовищем, не вступають у суперечність із системою ціннісних орієнтацій індивіда. Вона відбувається, якщо:

1. декларовані принципи і норми соціального буття «вписуються» в систему найбільш значущих інтересів і потреб людини або навіть створюють більш сприятливі умови для реалізації інтересів;
2. ціннісні орієнтації, раніше властиві індивіду, змінюються в нових умовах без особливої напруги і опору, бо індивід особисто повірив або переконався у перевагах нового порівняно зі старим;
3. проголошені ідеї, незважаючи на активне чи пасивне масове неприйняття індивідами, в тій чи іншій мірі коригуються, наближаючись до ціннісних орієнтацій і намірів тих чи інших соціальних груп [36].

В перших двох випадках індивід не прагне змінити запропоновані «правила гри» (вони або не заважають діяти звичним чином, людина переконався в їх перевагах, добровільно прийняла і по можливості реалізує нові цінності і способи соціальної дії); в третьому випадку ініціатори перетворень змушені враховувати реакцію індивідів які прагнуть впливати на середовище з тим, щоб змінити його, і це їм певною мірою вдається, так що адаптація є скоригованою з урахуванням визначених групових вимог соціального середовища [36].

Вимушена адаптація має місце тоді, коли напрями і методи перетворень не відповідають, суперечать уявленням і установкам індивіда, який, однак, у кінцевому рахунку не може не рахуватися з ними, не сприяти їх реалізації, щоб задовольнити свої життєво важливі цілі. Вона виявляє себе, якщо:

1. не приймаючи нового, індивід намагається змінити соціальні цінності і поведінкові моделі, які вводяться і утверджуються середовищем, але ці спроби виявляються безуспішними, від чого доводиться підкоритися (тимчасово або остаточно) новим «правилам гри»;

2. опираючись новому, але спираючись на свій минулий життєвий досвід, соціальний стан, можливості та інші обставини, індивід вимушено підпорядковується, зовсім не намагаючись що-небудь змінити;

3. нові способи соціальної дії, навіть не суперечать ціннісним орієнтаціями індивіда, менше, ніж попередні, відповідають його об'єктивним якостям, однак він змушений використовувати їх (ціною величезних зусиль заради виживання) [36].

Важливим аспектом є визначення економічної активності працюючого населення, що формує різні системи ціннісних орієнтацій та впливає на готовність до підприємництва. Установки щодо започаткування власної справи та оцінка можливостей займатися підприємницькою діяльністю значною мірою залежать від матеріального становища населення. Потенційна готовність створити власне підприємство серед бідних верств населення в п'ять разів нижча, ніж у тих, хто має матеріальний стан вище середнього, і в чотири рази нижча, ніж у групи з середнім рівнем добробуту. Бідні верстви мають обмежені

можливості адаптації до сучасного соціального середовища, що призводить до стану очікування та відсутності активних дій для покращення свого добробуту. Дослідження показують, що зростання добробуту соціальної групи супроводжується підвищенням оцінок можливостей займатися підприємницькою діяльністю. Це питання стає особливо актуальним серед працездатного населення на фоні зниження мобільності за матеріальним становищем.

ВПО нелегко інтегруватися чи адаптуватися у нове середовище проживання.

Більш детально розглянемо стратегії адаптації. В класичному дослідженні «Польський селянин у Європі та Америці» проведеного У. Томасом і Ф. Знавецьким, дослідники виділили три ідеальні типи адаптації особи до нових умов соціальної організації:

1. 1.«філістер/міщанин» – тип, котрий нездатний адаптуватись: спрямований на збереження стабільності, звичного способу життя та системи орієнтирів, він не формує самостійних установок та орієнтацій і виступає, фактично, як пасивний конформний реципієнт пропонованих соціальним середовищем правил, «кожна серйозна та несподівана зміна в умовах життя, має наслідком дезорганізацію його діяльності;

2. 2.«представник богеми» – тип, спрямований на спонтанне пристосування з використанням всіх підряд можливостей змінити несприятливе становище, він може відносно гнучко пристосовуватись, його «можливості розвитку іще не завершилися виключно через те, що характер його залишається не сформованим (аморфним);

3. «творча людина» – тип, який здатен адаптуватись: спрямований на зміну, переструктурування обставин у сприятливий для себе бік (без непокори суспільним вимогам), його якості узгоджуються з логікою дій, котра виходить поза рамці, надані людині традицією, якщо людина будує своє життя, спираючись не на припущення про незмінність сфери тих соціальних цінностей, котрі вона визнає, а на прагнення змінити й розширити цю сферу у відповідності

до певної мети. Соціальна адаптація розглядається представленими авторами як процеси, що забезпечують інтеграцію індивідів у стабільну спільноту на основі взаємодії індивідуальних ціннісно- нормативних систем і ціннісно-нормативних систем, існуючих у формі соціальних інститутів [37].

З дослідження Лобанової А. можна виділити, що основними стратегіями виживання мігрантів в сучасних умовах можна назвати наступні: 1) просте виживання або пасивна соціальна адаптація, яка пов'язана із зменшенням споживання з ціллю «втриматися на плаву», 2) цілеспрямована активність в нових соціально-економічних структурах, яка може бути пов'язана і з радикальними здвигами (наприклад, зміна спеціальності, отримання нових знаній для того, щоб не тільки втримати, але і збільшити рівень та якість життя, 3) ескапізм, який провокує замкнення в собі, що може привести и приводить до різних форм девіантної поведінки. Велике значення у виборі цих стратегій грає соціальна політика держави [38].

Виходячи з результатів дослідження Міхеєва О., Середа В., «Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації», можна визначити основні індикатори соціокультурної інтеграції та адаптації внутрішньо переміщених осіб у регіонах України. Індикаторами є такі параметри, які характеризують успішність адаптивних процесів.

Структура основних показників соціокультурної інтеграції та адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у регіон-соціум включає такі елементи (рис. 1.3.) [12]:

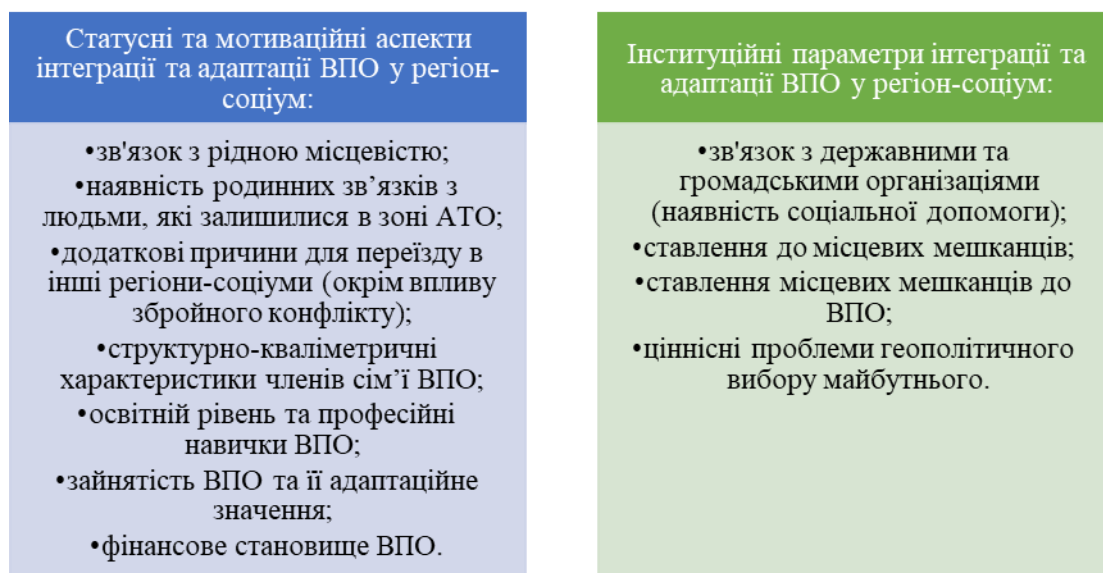


Рис. 1.3. Елементи структури соціокультурної інтеграції та адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО)

Аналізуючи дані дослідження, можна зробити такі висновки:

1. Загалом, процес переселення проходить без значних соціальних чи міжнаціональних конфліктів, однак призводить до соціальної ізоляції переміщених осіб та потреби в додатковій культурній і соціальній адаптації, що в різних регіонах України проявляється з різною інтенсивністю.

2. Процес переселення в основному характеризується індивідуальними шляхами переміщення, а не організованими групами. Відповідно, ключову роль у цьому процесі відіграють особисті соціальні та інституційні зв'язки переміщених осіб. У випадку їх відсутності, основна відповідальність покладається на волонтерські організації.

3. Держава займає другорядну позицію в процесі переселення. Це частково зумовлено небажанням переміщених осіб офіційно визнавати свій статус (через страх, небажання отримати соціально неприйнятний ярлик або відсутність потреби), а також бюрократичною інертністю держави.

4. Державна статистика надає занижені дані щодо кількості переміщених осіб, оскільки не має можливості адекватно оцінити їх реальну чисельність. Серед тих, хто переселився з Криму, кількість незареєстрованих осіб є меншою.

Щодо вихідців із зони АТО, на момент дослідження (жовтень-листопад 2014 року) незареєстровані становили приблизно половину.

5. Необхідно змінити підхід до роботи з переселеними особами, переходячи від моделі «допомоги» до моделі «залучення» або «відкритих можливостей». Пряма соціальна допомога часто сприймається як зниження соціального статусу та викликає відчуття залежності.

6. Відсутність житла та труднощі з його пошуком змушують деяких внутрішньо переміщених осіб повертатися назад, що створює умови для соціальної нерівності та дискримінації. Важливо розробити стратегії, які б заохочували приватних власників здавати житло переселенцям, що допомогло б зменшити навантаження на державний бюджет у процесі будівництва тимчасового житла для переселенців.

7. Пошук роботи в Україні залишається тісно пов'язаним із соціальними та родинними мережами, а вакансії рідко стають доступними для широкого загалу. Це призводить до того, що особи, які переселилися, опиняються поза інформаційними потоками щодо наявних робочих місць, що ускладнює їхню участь у трудовій конкуренції. Ситуація ускладнюється також бюрократичними перешкодами, зокрема відсутністю чітко прописаних алгоритмів дій у випадках нестандартних ситуацій, таких як втрата трудової книжки або відсутність необхідних документів. Важливо проводити роз'яснювальну роботу з працівниками центрів зайнятості щодо таких ситуацій, а також співпрацювати з місцевими органами самоврядування для створення економічних кластерів або бізнес-інкубаторів для переселенців.

8. Для подолання соціальної ізоляції переселенців місцевим органам влади необхідно запровадити міні-гранти, які підтримуватимуть ініціативи осіб, що прагнуть створювати різноманітні місцеві спільноти, об'єднання та асоціації.

9. Процес переселення є значним стресом для багатьох людей, тому більшість переселенців потребують психологічної підтримки. Проте в Україні ще не сформувалася культура звернення за такою допомогою. Важливо

інтегрувати елементи психологічної підтримки в дитячі садки, школи та професійні середовища.

10. Події, що відбулися останнім часом в країні, призвели до переосмислення громадянами власного ставлення до української державності, усвідомлення цінності державної незалежності, національно- державної символіки тощо. На фоні цього усвідомлення спостерігається надзвичайно сильна суспільна критика практично усіх державних інститутів, демонстрація певними суспільними групами бажання обійтися без держави як політичного інституту, взяти на себе виконання завдань з упорядкування суспільства. Для країни це блискуча можливість витворити нову якість держави. Однак слід пам'ятати, що «коридор можливостей» не є тривалим за часом [39].

Висновок до першого розділу

Адаптація є важливим біологічним, психічним і соціальним процесом, що забезпечує індивіду пристосування до нових умов життя для збереження життя та відтворення роду. У соціальному контексті адаптація передбачає освоєння нових знань та навичок, необхідних для інтеграції в соціальне середовище, розуміння інших людей та розвитку власних якостей. Процес адаптації залежить від численних індивідуальних психологічних, соціальних, політико-економічних і природних факторів, а також від стану нервової системи особистості. Зазвичай адаптація до нового середовища включає соціалізацію, акультурацію та реакції на стрес.

Адаптація є надзвичайно важливою в умовах постійних змін, зокрема для вимушених переселенців, які змушені залишати свої домівки через військові конфлікти. Ефективність адаптації вимушених переселенців залежить від різноманітних факторів, як зовнішніх, так і внутрішніх. Важливо вивчати напрями, форми та методи, які можуть покращити адаптацію, а також розробляти стратегії стабілізації психічного стану цих осіб у період війни, що, у свою чергу,

позитивно вплине на їх загальний стан і допоможе краще орієнтуватися у нових обставинах.

Психологічна адаптація розглядається через призму інтеграції в конкретне соціальне середовище за допомогою розроблених стратегій. Стратегії, орієнтовані на вирішення проблем, є найбільш ефективними, коли є можливість впливати на ситуацію, в той час як емоційно-орієнтовані стратегії використовуються в умовах, коли особа не може контролювати обставини.

Міграційні наміри населення часто визначаються не тільки економічними, але й соціальними, психологічними аспектами, такими як наявність соціальних зв'язків, страх за власне життя, відсутність відчуття психологічної безпеки та бажання дослідити нові можливості. Стримуючими факторами для міграції можуть бути соціальні зв'язки, страх перед невідомим і невизначеністю, а також побоювання втратити більше, ніж отримати при переїзді.

Міграційні процеси залежать від того, наскільки успішно особа інтегрується в соціальні групи на різних рівнях, як малих, так і великих, і від того, як вони взаємодіють з мікро- та макросоціальним середовищем. Важливою є також роль батьків у вихованні дітей, а також вплив більш широкого соціального контексту.

Процес адаптації може здійснюватися через створення специфічних стратегій, що включають міграцію як спосіб подолання труднощів. Різні стратегії адаптації залежать від особистісних характеристик людини та її мотивації, будь то прагнення до успіху або уникнення невдач.

Згідно з дослідженнями, адаптаційні стратегії є важливими для подолання життєвих труднощів. Це усталені моделі дій і мислення, що допомагають підтримувати психічне й фізичне здоров'я, зберігаючи баланс між вимогами середовища і внутрішніми ресурсами. Людина, яка усвідомлює свої копінг-стратегії, стає більш організованою і стійкою до стресу. Копінг-стратегії можуть бути як проблемно-орієнтованими (раціональний, проактивний копінг), так і емоційно-орієнтованими (націленими на стабілізацію емоційного стану). Проблемно-орієнтовані стратегії використовуються в ситуаціях, де є можливість

впливати на обставини, а емоційно-орієнтовані – коли ситуація виходить за межі нашого контролю.

Психічне здоров'я людини визначається багатьма факторами, серед яких економічні, соціальні, політичні, психологічні та біологічні. Швидкі зміни в суспільстві, стреси, гендерна дискримінація, соціальна ізоляція, небезпека насильства, тортур та війни, а також нездоровий спосіб життя можуть суттєво вплинути на психічний стан особи.

Серед основних проблем, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи, виділяються житлові питання, працевлаштування, фінансове становище, розрив родинних зв'язків та складнощі адаптації. =

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Підбір психодіагностичного інструментарію, організація та проведення дослідження

Метою емпіричного дослідження було виявлення соціально-психологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Дослідження проводилось в декілька етапів:

1. Підготовчий етап включав підбір інструментарію та формування вибірки дослідження.

Вибірка становила 50 осіб, віком від 18 до 59 років. Із них 35 жінок та 25 чоловіків. Внутрішньо переміщені особи переїхали до Запоріжжя у період з березня 2022 року до вересня 2024 року. Діагностика проводилася шляхом очного (на базі комунальної установи) та онлайн опитування досліджуваних у вересні-жовтні 2024 року.

2. Основний етап. На цьому етапі проводилась практична робота зі збору емпіричних даних.

Емпіричне дослідження проводилися на базі Комунальної установи Центр соціальних послуг Михайлівської селищної ради Василівського району Запорізької області.

Для досягнення поставленої мети нами були використані такі методики:

– Опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкмана.

Опитувальник був розроблений американськими психологами Річардом Лазарусом і Сюзанною Фолкман як інструмент для вивчення стратегії копінг-поведінки, яку індивід використовує у стресових ситуаціях. Копінг-поведінка відображає способи, якими людина намагається впоратися з труднощами, що виникають у житті, і забезпечити емоційну або практичну стабільність.

Методика складається з 50 тверджень, об'єднаних у 8 шкал: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування рішення проблеми, позитивна.

Це дозволяє оцінити різні аспекти копінг-поведінки, такі як активне вирішення проблем, емоційне регулювання або соціальна підтримка. Оцінюється також реакція на стресові ситуації: чи намагається індивід активно діяти, щоб змінити ситуацію, чи орієнтований він на зменшення емоційного напруження, чи звертається за підтримкою до інших людей.

– «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна (ШПРОТ).

Тест Спілбергера-Ханіна – це стандартизована методика дослідження феномену тривожності у людей, розроблена в 1970 році американським психологом Ч. Спілбергером та пізніше модифікована Ю.Л. Ханіним (1976).

Тест складається з 20 тверджень, які відносяться до тривожності як стану (реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 тверджень на визначення тривожності як властивості особистості (особистісна тривожність).

Якщо сума отриманих балів не перевищує 30, то можна стверджувати, що досліджувана особа на даний момент має низький рівень ситуативної тривожності.

Якщо показник знаходиться в межах від 31 до 45, то можна говорити про помірний рівень тривожності. Якщо ж показник перевищує 46, то відзначається високий рівень тривожності.

Дуже високий рівень тривожності (понад 46) може бути пов'язаний з наявністю невротичних конфліктів, емоційних та невротичних розладів, а також з психосоматичними захворюваннями.

З іншого боку, дуже низький рівень ситуативної тривожності (менше 12) може свідчити про депресивний, ареаактивний стан та про низький рівень мотивації. Необхідно враховувати також той факт, що дуже низький рівень тривожності в тесті може бути результатом активного пригнічення високої тривоги з метою продемонструвати себе в «кращому світлі».

– Анкета «Життєдіяльність вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни», розроблена Л. Карамушка, Т. Карамушка [40].

Вона є інструментом, спрямованим на вивчення психологічних і соціальних аспектів життя внутрішньо переміщених осіб, які опинилися в складних умовах війни та змушені були залишити свої домівки. Метою анкети є дослідження рівня адаптації, переживань, соціальних, економічних та психологічних проблем, з якими стикаються переселенці під час вимушеного переміщення в умовах війни.

Анкета включає низку запитань, що охоплюють різні аспекти життєдіяльності вимушених переселенців, зокрема: соціально-економічний стан (житлові умови, працевлаштування, фінансова ситуація, доступ до соціальних послуг); психологічний стан (рівень стресу, тривоги, депресії, почуття безпорадності та інші емоційні реакції на травмуючі події війни); адаптація до нових умов (інтеграція в нове соціальне середовище, взаємодія з місцевими жителями, участь в соціальних і громадських заходах); сімейні та особисті відносини; перспективи майбутнього (плани на майбутнє, прагнення повернутися додому або залишитися в новому місці, можливості для навчання, професійного розвитку та інших аспектів життєвого розвитку).

– «Діагностики суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон.

Ця методика, розроблена для вимірювання рівня суб'єктивного відчуття самотності у людини. Ця методика дозволяє оцінити, наскільки індивід відчуває себе ізольованим або відокремленим від соціуму, а також як ці відчуття впливають на його психологічний стан.

Методика включає кілька ключових аспектів: емоційна та соціальна самотність. Питання оцінюються за допомогою спеціальної шкали, де респондент вказує, наскільки часто він або вона відчуває ці стани на основі останніх переживань або в конкретний період часу. Результати дозволяють виявити рівень суб'єктивного відчуття самотності та визначити, чи є це явище

стійким чи ситуативним, а також чи є у людини труднощі у встановленні соціальних зв'язків або переживання самотності.

– Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища Л. Янковського в модифікації М. Боднар [42].

Ця методика призначена для визначення рівня і типу адаптації вимушених переселенців. Вона містить 6 шкал: 1) адаптивності; 2) конформності; 3) інтерактивності; 4) репресивності; 5) ностальгії; 6) відчуженості.

Оцінка результатів відбувається за ключем, згідно якому за збіг на кожне твердження нараховується 1 бал. Інтерпретація відбувається шляхом підрахунку суми: 12 балів – високий; від 6 до 12 – середній; менше 6 балів – низький рівень адаптації. Методика також дозволяє визначити провідний тип адаптації: адаптивний, депресивний, конформний, інтерактивний, ностальгічний і відчужений [37].

3. Інтерпретаційний етап. Цей етап був спрямований на обробку та інтерпретацію отриманих даних за допомогою програми Microsoft Excel.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх обґрунтування

Дослідження, що проводилась в Центрі соціальних послуг, здійснювалась наступним чином: особи, які звертались за допомогою до Центру, були запрошені до участі в заповненні анкет та опитувальників. Для цього було спеціально підготовлено місце для дослідження — стіл, де респонденти могли комфортно працювати. Ми фіксували їх реакцію на пропозицію взяти участь у діагностичному процесі, а також оцінювали зрозумілість питань та відповідь на конкретні завдання. Важливо зазначити, що в загальному відгуки на запрошення до участі в опитуванні та консультативно-корекційних заходах були здебільшого позитивними, хоча іноді зустрічались й окремі негативні реакції (відмова від участі, зауваження щодо деяких запитань в анкетах). Окремо слід зазначити, що жінки виявили значно більшу активність та зацікавленість у процесі діагностики порівняно з чоловіками.

1. Першою ми використали методику «Способи копінг- поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкмана. Результати представлені на рис. 2.1.

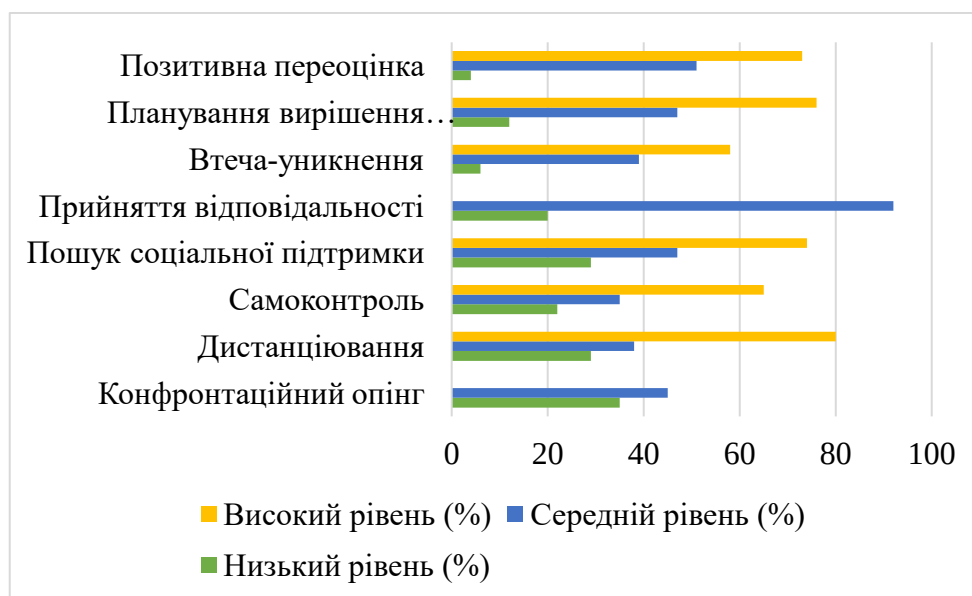


Рис. 2.1. Порівняння показників за методикою «Способи копінг- поведінки» (Р. Лазарус, С. Фолкман)

Як ми бачимо, за субшкалою «Конфронтаційний копінг» 45% респондентів мають середній рівень напруження та 35% – низький рівень, тоді як високий рівень зовсім не спостерігається.

Результати аналізу за субшкалою «Дистанціювання» показали, що у 80% респондентів переважають високі показники. У цих респондентів виявляються песимістичні думки, вони схильні дистанціюватися від проблемних ситуацій.

За субшкалою «Самоконтроль» 65% респондентів отримали високий рівень. Аналізуючи результати субшкали «Пошук соціальної підтримки», ми з'ясували, що 74% опитаних демонструють високий рівень. Субшкала «Прийняття відповідальності» показала, що 92% ВПО також мають високі показники, при цьому низький рівень не був зафіксований. За результатами аналізу субшкали «Втеча-уникнення» ми встановили, що у 58% досліджуваних цей показник виявляється на середньому рівні.

Аналіз найбільш ефективних адаптивних стратегій, зокрема «Планування вирішення проблем», показав, що 76% учасників дослідження демонструють

високий рівень цієї стратегії. Це свідчить про здатність респондентів активно планувати свої дії для подолання складних життєвих ситуацій. Також за субшкалою «Позитивна переоцінка» виявлено, що 73% респондентів відчують високий рівень напруження. Завдяки цій стратегії ВПО прагнуть знайти позитивні аспекти у складних ситуаціях, переосмислюючи їх. На нашу думку, для ефективної адаптації оптимальним є середній рівень напруженості, що дозволяє зберегти баланс між стресом і здатністю до адаптації.

2. Наступною для визначення тривожності внутрішньо переміщених осіб була застосована методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна (ШРОТ). Узагальнені результати представлені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Рівні реактивної та особистісної тривожності ВПО

№	Рівні тривожності	Особистісна тривожність	Реактивна тривожність
1	Високий	30 %	58 %
2	Середній	54 %	34 %
3	Низький	16 %	8 %

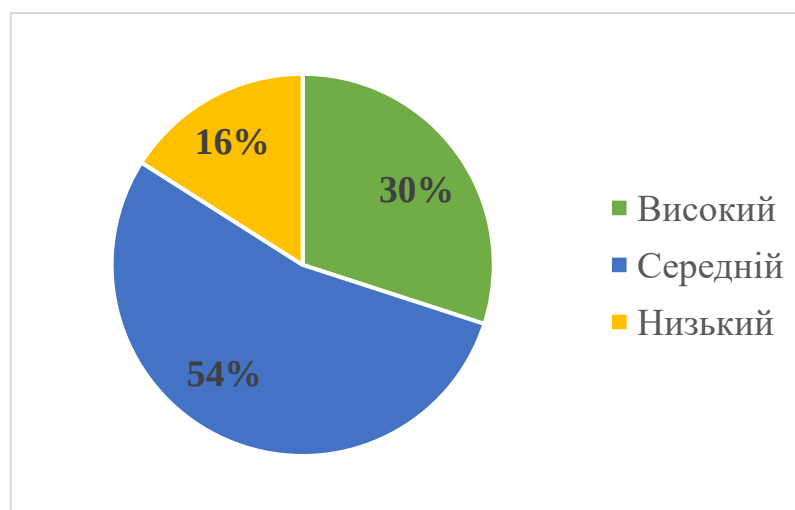


Рис. 2.2. Розподіл рівнів особистісної тривожності ВПО

Як ми бачимо з результатів наведених в табл. 2.1. та на рис. 2.2., у більшості респондентів спостерігається середній рівень особистісної тривожності – 54%. Всього 16 % респондентів демонструють низький рівень особистісної

тривожності. Ці особи виявляють байдужість та повну індиферентність до навколишнього середовища, ситуацій, що відбуваються, а також до власного життя і майбутніх перспектив. Високі показники особистісної тривожності виявлено у 30% осіб, які відчують незрозуміле для себе почуття наростаючої небезпеки та передчуття надзвичайних подій з трагічними наслідками.

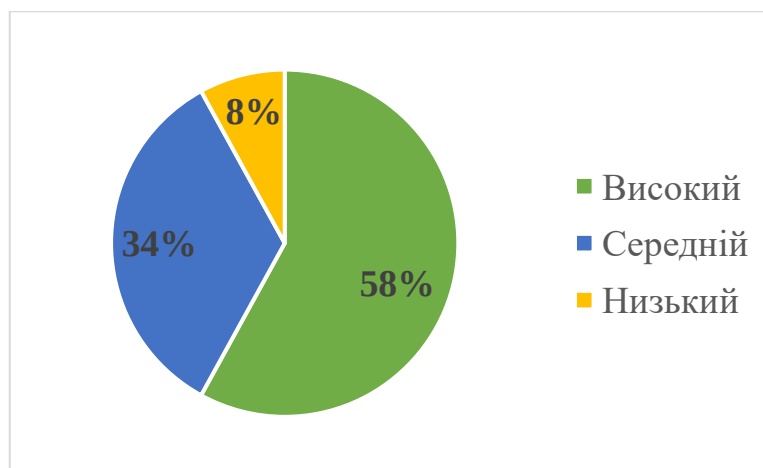


Рис. 2.3. Розподіл рівнів реактивної тривожності ВПО

Результати за шкалою реактивної тривожності розподіляються наступним чином: у 8% досліджуваних – низький рівень, у 34% – середній, у 54% – високий рівень (рис. 2.3). Такі результати говорять про те, що більшість респондентів сприймає теперішню ситуацію як загрозову та небезпечну, що підвищує рівень тривожності.

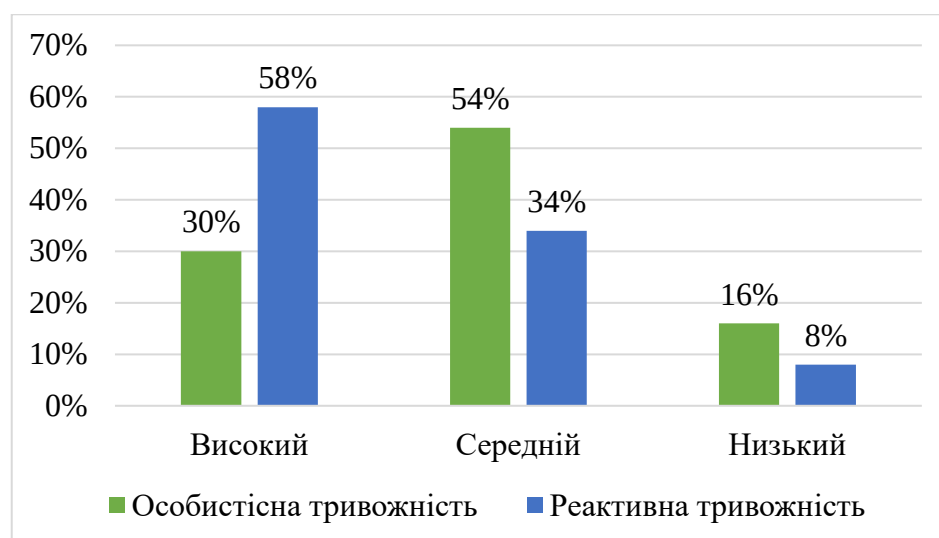


Рис. 2.4. Порівняння показників реактивної та особистісної тривожності ВПО (у %)

Високі рівні особистісної та реактивної тривожності у внутрішньо переміщених осіб можуть проявлятися через неспокій, страх, підвищену чутливість і вразливість до невдач, а також через різноманітні невротичні звички. Крім того, підвищена тривога може супроводжуватися апатією, байдужістю, гіпотимією, дисфоричними станами або, навпаки, дратівливістю та агресивною поведінкою щодо оточуючих.

3. На наступному етапі ми проаналізували результати за анкетною «Життєдіяльність вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни» Л. Карамушки, Т. Карамушки.

За результатами анкети ми бачимо, що більшість внутрішньо переміщених осіб мали різні прояви гострого стресу (рис.2.5.).



Рис. 2.5. Прояви гострого стресу у внутрішньо переміщених осіб

Як ми бачимо на рис. 2.5, високий відсоток респондентів переживали страх (70%) та паніку (50%). 29% респондентів мали шок, 20% опитаних переживали апатію та депресивні розлади. 6% респондентів вказали, що втратили близьких людей, а 4% пережили каліцтво членів родини., 8% переселенців відчували, що втратили сенс життя.

4. Для оцінки рівня суб'єктивного відчуття самотності у респондентів була використана методика «Діагностики суб'єктивного відчуття самотності», розроблена Д. Расселом, Л. Пепло та М. Фергюсоном.

Результати дослідження показали, що 5% учасників мали низький рівень відчуття самотності, 48% — середній, а 47% внутрішньо переміщених осіб відзначили високий рівень самотності (рис. 2.6).

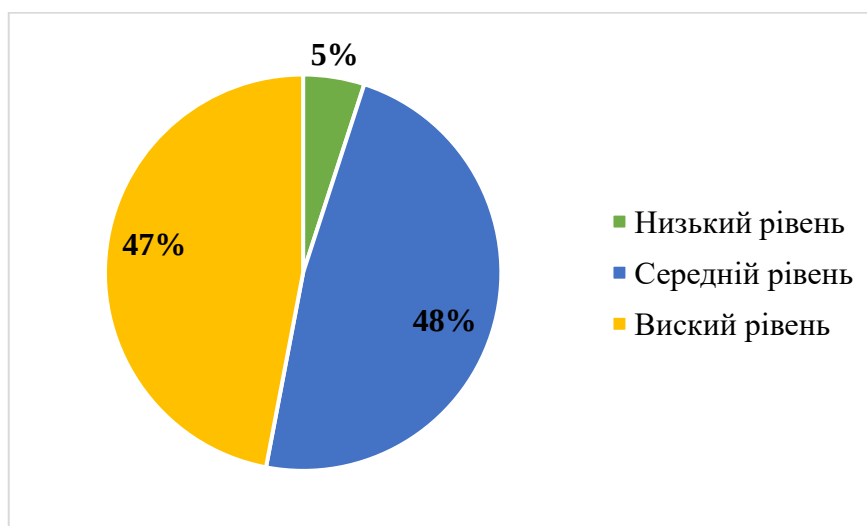


Рис. 2.6. Рівні самотності внутрішньо переміщених осіб

Отже, результати дослідження свідчать про те, що більшість респондентів відчували самотність. Основними аспектами цього суб'єктивного переживання є відчуття, що їхні потреби, думки та емоції не знаходять розуміння або підтримки з боку оточуючих, а також відчуття ізоляції чи віддаленості від інших людей, що може посилювати самотність.

Особи, які переживають самотність, можуть шукати способи заповнити цей емоційний вакуум через нові стосунки чи активності. Водночас, відсутність підтримки та розуміння з боку близьких може лише поглиблювати це почуття. Для подолання самотності важливими кроками є поліпшення якості соціальних зв'язків, звернення до друзів або фахівців за підтримкою, а також участь у заходах, що сприяють соціальній інтеграції та зміцненню соціальних зв'язків.

Останньою ми використали методику «Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища» (за Л. Янковським, в

адаптації М. Бондар), який дозволив оцінити рівень і тип адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов, враховуючи специфіку їх попереднього досвіду (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Показники соціокультурної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Провідний тип	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)
Адаптивність	3	72	27
Конформність	24	78	0
Інтерактивність	10	69	23
Депресивність	31	71	0
Ностальгія	30	65	7,5
Відчуженість	25	78	0

З огляду на табл. 2.2., ми бачимо, що у респондентів переважає середній рівень за всіма типами соціокультурної адаптації. За такими типами, як «конформність», «депресивність» та «відчуженість» відсутні високі показники.

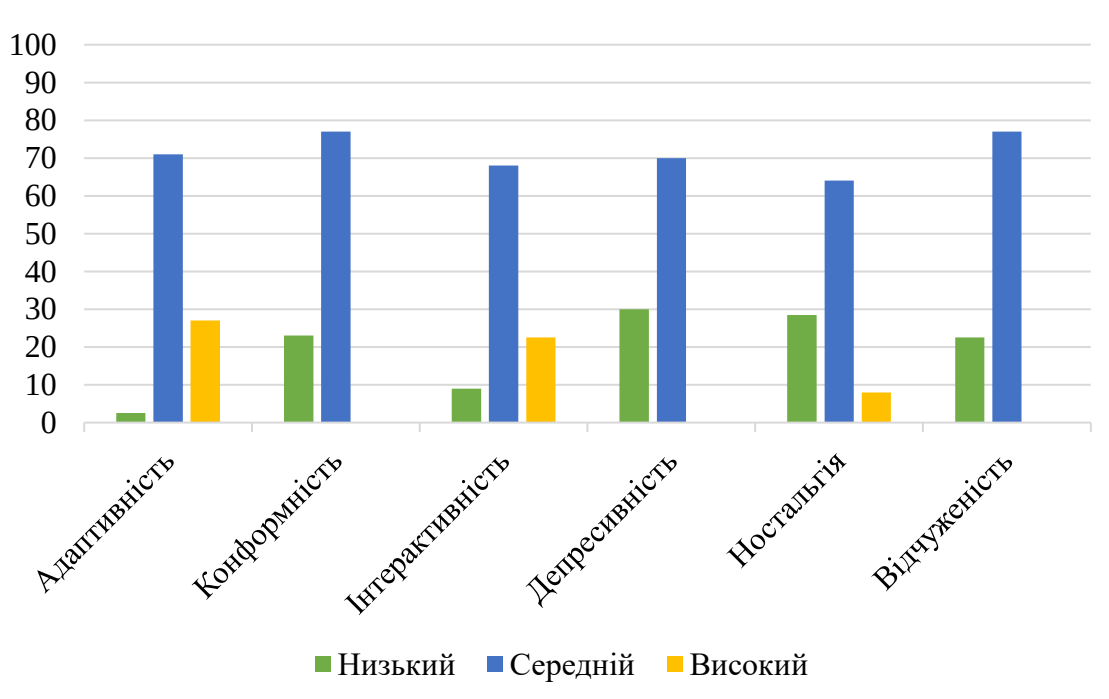


Рис. 2.7. Порвняння показників за типами адаптації до соціокультурного середовища

Слід зазначити, що різкий сплеск внутрішньої міграції, викликаний повномасштабним збройним вторгненням російських військ, перш за все, обумовлений прагненням українців зберегти своє життя та здоров'я. Водночас, результати на шкалі «Адаптивність», що оцінює особистісну задоволеність і прагнення до самореалізації, показали високі показники лише у 27% респондентів.

Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища є процесом змін і пристосування до нових соціальних, культурних, економічних або географічних умов. Цей процес може бути результатом переїзду в інше місто чи країну або зміни соціального статусу. Адаптація є важливим аспектом для ефективного функціонування особистості в нових умовах, що має важливе значення для професійного розвитку і загальної життєдіяльності.

Висновок до другого розділу.

У другому розділі було проведене емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб. Емпіричне дослідження проводилося на базі Комунальної установи Центр соціальних послуг Михайлівської селищної ради Василівського району Запорізької області.

Емпіричне дослідження показало, що більшість респондентів стикаються з високим рівнем тривожності та самотності, що обумовлено травматичним досвідом війни і невизначеністю майбутнього.

Зокрема, результати за методикою «Способи копінг-поведінки» вказують на те, що респонденти намагаються використовувати різні стратегії для подолання стресових ситуацій. Пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності є одними з найбільш поширених стратегій, що дозволяють їм справлятися з труднощами.

Водночас, виявлені високі рівні реактивної та особистісної тривожності свідчать про те, що внутрішньо переміщені особи переживають значний стрес, що зумовлює їх підвищену чутливість до оточуючого середовища та загрози.

Процес адаптації до нового соціокультурного середовища виявився непростим. Більшість респондентів має середні показники адаптації, що свідчить про певні труднощі в інтеграції до нового середовища. У значної частини респондентів відзначено високий рівень відчуженості, ностальгії та депресивних проявів, що вказує на проблеми в соціалізації та інтеграції в нові умови життя.

Аналіз результатів також показав, що високий рівень самотності, страху та паніки є одними з найбільш поширених психологічних реакцій серед переселенців, що ускладнює їхній процес адаптації. Водночас, виявлені позитивні стратегії, такі як планування вирішення проблем та позитивна переоцінка ситуацій, свідчать про наявність ресурсів для подолання складнощів і сприяння адаптації.

Отже, для ефективної адаптації внутрішньо переміщених осіб важливо створювати умови для соціальної підтримки, зменшення тривожності та самотності, а також сприяти розвитку адаптивних стратегій і підтримці психічного здоров'я цієї групи людей.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО САМОРОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб та умови його збереження

В основі ціннісних орієнтацій майже усіх людей знаходиться здоров'я. Тривалий час беззаперечною залишається та обставина, що здорова особистість здатна до успішної самореалізації та самоактуалізації протягом усієї своєї життєдіяльності. Існують різні визначення поняття «здоров'я», але більшість авторів трактують його, як складну систему, наділену багаторівневими компонентами та складовими. Наукова спільнота велику увагу приділяє стану фізичного здоров'я, яке впливає на працездатність організму людини, оскільки при зниженні функціональних можливостей з'являється ризик розвитку різних соматичних захворювань. Не менше значення для нормальної життєдіяльності людини має психічне здоров'я. Психологи звертають увагу на тісний взаємозв'язок між фізичним та психічним здоров'ям, обумовлюючи це тим, що психологічні чинники часто продукують розвиток соматичних захворювань. Для збереження та зміцнення загального здоров'я необхідно враховувати дію чинників, що впливають, як на фізичний стан організму, так і на психологічний стан особистості [3].

Вивчення психічного здоров'я є важливою проблемою дослідження сучасної психологічної науки (М. Фомич, Д. Волков, Л. Терещенко, Т. Петровська, О. Гнатюк, Л. Зданевич, Т. Комар, Є. Потапчук, Л. Дьоміна, Є. Пахальян). Незважаючи на комплексне вивчення феномену «психічне здоров'я», однозначного визначення до теперішнього часу не склалося. Однак багато вчених сходяться на думці, що психічне здоров'я є станом суб'єктивної рівноваги, благополуччя, високої стресостійкості, що дозволяє особистості адаптуватися до змінних умов і активізувати власні ресурси для успішної самореалізації [43, с. 47]. У роботі М. Іванової психічне здоров'я визначено, як

складний динамічний стан, що характеризує особистість у процесі функціонування [44, с. 268]. Дослідниця описує чинники (характеристики особистості та середовища), що впливають на стан психічного здоров'я, а також показники (адаптованість, врівноваженість, стійкість, узгодженість), які здатні сигналізувати про зміни цього стану.

В основі психічного здоров'я, на думку І. Леонової, лежить емоційна сфера як значущий чинник, що забезпечує нормальне функціонування та емоційну стійкість, які спрямовані на повноцінне спілкування та співпереживання [45]. Р. Сулейманов під психічним здоров'ям розуміє інтегративну характеристику психіки, обумовлену гармонійним розвитком усіх її аспектів, що сприяє стану психологічного комфорту, благополучної соціальної адаптації та ефективної самореалізації. Вчений розглядає це поняття, ґрунтуючись на низці критеріїв, які визначають психічне здоров'я: автономний розвиток та особистісний вибір, готовність до змін та здатність виділяти значуще, нести відповідальність за вибір та ефективно використовувати власні можливості; психічна рівновага особистості, що визначає її адаптивні можливості та адекватні реакції психіки на умови, що змінюються; високий рівень розвитку самоактуалізації та зрілості; здатність впливати на оточуючих, адекватність у сприйнятті зовнішнього світу; ефективне поєднання внутрішніх переконань та власних дій, що визначають життєву позицію; аутоконструктивне ставлення особистості [46, с. 132].

Поділяючи погляди вищезгаданих дослідників, варто уточнити, що основою психічного здоров'я є такі характеристики, як саморегуляція, активність особистості та стресостійкість. Саме вони визначають адаптаційні механізми психіки, які сприяють нейтралізації впливу факторів навколишнього середовища та забезпечують психологічний гомеостаз.,

Саморегуляція поділяється на внутрішню та зовнішню. Внутрішня саморегуляція проявляється через механізми, що виконують функцію зниження психологічної напруги. Завдяки їй людина здатна контролювати свій емоційний стан, підтримувати внутрішню гармонію та спрямовувати зусилля на самовираження і розвиток. Зовнішня саморегуляція, у свою чергу, забезпечує

адекватну реакцію на зовнішні впливи та адаптацію до змін, водночас зберігаючи внутрішню стабільність.

Адаптація активізує особистісний потенціал, сприяючи внутрішнім змінам, які підвищують активність особистості в подоланні життєвих труднощів. Вважається, що психологічно здорова особистість характеризується високою активністю та здатністю спрямовувати свій потенціал на суспільно значущу діяльність, засновану на загальнолюдських цінностях. Стресостійкість, як одна з ключових рис особистості, забезпечує не лише здатність протистояти стресу, але й використання цієї якості для саморозвитку, внутрішніх змін та особистісного зростання, що є позитивним вектором розвитку особистості.

Основою проблем із психічним здоров'ям є вплив негативних факторів навколишнього середовища, а також генетична обумовленість особистісних характеристик індивіда. Підтримка психічного здоров'я здійснюється через різноманітні механізми і є ключовим елементом у житті людини.

Одним з важливих механізмів у збереженні психологічного здоров'я виступає психологічний захист або стійкість особистості [47]. Б. Братусь відносить психологічний захист до механізмів саморегуляції, як важливого компонента психічного здоров'я. На думку В. Зарецького, нестійкість механізмів психологічного захисту є основним чинником розвитку адиктивної поведінки та появи різних психоактивних залежностей [48]. Розділяючи думку дослідників щодо проблеми механізмів психологічного захисту, Р. Сулейманов стверджує, що поряд з позитивною дією захисного механізму може виникнути і несприятливий вплив на психіку людини. У своїй роботі вчений пояснює негативний аспект захисту з позиції принципів блокування та спотворення інформації, що призводить до непродуктивної поведінки, уникнення вирішення конфліктної ситуації, неадекватного сприйняття. Також автор вказує на активізацію незрілих та зрілих адаптивних механізмів психіки. При активізації незрілих механізмів (регресія, дисоціація, ізоляція, іпохондрія тощо), що виявляються на рівні психофізіології, розвиваються такі стани, як вразливість, порушення сприйняття, психосоматичні розлади, тривожність тощо. Зрілі

адаптивні механізми (гумор, альтруїзм, сублімація, раціоналізація, тпопередження тощо) перешкоджають руйнівній дії чинників зовнішнього середовища на психіку та захищають від переживань травмуючого змісту. Р. Сулеймановим було проведено емпіричне дослідження, яке дозволило підтвердити припущення про те, що позитивний вплив механізмів захисту на психологічне здоров'я та розвиток особистості зростатиме в міру оптимізації процесу захисту, а саме – активації використання більш зрілих механізмів та зменшення використання незрілих захистів [49, с. 64].

Окрім механізмів психологічного захисту, притаманних кожній людині, для збереження та зміцнення психічного здоров'я важливо створювати умови, які сприяють формуванню позитивного психологічного клімату. Позитивна Я-концепція забезпечує адекватне прийняття себе, що є важливим для внутрішньої гармонії. Не менш значущим є розвиток самосвідомості, який дозволяє приймати не лише свій позитивний образ, але й образ Іншого. Це сприяє формуванню позитивного ставлення до інших людей і налагодженню міжособистісних відносин. Здатність до рефлексії дає людині можливість аналізувати власні сильні та слабкі сторони, а також працювати над корекцією негативних рис. Завдяки рефлексії особистість досягає глибшого самопізнання та самоконтролю, які є ключовими аспектами підтримання психічного здоров'я. Прийняття не лише власних емоцій і почуттів, а й емоцій інших людей, сприяє розумінню причин і наслідків своєї поведінки у взаємодії з оточенням. Це, у свою чергу, допомагає ефективно планувати подальші дії для вирішення складних життєвих ситуацій.

Ще однією умовою збереження психічного здоров'я розглянемо саморозвиток, як важливу рису зрілої особистості. У процесі саморозвитку людина стає суб'єктом своєї життєдіяльності, вона активно, відповідально, самостійно включається до різних видів діяльності, які дають йому продуктивний результат. Ці умови спрямовані на позитивний вплив на внутрішні психологічні структури особистості у процесі розвитку, що сприяє збереженню її психічного здоров'я [50].

Розглядаючи психічне здоров'я, як основу формування особистості, здатної самореалізуватися в процесі життєдіяльності, варто звернути увагу на те, що високий рівень психологічного здоров'я впливає на сприйняття її життєвих перспектив. Жінки та чоловіки, які володіють високим рівнем психічного здоров'я, розмірковують про життєві рішення, задоволені власним життям, вони незалежні від думки оточуючих, цілеспрямовані, мають високе прагнення до розвитку та самореалізації, у життєвих ситуаціях негативного сценарію планують дії, які орієнтовані на вирішення проблеми. І навпаки, чоловіки та жінки, які мають низький рівень психічного здоров'я, організовують свій життєвий простір, орієнтуючись на думку оточуючих, не задоволені собою і оточуючими людьми, відкидають можливості самореалізації та розвитку, вони неактивні в процесі отримання нового досвіду, переживають відчуття безперспективності свого життя, мають знижений самоконтроль. Часто стратегія подолання стресових чинників та вирішення проблемних ситуацій відсутня [51].

Що стосується психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб в умовах війни, ми визначили його основні складові, враховуючи загальні підходи ВООЗ та розробки Т. Дзюби, Л. Карамушки, І. Галушко щодо розуміння сутності психічного здоров'я: 1) здатність долати повсякденні стреси в умовах війни; 2) здатність налагоджувати та підтримувати стосунки з іншими в умовах війни; 3) здатність ефективно виконувати професійні обов'язки, допомагати своїй громаді та суспільству загалом в умовах війни/воєнного стану; 4) здатність застосовувати свої здібності в умовах війни [40].

Психічне здоров'я є ключовим чинником самореалізації особистості. Воно забезпечує людині можливість продуктивно будувати своє життя, ефективно взаємодіяти з іншими, створювати умови для розвитку та відчувати задоволення від результатів своєї діяльності, за яку вона несе відповідальність. Погіршення психічного здоров'я спричиняє напруження адаптаційних можливостей, що веде не лише до зниження якості життя, але й до розвитку соматичних розладів та хвороб.

Для підтримання психічного здоров'я необхідний комплексний підхід, спрямований на розвиток зрілих адаптаційних механізмів психіки. Це сприятиме зміцненню загального стану здоров'я та забезпечить особистості можливість для повноцінного розвитку.

3.2. Практичні рекомендації для органів влади, соціальних служб та громадських організацій з метою соціально-психологічної адаптації ВПО

Розробка практичних рекомендацій для органів влади, соціальних служб та громадських організацій з метою соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є важливим етапом забезпечення ефективної інтеграції цієї групи в нові соціальні умови:

1. Інформаційна підтримка та просвітницька діяльність
 - Організація інформаційних кампаній для ВПО щодо доступних соціальних послуг, прав та обов'язків, можливостей для працевлаштування, освіти та медичного обслуговування.
 - Створення інформаційних центрів або гарячих ліній для надання консультацій з питань соціальних виплат, реєстрації, медичних послуг і правової допомоги.
 - Розвиток онлайн-платформ для обміну досвідом та корисною інформацією між ВПО, державними органами та громадськими організаціями.
2. Соціально-психологічна підтримка
 - Створення психологічних консультаційних пунктів у громадах, де розміщені ВПО, для надання індивідуальної і групової психологічної підтримки. Психологи та соціальні працівники можуть допомогти з подоланням стресу, тривожних станів, депресії, а також надати підтримку в адаптації до нового середовища.
 - Організація груп підтримки для ВПО, які пережили травматичні події. Це можуть бути як групи для обміну досвідом, так і групи для навчання технікам стрес-менеджменту та емоційної стабільності.

- Підготовка спеціалістів (психологів, соціальних працівників) до роботи з ВПО, з урахуванням специфічних потреб і труднощів цієї групи.

3. Підтримка зайнятості та економічної інтеграції

- Створення можливостей для навчання та підвищення кваліфікації ВПО. Це можуть бути безкоштовні курси з професійної перепідготовки, розвиток умінь і навичок для працевлаштування в новому місці.

- Розробка програм стимулювання підприємництва серед ВПО, надання мікрогрантів для започаткування малого бізнесу, а також організація консультацій для розвитку власних ініціатив.

- Підтримка створення умов для працевлаштування, зокрема через розвиток соціальних підприємств, надання податкових пільг роботодавцям, які наймають ВПО.

4. Сприяння соціальній інтеграції

- Організація культурних та соціальних заходів для ВПО, які допомагають їм знайти нових друзів, спілкуватися з місцевими жителями та почуватися частиною громади. Це можуть бути свята, концерти, виставки, спортивні заходи, а також заходи, які допомагають зберегти ідентичність ВПО.

- Сприяння розвитку волонтерської діяльності серед ВПО, що дозволяє їм брати участь в активному житті громади, а також відчувати себе корисними і важливими членами суспільства.

- Підтримка взаємодії з місцевими громадами, в тому числі через створення ініціативних груп для обговорення важливих питань, що стосуються адаптації ВПО.

5. Правова допомога та захист прав ВПО

- Організація юридичних консультацій для ВПО з питань реєстрації, отримання соціальних виплат, прав на житло, медичне обслуговування та інші важливі аспекти.

- Моніторинг дотримання прав ВПО, в тому числі через встановлення механізмів звернення та захисту від дискримінації або порушень прав на місцях.

6. Покращення доступу до житла

- Створення програм тимчасового та постійного житла для ВПО, які можуть включати тимчасові притулки, а також допомогу в пошуку довгострокового житла.

- Підтримка програм соціального житла для ВПО, що дозволяють знижувати соціальну напругу та забезпечити стабільність у новому середовищі.

Ці рекомендації мають сприяти створенню комплексної системи підтримки для ВПО, яка допоможе їм успішно адаптуватися до нових умов і інтегруватися в громаду. Важливо також, щоб ці заходи здійснювались за участі самої спільноти ВПО, що дозволить краще зрозуміти їхні потреби та специфічні труднощі.

Для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) підвищення адаптаційного потенціалу є важливим кроком до успішної інтеграції в нові умови життя. Тому вважаємо важливим створити рекомендації для ВПО щодо того, як підвищити свій адаптаційний потенціал:

1. Психологічна адаптація та емоційна стійкість

- Підтримка емоційного здоров'я. Важливо звертати увагу на психічне здоров'я, зокрема в умовах стресу та змін. Звернення до психологів або соціальних працівників може допомогти подолати тривогу, депресію та стрес.

- Розвиток стрес-менеджменту. Навчання методам зниження стресу (медитація, релаксаційні техніки, глибоке дихання) може допомогти зберегти спокій у складних ситуаціях.

- Збереження позитивного настрою. Залишатися оптимістичним і мати на меті довгострокову адаптацію. Важливо не дозволяти собі занурюватися в песимізм і пам'ятати, що адаптація – це процес, який потребує часу.

2. Вивчення нової культури та мови

- Вивчення мови місцевої громади. Якщо ви перебралися в регіон з іншою мовою, активно вивчайте її. Це не тільки полегшить щоденне спілкування, а й дасть вам можливість краще зрозуміти місцеву культуру і звичаї.

– Знайомство з культурними особливостями нового регіону допоможе вам швидше адаптуватися до місцевого середовища та уникнути культурних непорозумінь.

3. Активна участь у житті нової громади

– Залучення до соціальних ініціатив. Участь у місцевих заходах (культурних, спортивних, волонтерських) допоможе не лише познайомитися з новими людьми, а й інтегруватися в місцеву громаду.

– Волонтерство дозволяє створити нові соціальні зв'язки, набути досвіду та підвищити відчуття приналежності до громади.

4. Залучення до освіти та професійного розвитку

– Покращення кваліфікації та отримання нових навичок. Запишіться на курси для підвищення кваліфікації, вивчення нових професійних навичок або мов. Це збільшить ваші шанси на працевлаштування і економічну стабільність.

– Освітні курси та онлайн-навчання. Використовуйте онлайн-платформи для здобуття освіти або нових навичок, що дозволить вам адаптуватися до змін на ринку праці.

5. Пошук та збереження джерел доходу

– Шукати можливості для працевлаштування. Не бійтеся шукати роботу навіть у нових сферах або на початкових посадах. Розширення досвіду роботи допоможе вам краще адаптуватися до нових умов.

– Підтримка малого бізнесу. Якщо є можливість, можна започаткувати власний бізнес або бути частиною соціальних підприємств, що допомагають ВПО інтегруватися в нове середовище.

6. Налагодження соціальних зв'язків

– Залишайтеся відкритими до нових знайомств. Будьте готові до спілкування і завжди шукайте можливості для зав'язування нових контактів, як з місцевими жителями, так і з іншими ВПО.

– Пошук підтримки серед родини та однодумців. Важливо мати підтримку близьких або знайти групи підтримки серед інших ВПО. Це може бути

місце, де ви знайдете людей, які розуміють ваші труднощі і можуть надати підтримку.

7. Адаптація до нових умов життя

- Прийняття нових реалій. Перше, що потрібно усвідомити, це те, що зміни — це частина життя. Чим швидше ви приймете нові умови, тим легше буде адаптуватися.

- Встановлення нових житлових умов. Якщо ви переїхали в нове житло, спробуйте зробити його комфортним і затишним. Чим більше ви зробите своє нове місце проживання «своїм», тим легше буде адаптуватися.

8. Збереження здоров'я та благополуччя

- Звернення до медичних послуг. Не забувайте про своє фізичне та психічне здоров'я. Регулярно проходите медичні обстеження та звертайтеся до лікарів, якщо відчуваєте необхідність.

- Підтримка фізичної активності. Регулярна фізична активність (спорт, прогулянки, йога) допоможе зберегти здоров'я та полегшить адаптацію.

9. Пошук правової підтримки та знання своїх прав

- Знання своїх прав. Ознайомтесь з правами ВПО та доступними соціальними послугами в новому регіоні. Це допоможе вам відчувати себе захищеним і зрозуміти, до яких органів ви можете звертатися за допомогою.

- Звернення за правовою допомогою. У разі виникнення юридичних труднощів або порушення прав, не соромтеся звертатися до юристів або громадських організацій, які надають безкоштовну правову допомогу.

10. Терпіння та оптимізм

- Позитивний підхід до труднощів. Зрозумійте, що адаптація — це процес, який потребує часу. Важливо бути терплячими та не втрачати надії. Прийняття ситуації та оптимізм допоможуть вам пройти через труднощі.

- Маленькі досягнення. Чим більше ви будете святкувати навіть найменші досягнення, тим швидше адаптуєтесь до нових умов.

Адаптація до нових умов життя вимагає від ВПО активних зусиль, терпіння та здатності до змін. Важливо працювати над власним психологічним

станом, розвивати професійні навички, активно залучатися до соціального життя нової громади, турбуватися про своє психічне здоров'я та пам'ятати, що кожен крок вперед – це вже досягнення.

3.3. Вправи для саморегуляції та розвитку адаптивності

Для підвищення адаптивності та розвитку саморегуляції важливо застосовувати практики, які допомагають контролювати емоційний стан, знижувати стрес і підтримувати психічне здоров'я.

Ось кілька вправ і технік, які можуть бути корисними для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) або будь-якої іншої людини, яка прагне покращити свою адаптивність та саморегуляцію:

1. Техніка «Три кроки до внутрішнього спокою»

Мета: Швидко відновити психічний баланс у будь-якій стресовій ситуації.

Техніка:

- У ситуації стресу або тривоги зробіть три глибоких вдихи і видихи, щоб зібрати увагу на своєму тілі.
- Закрийте очі і зосередьтеся на своїх відчуттях — на тілі, емоціях, думках. Дозвольте собі відчувати, що відбувається в цей момент.
- Визначте одну позитивну думку або твердження, яке ви хочете затвердити в цей момент (наприклад, "Я маю сили пройти через це", "Я зможу знайти рішення").

Рекомендації: Ця проста техніка допомагає переналаштувати емоції і швидко повернути спокій навіть у момент найвищого стресу.

2. Вправа «Танок емоцій»

Мета: Прийняття і вираження емоцій через рух.

Техніка:

- Увімкніть музику, яка викликає у вас емоції — це може бути будь-яка мелодія, що відображає ваш поточний стан.

- Встаньте і дайте волю своїм рухам, виражаючи ті емоції, які ви відчуваєте (якщо це тривога — рухайтесь швидко, якщо спокій — плавно і м'яко).

- Важливо дозволити собі рухатися вільно, не замислюючись про правильність рухів, просто "танцюючи" свої емоції.

- Після цього на кілька хвилин зупиніться і зафіксуйте свої відчуття.

Рекомендації: Це допоможе відпустити накопичену напругу і прийняти свої емоції, що сприяє кращій адаптації до змін.

3. Вправа «Моїм ресурсом є природа»

Мета: З'єднати себе з природою, відновити енергію через взаємодію з навколишнім середовищем.

Техніка:

- Вийдіть на вулицю (до парку, лісу, пляжу чи будь-якого природного простору).

- Знайдіть природний об'єкт, який викликає у вас позитивні емоції (камінь, дерево, квітка, пташка).

- Сфокусуйтеся на цьому об'єкті, спостерігайте за його деталями, відчуттями, що викликає.

- Кілька хвилин просто вдихайте аромат повітря, слухайте звуки природи. Приділяйте увагу дрібницям.

- Напишіть або подумки проговоріть, чому цей об'єкт для вас важливий, як він може стати метафорою для вашого відновлення чи сили.

Рекомендації: Ця вправа допомагає відновити внутрішній баланс через контакти з природою, що знижує стрес і сприяє кращій адаптації до нових обставин.

4. Техніка «Розмова з минулим»

Мета: Усвідомлення важливих змін у житті і прийняття нових обставин.

Техніка:

- Сідайте в зручну позу і закрийте очі.

– Уявіть, що ви можете "поговорити" з вашою минулою версією себе. Що б ви сказали собі до початку цього важкого етапу в житті?

– Розкажіть собі про все, що ви пережили, і про всі зміни, які вже сталися.

– Дайте собі рекомендації або поради на майбутнє, що допоможе вам зберігати внутрішній спокій і віру в себе.

Рекомендації: Це допомагає розібратися з емоціями щодо змін і посилити віру в себе.

5. Вправа «Створення мапи внутрішнього ресурсу»

Мета: Виявлення і підсилення ресурсів для адаптації.

Техніка:

– Сядьте в зручному місці, візьміть аркуш паперу і кольорові маркери.

– Намалюйте коло, яке буде вашим внутрішнім "ресурсом".

– Напишіть або намалюйте всі джерела сили, які є у вашому житті (люди, досвід, навички, внутрішні переконання).

– Додайте ще елементи (наприклад, природу, хобі, події, що дають радість).

– Подивіться на вашу "карту" і подумайте, як ці ресурси можуть допомогти вам адаптуватися до нових умов.

Рекомендації: Це допомагає створити візуальний план вашої сили та ресурсів для адаптації до труднощів.

6. Техніка «Мить без оцінки»

Мета: Поліпшення усвідомленості і здатності приймати будь-які емоції без осуду.

Техніка:

– Зупиніться на кілька хвилин, закрийте очі і просто спостерігайте за своїми думками і почуттями.

– Уважно спостерігайте, що відбувається у вашій голові, але без оцінки: "це погано" або "це добре".

– Намагайтеся лише сприймати без втручання, наче ви є спостерігачем, а не учасником своїх емоцій.

– Залишайтеся в такому стані хоча б 5 хвилин.

Рекомендації: Ця техніка допомагає розвинути здатність бути "нейтральним" до власних емоцій, що полегшує їх прийняття і адаптацію до будь-яких умов.

7. Вправа «Переривання циклу негативних думок»

Мета: Зупинити спіралі негативних думок і повернути фокус на позитивне.

Техніка:

– Як тільки ви помітили, що почали переживати або думати про негативні події, скажіть собі: "Стоп".

– Перейдіть до фізичної активності (наприклад, потрясти руками, зробити кілька глибоких вдихів, стиснути і розтиснути кулаки).

– Сфокусуйтеся на чомусь, що викликає у вас позитивні емоції (це може бути спогад, фотографія, улюблена музика).

– Переосмисліть ситуацію, побачивши її з іншого, більш конструктивного боку.

Рекомендації: Це допомагає зупинити негативний внутрішній діалог і повернути себе до більш здорового способу мислення.

Ці унікальні техніки дозволяють підвищити саморегуляцію і адаптивність, сприяючи кращому прийняттю змін і розвитку внутрішнього потенціалу.

8. Вправа «Розсування зображення»

Мета: допомагає зняти напругу та тривогу, віддати себе відчуттю спокою та внутрішньої гармонії, переключити увагу від проблем та негативних думок, заспокоїти емоційний стан та знизити рівень стресу, отримати нову перспективу на свої проблеми та побачити їх у контексті більшої карти життя.

Техніка:

– Заплющіть очі та сядьте зручно.

– Уявіть свою тривогу з боку, ніби відбиток на річковій гладі або у скляній вітрині магазину. Вставте в цю «скляну картинку» ваших однокласників,

друзів, сусідів, родичів. Уявіть квартиру в якій ви живете, батьків, братів, сестер, бабусь та дідусів.

– Коли ваше зображення стане яскравішим, подумайте про місто, край, область в якій живете. Продовжуйте розсувати і збільшувати зображення, уявіть весь наш материк з річками, горами та мільйонами жителів, які населяють нашу планету.

– Ще більше розсуньте зображення і уявіть сонячну систему з її планетами, чумацьким шляхом, спіральним галактиками. Продовжуючи уявляти неосяжний всесвіт, згадайте про свою тривогу і постарайтеся охарактеризувати її в 2-3 словах.

Рекомендації: У процесі виконання вправи ваша тривога стає не такою актуальною та зменшує свій вплив на ваш настрій. Візуалізація допомагає створити внутрішній простір спокою та позитивних емоцій, що сприяє кращій адаптації.

9. Техніка «Журнал вдячності»

Мета: Підвищення позитивного мислення, покращення емоційного стану.

Техніка:

- Щоранку або щовечора запишіть 3 речі, за які ви вдячні сьогодні.
- Це можуть бути як великі, так і маленькі моменти (наприклад, гарна погода або допомога друга).
- Перечитуйте записи, щоб підняти настрій.

Рекомендації: Ця практика допомагає змінити фокус на позитивні аспекти життя і створює більш оптимістичний погляд на ситуацію.

10. Вправа «Час для себе»

Мета: Створення часу для відновлення, підтримка емоційної стабільності.

Техніка:

- Виділіть певний час кожен день, коли ви зможете бути наодинці.
- Використовуйте цей час для відпочинку, медитації, читання або інших діяльностей, які приносять вам задоволення.

– Це може бути лише 15-30 хвилин, але ці моменти повинні бути вашими особистими.

Рекомендації: Створення часового простору для відновлення допомагає відновити енергію та зберегти емоційну рівновагу.

Ці техніки та вправи спрямовані на розвиток саморегуляції та підвищення адаптивності, що важливо в умовах стресу або змін, зокрема для внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Вони можуть бути використані як інструменти для покращення психічного здоров'я, підвищення стійкості до стресу та адаптації до нових умов.

Висновки до третього розділу

Психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб є важливим фактором їх адаптації в нових умовах. Через стресові ситуації, пов'язані з війною, втратами, переміщенням, а також труднощами у новому соціальному середовищі, ці особи часто стикаються з емоційними і психічними розладами, такими як тривога, депресія, панічні атаки та інші стресові реакції. Для збереження психічного здоров'я необхідно створювати сприятливі умови для соціальної інтеграції, забезпечити доступ до психологічної підтримки та допомоги, а також стимулювати розвиток позитивних адаптивних стратегій.

Органи влади, соціальні служби та громадські організації відіграють важливу роль у соціально-психологічній адаптації ВПО. Вони повинні забезпечити інтеграцію цієї групи в нове середовище, полегшити доступ до основних соціальних послуг і сприяти розвитку соціальних зв'язків серед переселенців.

Саморегуляція є важливим інструментом для розвитку адаптивності у вимушених переселенців. Вправи для саморегуляції допомагають знижувати рівень стресу, покращують емоційний стан і сприяють розвитку здатності до адаптації в нових умовах. Вони можуть бути корисними як для психологів, так і для самих переселенців, які прагнуть покращити своє психічне благополуччя.

ВИСНОВКИ

У першому розділі було розглянуто теоретичні аспекти процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що включають визначення ключових понять, процесу адаптації, а також перешкод на шляху до її успішного проходження.

Було з'ясовано, що внутрішньо переміщеними особами є особи, які були змушені залишити свої домівки через збройні конфлікти, насильницькі дії чи природні катастрофи, але залишилися на території своєї країни. Причинами виникнення внутрішньої міграції є різноманітні фактори, серед яких головними є війна, політичні та економічні труднощі, а також природні катастрофи.

Адаптація внутрішньо переміщених осіб визначена як процес пристосування до нових соціокультурних умов, що включає психологічну, соціальну та культурну складові. Виділено кілька видів адаптації, таких як соціальна, культурна та психологічна, кожна з яких має вплив на різні аспекти життя особи. Важливим є те, що адаптація є складним та багатограним процесом, який потребує часу, підтримки та ресурсів.

Окремо акцентовано увагу на перешкодах, з якими стикаються ВПО. Це можуть бути як індивідуальні проблеми, такі як низька самооцінка, психічні розлади, так і соціально-економічні фактори, зокрема відсутність житла, роботи та фінансової підтримки. Згідно з аналізом, ефективними стратегіями подолання цих труднощів є соціальна підтримка, інтеграція в нове середовище та надання психологічної допомоги.

Загалом, перший розділ показав, що адаптація ВПО є важливим процесом, який вимагає комплексного підходу та врахування соціально-психологічних, економічних та культурних аспектів. Успіх адаптації значною мірою залежить від здатності осіб адаптуватися до нових умов, підтримки з боку соціальних інститутів і громад, а також від особистісних ресурсів, таких як копінг-стратегії та соціальна інтеграція.

У другому розділі було проведене емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб. Емпіричне дослідження проводилося на базі Комунальної установи Центр соціальних послуг Михайлівської селищної ради Василівського району Запорізької області.

Емпіричне дослідження показало, що більшість респондентів стикаються з високим рівнем тривожності та самотності, що обумовлено травматичним досвідом війни і невизначеністю майбутнього.

Зокрема, результати за методикою «Способи копінг-поведінки» вказують на те, що респонденти намагаються використовувати різні стратегії для подолання стресових ситуацій. Пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності є одними з найбільш поширених стратегій, що дозволяють їм справлятися з труднощами.

Водночас, виявлені високі рівні реактивної та особистісної тривожності свідчать про те, що внутрішньо переміщені особи переживають значний стрес, що зумовлює їх підвищену чутливість до оточуючого середовища та загрози.

Процес адаптації до нового соціокультурного середовища виявився непростим. Більшість респондентів має середні показники адаптації, що свідчить про певні труднощі в інтеграції до нового середовища. У значної частини респондентів відзначено високий рівень відчуженості, ностальгії та депресивних проявів, що вказує на проблеми в соціалізації та інтеграції в нові умови життя.

Аналіз результатів також показав, що високий рівень самотності, страху та паніки є одними з найбільш поширених психологічних реакцій серед переселенців, що ускладнює їхній процес адаптації. Водночас, виявлені позитивні стратегії, такі як планування вирішення проблем та позитивна переоцінка ситуацій, свідчать про наявність ресурсів для подолання складнощів і сприяння адаптації.

Отже, для ефективної адаптації внутрішньо переміщених осіб важливо створювати умови для соціальної підтримки, зменшення тривожності та самотності, а також сприяти розвитку адаптивних стратегій і підтримці психічного здоров'я цієї групи людей.

Третій розділ був присвячений розробці практичних рекомендацій щодо саморозвитку адаптаційного потенціалу ВПО, зокрема на підтримці психічного здоров'я та розвитку адаптивних стратегій.

Встановлено, що збереження психічного здоров'я є важливим аспектом у процесі адаптації. Основними умовами для цього є регулярна психологічна підтримка, доступ до медичних послуг, а також створення сприятливого соціального середовища, яке забезпечує відчуття безпеки та стабільності.

Було запропоновано низку заходів для підтримки ВПО, зокрема, створення спеціальних програм з психологічної допомоги, організація центрів підтримки, де люди могли б отримати консультації щодо соціальної інтеграції, навчання новим професіям та соціальних навичок. Окрім того, важливою є роль громадських організацій, які можуть надати додаткову підтримку в адаптаційних процесах через волонтерську діяльність і соціальні проекти.

У цьому контексті були представлені спеціальні вправи для саморегуляції емоційного стану та розвитку адаптивних механізмів. Це включає техніки релаксації, медитації, а також вправи для розвитку комунікативних та соціальних навичок, які допомагають ВПО легше інтегруватися в нове середовище та знижувати рівень стресу.

У підсумку, третій розділ показав, що для розвитку адаптаційного потенціалу ВПО необхідно створити умови для самопідтримки, а також посилити співпрацю між державними та громадськими установами для забезпечення психосоціальної підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Криза в Україні: зони ураження. Погляд соціологів. Київ: тов. «Друкарня «Бізнесполіграф», 2010. 116 с.
2. Ткачишина О. Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід’ємна складова її соціалізації. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2006. Т. VIII. Вип. 1. С. 341–348.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров’я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
4. Schwarzer R., Fuchs R. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs // *Self-efficacy in changing societies* / Ed. by A. Bandura –Cambridge, 1995. P. 259 –288.
5. Настільна книга шкільного психолога / Авт.-уклад. О. Є. Марінушкіна. Харків: Ранок, 2010. 29 с.
6. Адаптація дитини до школи / Упоряд.: С.Максименко, К.Максименко, О.Плавник. Київ: Мікрос-СВС, 2003. 111с.
7. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В. Соціально-професійні чинники суб’єктивного благополуччя населення в умовах повномасштабного російського вторгнення в Україну. Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку. Запоріжжя: ЗНУ, 2022. С.65-64.
8. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. Київ : Логос, 2015. 206 с. С. 26–46.
9. Агаєв Н.А. Соціально-психологічні аспекти адаптації особистості в умовах військової діяльності. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. За ред. С.Д. Максименка. Київ: ГНОЗІС, 2005. Т. VII. Вип. 5, С. 6-10.

10. Williams C. T. Why can't we be friends? Multicultural attitudes and friendships with international students. *International Journal of Intercultural Relations*. 2011. 35(1). P. 41–48.
11. Бергер В.Я. Методологические аспекты изучения адаптивных явлений. Вопросы теории адаптации: Тр. Зоол. ин-т. 1987. Вып. 160. С. 15.
12. Bronfenbrenner U. Ecological models of human development. *International encyclopedia of education*. 1977. P. 1643–1647.
13. Smit B. From Adaptation to Adaptive Capacity and Vulnerability. London: Imperial College Press, 2003. P. 4-16.
14. Butrus N. Some personality predictors of tolerance to human diversity: The roles of openness, agreeableness, and empathy. *Australian Psychologist*. 2012. 48(4). P. 280–288.
15. Казначеев, В. П. Адаптация и конституция человека. Новосибирск : Новосибирское отделение издательства "Наука", 1986. С. 88 - 92.
16. Басс, Д. Эволюционная психология: новая наука о разуме. Психология Пресс, 2019. - №6.
17. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
18. Психологічний словник / уклад: В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова; за ред. Н.А. Побірченка. Київ : Київський столич. ун-т імені Бориса Гринченка, 2007. 336 с.
19. Соціологія: словник термінів і понять / Біленький Є.А. та ін. Київ : Кондор, 2006. 372 с.
20. Камбур А.В. Соціальна адаптація особистості : монографія. Чернівці : Вид-во «Золоті литаври», 2012. 252 с.
21. Ламарк Ж.-Б. Философия зоологии. Л.: Биомедгиз, 1935. С. 128-236, 250-253.
22. Гидденс Э. Последствия модерна / Реф. Н.Л. Поляковой // Современная теоретическая социология: Энтони Гидденс. Реферативный

сборник под ред. Ю.А. Кимелева. Серия “Социология”. М.: ИНИОН РАН, 1995. С. 29-33.

23. Дюркгейм Э. Социология. Ее предмет, метод, предназначение : пер. с фр., / Э. Дюркгейм, А. Б. Гофмана. М.: Канон, 1995.—352 С.

24. Зотова О.И. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности. *Психологические механизмы регуляции социального поведения*. М.: Наука, 1979. С. 219 – 233.

25. Лібіна А. В. Людина в складній життєвій ситуації. М.: Ексмо, 2008. С. 33-38, 56-67.

26. Берри Дж. Сравнительные исследования аккультурационного стресса. Обзор международной миграции. Лондон: Седж, 1987. С 491–511.

27. Berry J. W. Human ecology and cognitive style: Comparative studies in cultural and psychological adaptation. London: Sage, 1976. P. 38- 41, 112-124.

28. Beiser M., After the door has been opened: Mental health issues affecting immigrants and refugees in Canada. Ottawa: Ministries of Multiculturalism and Citizenship and Health and Welfare, 1982. P. 133-135, 144-148.

29. . Шерли В., Вард К. Прогнозирование психологической и социокультурной адаптации при межкультурных переходах. *Международный журнал межкультурных отношений*. 1990. №14. С 449–464.

30. Слісаренко, В. Соціальна адаптація людини: сутність, функції, процес. *Соціальна педагогіка і адаптивність особистості*. Суми: ВВП „Мрія” ЛТД, 1994. С. 9-16.

31. Євтух В. Б. Етнічність : енциклопедичний довідник / Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова, Центр етноглобалістики. К. : Фенікс, 2012. 396 с.

32. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навч. Б 40 посіб. [для студ. вищ. навч. закл.]. К.: Центр учбової літератури, 2009. 208 с.

33. Блінова О., Проблема психологічного здоров'я мігрантів: Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2009. №14. С. 55 – 62.

34. Психологическая помощь мигрантам : травма, сменакультуры, кризи идентичности [для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направл. И спец-тям психологии] / Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, В. К. Калининко, О. А. Кравцова. М. : Смысл, 2002. 479 с.
35. Надгара В. І., Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику». *Укр. соціум*. 2015. № 1. С. 134-141.
36. Шабанова М.А. Социальная адаптация в контексте свободы. *Социологические исследования*. 1995. № 9. С 81–88.
37. Хутка С. Соціальна адаптованість особистості: концептуалізація поняття. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2007. № 2. С. 164 - 175.
38. Лобанова А. С. Ценностные ориентации: концептуализация понятия в контексте социальных изменений. *Грані*. 2009. № 3. С. 89–93.
39. Міхеєва О., Середа В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. *Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні*. Збірка аналітичних матеріалів. Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. С.9-49.
40. Карамушка Л. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological Journal*, 2021. 7(5). С. 26–37.
41. Ходорівська Н. Ситуаційні негативи повсякдення та адаптивні ресурси людини. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2004. №4. С. 140–157.
42. Боднар М. Б. Етнопсихологія: Навчальний посібник. Кременець: ВЦ КОГП, 2013. 288 с.
43. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *«Наука і освіта»*. №5, 2016. С. 46–52.
44. Коробка Л. М. Самовизначення особи та спільноти щодо здоров'я в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Київ, 2016. № 6 (303). С. 263–272.
45. Васильєв В. В. Соціальна адаптація особистості до професійної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету*, 2006. №14. С. 215– 221.

46. Музальов О. Теоретико-методичні засади професійної адаптації особистості у навчально-виховному процесі. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 2007. № 6. С. 130–139.
47. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*, 2021. 1(01). С. 200–202.
48. Павленко І. Ю., Мазур О. В. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб: досвід українського суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*, 2021. №2 (50). С. 85–91.
49. Савчук О. Г. Вплив соціально-психологічних факторів на адаптацію внутрішньо переміщених осіб. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*, 2018. № 1-2. С. 63–68.
50. Чернюк М. О., Малиновська, О. В. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб на сході України. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*, 2018. №2(35). С. 62–67.
51. Балабанова Л. М. Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 22, 2017. С.51–58.