

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА :  
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ У ТИМЧАСОВО  
ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**на здобуття освітнього рівня «магістр»**

**спеціальність 053 «Психологія»**

студентки

2 курсу магістратури

**Олесі Ганенко**

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри загальної  
психології

**Вакуленко Олександр Леонідович**

Допустити до захисту на ЕК №1  
кафедра загальної психології  
протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_  
завідувач кафедри:  
кандидат психол. наук, доцент  
Юрчинська Г.К.

\_\_\_\_\_  
(підпис)

**Київ – 2022**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1.....	7
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ У ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	7
1.1. Поняття «адаптації», як психологічної категорії .....	7
1.2. Історико-біологічні аспекти формування адаптації.....	14
1.3. Теорії механізмів адаптації в сучасній науці .....	18
1.4. Детермінанти процесу адаптації у тимчасово переміщених жінок під час війни .....	22
Висновки до 1 розділу .....	29
РОЗДІЛ 2.....	31
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК .....	31
2.1. Обґрунтування методики емпіричного дослідження.....	31
2.2. Опис вибірки, організації та процедури дослідження .....	40
Висновки до другого розділу.....	49
РОЗДІЛ 3.....	51
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ У ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК.....	51
3.1. Групове/індивідуальне пропрацювання для швидшої адаптації тимчасово переміщених жінок .....	51
3.2. Механізми та способи психологічної адаптації в нових соціальних умовах тимчасово переміщених жінок .....	56
3.3. Розробка відповідної тренінгової програми для адаптації тимчасово переміщених жінок .....	60
Висновки до розділу 3. ....	80
ВИСНОВКИ .....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ .....	963

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасний світ змінюється з такою швидкістю, що вимагає від людини адаптації, вже не тільки як базової чи, навіть, уродженої потреби, яка притаманна всім живим організмам і досліджена видатними антропологами, біологами та лікарями з античних часів, а й набутої навички з чітким алгоритмом дії, часовими рамками та очікуваними наслідками, з розумінням детермінант процесу адаптації, залежно від психологічних факторів, типу та рівню розвитку особистості.

Сучасна людина, яка перебуває в процесі адаптації, повинна мати готові інструменти, що дозволяють швидко пройти цей шлях для відновлення ефективної життєдіяльності та покращення якості життя в нових умовах. Щодо цього філософував ще китайський мудрець Лао Дзи за кілька століть до нашої ери, кажучи, що «життя є серія природних і спонтанних змін» і рекомендував не чинити опір цьому. І дослідник нашого часу Ханс Сельє, що виділяє «опір» у теорії «загального адаптаційного синдрому» – три його фази: реакція тривоги; фаза опору і фаза виснаження. Тисячоріччя між міркуваннями філософів та експериментальним підтвердженням Х. Сельє теорії адаптації говорить про актуальність теми в усі часи та можливі способи впливу на процес адаптації, зважаючи на концептуальні погляди науковців. Так, К. Бернар перші уявлення про адаптацію відображає у концепції гомеостазу, А. Бандура, Г. Айзенк - психосоціального гомеостазу, А. Адлер, Е. Берн, Е. Еріксон, К. Хорні, Е. Фромм, та їхні послідовники, як базисну психологічну потребу, соціологи Г. Спенсер, М. Вербер на адаптацію дивляться через призму здатності організму взаємодіяти з навколишньою дійсністю, а за Е. Дюркгеймом, процес адаптації визначається засвоєнням індивідом соціальних норм. Першими дослідниками адаптації виступають Ж. Бюффон, Х. Ауберт, Ж. Ламарк, Ч. Дарвін.

При розгляді теми, неможливо не поставити запитання: Чи впливають обставини, що призвели до змін звичного способу життя на швидкість адаптації до нових умов? Від яких психологічних особливостей особистості залежить

перехід від негативного стану до позитивної рівноваги в процесі адаптації? Які механізми вищої нервової діяльності включаються при настанні змін та формуванні нових навичок? І якими психічними аспектами особистості потрібно самостійно керувати людині, щоб бути ефективним і почати жити з внутрішнім балансом та в балансі з новим соціумом, як результат завершеної адаптації. І що таке життєвий баланс у процесі адаптації? Існує думка, що під час адаптації, залучені дві протипоставлені системи: система змін, що зачіпає органи та системи роботи організму з одного боку, та система збереження гомеостазу з іншого, збереження балансу між цими двома системами веде до адаптації. Тобто, баланс усередині організму людини є біологічним процесом, і це цілком зрозуміло, але що є детермінантами психологічного процесу адаптації, що відбувається в процесі психологічної адаптації і як цим керувати стало високо актуальним останні роки. Адаптація безперервний процес і, можна сказати, що людина адаптується щодня, кожну годину і хвилину до обставин, що безперервно змінюються, ось саме в даному сенсі, адаптацію можна розглянути як біологічний і фізіологічний процес, а що якщо кардинально змінюються обставини цілого суспільства й умови знаходження в них?!

Останні три роки громадяни України стикалися вперше віч-на-віч із глобальними проблемами, які змушують швидко адаптуватися. Пандемія коронавірусу змусила поміняти стиль повсякденного життя, інструментів роботи, проведення вільного часу тощо, але 2022 рік для українських громадян став найбільш кардинальним та несподіваним з початком повномасштабних військових дій. Жінки, які вимушено залишили свої будинки і опинилися в нових умовах життя, в нових країнах, з іншими можливостями, часто без підтримки близьких, з дітьми, є однією з найуразливіших категорій і вимагає аналізу психологічних факторів адаптації для знаходження інструментів управління процесом.

Тимчасово переміщені жінки змушені освоювати нові соціальні сфери та соціальні ролі, поєднувати різні моделі поведінки. Багатьом з них довелося

відмовитися від традиційних гендерних ролей та взяти на себе чоловічу рольову поведінку і відмовлятися від властивого фемінінного типу поведінки, що також могло спричинити виникнення внутрішньоособистісних конфліктів у процесі адаптації та тримати у стані стресу. Недаремно Х.Сельє в «Нарисах про адаптаційний синдром» «запропонував термін «стрес» для стану організму в процесі адаптації. Стрес (від англ. stress – навантаження, тиск, напруга) – неспецифічна (загальна) реакція організму на вплив (фізичний чи психологічний), що порушує його гомеостаз, а також певний стан нервової системи організму (або організму загалом).

Актуальність зазначеної проблеми в цій роботі вимагає зосередження на дослідженні психологічних чинників та особливостей особистості жінок, які були вимушені тимчасово переміститися зі звичного середовища до нових умов під час війни в Україні.

**Об’єкт дослідження:** адаптація, як психологічний феномен.

**Предмет дослідження:** психологічні чинники адаптації у тимчасово переміщених жінок під час війни

**Мета дослідження:** виявити психологічні чинники, що сприяють процесу адаптації у тимчасово переміщених жінок.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми.
2. Визначити основні чинники дезадаптації у тимчасово переміщених жінок.
3. Виявити психологічні чинники, що сприяють адаптації у тимчасово переміщених жінок.
4. Розробити рекомендації щодо процесу адаптації тимчасово переміщених жінок та створити відповідну тренінгову програму.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань буде використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація для розкриття сутності та визначення базових

понять досліджуваної проблеми; спостереження, опитування для унаочнення процесу адаптації в нових соціальних умовах у тимчасово переміщених жінок; емпіричні методи: “Тест-опитувальник Г.Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI); Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса; Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге.

**Емпірична база дослідження.** Дослідження здійснювались упродовж липня-серпня 2022 року на базі волонтерської організації, яка займалася розселенням українських сімей, що вимушено залишили свої домівки внаслідок повномасштабної війни в Україні. В емпіричному дослідженні взяли участь 70 жінок 24 - 54 років, які були вимушені залишити свій звичний спосіб життя та домівки та оселитися в новій для них країні.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (88 найменувань), додатків (4 шт.). Ілюстрована за допомогою 4 таблиць і 4 рисунків. Основний зміст роботи представлено на 83 сторінках.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ У ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### 1.1. Поняття «адаптації», як психологічної категорії

Адаптація, або пристосування організму до навколишнього середовища, може стати фундаментальною біологічною та психологічною проблемою, тому що при недостатності адаптаційних механізмів у людини виникають так звані «прикордонні стани», як проміжні зони між здоров'ям і хворобою. Якщо організм вимушений тривалий час перебувати в цій проміжній зоні у випадку недостатнього рівня адаптації або погіршенні пристосувальних можливостей настає дезадаптація - зворотний процес адаптації, при якій людина втрачає здатність нормальної життєздатності [2, с. 50].

Жорж Бюффон вперше дає поштовх до подальшого вивчення адаптаційних процесів. Він висловлює думку, що основний механізм пристосування визначається прямим впливом умов середовища на організми, що змінюються відповідним чином [40, с. 34]. Виникнення саме наукового терміну «адаптація» належить до другої половини XVIII ст. та пов'язано з ім'ям німецького фізіолога Хермана Ауберта (Hermann Rudolph Aubert) [32], який використовував цей термін для характеристики явищ пристосування органів чуття людини, а саме здатність ока відновлювати свою чутливість у темряві після того, як на нього було подане яскраве світло, тобто адекватне підвищення чи зниження чутливості у відповідь дії подразника [1, с. 193]. До того, не можливо не відмітити внесок в розуміння адаптації Жана Батіста Ламарка, який спостерігав за тим як прилаштовуються жирафи та змінюється їх зовнішній вигляд із покоління в покоління, в залежності від умов пошуку їжі та середовища знаходження. «Адаптація» за Ламарком, це пряме пристосування організмів до умов середовища, а пряме пристосування – це поява корисних

ознак у організмі, як реакція на зміну середовища [44, с. 41]. Очевидно, що первинно формується визначення адаптації як біологічної категорії. У цьому ключі, Чарльз Дарвін висвітлює інше, ламаркському, розуміння адаптації - розвиток всього живого відбувається відповідно до положення про «виживання найбільш пристосованих», так сказано у праці «Походження видів шляхом природного відбору чи збереження сприятливих порід у боротьбі життя» [45, с. 65]. Він вважав, що саме пристосованість є наслідком еволюції. Зважаючи на те, що навколишнє середовище трансформується у просторі та часі, адаптація може мати відносний та нескінченний характер. Погляди Чарльза Дарвіна доводили роль адаптації у розвитку всього різноманіття організмів, еволюцію живої природи.

Саме ідеї цих вчених стали початком серйозного вивчення проблеми адаптації, яка надалі вийшла за рамки еволюційної теорії та загальної біології, почала занурюватися в медицину, фізіологію, психологію, соціологію, а потім і в кібернетику, космонавтику, екологію та інші науки. Але основні інтереси, підґрунтя та висновки фізіологів, соціологів, психологів, звісно, різні.

У роботах видатних фізіологів «адаптація» розуміється як процес перебудови різноманітних функцій та систем організму, який спрямований на підтримку внутрішнього гомеостазу.

Соціологія зосереджує свою увагу на соціальній дії, на успіху або вирішенні завдань, які були висунуті суспільством (тобто задач соціальної адаптації), і цікавиться психологією конфліктів, проявом агресивних тенденцій у житті [80, с. 214].

Психологів цікавить зв'язок людини з навколишнім середовищем, а також наявність реакцій, які людина буде використовувати в процесі адаптації; вони досліджують психологічні механізми адаптації, які допомагають людині справлятися зі своїми труднощами та проблемами, підвищити продуктивність діяльності, зберігати здатність насолоджуватися життям та зберігати психічну рівновагу [46, с. 18].

Термін «адаптація» (Adaptatio - пристосування) – здатність організму пристосовуватися до різних умов зовнішнього середовища. Адаптація забезпечує нормальний розвиток, оптимальну працездатність і максимальну тривалість життя організму в різних умовах навколишнього середовища. Це універсальне явище всього живого, яке можна спостерігати як в рослинному, так і в тваринному світі [28, с. 23]. Рослини пристосовуються до зростання в певному ґрунті, різному кліматі; тварини живуть в тому чи іншому осередку; риби живуть у воді; птиці – в повітрі, а людина, крім пристосування свого організму до кліматичних умов і географічного існування, повинна вміти ще й пристосуватися до соціальної сфери. Процес активного пристосування людини до нових, для неї, соціальних умов життєдіяльності шляхом активного їх засвоєння; вид взаємодії особистості чи соціальної групи з соціальним середовищем було виведено у поняття «соціальної адаптації». Більш фокусно, - це інтегративний показник стану індивіда, що відображає його можливості виконувати певні біосоціальні функції, а саме: адекватне сприйняття навколишньої дійсності і власного організму; адекватна система ставлення і спілкування з оточуючими; змінність (адаптивність) поведінки відповідно до рольових очікувань інших. [39, с. 92]. Психологічний механізм адаптації, який є значною мірою індивідуальним для кожної людини, визначається її минулим досвідом та базовими конституційними і психофізіологічними особливостями. Адаптаційні механізми і риси особистості паралельно і взаємно обумовлені. Механізм міжособистісної адаптації, визначається і реалізується в адаптаційній стратегії, що формує і направляє адаптаційну активність особистості. Він також пов'язаний із комплексом деяких інших внутрішніх і зовнішніх факторів, в тому числі з особливостями діяльності і властивостями адаптогенного середовища [3, с. 57]. Для характеристики результативного аспекту адаптаційного процесу в науковій літературі нерідко вживається поняття «адаптованості».

Питання про показники адаптації в цей час є дискусійним. Більшість дослідників прагнуть до виділення ключових показників ефективності адаптаційного процесу. При відмінності підходів у визначенні критеріїв адаптованості, автори єдині у виділенні одного із значущих внутрішніх її показників. Даний критерій, в залежності від особливостей авторської концепції, маркується по різному: «емоційне самопочуття» [7, с. 47]; «рівень задоволеності діяльності та спілкування» [18, с. 49]; «суб'єктивне благополуччя особистості» [21, с. 35].

Звернемося до основних підходів вивчення процесу адаптації, у творчості українських науковців. Зокрема С. М. Кулик виділяє такі підходи до розуміння адаптації: біофізіологічний, психологічний, інформаційно-комунікативний [15, с. 98].

Біофізіологічний підхід представляється як пристосування організму до навколишнього середовища та підтримання відповідного стану за допомогою біологічних, хімічних, фізіологічних, екологічних складових. Психологічний, являє собою стан цілісного входження в систему, формування емоційного пристосування до середовища та входження у нього. Інформативно-комунікативний підхід до розуміння адаптації являє собою входження у систему інформаційного середовища, використання отриманих даних для досягнення певного результату.

В погляді В. Д. Кислого можна знайти схожі риси до підходів О. О. Теличкіного, який відокремлює три основні напрями дослідження проблеми адаптації. Спільного в них є те, що всі три підходи лежать в області психофізіології, а саме:

- а) клініко-психологічні дослідження стресу (адаптація вивчається поза контекстом конкретної предметної діяльності);
- б) вивчення реакцій окремих органів навантаження, діяльність психічних процесів на несприятливі умови (шум, гіпоксія, тиск);
- в) комплексне вивчення фізіологічного та психологічного стану індивіда в процесі адаптації [13, с. 45].

Наступна цікава думка науковця О. М. Галус дозволяє відокремити такі підходи у поясненні (дослідженні) механізмів адаптації:

– організмо-центричний, де одиницею еволюції є окремий індивід, проте відбору відводиться незначна роль, еволюційний розвиток зовсім заперечується. Ця концепція еволюції породила помилкові уявлення про перебіг філогенетичної адаптації, що відбувається шляхом функціонального пристосування або в результаті еволюційного процесу;

– популяційно-центричний (популяція розглядається як система взаємозв'язаних індивідів для обміну генетичною інформацією з метою внутрішньопопуляційного відбору). При цьому механізми адаптації підкреслюється, що саме генетична інформація забезпечує адаптацію наступних поколінь, яка була набута їх пращурами;

– біоцентричний підхід у поясненні механізмів адаптації. Його сутністю (змістом) є здатність біосистеми до саморегулювання, де проявляється динамічна суперечність понять: «причина» і «наслідок», «випадкове» і «необхідне», «внутрішнє» і «зовнішнє». Так, внутрішні процеси біосистем спрямовані на стабілізацію внутрішнього середовища (гомеостаз) та на безперервну його модуляцію до потреб;

– медико-фізіологічний підхід, згідно з яким існує адаптація, яка набувається за індивідуального життя (онтогенезу). Ця адаптація формується в процесі взаємодії з довкіллям і нерідко забезпечується глибокими структурними змінами організму. Набуті в житті зміни не передаються спадково, вони нашаровуються на спадкові ознаки організму, і, в сукупності з ними, формується індивідуальність особистості;

– соціологічний підхід роз'яснює те, що адаптація є процесом «входження», «вживання» людського індивіда в деяку цілісну систему соціальних зв'язків [7, с. 26].

О. М. Галус вказує, що адаптація відбувається на двох рівнях: перший (нижчий) – у сфері відносин «організм – природне середовище». Цей рівень характеризується біологічними закономірностями, проте знаходиться під

впливом соціальних умов, котрі не регулюють взаємодії між людським організмом і природним середовищем, але модифікують істотні закономірності цієї взаємодії. Другий (вищий) рівень – у сфері відносин «особистість – соціальне середовище». А цей рівень характеризується взаємовідносинами особистості й соціуму і відрізняється від біологічної адаптації [7, с. 38].

М. П. Лукашевич акцентує, що «соціалізація – це тривалий, безперервний процес входження особистості у суспільство загалом, через набуття соціального досвіду людства, тоді як адаптація пов'язана зі змінами середовища і триває до моменту досягнення вільного функціонування в середовищі; процес влиття особистості в конкретну соціальну спільноту через засвоєння соціального досвіду цієї спільноти й використання нагромадженого соціального досвіду» [47, с. 79].

Неможливо уявити соціологічний підхід до тлумачення адаптації у контексті вивчення еволюційності суспільної системи та кооперації суспільства Г. Спенсера. Його визнано першовідкривачем цього напрямку думок та, ймовірно, соціологічний підхід – найвпливовішим. Концепція Г. Спенсера полягає в аналізі здатності зберігати баланс своїх вітальних функцій, або «можливості мати продовження роду», яка стала базисом закону еволюційного розвитку суспільства. Існування кожного соціального організму, згідно із судженням Г. Спенсера, є взаємною адаптацією зовнішніх умов та власних сил організму, а також здатністю взаємодіяти із навколишньою дійсністю, зумовленою дією обставин, з метою задоволення своїх функціональних потреб, які постають у ролі механізмів адаптації.

На противагу цьому, соціолог уточнює, що процес пристосування починається тільки в тому випадку, коли виникають будь-які зміни у звичних умовах, та триває доти, до поки нові обставини не стануть вивченими для соціального організму. Так, психічна система людини, що формується на певному щаблі еволюції, є інструментом адекватного відображення реальності, та виступає загальним механізмом адаптації людини до зовнішніх умов. Різноманітність змін психіки і психічних процесів реалізується у конкретних

формах адаптації до навколишньої дійсності. У зв'язку з цим, ступінь задоволення вітальних потреб індивіда, є результатом процесу соціальної адаптації людини [42, с. 311-313].

Позитивіст Е. Дюркгейм розкриває соціальну обумовленість людини через проєкцію «норма – патологія», де кожен індивід співвідноситься з певним місцем у суспільній системі [10, с. 75]. Носії суспільних цінностей, так би мовити, норм, підтримуються суспільством, носії патології - відкидаються. Нормативність людини умовна [70, с. 80]. Індикатор «нормативності» використовується, насамперед, для виявлення особливостей самої суспільної системи. «Нормальність» суспільства, з погляду Е. Дюркгейма, поведінка людини жорстко контролюється з урахуванням норм, що існують [10, с. 89]. Для забезпечення стійкості та здоров'я суспільства, на думку французького соціолога позитивіста, воно повинно припинити будь-які спроби окремих індивідів ігнорувати норми. У трактуванні Е. Дюркгейма, соціальна адаптація – це засвоєння індивідом соціальних норм, що визначає формування внутрішніх структур людської психіки. Адаптація суспільства та адаптація індивіда є, якісно і кількісно, цілісний процес, а терміни «адаптація» та «соціалізація» – синоніми [74].

З усім тим, нормативність суспільної системи недосконала, внаслідок чого концепція позитивізму є істотною, але не достатньою для методології аналізу теоретичних основ соціальної адаптації.

Соціолог М. Вебер підтверджує соціальну обумовленість людської поведінки, але розкриває її у межах своєї концепції раціональності. Він погоджується з Е. Дюркгеймом що до поведінки людини в рамках «нормативності», але аргументує це високим ступенем раціональності, якщо результат забезпечується наявністю тих самих соціальних норм. Тобто володіння вищим адаптаційним потенціалом властиво людині «раціональній», а не «нормативній», хоча «нормативна» людина достатньо «раціональна» [48].

На думку О. Іванової, у процесі адаптації у структурі особистості не відбуваються серйозні зрушення, оскільки індивід при цьому не набуває

особистісних якостей, лише пристосовується до умов предметної діяльності; адаптуватися – означає не більше, ніж призвичаїтися; у процесі адаптації немає нічого від власне предметної діяльності [12, с. 65].

Окрім того, соціальна адаптація може розглядатися з точки зору різного ступеня пристосованості. Так, польський соціолог Я. Щепаньський виокремлює такі основні стадії пристосованості: від псевдоадаптації (індивід знає, як має діяти в новому середовищі, як поводитися, однак внутрішньо не визнає цього, дотримуючись правил свого попереднього середовища) до «повного пристосування» чи «асиміляції» (індивід, потрапляючи в нове середовище, повністю відмовляється від попередніх зразків і цінностей та приймає нові) [4, с. 19].

## **1.2. Історико-біологічні аспекти формування адаптації**

В адаптації виділяють фізіологічну і соціально-психологічну складові. Це просліджується при спостереженні за дітьми, які починають навчання та поділяється на стадії (Н.Г. Ничкало) [19, с. 350]:

1 стадія - орієнтовно-пристосувальна. Вона характеризується тим, що практично всі органи і системи організму відповідають на весь комплекс нових впливів, пов'язаних з початком систематичного навчання, бурхливою реакцією і значною напругою. Ця стадія супроводжується різноманітними коливаннями в соматичному стані, і психічному статусі, що призводить до зниження ваги, частим респіраторних захворювань, порушення сну, зниження апетиту, регресу в мовному розвитку (триває в середньому один місяць);

2 стадія - нестійкого, неповного пристосування, коли організм активно шукає оптимальні варіанти сталого стану, відповідного новим (організм витрачає все, що є, не економить ресурси) [19, с. 154]. Цей період характеризується адекватною поведінкою дитини, тобто всі зрушення зменшуються і реєструються лише за окремими параметрами, на тлі уповільненого темпу розвитку, особливо психічного, в порівнянні із середніми віковими нормами (триває 3-5 місяців);

3 стадія - стійке пристосування. В ній організм знаходить найбільш відповідні варіанти реагування на навантаження, що вимагають меншої напруги всіх систем [19, с. 278]. Ця стадія характеризується прискоренням темпу розвитку, в результаті діти, до кінця навчального року, долають зазначену вище затримку темпів розвитку.

Аналіз робіт таких авторів, як В. Лукашенко, Н. Гріандіс, М. Галус та ін. показав, що процес адаптації, в теоретичному осмисленні, має чотири види [19, с. 239]:

- фізіологічний (взаємодія різних систем організму);
- біологічний (зміна у функціях органів та обміні речовин відповідно до життєвого значення впливів);
- психологічний (пристосування людини до умов, психічних станів, властивостей, процесів);
- соціально-психологічний (пристосування до взаємин у новому колективі).

Ці види адаптації можуть виявлятися одночасно і взаємодіяти один з одним.

На думку М. С. Яницького, «адаптаційний процес можна розглядати на різних рівнях його протікання, тобто на рівнях міжособистісних відносин, індивідуальної поведінки, базових психічних функцій, психофізіологічної регуляції, фізіологічних механізмів забезпечення діяльності, функціонального резерву організму, здоров'я», але провідна роль у цьому ряду належить психічній адаптації [43, с. 2].

Адаптацію, в сучасній психології, розглядають як результат діяльності цілісної самокерованої системи (на рівні «оперативного спокою»), підкреслюючи при цьому її системну компанію. Але вона повинна включати поняття потреби. Задоволення актуальних потреб є, таким чином, принциповим аспектом ефективності адаптаційного процесу [69, с. 196].

Зокрема, можна виокремити 3 основних напрямки у вивченні адаптації: біологічний (включаючи адаптивно-приспосувальну теорію Ч. Дарвіна, загально біологічну теорію адаптації Г. Сельє), психоаналітичну (З. Фройд, Х. Хартманн) та психологічну (біхевіористичні та когнітивні теорії, сучасні системні та гуманістичні дослідження) [28, 34, 41].

У біології концепція адаптації має багато значень. Після виходу 1936 р. книги Р. Сельє «На рівні одного організму», термін адаптація наповнився новим змістом. Ступінь адаптивності почала визначатися не тільки тими ситуаціями, що пов'язані та належать до навколишнього оточення («очікуваними чи типовими» та «неочікуваними чи атиповими»). Процес адаптації, як показав Г. Сельє, завжди має на увазі співвідношення з майбутнім станом. Тому стан адаптивності має відношення до сьогодення та майбутнього. І це не межа адаптації, зумовлена природним відбором. У дослідженнях цього напрямку намічені потенційні можливості, визначено фактичні обмеження у вивченні процесів адаптації [41, с.43].

У цьому сенсі психологія стикається з протиріччями у вивченні адаптації у зв'язку зі співвідношенням філогенезу та адаптації, а також з рішеннями, запропонованими дарвінізмом, ламаркізмом та іншими біологічними теоріями.

Іншим підходом, який зробив значний внесок у розвиток психологічних уявлень про адаптацію, був психоаналіз. На першому етапі у психоаналітичних дослідженнях поняття «адаптація» іноді набувала негативного відтінку, в зв'язку з тим, що деяким дослідникам здавалося, що перенесення фокуса уваги на зовнішній світ йде всупереч із дослідженнями внутрішнього світу [34, с. 269].

Однак з появою цих робіт почалася еволюція в психоаналітичних дослідженнях адаптації, які стали відрізнятися гуманністю, терпимістю та розумінням, особливо під час обговорення раціональних та ірраціональних механізмів поведінки та адаптації. У них розглядалася адаптивна природа (зовнішніх) та вроджених его-механізмів, які одночасно можуть сприяти

контролю адаптації по відношенню до зовнішнього світу через контроль над інстинктивним потягом [34, с. 285].

Деякі з відкритих у психоаналізі взаємовідносин між інстинктивними потягами та психічним розвитком добре відомі. Так, адаптація у дослідженнях Х. Хартмана, провідного представника цього напрямку, розглядалася як безперервний процес який має своє коріння в біологічній структурі (Г. Сельє). Тому для Хартмана адаптація - це і пристосування як пасивний процес і взаємопристосування як відображення активності суб'єкта і одночасно як розвиток - формування захистів та новоутворень [28, с. 79]. Людина змушена з самого народження адаптуватися до структури зовнішнього світу, і в цьому випадку не можна відокремлювати біологічні концепції від соціальних та психологічних. Об'єктні відносини присутні від народження, коли людина починає адаптуватися до іншої людини і одночасно до соціального навколишнього середовища, створеного нею самою або іншою людиною [28, с. 79]. Соціальні відносини є вирішальними у дитячому віці навіть, а тим паче у дорослому, є вирішальними для збереження її біологічної рівноваги.

Можна сказати, що психоаналітичний підхід до адаптації відкрив фундаментальні факти та механізми адаптації, визначив основні психологічні напрями та підходи в дослідженнях адаптації, які досі продовжують привертати увагу дослідників.

Було показано, що деякі інстинктивні потяги (включені до деяких конфліктів та табу) можуть тимчасово чи постійно перешкоджати інтелектуальному розвитку. Але інтелектуалізація, як показала Анна Фройд, може бути й захистом від інстинктивної небезпеки, представляючи людині можливість опанувати інстинктивними потягами, а при орієнтації на реальність може розглядатися як процес адаптації [31, с. 27]. Нею виявлено, що впорядковане мислення завжди прямо або опосередковано орієнтоване на реальність, включаючи таку функцію мислення як фантазування. Фантазування може виконувати синтетичну функцію, тимчасового з'єднання потреби та мети із можливими шляхами реалізації. Велика роль властивих мислення процесів

диференціації та інтеграції у становленні психічних інстанцій, у перевірці реальності, у судженні, у розширенні світу сприйняття та дії, у відділенні сприйняття від уявлення, пізнання від афекту. Тому можна говорити про пріоритет регулювання за допомогою інтелекту. На думку В. Штерна, інтелект - це «загальна здатність справлятися з новими вимогами за допомогою «цілеспрямованого використання мислення», інші автори також, підкреслюючи біологічну функцію та адаптивний характер мислення, стверджують, що адаптивність не пропорційна інтелекту, оскільки інтелект має кілька дефініцій. Загалом взаємозв'язок адаптованості та розвитку інтелекту не заперечується, і в наш час вона продовжує залишатися предметом деяких досліджень [27, с.157].

Були введені поняття середньої та нормальної адаптивності, були простежені взаємодії адаптації із багатьма проблемами розвитку особистості. Адаптація є одночасно предметом дослідження у біології та психології. Застосування психоаналізу та соціології може узгодити ці два підходи.

### **1.3. Теорії механізмів адаптації в сучасній науці**

Особливе місце у вивченні адаптації посідають питання механізмів її регуляції, тобто процесів, що визначають формування та активацію фізіологічних, психологічних та соціальних ресурсів індивіда, їх пускову функцію, що контролює та координує, при перебудові та стабілізації рівня функціонування систем організму та психіки, адекватно поточним та прогнозованим вимогам середовища.

Робота цих механізмів починається з аналізу параметрів впливу фактору та виділення його серед інших факторів, які потім утворюють певний фон, що також позначається на сприйнятті фактору-сигналу. Отримана в результаті такого аналізу інформація надсилається в ті структури регуляційного механізму, які містять або здатні знову виробити програму відповіді або на прогнозовану дію фактору, або на вже викликану цим чинником зміну. Ці структури реалізують програму за допомогою наявних периферичних механізмів [9, с. 89].

Слід сказати, що фактором, який впливає, може бути і відхилення самої регульованої величини, і тоді виникає процес саморегуляції. Психологічним компонентам системи регулювання адаптації надається особливого значення, оскільки вони, як і процес, так і стан, не є пасивними наслідками, детермінованими тим або іншим впливом зовнішнього чи внутрішнього середовища, а формуються людиною багато в чому як усвідомлені акти, що забезпечують їх внутрішню свободу та незалежність [9, с. 93].

Психологічні аспекти адаптації, як і опис інших функціональних станів, передбачають насамперед виявлення ролі психічних процесів та активаційних властивостей особистості (уваги, емоцій, вольових характеристик тощо). Велику роль відіграють ті особливості свідомості, які пов'язані з мотиваційною сферою, соціальним становищем та професією людини. Дуже важливі для розуміння динаміки адаптації рівні розвитку самосвідомості та ступінь самореалізації особистості, особливо рефлексивного відображення дійсності свідомості, що виявляються у переживаннях та діях [11, с. 79].

Нейрофізіологічні механізми адаптації полягає в наступному: динаміка адаптаційного процесу незалежно від того, чи пов'язана вона зі змінами вегетативних та обмінних процесів, що забезпечують життя і діяльність людини в умовах, що змінилися або з процесами, що впливають на рівень і механізми підтримки гомеостазу, або з тими чи іншими формами поведінкового та психологічного пристосування, реалізується нейрофізіологічними механізмами, так само як і будь-який життєвий процес, що протікає на рівні цілого організму.

У існуючих уявленнях про механізми розвитку адаптаційного процесу знайшли відображення два вихідні напрямки.

Один із них пов'язаний з активаційною теорією адаптації, яка бере початок від концепції У. Кеннона [17, с. 577] про функцію емоцій, що мобілізує. Другий напрямок визначається уявленням про формування, при екстремальних впливах, специфічної системи організму, що зумовлює залежність його функціонування та від психологічних факторів. Ще 1967 р. Дж.

Дж. Лейсі [36, с. 193] звернув увагу, що вегетативні прояви стресу можуть залежати як від стимулу, так і від психологічних показників суб'єкта. Визнання ролі внутрішніх, психологічних умов у розвитку адаптації зумовили пошук зв'язку параметрів особистості з поведінкою у складних ситуаціях та психологічних детермінант цього стану [36, с. 195].

Характеристика процесу відображення дійсності з урахуванням ставлення особистості до цієї дійсності є важливим аспектом психолого-фізіологічного аналізу механізмів розвитку процесу адаптації. Співвідношення інформаційних та енергетичних процесів, стосовно проблеми адаптації, може бути розглянуто на двох рівнях: на рівні цілого організму, в аспекті врівноваження його з навколишнім середовищем, як співвідношення інформаційних сигналів зовнішнього світу та діяльності, та забезпечення принципу активності та самовираження живої системи; на рівні самого носія нейродинамічної системи, тобто мозкових процесів.

Особливо важливий перший аспект цієї проблеми – вплив інформаційних процесів на соматичну сферу в контексті вегетативних реакцій у відповідь, енергетичних зрушень поведінки. Зовнішні дії, що становлять для індивіда особливу цінність як сигнали, в узагальненому понятті, набувають значення інформаційно-регулюючих факторів [11, с. 79].

Адаптація, в контексті ставлення типів особистості та відповідної реакції організму на подразник, виділяє поняття «резистентність» та «реактивність». Резистентність – це здатність чинити опір подразненню. Реактивність – це властивість організму відповідати змінами життєдіяльності на впливи зовнішнього середовища. Нервова система відіграє суттєву роль у резистентності та реактивності організму, тому, по суті, всі форми темпераменту визначаються індивідуальною реактивністю. Резистентність може бути активною та пасивною. Активній резистентності властива здатність організму перебудовуватися при змінах, як при умовах подразнення, так і умовах зовнішнього середовища. Видами реактивності можуть бути такі типи реакцій: підвищена реакція (гіперергія) та знижена реакція (гіпоергія). Прояв,

який характеризує гіперергічний стан – це підвищена збудливість, характеристика гіпоергічного стану – гальмуванням. У формуванні реактивності беруть участь усі відділи нервової системи: рецептори, провідна система, спинний і довгастий мозок, підкірка та кора головного мозку [35, с. 139].

Сукупність інформаційних характеристик запрограмованого результату та конкретних дій на його досягнення передається на рівень нейрорегуляторних утворень мозку в лімбіко-таламо-ретикулярний комплекс, що є центральним представництвом еферентних підсистем організму. Ефективна підсистема стимулює ендокринно-гормональну, адаптаційно-трофічну (або вагосимпатичну) та експресивно-моторну активність, яка реалізує програму та одержання результатів. Інформація про реальний результат та зміни в організмі по каналах зворотної аферентації надходить знову на рівень аферентного синтезу і як би замикає систему [18, с. 85].

У процесі звірення запрограмованого та реального результату встановлюється або вихід організму новий рівень адаптації, або відсутність збігу результату внаслідок зміни зовнішньої ситуації чи недостатньої ефективності механізмів регуляції.

Загалом структуру регулювання адаптаційних процесів можна уявити так. При дії екстремальної ситуації в індивіда активізуються два основних блоки адаптаційної системи: інформаційний та енергетичний. У перший блок входять комплекси морфо-функціональних утворень сенсорно-перцептивної ланки, прецентральної кори палеокортексу, які відповідальні за аналітико-синтезуючу діяльність та загальну регуляцію адаптаційного процесу. До другого блоку входять морфофункціональні утворення ретикулярної формації, гіпоталамуса та центральних відділів вегетативної нервової системи, експресивно-моторної підсистеми.

#### **1.4. Детермінанти процесу адаптації у тимчасово переміщених жінок під час війни**

Після початку повномасштабної війни з Росією понад 7,7 млн українців стали внутрішньо переміщеними особами. За даними Міжнародної організації з міграції, частка переселенців у загальній кількості населення України зросла до 17,5 %, тобто кожна шоста людина стала внутрішньо переміщеною особою. Результати досліджень щодо кількості переміщених осіб показує що найбільша частка внутрішньо переміщених осіб становить жінки - 60%. При цьому більш ніж половина переселенців повідомили про відсутність деяких харчів і недостатню кількість продуктів для підтримки добового раціону. Також 28% сімей із дітьми до п'яти років зіткнулися зі складнощами в отриманні достатньої кількості їжі для своїх дітей [1, с. 23].

Багато з областей, дають для наших співвітчизників знаходять прихисток та отримують соціальну і психологічну підтримку.

У зв'язку з масштабами проблеми, постала необхідність дослідити особливості адаптації у тимчасово переміщених жінок, прояв стресостійкості у людей, які вимушено покинули свої домівки, їхні адаптаційні можливості, проаналізувати, яку психологічну допомогу можна надати для жінок.

Безперечно, повномасштабне вторгнення, яке розпочалося після 24 лютого негативно відзначилося, і продовжує відзначатися, на психоемоційному стані багатьох людей, адже під час обстрілів та окупації не можливо належним чином задовольнити свої базові потреби [24, с. 93]. Багато людей отримали серйозні травми, як фізіологічного, так і, особливо, психічного плану. Чисельна кількість жінок з дітьми були вимушені змінити своє місце проживання та почати адаптуватися до нових умов. Тому, важливо надати психологічну допомогу, аби у тимчасово переміщених жінок під час війни сформувалася адаптація.

Серед основних розладів у тимчасово переміщених осіб, в період із 24 лютого 2022 до 20 травня 2022 р. були: розлади адаптації (25 %), органічні психічні розлади (18 %), шизофренія (13 %), психічні розлади внаслідок

дисфункції головного мозку (6 %), органічні розлади особистості (3 %) та інші [24, с. 95].

Не менш розповсюдженими, серед жінок, котрі були тимчасово переміщені під час війни, стали розлади, пов'язані з адаптацією та підвищеним особистісним реагуванням на травматичні та стресові події. Тому необхідно спромогтися, щоб серед жінок, котрі були тимчасово переміщені під час війни, сформувалася адаптованість до нових умов перебування у кризовий час, аби вміти виокремити групи ризику, що потребують допомоги спеціалістів у сфері психічного здоров'я і при потребі превентивно [34, с. 75] надавати необхідну підтримку.

Проблематика адаптації особистості у тимчасово переміщених осіб активно досліджується багатьма науковцями гуманітарної сфери. Сучасні психологи І.І. Ліпатов, Л.Ф. Шестопалова, В.С. Афанасенко звернули увагу на процеси психологічної адаптації у умовах воєнного стану [1, с. 135].

На жаль, проблема адаптації тимчасово переміщених осіб залишається малодослідженою психологічною наукою. В той самий час, військові вчені звертають увагу на процеси адаптації особистості до умов військової діяльності, виходячи з психолого-педагогічних аспектів. Так, Л.А. Кандибович та М.І. Дяченко, прийшли до висновку про те, що адаптація характеризується не лише пристосуванням людини до нових умов, але виражається «головним чином у виробленні фіксованих способів поведінки, що дозволяють справлятися з труднощами» [11, с. 25]. Заслугове уваги висновок вчених про те, що успішна адаптація обумовлена уміннями людини досягати рівноваги внутрішнього стану та вимог середовища [11, с. 26]. На мою думку, дана теза має певний соціально-психологічний контекст, з огляду на особливості саме тимчасово переміщених жінок.

Аналіз педагогічних досліджень показав, що проблему адаптації особистості у тимчасово переміщених осіб, досліджують у своїх наукових працях сучасні військові вчені – В.В. Ягупов, М.Й. Варій та інші [3, с. 89].

Соціальна адаптація починається з мовних труднощів, з якими стикаються тимчасово переміщені особи з України до інших країн. Це питання також вивчають як соціологи, так і психологи [28, с. 137].

Відсутній соціально-педагогічний аналіз впливу всіх факторів на процес адаптації тимчасово переміщених жінок. Очевидно, що саме такий аналіз дозволить виявити причини порушень адаптаційного процесу переміщених осіб у нових умовах, та не дозволить виникнути дезадаптації [29, с. 7].

Сучасні соціальні педагоги акцентують на активній та пасивній формах адаптації, саме такий підхід дозволяє прийти до висновків причини дезадаптації особистості. Так, О.В. Беспалько вважає соціальну дезадаптацію результатом низької адаптації, яка виникла через домінування пасивної адаптації над активною [2, с. 27]. Тобто особистість була не здатна активно взаємодіяти з середовищем і долати труднощі та перепони, вона здебільшого пасивно сприймала вплив соціального та природного середовища та не змогла сприйняти та засвоїти соціальні норми, способи діяльності, вчасно змобілізувати психологічні та фізіологічні ресурси. Цілком зрозумілим у такому вигляді стає поняття дезадаптації, яке дають соціальні педагоги: «невідповідність, соціопсихологічного і психофізіологічного статусу (можливостей) людини, вимогам ситуації життєдіяльності, що своєю чергою, не дозволяє їй адаптуватися в умовах середовища її існування» [29, с. 7].

Проблема адаптації особистості в умовах воєнного стану розглядається деякими сучасними військовими педагогами та психологами. Так, М.І. Дяченко та Л.А. Кандибович розрізняють адаптацію до умов воєнного стану та у мирний час та адаптацію до бойової обстановки. Вони уникають поняття дезадаптація, але в обох випадках аналізують порушення адаптаційного процесу. За їх даними майже у 50% тимчасово переміщених жінок «період адаптації затягується та супроводжується погіршенням самопочуття, зниженням фізичних і психологічних можливостей» [11, с. 28]. На думку військових вчених, адаптація у військовому часі визначається індивідуальними особливостями та психологічною готовністю людини, вона може прискоритись

за умов позитивного досвіду допризовної підготовки. Але автори надалі уникають аналізу впливу соціуму на успішність адаптації військовослужбовцями.

Своєю чергою, М.Й. Варій говорить про багаторівневі та багатофакторні відношення двох контурів - зовнішнього та внутрішнього – які впливають на життєдіяльність особистості [3, с. 110].

Перший контур включає такі аспекти: політичні, духовні, національні, соціальні та економічні фактори, які впливають на процеси взаємодії армії та народу, армії та держави. Другий контур – внутрішній – характеризується соціально-психологічними процесами, що відбуваються у військовому середовищі [3, с. 110].

Сучасні науковці аналізуючи проблему адаптації тимчасово переміщених жінок, звертають увагу на те, що цей процес відображає різноманітні форми їх діяльності. Зокрема В.В. Рютін вказує на: психологічну, соціальну, та військову адаптацію [22, с. 105]. І собі, В.В. Ягупов справедливо вказує, що соціальне оточення тимчасово переміщених жінок впливає на якість процесу адаптації. Саме тому: «Адаптація воїна до умов військово стану може бути тимчасовою, постійною, байдужою, ситуаційною і фрагментарною» [16, с. 73]. Військовий педагог визначає психологічно-вікові, соціологічні та індивідуально-психологічні проблеми адаптації тимчасово переміщених жінок, які призводять до соціальної дезадаптації. Саме тому порушення адаптаційного процесу особистості у тимчасово переміщених осіб порушує проблеми у всіх сферах взаємодії – «особистість-військове середовище».

Американський етносоціолог К. Додд визначив наступні стратегії міжетнічної взаємодії в умовах адаптації: перша стратегія характеризується системною ізоляцією чужого соціокультурного середовища; друга проявляється у сприйнятті та оцінці життєвих подій через призму традицій та цінностей власної етнічної групи [33, с.235]. Третя стратегія, так звана стратегія сліпий асиміляції, має особливість заперечення власних етнокультурних цінностей та беззастережне прийняття традицій країни перебування. Кінцеву

стратегію щодо Додду відрізняє еластичність поведінки, активне освоєння культурних атрибутів. приймаючої сторони за збереження свого етнічного початку [33, с. 237]. В даний час відомо, що найбільш успішною з точки зору міжетнічної адаптації є стратегія пошуку соціального підкріплення. Цей факт був підтверджений у дослідженнях Т. Фернхема студентської міграції у Великій Британії, Д. Уорда іноземних робітників у Південній Азії [27, с. 79].

Американський психолог Гаррі Тріандіс розглянув процес соціальної адаптації біженців та вимушених переселенців у рамках так званої кривої процесу адаптації вимушених мігрантів. Згідно з даною кривою Г. Тріандіс виділяє п'ять етапів процесу адаптації мігрантів [27, с. 35].

1. «Медовий місяць» характеризується емоційним підйомом, ентузіазмом, станом душевного поживлення, великими надіями мігрантів.

2. Чужорідне середовище починає надавати свій негативний вплив., який може проявлятися відчуттям дискомфорту, взаємного нерозуміння з локальними жителями та неприйняття ними. Все це призводить до розчарування, збентеження, фрустрації та депресії. На цьому етапі «чужинець» намагається втекти від реальності, спілкуючись виключно із земляками (якщо є така можливість) та обмінюючись з ними враженнями [27, с. 37].

3. Ознаки дезадаптації можуть досягти граничного стану, що проявляється у почутті повної безпорадності. Особи, які неуспішно включені в нову середу, роблять спроби повернутися в країну. Проте, в окремих випадках, вимушені мігранти підтримуються соціальним оточенням та долають міжкультурні відмінності – приймають місцеві традиції, звичаї, культуру, знайомляться з історією, вивчають мову.

4. Депресія поступово чергується з оптимізмом, станом впевненості та людина відчуває себе більш адаптивною і інтегрованою у новому суспільстві.

5. Заключний етап системи Г. Тріандіс описує вищу ступінь адаптації, яка передбачає відносно стабільні особистісні перетворення на запит вимог нового соціального середовища. Головна мета процесу адаптації - взаємна

відповідність середовища та індивіда, проте досягнення даного результату не означає завершення процесу [27, с. 37].

Загальноприйняте тлумачення адаптації тимчасово перемішених осіб звучить як механізм включення конкретної особи чи соціальної групи у певну громадську систему або спільноту через застосування уніфікації, систематичного повторення соціальної ситуації. Процесу соціальної адаптації властиві особливості, які відбивають активну діяльність свідомості індивіда (хоча окремі стадії іноді не усвідомлюються), в потенціалі особи перетворювати соціальні умови адаптації, в залучення емоційних вольових процесів; у здійсненні адаптаційного механізму [49, с. 11].

При вивченні факторів адоптації вимушених переселенців робиться акцент на аналізі життєвої спрямованості, на визначенні тенденції поведінки на ринку праці, на виявленні їх соціальних ціннісних орієнтацій та можливих засобів самозахисту, на наявності саморефлексії власної поведінки. Формуюча адаптаційна поведінка базується на оцінці вимушеними мігрантами економічного стану, співвідношення житлових умов у місці прибуття, а також на аналізі коштів, якими забезпечують життєздатність, саморозвиток та існування сім'ї, ступеня їх інтернальності (опори на власні сили) та екстернальності (опори на державу) [59, с. 297].

У ситуації вимушеної міграції розвивається ціннісна особистісна якість – її спонукальна мотивація досягнення, у межах якої, формується лише позитивне врегулювання проблеми, що виникла. Вимушені переселенці та біженці створюють мотивацію досягнення, використовують в основному конструктивні методи адаптації. Основні чинники соціальної адаптації включають: [36, с. 57]

- 1) орієнтованість облаштування тимчасово перемішених осіб у нових умовах;
- 2) соціальний досвід;
- 3) позитивний фактор – наявність минулого адаптивного досвіду;
- 4) рівень освіти;

5) характер та умови діяльності;

6) індивідуальні та особистісні особливості членів груп та колективів, способів впливу та взаємовпливу у процесі службової діяльності, рівня зрілості групи та колективу;

7) характер міжособистісних відносин у групі, спрямованість неформальних норм, що панують у групі.

Вчені психологи зазначають, що в період зміни зовнішніх обставин, відбуваються паралельні перетворення в особистості. Колишні зв'язки, які мали людини, надавали йому впевненості, виявляються порушені під тиском життя, що прискорюється, щоб закріпитися у світі на зовсім інших підставах і уникнути процесу порушення адаптації, необхідно стати більш адаптивним, ніж коли б там не було. Дестабілізація адаптаційного стану супроводжується такими ознаками [36, с.79]:

1) пригніченим настроєм, занепокоєнням, тривогою;

2) почуттям безпорадності подолати ситуацію, адаптуватися до неї;

3) зниженням результативності у життєдіяльності;

4) схильністю до перебільшення «похмурих» подій.

Самовизначення переселенців у соціокультурному середовищі у поступовій динаміці відбувається через етнонаціональне співтовариство, позитивний вплив вимушених мігрантів на життєдіяльність спільноти, що приймає, особливо у таких сферах соціального життя, як освіта, охорона здоров'я, культура [24, с. 23]. Основними критеріями успішної адаптації мігрантів у новому середовищі є: зацікавленість та сумлінної трудової діяльності, рефлексія власної поведінки, відсутність пасивності при включенні в роботу, прагнення найбільшої самореалізації. Кожен з цих критеріїв адаптації вимушених переселенців і біженців певною мірою відбиває дійсний рівень адаптованості особистості. Ефективність адаптації включає високий соціальний статус індивіда дома міграції, його рівень, а також психологічна задоволеність особистості новою системою [24, с. 75].

Ефективність адаптації залежить від багатьох факторів: характеру та умов трудової діяльності, особистісно-індивідуальних характеристик учасників групової спільноти, методів впливу та взаємозумовленості у процесі формальної діяльності, ступеня розвиненості групи, особливостей міжособистісної групової взаємодії, орієнтації неформальних нормативів, що панують у групі, загальної організації та структури групи [58, с. 69].

Таким чином, ефективність адаптації залежить від набору соціально-групових та індивідуальних характеристик тимчасово переміщених жінок, а також конкретних політичних, соціально-економічних та культурних орієнтацій товариства, що приймає. У цьому розумінні адаптаційний процес являє собою процедуру вступу до нового культурного середовища, поступальне освоєння цінностей, норм, зразків поведінки. При цьому повна адаптація тимчасово переміщених жінок можлива тільки при досягненні соціальної та психологічної інтеграції з новими умовами проживання [70, с. 5].

Адаптація до нового середовища проживання є комплексним і багаторівневим процесом, що стосується всіх сторін побуту та культури, що відбивається на біологічних, соціальних і психологічних параметрах тимчасово переміщених жінок під час війни [84, с. 50].

### **Висновки до 1 розділу**

Поняття «адаптація» є загальнонауковою категорією і в залежності від того, який аспект соціальної дійсності є предметом розгляду, можна говорити про адаптацію соціальну, біологічну, соціобіологічну, психологічну, хімічну, фізичну тощо. Проблема адаптації людини та її особистості вивчалася у різних наукових джерелах по психології, соціології, соціальній антропології, культурології, психології особистості та ставила перед собою питання включення людини до нових або змінних умов життя, взаємодії людини із навколишнім середовищем.

Загальноприйняте тлумачення адаптації, тимчасово перемішених осіб, звучить як механізм включення конкретної особи чи соціальної групи у певну громадську систему або спільноту через застосування уніфікації, систематичного повторення соціальної ситуації. Процесу соціальної адаптації властиві особливості, які відбивають активну діяльність свідомості індивіда (хоча окремі стадії іноді не усвідомлюються), в потенціалі особи є можливості перетворювати соціальні умови адаптації, в залучення емоційних вольових процесів; у здійсненні адаптаційного механізму.

Значним чинником, для тимчасово перемішених жінок, є регулювання, соціально-політична стабільність та адаптація населення до змін у соціально-політичному та економічному середовищі.

На сьогодні, перед державою гостро стоїть завдання застосування наявних адаптаційних механізмів з метою якнайшвидшого входження перемішених громадян у суспільство з початком війни в Україні.

Одним із механізмів для підтримки стабільності та розвитку суспільної системи є процес адаптації її членів. Об'єктом адаптації виступають вимушені переселенці та біженці, а також особи, які шукають притулок. Тим не менш, процес адаптації принесе позитивні результати за наявності структурованої та актуальної системи психологічної та соціальної підтримки вимушено перемішених осіб. Таким чином, вивчення особливостей адаптації вимушених переселенців є необхідним для забезпечення потреб індивіда у складних обставинах, покращення наявного стану та проведення профілактичної роботи з даною категорією.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ У ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК

#### 2.1. Обґрунтування методики емпіричного дослідження

**Мета роботи.** Дослідити прояв психологічних чинників у тимчасово переміщених жінок.

**Завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наявної літературної бази щодо назви дослідження;
2. Сформувати емпіричну вибірку відповідно до вимог до психологічного дослідження;
3. Встановити стан адаптації у тимчасово переміщених жінок, виявити дезадаптивні стани;
4. Проаналізувати емоційний стан жінок, оцінити рівень стресостійкості та соціальної адаптації;
5. На основі отриманих результатів розробити та опробувати корекційну програму, щодо формування толерантної культури особистості та підвищення навичок адаптації у тимчасово переміщених жінок;
6. Визначити практичне значення результатів проведеного дослідження.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань буде використано комплекс методів, таких як, теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми; спостереження, опитування для унаочнення процесу адаптації в нових соціальних умовах у тимчасово переміщених жінок; та емпіричні методи: Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI); Методика самооцінки

емоційного стану Уессмана-Рікса; Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге.

Під час проведення дослідження щодо вивчення, прояв психологічних чинників у вимушено перемішених жінок:

1. Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI);
2. Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса;
3. Шкала самооцінки та оцінки тривожності (Ч. Спілберга, Ю. Ханіна).
4. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге.

### **Етапи та організаційні форми дослідження**

Перший етап: організаційно-підготовчий. Досліджувалась проблема, визначалися актуальність, напрями емпіричного дослідження, формувалися його теоретико-методологічні засади та організаційні форми.

Другий етап: формування основних груп піддослідних, початок емпіричного дослідження та процесу апробації результатів.

Третій етап: аналіз емпіричних даних. Формування основних методів та методик дослідження.

Четвертий етап. Перевірялася практична значимість одержаних результатів. Узагальнення результатів дослідження; формулювання положень, що виносяться на захист.

Достовірність, отриманих результатів і обґрунтованість зроблених висновків, забезпечувалися сформованою теоретико-методологічною основою, використанням методів і методичного інструментарію, адекватних його предмету, гіпотезі, завданням, репрезентативністю вибірки, змістовністю аналізу-встановлених фактів, залежностей, детермінацій, доцільним є застосуванням емпіричних даних.

## Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)

За допомогою тесту можна оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) та властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його у 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожен з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - тривожність;

II - 11-20-те питання - фрустрація (психологічний стан емоційно-вольового напруження, що зростає і виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - агресивність;

IV - 31-40-ве питання - ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

### **Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса**

Методика «Самооцінка емоційних станів» використовується для самооцінки самопочуття та емоційного стану людини на момент обстеження.

Опитувальник складається із чотирьох шкал. Кожна шкала містить 10 тверджень. Твердження шкал розташовані за спадною, від полюса позитивного емоційного стану (10 балів) до полюса негативного емоційного стану (1 бал).

Для того, щоб оцінити власний емоційний стан, випробуваного просять обрати відповідне твердження. Порядковий номер твердження відповідає кількості балів, набраних за шкалою. Шкали опитувальника: «Спокій – тривожність», «Енергійність – втома», «Піднесеність – пригніченість», «Почуття впевненості в собі – почуття безпорадності».

Обробка результатів

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал “Спокійність - тривожність”, “Енергійність - втомленість”, “Піднесення - пригніченість”, “Впевненість у собі - безпорадність”, які відповідають обраному респондентом номера твердження. Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою:

$$ЕС = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4,$$

де ЕС – інтегральний показник емоційного стану;

I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

### Інтерпретація результатів

ЕС може змінюватися від 1 до 10.

Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; у межах 6-7 балів – як добрий; 4-5 балів – як погіршений; 1-3 бали – як поганий і дуже поганий.

### **«Шкала самооцінки та оцінки тривожності» (Ч. Спілберга, Ю. Ханіна)**

З метою з'ясування рівня особистісної (стійка характеристика людини) та ситуативної (реактивної) тривожності, була застосована методика «Шкала самооцінки та оцінки тривожності» (Ч. Спілберга, Ю. Ханіна). Спочатку виявлялася самооцінка рівня особистісної тривожності. Методика містить 20 тверджень, для кожного з яких слід вибрати одну із запропонованих позицій: «майже ніколи», «іноді», «часто», «майже завжди».

Далі виявлялася самооцінка рівня ситуативної тривожності. За певних обставин ситуативна тривожність може перерости на особистісну, тобто стати стабільною властивістю особистості. Вона містить 20 тверджень, для кожного з яких слід вибрати одну із запропонованих позицій: зовсім ні, мабуть ні, мабуть так, правильно.

Застосування цієї методики дозволяє визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності: низька тривожність (сума менше ніж 30 балів), помірна тривожність (сума 31 - 45 балів), висока тривожність (46 і більше балів).



## **Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Праге**

Що ми вкладаємо у поняття «стресостійкості»? Це здатність організму витримувати стрес. А що таке «стрес»? Це реакція організму у відповідь на якісь зміни умов життя.

Заведено вважати, що стрес виникає лише за настання негативних подій: смерть близької людини, розлучення, втрата роботи, конфлікти тощо. Це помилка. Будь-які зміни, як позитивні, і негативно забарвлені, є тим механізмом, який запускає реакцію стресу. У психології, ці зміни, і фактор, що впливає, джерело стресу, називаються подразником або стресором.

Як тільки з'являється стресор, створюється критична ситуація, тобто як раніше жити ми вже не можемо, а як далі — поки що не вміємо. Це називається дезадаптацією. Таким чином, у нашому житті з'являється стрес — спроба організму якось адаптуватися до нових умов.

Розвиток стресу та пристосування до нього проходить кілька стадій:

Стадія мобілізації чи тривоги. Ще її називають аварійною стадією. У цей час відбувається мобілізація всіх захисних функцій організму та ресурсів.

Стадія резистентності чи стійкості. Ще називають стадією опору. Якщо причину стресу на першій стадії не вдалося усунути, впоратися з нею, то організм перебудовується та починає витрачати дорогоцінні ресурси на боротьбу зі стресором. Організм працює на знос.

Стадія виснаження. Людина впадає в заціпеніння. Він не здатний адекватно оцінювати обстановку та приймати якісь рішення. Діє на "автопілоті".

Проходження кожної стадії стресу залежить від:

- рівня стійкості (резистентності) організму;
- інтенсивності та тривалості впливу стресора;
- особистісної значущості чинника стресу в людини;

– адаптивної гнучкості.

Виходячи зі всього сказаного, стрес присутній у житті завжди, інша справа — як людина реагує на нього і виходить із ситуації без шкоди для організму та психіки. Чим усвідомленіша людина, тим вища у неї стресостійкість.

Можна використати «Методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге» (Holmes, Rahe, США, 1967).

Бланк тесту містить список психотравмувальних подій повсякденного життя за останній рік, що мають різне емоційне забарвлення та значущість, кожна з яких оцінюється за 100-бальною шкалою. Якщо будь-яка ситуація виникала частіше за один раз, то бали слід помножити на вказану кількість повторів.

Це один із варіантів бланка визначення рівня стресу та стресостійкості. У літературі можна зустріти кілька варіантів списку, адаптованих різними авторами.

### **Інструкція до тесту**

Постарайтеся згадати всі події, що трапилися з Вами протягом останнього року, і підрахуйте загальну кількість «зароблених» очок.

### **Тестовий матеріал**

#### **Результат тесту**

Менше 150 балів – більша опірність стресу. Мінімальний ступінь стресового навантаження. Будь-яка діяльність, незалежно від її спрямованості та характеру, тим ефективніша, чим вищий рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стійкості до стресів особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

150 - 199 балів - висока опірність. Енергія та ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Тому, будь-яка діяльність оцінюваного, незалежно від її спрямованості та характеру, стає ефективнішою.

200 - 299 балів - порогова опірність. Стійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії та ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу.

300 і більше – низька опірність. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, необхідно терміново зробити що-небудь, щоб ліквідувати стрес. Якщо сума балів понад 300, то оцінюваному навіть загрожує психосоматичне захворювання, оскільки він близький до фази нервового виснаження.

## 2.2. Опис вибірки, організації та процедури дослідження

**Емпірична база дослідження.** Дослідження здійснювались упродовж липня - серпня 2022 року на базі волонтерської організації (Netherlands for Ukraine nl4ua.org), яка займалася розселенням українських сімей, що вимушено залишили свої домівки внаслідок повномасштабної війни в Україні. В емпіричному дослідженні взяли участь 70 жінок 24 - 54 років, які були вимушені залишити свій звичний спосіб життя та домівки та оселитися в новій країні.

Для проведення дослідження та вивчення особливостей адаптації у тимчасово переміщених осіб, було опитано 70 жінок 24 - 54 років, які на той час перебували у місцях тимчасової евакуації.

Жінки даної категорії, на момент опитування, почували себе спустошено, відчували тривогу та страх за своє життя та за життя близьких людей, вони були погано адаптовані до тимчасового місця перебування, адже війна прийшла до них раптово. Тому вони були змушені змінювати звичний образ життя та пристосовуватися до нових умов.

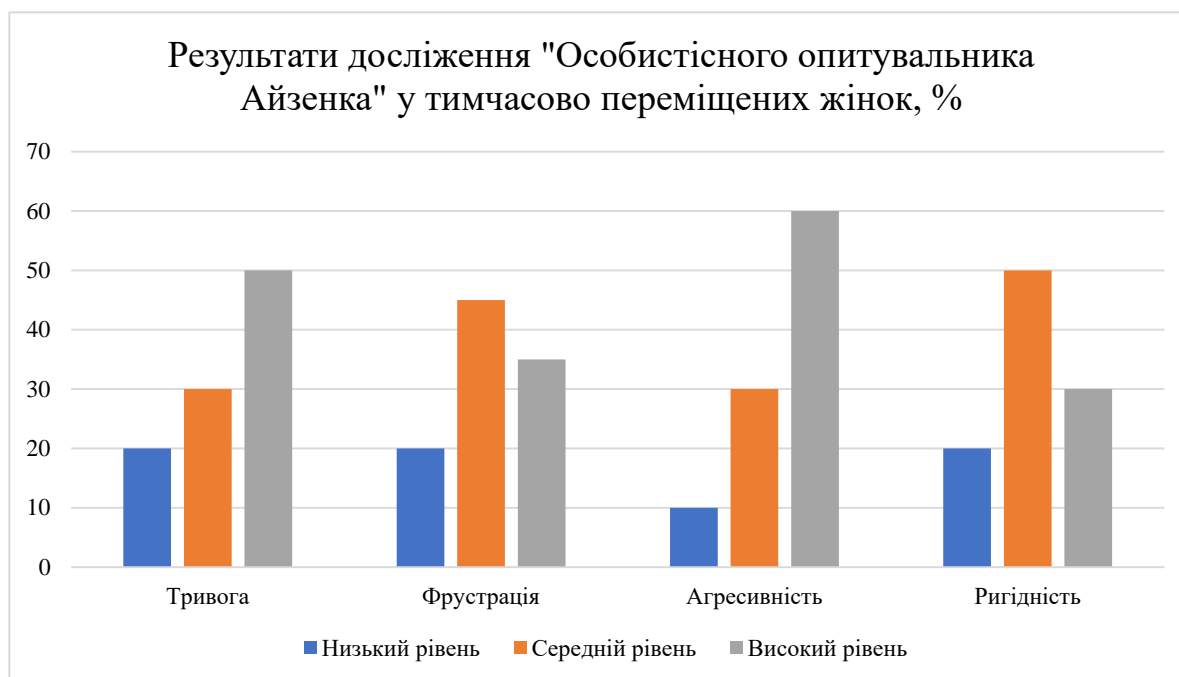
Для вивчення переважаючої шкали інтраверсії, екстраверсії або нейротизму було застосовано методика «Особистісний опитувальник Айзенка». Методика дозволить виявити особистісні параметри (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Результати дослідження були представлені в Табл. 2.1. та на Рис. 2.1.

**Таблиця 2.1.**

**Результати дослідження Особистісного опитувальника Айзенка у тимчасово переміщених жінок**

Шкала	Рівень, %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Тривога	20	30	50
Фрустрація	20	45	35
Агресивність	10	30	60
Ригідність	20	50	30



**Рис. 2.1. Результати дослідження Особистісного опитувальника Айзенка у тимчасово переміщених жінок**

Отже, по отриманим результатам ми бачимо що серед опитуваних жінок на високому рівні присутні такі особистісні характеристики: тривога – 50%, агресивність – 60%. Фрустрація та ригідність знаходиться на середньому рівні – 45%.

Для жінок котрі знаходяться в тимчасово переміщених місцях характерними є прояв тривожних станів, вони не впевнені у собі, стан неспокою у завтрашньому дні, недовірливість та зневіра. Також, у зв'язку із наявною ситуацією, у жінок є агресивні прояви, присутні бажання помститися, незадоволеність у наявній ситуації та інші негативні риси.

Менше, серед тимчасово переміщених жінок, проявляється почуття фрустрації та ригідності. Для даної категорії наявним є переживання неминучості ситуації, розгубленість, безвихідність, не віра у власні сили. Жінки важко зближуються з людьми та дуже насторожено відносяться до навколишньої ситуації.

Наступною була досліджена «Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса», яку використали для самооцінки самопочуття та емоційного стану людини на момент обстеження.

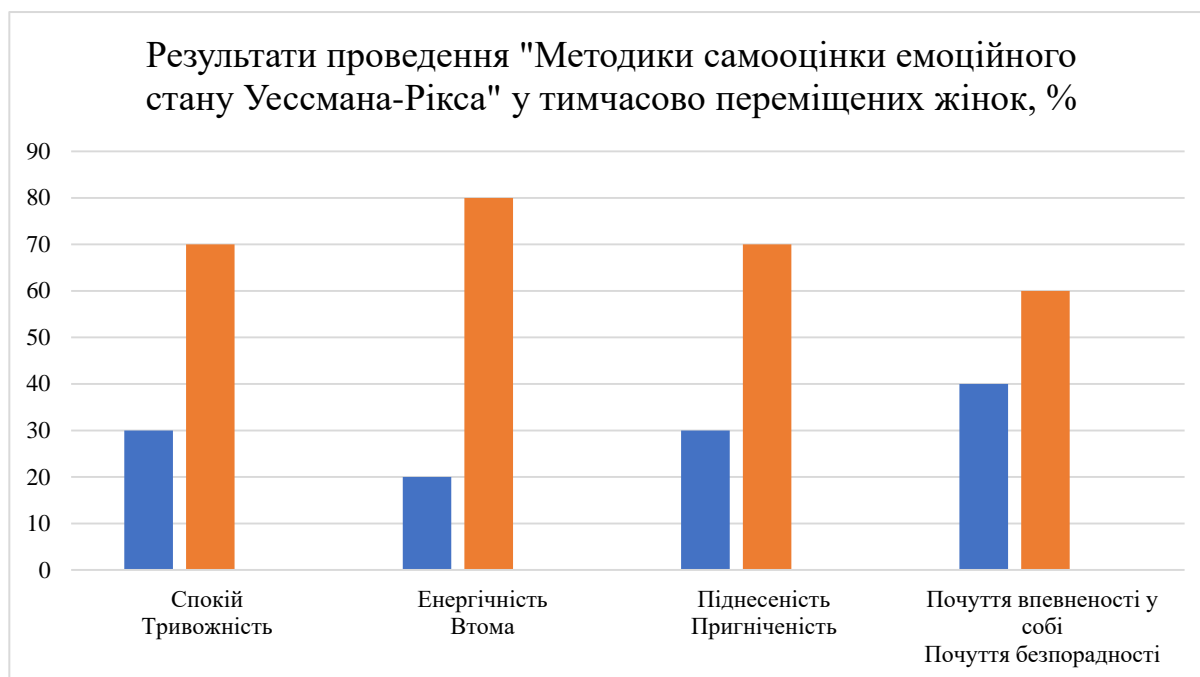
Для того, щоб оцінити власний емоційний стан, випробуваного попросили обрати відповідне твердження. Відповідні відповіді були віднесені до певної шкали опитувальника: «Спокій – тривожність», «Енергійність – втома», «Піднесеність – пригніченість», «Почуття впевненості в собі – почуття безпорадності».

Результати були занесені до Табл. 2.2. та Рис. 2.2.

**Таблиця 2.2.**

**Результати проведення Методики самооцінки емоційного стану  
Уессмана-Рікса у тимчасово переміщених жінок**

Шкали	Рівень, %
Спокій	30
Тривожність	70
Енергічність	20
Втома	80
Піднесеність	30
Пригніченість	70
Почуття впевненості у собі	40
Почуття безпорадності	60



**Рис. 2.2. Результати проведення Методики самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса у тимчасово переміщених жінок**

По отриманим даним, ми бачимо що серед тимчасово переміщених жінок переважають почуття тривожності – 70%, втома – 80%, пригніченість –

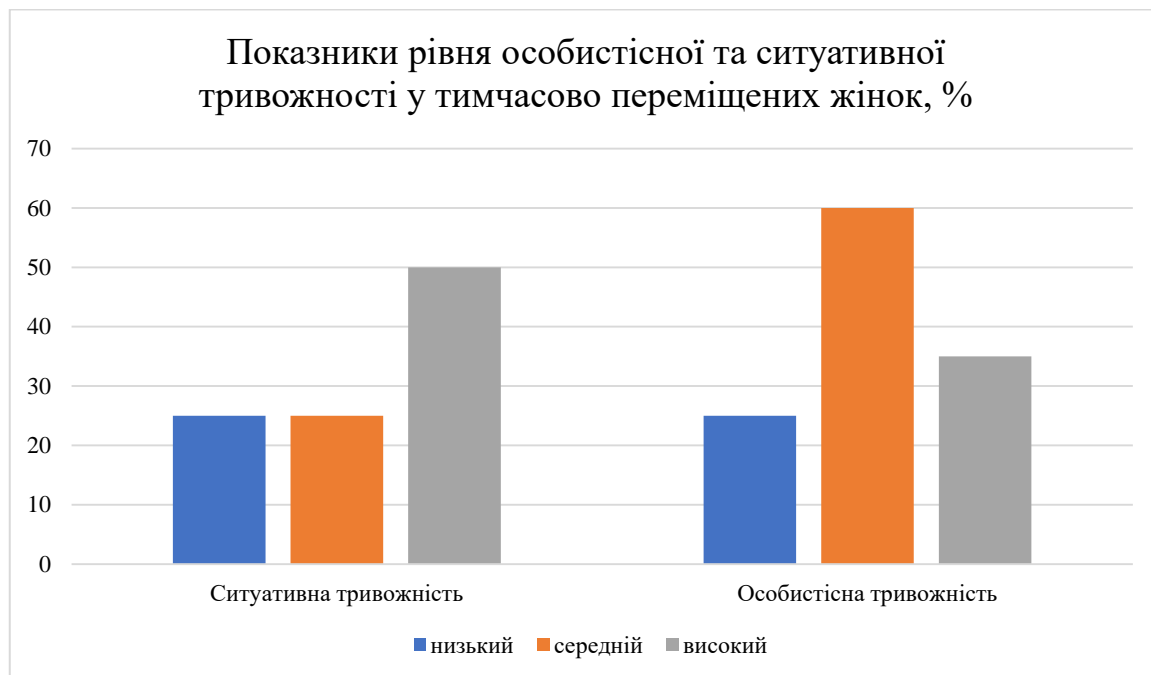
70%, почуття безпорадності – 60%. Всі учасниці дослідження перебували в дезадаптивних станах та проявляли властивості особистості такі як тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність. 2/3 кількості мали середній та високий рівень показників дезадаптивних станів. Всі жінки вибірки потребують корекції стану. І хоча тривожність, як риса особистості, проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій, вона є суб'єктивним проявом неблагополучного стану особистості. Високий рівень тривоги можуть мати люди з підвищеним рівнем вимог або занадто низькою самооцінкою, що, своєю чергою, тісно пов'язане з конфліктністю особистості. Також у тимчасово переміщених жінок наявні прояви втоми, пригніченості, почуття тривожності, як результату наявних обставин у країні.

У цьому дослідженні було проведено тестування рівня особистісної (стійка характеристика людини) та ситуативної (реактивна тривожність як стан) тривожності, за адаптованим варіантом методики «Шкала самооцінки та оцінки тривожності» (за Ч. Спілбергом, Ю. Ханіним).

**Таблиця 2.3.**

**Показники рівня особистісної та ситуативної тривожності у тимчасово переміщених жінок**

Тривога	Рівень, %		
	низький	середній	високий
Ситуативна тривожність	25	25	50
Особистісна тривожність	25	60	35



**Рис.2.3. Показники рівня особистісної та ситуативної тривожності у тимчасово переміщених жінок**

Аналіз отриманих емпіричних даних, у тимчасово переміщених жінок, показав, що високий рівень ситуативної тривожності мають 50 жінок, 25% – помірний, та 25% жінок мають низький рівень ситуативної тривожності. Що стосовно особистісної тривожності, то 25% жінок мають низький рівень тривожності, у 60% жінок помірний рівень особистісної тривожності, а високий рівень особистісної тривожності мають 35 % жінок (див. табл. 2.3).

Жінки, котрі знаходилися в умовах окупації, змогли спостерігати багато стресових чинників, котрі відбувалися з початку війни, такі як понівечені тіла, обстріл та наступ окупантів, зруйновані домівки, приниження, знаходження у бомбосховищах без води, їжі, зв'язку із зовнішнім світом, фізичне та моральне насилля. Все це може мати негативний вплив на процес адаптації тимчасово переміщених жінок.

Відповідно була використана «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге» (Holmes, Rahe, США, 1967).

Бланк тесту містить список психотравмувальних подій повсякденного життя за останній рік, що мають різне емоційне забарвлення та значущість, кожна з яких оцінюється за 100-бальною шкалою. Піддослідних просили

згадати всі події, що трапилися з ними протягом останнього року, і підрахувати загальну кількість «зароблених» очок.

Результати представлені в Табл. 2.4. та на Рис. 2.4.

**Таблиця 2.4.**

**Результати проведення «Методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге»**

Опірність стресу	Рівень, %
Велика опірність стресу	5
Висока опірність	25
Порогова опірність	40
Низька опірність	30



**Рис.2.4. Результати проведення Методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге»**

По отриманим результатам ми бачимо, що у тимчасово переміщених жінок переважає порогова опірність стресу – 40%, низька опірність складає 30%. На низькому рівні у тимчасово переміщених жінок знаходиться велика опірність – 5% та висока опірність – 25%.

Прояв порогової опірності у жінок знижується зі збільшенням стресових ситуацій у житті.

У жінок низька опірність призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії та ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, необхідно терміново зробити що-небудь, щоб ліквідувати стрес.

У жінок із великою опірністю стресу, мінімальний ступінь стресового навантаження. Будь-яка діяльність, незалежно від її спрямованості та характеру, тим ефективніша, чим вищий рівень стресостійкості. Підвищення рівня стійкості до стресів особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

У жінок із високої опірністю, енергія та ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Тому, будь-яка діяльність оцінюваного, незалежно від її спрямованості та характеру, стає ефективнішою.

Після проведення обстеження та інтерпретації отриманих результатів, встановлено, що у тимчасово переміщених жінок спостерігається поступова адаптація до різних стресогенних чинників у всіх досліджуваних підгрупах. Дана реакція є нормальною фізіологічною реакцією на травматичну подію, яка стала затяжною і пояснюється адекватними компенсаторними механізмами у здорових людей. У жінок фізіологічні, психоемоційні та соціально-психологічні чинники достатньо виражені.

Під час індивідуального спілкування з респондентками було встановлено, що для них найважливішим було перемістити у безпечні умови своїх рідних, подбати про дітей «тут і тепер» (забезпечити їхню безпеку, сон, харчування, тепло, гігієну).

Порогову та низьку опірність до стресу мають 70% жінок, тобто вони отримали високі бали при оцінюванні, що демонструє ступінь стресового навантаження.

Лінійні співвідношення, між значеннями показників емоційного стану за методикою Уессмана-Рікса та значеннями стресового навантаження і, як наслідок, рівня опірності організму, були виміряні коефіцієнтом Пірсона. Пряма залежність даних, що говорить про вплив емоційного на стану на опірність організму до стресу.

## Висновки до другого розділу

Дослідження здійснювались упродовж липня-серпня 2022 року на базі волонтерської організації (Netherlands for Ukraine nl4ua.org), яка займалася розселенням українських сімей, що вимушено залишили свої домівки внаслідок повномасштабної війни в Україні. В емпіричному дослідженні взяли участь 70 жінок 24 - 54 років, які були вимушені залишити свій звичний спосіб життя та домівки та оселитися в новій країні.

Під час проведення дослідження щодо вивчення, прояв психологічних чинників у вимушено перемішених жінок:

1. Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI);
2. Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса
3. «Шкала самооцінки та оцінки тривожності» (Ч. Спілберга, Ю. Ханіна).
4. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге.

По результатах Особистісного опитувальника Айзенка у тимчасово перемішених жінок, ми бачимо що серед опитуваних жінок на високому рівні присутні такі особистісні характеристики: тривога – 50%, агресивність – 60%. Фрустрація та ригідність знаходиться на середньому рівні – 45%.

Для жінок, котрі знаходяться в тимчасових місцях проживання, характерними є прояв тривожних станів, вони не впевнені у собі, стан неспокою у завтрашньому дні, недовірливість та зневіра. Також, у зв'язку із наявною ситуацією, у жінок є агресивні прояви, присутні бажання помститися, незадоволеність у наявній ситуації та інші негативні риси.

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса показала, що серед тимчасово перемішених жінок переважають почуття тривожності – 70%, втоми – 80%, пригніченості – 70%, почуття безпорадності – 60%.

Показники рівня особистісної та ситуативної тривожності у тимчасово перемішених жінок - аналіз отриманих емпіричних даних показав, що високий рівень ситуативної тривожності мають 50 жінок, 25% – помірний, та 25% жінок

мають низький рівень ситуативної тривожності. Що стосовно особистісної тривожності, то 25% жінок мають низький рівень тривожності, у 60% жінок помірний рівень особистісної тривожності, а високий рівень особистісної тривожності мають 35 % жінок (див. табл. 2.1).

Результати проведення методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге показали, що у тимчасово переміщених жінок переважає порогова опірність стресу – 40%, низька опірність складає 30%. На низькому рівні у тимчасово переміщених жінок знаходиться велика опірність – 5% та висока опірність – 25%.

Наявність високої стресостійкості та недостатньо розвинутої адаптації у тимчасово переміщених жінок сприяв проведенню профілактичної програми та шляхів підвищення адаптаційних можливостей тимчасово переміщених жінок.

## РОЗДІЛ 3.

### РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ У ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК

#### 3.1. Групове/індивідуальне пропрацювання для швидшої адаптації тимчасово переміщених жінок

Переміщеними особами піклується соціальна сфера і надається підтримка соціальними працівниками. Зазначається, що розвиватися цей напрямок почав вже після Другої світової війни і сьогодні регулюється таким міжнародним документом як «Переміщені особи», ухваленим у 2012 році Міжнародною федерацією соціальних працівників [57, с. 1]. В документі йдеться про те, що робота з переміщеними людьми повинна спрямовуватися на забезпечення стійкості, подолання залежності від гуманітарної допомоги, відновлення трудового потенціалу, соціально-культурних та громадських структур, а також особистої та колективної спроможності активно сприяти національному та регіональному розвитку. З метою успішної адаптації до нових умов життя у соціумі одним особам достатньо надати конкретну послугу за їхнім запитом, інші ж не можуть отримати доступу до необхідних послуг чи ресурсів, або надані послуги не вирішують їхніх проблем [8, с. 5]. Метою соціальної роботи в таких випадках, є сприяння незалежності та розвитку громад, а не їх виживання. Відповідно, «послуги для переміщених осіб повинні бути колективними та системними, а не фрагментарними, і надаватися у вигляді разових послуг від приватних осіб» [14, с. 66].

За визначенням К. Лай та Б. Толіашвілі, переміщення зумовлює депривацію і соціальне виключення, посилює ризики насильства, порушує соціальну екологію людини та закладає виникнення психологічної проблеми, такої, як відчуття утриманства, що безперечно потребує допомоги з боку соціальних працівників [14, с. 65].

Соціальна адаптація до нового середовища проживання є комплексним і багаторівневим процесом, що стосується всіх сторін побуту та культури, що відбивається на біологічних, соціальних і психологічних параметрах [50, с. 146].

Соціологічні концепції визначають соціальну адаптацію особистості, як предмет диференційованої взаємодії між людиною (суб'єктом соціальної активності), як систему, що має чітку структуру та її середовищем (або частиною цього середовища) і виражається у випадках змін взаємин цієї людини, соціальним середовищем і її функціонування. Концептуальні підходи соціальної адаптації мають загальну характеристику: основна функція соціальної адаптації - поліпшення чи оптимізація (у сенсі підвищення ефективності діяльності) здібностей, в тих чи інших обставинах довкілля, досягати значних цілей, породжених потребами та їх осмисленням [54].

Соціальна адаптованість особистості передбачає результат процесу соціальної адаптації, що відображає здатність індивіда задовольняти свої потреби прийнятному для себе рівні в конкретній ситуації у певному соціальному просторі [25, с. 60].

Тимчасова зміна місця перебування визначається як набір територіальних переміщень, що виражається в постійній або тимчасовій зміні місця проживання людей, за незалежним від них причин, як правило, всупереч їх бажанню [56].

Вимушений переселенець – це особа, яка покинула або залишила місце постійного проживання у результаті, або щоб уникнути, негативних наслідків збройного конфлікту, окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини, внаслідок стихійного лиха, голоду, епідемії чи надзвичайних ситуацій природного і техногенного характеру [23]. Фактори адаптації, тимчасово переміщених осіб, засновані на аналізі життєвих стратегій, ціннісних орієнтацій, виходячи зі швидкості адаптаційної поведінки на ринку праці, на виявленні соціальних інтересів та з'ясування параметрів певної моделі соціальної поведінки

Вимушений переїзд призводить до тяжких, для вимушених мігрантів, наслідків: розхитується фізичне і психічне здоров'я (поява фобій, енурезу в дітей, невротичних проявів у дорослих), загострюються хронічні захворювання. У багатьох вимушено переміщених осіб з'являються симптоми стану посттравматичного стресу (підвищена агресивність, етнічна інтолерантність) [20, с. 42].

Ще однією проблемою для вимушених мігрантів є криза соціальної ідентичності – різкі трансформації уявлень особистості про себе, і своє місце в системі життєвих відносин. Через кризу соціальної ідентичності пройшло практично все наше суспільство, але особливо болючим цей процес виявився для вимушених мігрантів [55, с. 50]. У деяких категорій вимушених мігрантів ідентичність трансформується настільки сильно, що перестає виконувати свої функції: інтегруючу – на рівні групи, і адаптивну – на рівні особистості [53, с. 41].

Соціальні працівники як «посередники», повинні знайти стратегію соціально-психологічної та психолого-педагогічної допомоги, при якій можливо ослаблення або навіть зовсім зникнення бар'єра «свої» – «чужі». Для цього соціальний працівник повинен виростити особливу посередницьку культуру – культуру толерантності, що дозволяє переселенцям та населенню прийняти один одного [52, с. 111].

Відповідно до Декларації принципів толерантності, прийнятої ЮНЕСКО в 1995 році, «толерантність» визначається як цінність і норма громадянського суспільства, що виявляється в праві бути різними всім індивідам громадянського суспільства [65, с. 24]:

- забезпечення стійкої гармонії між різними конфесіями, політичними, етнічними та іншими соціальними групами;
- повагу до різноманітності різних світових культур, цивілізацій і народів;
- готовності до порозуміння та співпраці з людьми, які відрізняються за зовнішністю, мовою, переконаннями і віруваннями [3, с. 25].

Міграція і супутні їй, в тій чи іншій мірі, дезадаптація і маргіналізація, накладають відбиток на процес розвитку особистості, створюють важкі стресові ситуації, породжують стан безвиході, виступають причиною невлаштованості, бездомності, бідності.

Найбільш вразливими соціальними групами, в цьому світлі, є діти та жінки, що характеризується цілим спектром специфічних проблем [51, с. 137].

Зміна соціального статусу і оточення, входження в нову етнокультурну середу, особиста і матеріальна невлаштованість, значущість тісних емоційних контактів з одночасним страхом відкидання, криза ідентичності – далеко не повний перелік цих проблем [61, 62]. На це нашаровується різка зміна середовища, що може спричинити суттєві психологічні зміни, розлади емоційно-вольової сфери, зміну поведінки, що проявляється в:

а) порушенні психоемоційного стану здоров'я (погіршення комунікативного спілкування з оточуючими; поява дратівливості, агресивності, тривожності, відсутності довіри до інших; поява відчуття самотності, ізольованості та власної неповноцінності; втрата розуміння дорослих);

б) поява дезадаптації [26, с. 235].

Саме психічний стан людини, її психологічна налаштованість визначають можливості адаптації, здатності впоратися, вижити. Вимушеним мігрантам, вкрай необхідна соціально-психологічна допомога в подоланні кризових життєвих ситуацій та професійні консультації фахівців соціальної роботи.

Тому, необхідно розглянути питання надання першої допомоги переміщеному населенню [65, с. 37]. Розв'язання проблем із психотравмою полягає не тільки у розвитку в Україні системи соціального захисту, мережі закладів, що опікуються питаннями охорони психічного здоров'я та навчанням фахівців методам діагностики та психокорекції, але й у роботі в суспільстві над зміною вкорінених стереотипів. Людям важливо більше знати про психологічну травму, посттравматичний синдром і шляхи надання першої допомоги, бо, на жаль, травма є частиною життя.

Перша психологічна допомога (ППД) – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують страждання і потребу [68, с. 160].

ППД може надати не лише професійний психолог, а й інший спеціаліст, людина, яка знайома з правилами надання ППД.

ППД – це не професійне психологічне консультування, оскільки не передбачає детального обговорення, аналізу чи встановлення хронології та суті подій, які викликали стан дистресу.

ППД включає:

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінку потреб і проблем;
- надання допомоги у задоволенні нагальних потреб (наприклад, таких як їжа, вода,

інформація);

- вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити;
- вміння втішити і допомогти людині заспокоїтися;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку з відповідними

службами і структурами соціальної підтримки;

- захист від подальшої шкоди.

Завдання ППД:

- формувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії;
- сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;
- зміцнювати віру в можливість допомогти собі та оточуючим [38].

Ми розпочали тривалу психотерапевтичну корекцію внутрішньо

### **3.2. Механізми та способи психологічної адаптації в нових соціальних умовах тимчасово переміщених жінок**

Процес вимушеного переміщення серйозно дестабілізує соціальну адаптованість жінок, оскільки вони виключаються із природної, звичного суспільного середовища, порушуючи численні соціальні контакти та включаються в іншу, штучно утворюючи такі контакти у новому середовищі. Вимушеним переселенцям потрібно прийняти нову культуру, яка, не завжди узгоджується з їх цінностями та традиціями, трансформувати власний професійний статус [67, с. 370]. Цей процес дає можливість виявити групу проблем, з якими стикаються тимчасово переміщені жінки: психофізіологічні, матеріальні, проблеми із професійною орієнтацією. До того ж, вирішенню соціальних проблем, що склалися, перешкоджає низка обставин: страх до нового середовища, зміна професійної діяльності; мовний бар'єр сильно ускладнює процес комунікації у сфері соціальної адаптації.

Сучасна практика соціальної роботи з тимчасово переміщеними жінками включає, так звані соціальні неklasичні та класичні форми роботи [71, с. 11].

Класичні форми соціальної роботи характеризуються загальноствановленими категоріями допомоги, що використовуються у всіх технологіях соціальної діяльності, які можна розділити на особистісно-індивідуальні, колективні чи групові, суспільно-державні чи інституційні.

Особистісно-індивідуальна форма роботи з тимчасово переміщеними жінками передбачає процес впливу на особистість з метою його стимуляції до аналізу життєвої ситуації та подальшого її вирішення [60, с. 54].

Колективна чи групова форма роботи з тимчасово переміщеними жінками орієнтована на сприйняття групових цінностей переселенців, пристосування до вирішення як особистих, так і групових проблем, трансляцію групового досвіду, підготовку до осмислення суспільно-державних форм допомоги [64, с. 3].

Можна виділити види групової соціальної роботи з тимчасово переміщеними жінками спільноти залежно від наступних характеристик: статеві та соціальні критерії, характеристика цільової групи (психічно хворі, вимушені переселенці, групи ризику), характеристика програми адаптації (дискусійна, консультативна), цільова спрямованість групи (освіта, працевлаштування, дозвілля), характер міжособистісної взаємодії учасників (дружня, конфліктна, нейтральна) та ін [63, с. 25].

Зразком групової роботи є соціальна робота в громаді, яка передбачає спільне планування, провадження спільної діяльності, де кожен учасник може проявити свої здібності та можливості. Соціальна робота у громаді будується на основі територіальної ознаки (комуна, громада, міський квартал, селище) та охоплює цільові групи – літніх дітей, молодь, домогосподарок тощо.

Некласичними формами соціальної роботи з тимчасово переміщеними жінками є технічні процедури вивчення та діагностики, психологічні, різні форми психотерапії (ігротерапія, ізотерапія, кінотерапія), тренінги, соціодіагностика. Діяльність фахівців із соціальної роботи в центрах тимчасового розміщення, центрах адаптації, інтеграційних центрах, переселенських організацій сприяє у формуванні соціальної адаптації яка зумовлена змінами соціальної реальності та життєвими обставинами [77, с. 52-53].

Методологія соціальної роботи відображає систему принципів та способів організації роботи з вимушеними переселенцями на індивідуально - особистісному, груповому та громадському рівнях. Комплекс методів, застосовуваних у соціальній роботі, слід категоризувати на два види: теоретичні і практичні.

До теоретичних методів соціальної роботи з вимушеними переселенцями належать загальнонаукові методи (виведення з абстрактного конкретне, узагальнення, аналіз, індуктивний та дедуктивний метод порівняння, ідеалізація), всі перераховані методи застосовуються фахівцями з соціальної роботи у практичній діяльності у непрямій формі, але виражають конкретне

ставлення до прийняття дій у тих чи інших ситуаціях, вибору належних цих ситуацій практичних рішень [72, с. 52].

До практичних методів соціальної роботи з вимушеними переселенцями та біженцями можна віднести біографічний (метод особистих документів), за допомогою якого на основі дослідження особистих документів (автобіографій, щоденників, мемуарів) вивчаються суб'єктивні сторони вимушеної міграції. Вивчення документів дозволяє зрозуміти соціально-психологічний стан та відношення особистості до тих чи інших суспільних процесів, до яких людина має опосередковане чи пряме ставлення. По відношенню до ситуації, біографічний метод, може трансформуватися у ненаправлене інтерв'ю, свідчення близьких родичів [88, с. 117].

Служба психологічної допомоги тимчасово переміщеним жінкам є службою підтримки різноманітності, службою проєктування культури толерантності, а не лише службою вирішення спорів та конфліктів [85, с. 12].

Жінки та діти, люди похилого віку та люди з обмеженими можливостями постраждали набагато більше, оскільки всі вони є вразливою групою людей. Психологічна допомога в такому випадку має бути доступною, єдиною, багатофункціональною. Форми такої роботи повинні сприяти нейтралізації несприятливих факторів, що знижують рівень низької соціальної адаптації біженців та вимушених переселенців. Вона має бути орієнтована на своєчасну та швидку соціальну та психологічну адаптацію [24, с. 91].

Видається важливим поєднання індивідуальної, сімейної, групової психологічної роботи. В індивідуальній роботі застосовується весь арсенал методів спеціаліста: психологічних, психотерапевтичних, психоаналітичних, соціометричних, вікової психології, медико-соціальних, консультаційних [75, с. 214]. У груповій роботі продуктивні методики «групи самостійного досвіду», «групи взаємодопомоги», групова психотерапія, підтримка спільностей (у місцях компактного проживання переселенців).

Варто згадати про такі методи соціальної роботи з тимчасово переміщеними жінками, як психолого-педагогічні, орієнтовані на перетворення

психіки особистості, напрямок діяльності та поведінки індивіда, організацію пізнавальної, практичної діяльності поведінки [79, с. 40].

Значною проблемою для тимчасово переміщених жінок є питання надання житлових умов. Для цієї категорії значимо не тільки безперешкодне переміщення та самостійний вибір місця проживання, але також державно-правова безпека, облаштування у ситуації вимушеного переміщення, і звичайно, соціальна адаптація, в рамках чого потрібно здійснення права на соціальне обслуговування, на правову, медичну, психологічну допомогу, трудову діяльність, освіту дітей [87, с. 200]. Форми та методи соціальної роботи з тимчасово переміщеними жінками позитивно вплинуть існування прозорої та обґрунтованої державної політики та програми адаптації тимчасово переміщених жінок.

Загалом, форми та методи соціальної роботи з тимчасово переміщеними жінками передбачають не лише систему надання індивідуальної або групової допомоги, для категорії котра опинилася після початку війни у складних життєвих обставин, а також перетворення суспільного середовища до вимог та потреб даної категорії [86, с. 3].

Специфічна адаптивна діяльність тимчасово переміщених жінок потребує особливої мобілізації та оптимізації їхніх зусиль у відповідь на ці зміни. На допомогу, у цьому складному для них процесі, мають прийти спеціально підготовлені фахівці. Вони мають свідомо втручатись в адаптивну ситуацію для внутрішньо переміщених сімей, яка полягає у їх «пристосуванні» до нового: місця проживання (міста, житла); порядку, новим умовам.

Загалом, адаптованість виявляється не лише в об'єктивно діагностованій ситуації рівноваги, суб'єктивному відчутті задоволеності соціальною ситуацією, а й передбачає відсутність негативних емоційно-поведінково-особистісних наслідків у майбутньому та особистісний розвиток [77, с. 32].

Важливим моментом здійснення процесу соціальної адаптації є визначення показників та критеріїв її успішності. До них можна віднести: позитивний емоційний стан в адаптивній ситуації, яку переживають тимчасово

переміщені жінки; позитивне ретроспективне співставлення з попередньою життєвою ситуацією; позитивне суб'єктивне самооцінювання досягнутого ступеня адаптації; результати і досягнення; задоволення взаєминами в колективі; оптимізм, відсутність тривожності [83].

З метою підвищення адаптаційних можливостей тимчасово переміщених жінок, було сформовано тренінг «Адаптація тимчасово переміщених жінок».

### **3.3. Розроблення тренінгової програми для адаптації тимчасово переміщених жінок**

Програма побудована з урахуванням вікового фактора та включає психотехніки, розроблені для дорослих людей. Ця програма включає тренінг «Адаптація тимчасово переміщених жінок». Корекційна програма спрямована на розвиток вміння управляти своєю поведінкою, емоціями, спілкуванням та включає когнітивний (інформування з питань толерантності та підвищення психологічної культури), емоційно-вольовий (удосконалення комунікативних навичок, розвиток умінь емоційного регулювання) та поведінковий компоненти.

**Ціль програми:** формування толерантної культури особистості та підвищення навичок адаптації.

#### **Завдання програми:**

1. Формування навичок ведення позитивного діалогу;
2. Розвиток емоційної стійкості та гнучкості, соціальної сприйнятливості;
3. Розвиток адаптації;
4. Навчання культурі толерантної поведінки;
5. Розвиток почуття власної гідності та вміння поважати гідність інших людей незалежно від індивідуальних особливостей.

**Методи роботи:** активні групові (дискусія, рольові ігри, модерація та ін.), методи індивідуальної роботи (активне слухання, узагальнення, переформулювання, асоціативний метод та ін.), методи колективної творчої діяльності.

Програма містить 8 тренінгових занять, які проводяться 1 раз на тиждень по 1,5 години. Крім них, 3 інтеграційні заходи, спрямовані на охоплення великої кількості людей.

**Тренінгова група:** У реалізації цієї програми взяли участь 70 тимчасово переміщених жінок.

### **Структура кожного заняття тренінгу:**

1. Введення.
2. Прийняття норм роботи групи (щирість, підкреслення позитивних якостей особистості, активна участь, повага до того, хто говорить, конфіденційність, доброзичливість).
3. Психотехнічні вправи, завдання, створені задля розвитку толерантності.
4. Зворотній зв'язок.

### **Заняття 1.**

#### **1. Правила**

**Мета:** знайомство учасників та встановлення правил групи.

**Тренер-психолог:** у кожній групі можуть бути свої правила, але наведені нижче лежать в основі роботи практично всіх груп. Зараз ми обговоримо основні з них, а потім розпочнемо вироблення правил роботи саме нашої групи. Тому уважно вислухайте запропоновані правила.

1. Довірчий стиль спілкування. Для того, щоб група працювала з найбільшою віддачею, щоб учасники максимально довіряли один одному, як перший крок до практичного створення клімату довіри пропонується прийняти єдину форму звернення на «ти». Це психологічно зрівнює всіх членів групи, зокрема й ведучого, незалежно від віку, соціального становища тощо.

2. Спілкування за принципом «тут і тепер». Багато людей прагнуть не говорити про те, що вони відчують, бо бояться здатися смішними. основне завдання нашої роботи — перетворити групу на своєрідне дзеркало, в якому кожен із вас зміг би побачити себе під час своїх різноманітних проявів, краще пізнати себе та свої особисті особливості. Тому під час занять усі говорять лише про те, що хвилює кожного саме зараз, та обговорює те, що відбувається з нами у групі.

3. Персоніфікація висловлювання. Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому ми замінюємо висловлювання на кшталт «Більшість людей вважає, що...» на таке «Я вважаю, що...», «деякі з нас думають» на «Я думаю...» і т.п. Відмовляємося і від безадресних суджень про інших. Замінюємо фразу типу «Мене багато хто не зрозумів...» на конкретну фразу: «Олена чи Людмила Петрівна, не зрозуміли мене...».

4. Щирість у спілкуванні. Під час роботи групи ми говоримо лише те, що відчуваємо та думаємо з приводу того, що відбувається, тобто тільки правду. Якщо немає бажання говорити щиро та відверто, то ми мовчимо. Це правило означає відкрите вираження своїх почуттів стосовно дії інших учасників і себе. Звичайно, ніхто не ображається на висловлювання інших членів групи. Ми відчуваємо лише відчуття вдячності та вдячності за його щирість та відвертість.

5. Конфіденційність всього, що відбувається у групі. Все, що відбувається під час занять, ні в якому разі не виноситься за межі групи. Ми впевнені, що ніхто не розповість про переживання людини, про те, чим вона поділилася під час занять. Це допомагає нам бути щирими, сприяє нашому саморозкриттю. Ми не боїмося, що зміст нашого спілкування може бути відомим іншим, крім членів групи. Ми довіряємо один одному та групі в цілому.

6. Визначення сильних сторін особистості. Під час занять кожен із нас прагне підкреслити позитивні якості людини, з якою ми працюємо разом. Кожному члену групи — щонайменше одне добре і добре слово.

7. Повага того, хто говорить. Коли висловлюється хтось із членів групи, ми його уважно слухаємо, даючи людині можливість сказати те, що вона хоче. Ми допомагаємо учаснику, всім своїм виглядом показуючи, що слухаємо його, що ми раді за нього, що нам цікаві його думки, його внутрішній світ.

## **2. Знайомство учасників**

Тренер(и)-психологи, представляються самі та пропонують учасникам назвати своє ім'я, місто, з якого приїхали та в якому проживають зараз, чим займались до вимушених обставин переміщення, склад родини, з якою переїхали.

### **Вправа 1. «Очікування учасників»**

**Матеріали:** індивідуальні блокноти, ручки.

Тренер-психолог пропонує учасникам записати в блокноті п'ять очікувань від тренінгу. Після цього, із зазначених тем тренінгу, необхідно вибрати три найбільш актуальні.

Коли учасники завершать завдання, тренер-психолог пропонує їм об'єднатися у трійки (або пари, при парній кількості учасників) та обговорити свої очікування:

- Наскільки вони схожі/відмінні?
- Як це допомагає/заважає у облаштуванні?

На виконання завдання надається 5 хвилин. Після цього тренер-психолог пропонує учасникам озвучити результати дискусії. Очікування учасників можуть бути такими:

- чи розуміють потреби вимушених переселенців;
- як правильно уточнити запит до місцевих органів управління, якщо такий є;
- як отримати професійну та особисту допомогу вимушеному переселенцю (мігранту);

- як організувати побут переселенцям в нових умовах;
- як правильно та часто отримувати психологічну та соціальну допомогу;
- що важливо при наданні першої психологічної допомоги;
- як надавати інформацію переселенцям

## **Вправа 2. «Професійне та особисте»**

**Мета вправи:** діагностика емоційного фону групи, зниження напруги, актуалізація теми.

**Матеріали:** листи формату А4 для кожного учасника, гуаш, пензлики, склянки для води.

Тренер-психолог дає учасникам завдання намалювати картину свого життя на даний момент. Під час малювання тренер-психолог може задавати питання, які можуть наштовхувати на роздуми.

Потім учасники демонструють свої малюнки всім членам групи та розповідають про те, які почуття у них виникали в процесі роботи і які емоції викликає у них власний малюнок.

## **Заняття 2.**

**Позбавлення відчуття провини. Організація соціально-психологічної допомоги в умовах воєнних дій.**

**Час:** 120 хв.

**Мета:** позбавити учасників групової роботи від відчуття провини за дії, під час воєнного конфлікту.

Жінки, які опинились в вимушено переміщених умовах часто виказували свою стурбованість про те, що вони знаходяться в безпеці в той час, коли їх чоловіки, брати, батьки, друзі тощо залишилися в країні, де йде війна, а дехто воює на полі бойових дій.

## **Вправа 1. «Колективне насильство та його різновиди»**

Тренер-психолог презентує учасникам ввідну теоретичну інформацію на кшталт такої, що колективне насильство – це використання насильства людьми, які вважають себе членами групи, створеної на якийсь час або відносно постійною, як знаряддя проти іншої групи або кола осіб, з метою одержання політичних, економічних чи соціальних вигод.

Форми колективного насильства включають війни, тероризм та інші насильницькі конфлікти всередині країни чи між країнами. Війна – відкрите оголошення воєнних дій чи дії без оголошення війни за географічні кордони.

**Вправа 2. «Передумови виникнення та види колективного насильства. Організація соціально-психологічної допомоги в умовах воєнних дій.**

**Час: 120 хв.**

**Мета:** надати учасникам базову інформацію про соціальні процеси у зоні військового конфлікту та організації соціально-психологічної допомоги у цих умовах.

Внаслідок колективного насильства спостерігається поява комплексних надзвичайних ситуацій, таких як:

1. міграція груп населення;
2. руйнація соціальних екологічних систем;
3. відсутність безпеки для цивільного населення та інших осіб, які не залучені до конфлікту;
4. порушення прав людини.

(пояснити, що це відбувається зі всіма, а не лише з конкретними людьми, які зараз знаходяться на тренінгу)

Далі тренер-психолог пропонує учасникам написати на стікерах відчуття, які кожен пережив під час того чи іншого соціального явища з початку війни. Після цього учасники розміщують стікери на фліпчарті та тренер-психолог проводить дискусію (20 хвилин)

Внаслідок надзвичайних ситуацій з'являються такі негативні соціальні явища, які можна підказати учасникам при описі своїх відчуттів:

- підвищення рівня смертності:
- загиблі від зовнішніх причин (переважно зброї);
- померлі від інфекційних захворювань (туберкульоз, ВІЛ, ПСШ тощо);
- поранення.
- Інвалідність: фізична, психологічна та соціальна.
- насильство:
- порушення психічного здоров'я.

Питання насильства (психологічного та фізичного) за умов військових конфліктів - тема, потребує особливого розгляду; насильство найчастіше використовується як інструмент розриву зв'язків між членами суспільства, спробою зламати дух протистояння та посягання на вольові прояви людини. Не слід забувати про сексуальне насильство жінок і чоловіків, тому що його фізіологічний та психологічний вплив великий і триває довго.

При необхідності тренер-психолог доповнює список та пропонує учасникам об'єднати ці явища в групи, навмисне розташовує однорідні картки поруч. Таким чином, будуть виділені основні групи негативних явищ:

1. Підвищення рівня смертності.
2. Зростання захворюваності серед населення.
3. Порушення у соціальній сфері.

Можуть бути виділені інші підгрупи. Ця вправа допоможе учасникам усвідомити різновекторність впливу військового конфлікту життя суспільства.

Після цього слід відповідно розташувати свої відчуття до відповідного явища, виконавши вправу нижче.

**Вправа 3. «Опис, виявлення особливостей відчуттів при соціальних явищах військового конфлікту»**

**Час:** (30 хв)

**Мета вправи:** під час військового конфлікту у людей найчастіше з'являється відчуття абсурдності того, що відбувається, що призводить до

подальшої емоційної дестабілізації. У таких умовах ефективність праці також знижується. Даний матеріал покликаний окреслити межі та причини того, що відбувається, наповнити те, що відбувається змістом.

Тренер-психолог розпочинає інтерактивну лекцію про процеси, що відбуваються у суспільстві, які вказують на формування конфлікту.

Індикатори виникнення конфлікту.

#### 1. Нерівність:

- для суспільства характерно розширення соціальної та економічної нерівності, особливо між окремими групами населення, а чи не усередині них.

#### 2. Швидко мінливі демографічні характеристики:

- високий відсоток смертності немовлят;
- швидкі потоки переміщення населення, зокрема, потоки біженців;
- надмірно висока щільність населення;
- нестача продуктів харчування, води;
- суперечки щодо території або природних ресурсів, на які претендують деякі етнічні групи.

#### 3. Відсутність демократичних процесів:

- порушення прав людини;
- криміналізація держави;
- корумпований уряд.

#### 4. Політична нестабільність:

- швидка зміна режимів;
- часта зміна влади на місцях.

#### 5. Етнічна приналежність керівної групи, відмінна від етнічної приналежності більшості населення:

- доступ до політичної чи економічної влади здійснюється відповідно до етнічної чи релігійної належності;
- осквернення етнічних чи релігійних символів.

## 6. Погіршення роботи державних служб:

- значне зниження обсягу та ефективності служб соціальної безпеки, які зобов'язані надавати стандартний мінімум послуг.

## 7. Сильна економічна криза:

- нерівномірний економічний розвиток;
- нерівномірний розподіл доходів або витрат між різними групами населення/географічними територіями, що є результатом великих економічних змін;
- великі економічні трансфери чи втрати за короткі періоди часу.

Після закінчення лекції тренер-психолог пропонує учасникам проаналізувати ситуацію в країні/регіоні. Один з основних висновків щодо даного матеріалу полягає в тому, що існують фактори, на які ми можемо впливати, але деякі впливати неможливо. Другий важливий висновок – все, що робилося в ситуації, коли людині (чи комусь із її близьких) загрожувала небезпека, не варто оцінювати з погляду моралі чи етики. Це те, що допомогло їм вижити.

Ці висновки дозволять учасникам подолати почуття провини чи безпорадності в зв'язку з виникненням конфлікту.

## **Заняття 3.**

### **Толерантна та інтолерантна особистість.**

**Мета:** Ознайомити з поняттями толерантної та інтолерантної особистості.

Лекційний матеріал: «Г. Олпорт зазначає, що толерантні люди краще знають самих себе, причому не лише свої переваги, а й недоліки, тому менш задоволені собою. У зв'язку з цим потенціал для саморозвитку у них вищий. Інтолерантна людина помічає в себе більше переваг, ніж в інших (у чужому оці смітинку бачить, а у своєму - колоди не помічає). Інтолерантній людині важко жити як у згоді із самим собою, так і з іншими людьми. Толерантна людина частіше відчувається захищено, у безпеці.

Інтолерантні люди частіше наголошують на словах «свої» та «чужі». Толерантна людина гармонійно сприймає світ і готова до будь-яких точок зору. Толерантна особистість – часто творча, орієнтована на роботу, незалежна людина. Інтолерантні люди частіше прагнуть належати до соціальних інститутів, аніж толерантні. Узагальнені характеристики толерантної особистості: орієнтація він, потреба у визначеності, не схильність до педантизму, емпатія, знання себе, відповідальність, захищеність. Основними психологічними критеріями та показник

### **Вправа 1. «Подарунок»**

**Час:** 20 хв.

**Мета:** формувати розуміння про власну унікальність.

1. Кожна людина – унікальна особистість. Вірити у свою винятковість потрібно кожному. Тренер-психолог пропонує учасникам групи подумати над тим, що кожен із них є «подарунком» для людства. Кожен із учасників аргументує своє твердження, наприклад: «я подарунок для людства, бо я...». Тренер-психолог узагальнює висловлювання учасників, каже, що всі мають багато можливостей, багато того, що робить кожного унікальним, і того, що всіх об'єднує. Тому ми потрібні один одному, і кожна людина може досягти в житті успіху і зробити так, щоб іншим людям поряд з нею було веселіше та радісніше жити.

### **Вправа 2. «Що нас поєднує»**

**Час:** 25 хв.

**Мета:** дослідити схожі властивості учасників.

Тренер-психолог пропонує учасникам групи визначити, що їх поєднує, незважаючи на безліч відмінностей. Кожен із учасників ставить новому співрозмовнику питання, що стосуються психологічних характеристик та інтересів, які можуть об'єднувати учасників групи, та записує результат на аркуші паперу. Наприклад, ми обидва добрі, тактовні, приємні в спілкуванні, виростили в релігійній сім'ї, любимо слухати класичну музику тощо.

### **Вправа 3. «Толерантна людина»**

**Час:** 20 хв.

**Мета:** сформувати поняття про толерантну людину.

Кожен учасник письмово називає 15 характеристик, властивих толерантної особистості, потім ставить знак + навпроти тих якостей, які висловлені.

Потім усі по черзі перераховують ці якості та відзначають ті якості, які виражені і в інших учасників. Підраховуються голоси та виділяються ті якості, які набрали найбільшу їх кількість. Ці якості і є характеристики портрета толерантної особистості цієї групи. У процесі обговорення учасники тренінгу визначають якості толерантної та інтолерантної особистості та з'ясовують, яких якостей їм не вистачає для того, щоб вважатися толерантними людьми.

### **Підсумки**

### **Рефлексія заняття**

## **Заняття 4.**

### **Ставлення до себе та толерантність до інших.**

**Мета:** показати, як ставлення себе пов'язані з толерантністю до інших.

#### **Вправа 1. «Привітання»**

Вміння легко увійти в контакт, підтримати розмову і так само невимушено розлучитися зі своїм співрозмовником, показує високий рівень толерантності людини. Тренер-психолог пропонує учасникам провести серію зустрічей, об'єднавшись у пари. Для цього потрібно почати розмову, сказати щось приємне своєму співрозмовнику і на приємній ноті розлучитися з ним. Час встановлення контакту, взаємні вітання, розмову, завершення розпочатої розмови, прощання займає 10 хвилин. Приклади ситуацій:

- перед вами людина, яку ви не знаєте, але вам необхідно запитати, як проїхати до певного місця у місті, де ви знаходитесь вперше;

- перед вами людина, яка чимось засмучена і ніяк не може заспокоїтися, допоможіть їй прийти до тями;

- вас гукнули на вулиці, озирнувшись, ви побачили незнайому людину, яка так само зрозуміла, що помилилася, то ви починаєте словами...;

Після виконання вправи, в процесі обговорення, учасники групи приходять до висновку, що вміння вести розмову дозволяє людині почуватися впевненіше в цьому світі, не уникати людей і отримувати задоволення від спілкування з ними.

### **Вправа 2. «Мені подобається»**

**Час: 20 хв.**

Учасники сідають у коло. Кожен по черзі виходить до центру, а решта звертається до нього зі словами: «Мені в тобі подобається...», «Бажано покращити...». Використовується лише фактична інформація, отримана у процесі групової роботи. Після висловлювання всіх, хто стоїть у колі висловлюється у тому, що він витяг з отриманої інформації, що відкинув.

### **Вправа 3. «Моє ставлення»**

**Час: 15 хв.**

**Мета:** сформувані відношення до делінквентних груп.

Тренер-психолог пропонує учасникам групи письмово висловити своє ставлення до представників делінквентних та девіантних груп: наркоманів, волоцюг, фізично неповноцінних, заражених СНІДом, психічно неповноцінних, антисоціальних угруповань, представників меншин. Необхідно вказати, як слід вчинити з представниками цих груп - ізолювати, ігнорувати, допомагати чи вживати інших заходів. Результати роботи обговорюються всіма учасниками групи, дозволяючи визначити толерантне чи інтолерантне ставлення, кожен висловлює свою думку.

## **Заняття 5.**

### **Професійні кордони та толерантність.**

**Час: 120 хв.**

**Мета:** визначення рівня стресу та підбір видів консультування у відповідно до фази проходження стресу.

## **Інтерактивна лекція на тему стресу, що виникає в умовах вимушеної зміни місця проживання.**

**Час: (30 хв)**

**Ціль:** коротко викласти основні положення теорії розвитку стресу, зіставляючи із питаннями вимушеної міграції.

Для такого інформаційного повідомлення досить нагадати визначення поняття «стрес» (тиск, напруга) і фази розвитку стресу. Після цього важливо обговорити, які особливості проходження фаз стресу (мобілізація, опір, виснаження) є у переселенців.

Для початку дискусії учасникам можна поставити такі запитання:

- Які особливості та складності на кожному етапі стресу (мобілізація, опір, виснаження)?
- Як, що і навіщо ми робимо, працюючи з гострим стресом?

Під час сесії рекомендується звернути увагу на визначення рівня стресу, який відчуває людина.

### **Вправа 1.**

**«Професійні кордони та толерантність. Робота зі стресом у переселенців при влаштуванні на роботу. Робота над собою.»**

**Час: (30 хв)**

**Мета:** розширити розуміння проблеми розвитку стресу при вимушеній зміні місця проживання та працевлаштуванні; проведення паралелей між розвитком стресу у клієнтів та працівників організації.

Тренер-психолог просить учасників згадати та обговорити випадки порушення їх особистісних кордонів у процесі роботи. Тут важливо рухатися до усвідомлення того, які саме дії та способи взаємодії спричинили збільшення стресу та порушення особистісних та професійних кордонів. Можливі варіанти роботи: обговорення у парах (трійках), самоаналіз (опис на папері) з подальшим обговоренням групи.

### **Вправа 2.**

**«Правила надання першої психологічної допомоги»**

**Час:** (60 хв)

**Мета:** вразливу категорію людей із матеріалами з надання психологічної самопомоги. Відпрацювати навички окремих технік.

Тренер-психолог знайомить учасників із наступним аспектам:

1. Як правильно говорити з людиною у ситуації гострого стресу:

- Постарайтеся знайти для розмови тихе місце, де нічого не відволікатиме.
- Поважайте конфіденційність і по можливості не розголошуйте повідомлені особисті відомості.
- Будьте поруч із людиною, але дотримуйтесь необхідної дистанції з урахуванням його віку, статі та способу життя.
- Демонструйте активне слухання.
- Будьте терплячі та спокійні.
- Надайте фактичну інформацію, якщо вона є. Чесно кажіть, що знаєте, а чого не знаєте: "Я не знаю, але постараюся для вас дізнатися".
- Надайте інформацію простими словами.
- Позначте виявлені постраждалим зусилля, спрямовані на самостійний вихід із тяжкої ситуації.

2. Кризова ситуація:

- Що трапилося?
- Коли та де це сталося?
- Якою є ймовірна чисельність постраждалих, і хто вони?

3. Доступна допомога та підтримка:

- Хто відповідає за задоволення основних потреб: надання екстреної медичної допомоги, роздачу продуктів харчування та води, надання даху над головою, розшук членів сім'ї?
- Де і як люди можуть отримати таку підтримку?

- Хто ще допомагає? Чи бере участь місцеве населення в вживанні заходів реагування?

#### 4. Загроза безпеці

- Чи завершилася кризова подія чи вона все ще продовжується, наприклад, під час ескалації збройного конфлікту?
- Які небезпеки можуть чатувати: бойовики, міни, зруйнована інфраструктура?
- Чи є зони, яких слід уникати з міркувань безпеки (наприклад, де є явний фізичний ризик) чи куди вам заборонено доступ?

#### 5. Реакція на кризові події

Люди по-різному реагують на кризові події. Нижче наведено деякі приклади реакцій на стресові ситуації:

- Фізичні симптоми (тремтіння, головний біль, різка слабкість, втрата апетиту, різноманітні болючі відчуття).
- Плач, сум, пригнічений настрій, скорбота.
- Тривога, страх.
- Напруга та нервозність.
- Стурбовані думки про те, що станеться щось погане.
- Безсоння, нічні кошмари.
- Дратівливість, агресія.
- Почуття провини, сором (наприклад, через те, що вижив чи не може допомогти чи рятувати інших).
- Втрата орієнтування в ситуації, емоційне заціпеніння, відчуття нереальності того, що відбувається, або перебування в тумані.
- Замкнутість чи нерухомість.
- Відсутність реакцію інших людей, відмова розмовляти.
- Дезорієнтація (наприклад, людина не може сказати, хто вона, звідки чи що сталося).

- Нездатність подбати про себе та власних дітей (наприклад, відмова від їжі та пиття, нездатність приймати прості рішення).

#### Алгоритм надання першої допомоги

- Зверніться до людини:
- звертайтеся шанобливо;
- запитайте, чим допомогти;
- по можливості, знайдіть безпечне та тихе місце для розмови, можна відвести її убік;
- створіть елементарну комфортну обстановку: дайте води і т.п.;
- постарайтеся забезпечити безпеку потерпілого;
- виведіть людину з місця, де їй загрожує небезпека, якщо це можна зробити без ризику;
- якщо людина пригнічена, постарайтеся не залишати її одну.

#### Повернення до реальності:

- попросіть людину впертись ногами в підлогу;
- допоможіть людині поплескати пальцями рук або кистями по своїм колінам;
- зверніть увагу на якісь нейтральні предмети навколишнього оточення, які вона може побачити, почути чи торкнутися;
- попросіть її розповісти, що вона бачить та чує;
- попросіть її зосередитися на диханні і дихати повільно.

Далі тренер-психолог пропонує учасникам об'єднатися у пари для відпрацювання навичок. Відпрацювання цієї навички, доведення її до автоматизму допомагає надати допомогу великій кількості людей, при цьому зберігши своє емоційне та психічне здоров'я.

### **Заняття 6.**

#### **Очікувані складності в процесі адаптації**

**Час: 120 хв.**

**Мета:** Розглянути основні складності роботи під час формування адаптації.

### **Вправа 1. «Аналіз складнощів, що з'являються»**

**Час:** (30 хв).

**Мета:** допомогти сформулювати та систематизувати виникаючі складнощі при адаптації у переселенців, а також актуалізувати вже наявний досвід реагування на складні ситуації.

Учасники розказують про свої невдачі, рівень пристосування до нового місця проживання.

Результати обговорення фіксуються на фліпчарті.

### **Вправа «Що робити зі складними клієнтами»**

**Час:** (20 хв)

**Ціль:** формулювання відповідей на типові запити клієнтів, які знаходяться поза професійною компетенцією чи є маніпулятивними.

Тренер-психолог проводить інтерактивне обговорення основних причин виникнення складнощів адаптації клієнтів:

- переживання стресових ситуацій;
- відривання від сім'ї;
- агресія внаслідок переживання безсилля (безпорадності);
- матеріальні проблеми.

Типові способи розв'язання:

Переадресація - пропозиція розширеної допомоги, інформаційна підтримка (дати інформацію та контакти відповідних структур, але не обіцяти вирішення питання).

Завдання соціального працівника – допомогти клієнту і водночас самому не потрапити у психологічну пастку. І тому важливо усвідомлювати, які саме послуги організація може чи може запропонувати; розуміти, у чому полягає цінність клієнта для організації та самого співробітника. Якщо ці цінності виходять за межі професійної етики та компетенції, він може опинитися у

ситуації вразливості, тобто. клієнт користуватиметься своєю цінністю для соцпрацівника.

У разі прояву агресії з боку клієнта (крик, звинувачення, необґрунтовані вимоги) важливо прояснити причину такої поведінки та зрозуміти, що клієнту потрібно і що він зробив для вирішення ситуації. При цьому важливо зберігати доброзичливе ставлення.

## **Вправа 2. «Мій складний «клієнт»**

**Час: (40 хв)**

**Мета:** виявити особистісні особливості, які є причиною не налагодження зв'язків з оточуючими.

Тренер-психолог дає учасникам завдання згадати ситуації спілкування з оточуючими, з їхнього нового місця проживання, і уявити його (її) зараз, після чого дати відповіді на наступні питання (записати на папері):

Яка риса в цій людині найбільше дратує мене, турбує, зачіпає. Іншими словами, що мені у цьому «клієнті» не подобається?

Чим ця характеристика (особливість) цієї людини корисна? Тобто як ця риса приносить вигоду і яку саме?

За що цю складну людину можуть любити чи поважати його родичі, кохані чи близькі люди?

Чи маю цю рису у себе, наскільки вона виражена, як мені з цим боротися, як я до цього належу?

За що я можу бути вдячним цій людині?

Час підготовки відповідей: 10 хв.

Після завершення результати роботи та враження обговорюються в парах (трійках) та у загальному колі.

Тренеру-психологу на замітку. Так як ця вправа спрямована на діагностику типових особистісних складнощів, слабких місць та зон розвитку дезадаптації, необхідно створити найбільш сприятливу обстановку для навчання і використовувати групу, як джерело підтримки та досвіду.

**Підбиття підсумків дня (30 хв)**

**Мета:** підбити підсумки сесії; перевірити емоційний стан учасників.

Учасники у вільній формі висловлюють, що, на їхню думку, було найважливішим і запам'яталося за поточний робочий день, а що можливо було зайвим та/або непотрібним. Варто дослухатись до запитів на відпрацювання консультаційних навичок. Можливо, цьому потрібно буде присвятити окремий час.

## **Заняття 7.**

### **Чарівні засоби взаєморозуміння.**

**Мета:** формування комунікативних, особистісних, пізнавальних умінь та навичок, знайомство з «чарівними засобами розуміння» – інтонацією та мімікою. Розвиток співчуття та уваги до людей, умінь описувати свої відчуття, звернення уваги на тактильні, кінестичні відчуття; зняття психологічних бар'єрів.

**Обладнання:** фарби, кольорові олівці, картинки-ситуації «Країна Емоцій», мішечок з невеликими предметами.

#### **Хід заняття:**

#### **Вступ. «Ритуал привітання»**

#### **Вітання. «Гарний настрій»**

#### **Вправи:**

#### **«Один до одного»**

**Тренер-психолог:** «Будь-яке спілкування, будь-який контакт починається з привітання.

Сьогодні ми вітатимемо один одного в парах. Виберете собі пару поглядом, підійдіть та потисніть партнеру руку. Можна вітати один одного в парах різними частинами тіла: долонями - внутрішньою і тильною стороною, ліктями, плечима, спинами, стегнами, колінами, шкарпетками, п'ятами, вухами, носами, потилицями і т. п.

Психолог стимулює творчість присутніх у вигадуванні незвичайних привітань.

### **Знайомство із «Чарівними засобами розуміння».**

Що може допомогти людині, якій сумно, страшно, погано? Що допомагає вам, коли вас образили, коли ви завинили? Що роблять люди, з якими вам приємно спілкуватись?

#### **«Чарівні засоби розуміння»:**

Посмішка, вміння слухати, контакт очей, добрий, лагідний голос, м'які, нерізкі жести, приємні дотики, ввічливі слова, вміння зрозуміти людину.

#### **Етюди на різні позиції у спілкуванні.**

Спілкування у парах йде у діалоговому режимі. Пропонуються теми: «Моя улюблена тварина», «Мій найрадісніший день». Спочатку учасники сидять обличчям один до одного, потім один сидить, другий стоячи розказує. У 3-му діалозі діти сидять спиною один до одного. Як зручніше було розмовляти? Йде обговорення спілкування.

#### **Гра «Ми – силачі».**

Учасники стають у коло. Тренер-психолог пропонує їм пограти у «силачів». «Силачі» показують усім, які вони сильні: набирають повітря та напружують м'язи рук, згинаючи їх у лікті. Потім роблять видих і розслабляють руки, опускаючи їх і трясучись ними.

#### **Вправа «Вгадай, що у мішечку».**

По колу передається мішечок учасники, обмацуючи його, називають, що в ньому (горіхи, каштани, крупи, насіння тощо).

#### **Гра «Чарівники».**

Учасникам пропонують уявити, що вони - чарівники і можуть виконати свої бажання та бажання інших.

**Рефлексія.** Що тебе засмутило? Що тобі доставило задоволення, радість? Що ти хотів би змінити? Хто тобі допомагав та кому ти допоміг?

### **Заняття 8. Підбиття підсумків тренінгу.**

**Час:** 60 хв.

**Мета:** підбити підсумки тренінгу, отримати зворотній зв'язок, колективне підбиття підсумків.

**Мета:** інтеграція отриманих знань та навичок, підтримка колегіальності серед учасників.

Тренер-психолог пропонує учасникам створити груповий проектний малюнок «Мое життя у професійній сфері зараз».

Малюнок виконується фарбами всіма учасниками тренінгу на одному аркуші А1 одночасно. Після завершення роботи кожному учаснику пропонується висловитись, пояснити створений малюнок, дати зворотній зв'язок.

Тренеру-психологу на замітку: груповий малюнок дає можливість обговорити міжособистісну взаємодію учасників; дати відповіді на запитання щодо ресурсів групи. При цьому також важливо не інтерпретувати малюнок, а розпитувати авторів про те, яким змістом вони самі наділяють намальоване, що бачать у своєму малюнку.

На закінчення рекомендується обговорити, наскільки було досягнуто мети та завдання даного тренінгу.

### **Висновки до розділу 3.**

У ситуації тимчасового переміщення дуже високий ризик виникнення психічно нестабільних станів, психічних розладів, як і спостерігається зниження самооцінки, рівня домагань. Серйозні порушення спостерігаються у адаптації тимчасово переміщених жінок.

Спеціально сформоване психологічно комфортне середовище, організоване з урахуванням специфіки соціальних проблем і психологічного стану переселенців, здатне пом'якшити складності соціокультурної адаптації,

що виникають, сприяти інтеграції та допомогти адаптуватися у новому середовищі.

Важливим інструментом успішної соціокультурної адаптації тимчасово переміщених жінок можуть стати спеціально організовані психолого-педагогічні програми, спрямовані на формування соціальної та міжкультурної компетентності, позитивних установок, а також формування толерантної поведінки у міжкультурних відносинах.

Психологічний тренінг – це найбільш дієва технологія профілактики адаптації тимчасово переміщених жінок. Однак за допомогою тренінгу можна охопити лише відносно невелику кількість вимушених переселенців та їх близьких. Інтеграційні заходи, що охоплюють велику кількість людей, призводять до менш виражених змін. З іншого боку, великі за охопленням заходи мають високий мотивуючий ефект. Таким чином, поєднання тренінгових технік та інтеграційних соціально-психологічних заходів є найбільш ефективним у рамках адаптуючої програми, оскільки дозволяє охопити велику кількість вимушених переселенців.

## ВИСНОВКИ

Здійснений теоретичний аналіз останніх досліджень й основних підходів до дослідження змісту, сутності адаптації у різних її розуміннях дав змогу встановити, що:

1) сучасне розуміння сутності адаптації у науковій літературі можна викласти так: це процес бажаного або вимушеного входження до будь-якої сфери діяльності особистості, успішність якого залежить від ступеня узгодженості умов з можливостями організму та психіки людини;

2) змістовим наповненням адаптації є поетапне набуття узгодженості між середовищем (біофізичним і суспільним) та особистістю із застосуванням взаємного певного впливу;

3) ефективність процесу адаптації значною мірою залежить від взаємозалежності та взаємодоповнюваності біофізіологічних особливостей адаптанта, екологічних обставин у країні, психічних властивостей, його психічного стану, психологічних реакцій на стреси, особливостей професійної діяльності, кваліфікації та культури людини, технологічного, науково-інформаційного розвитку суспільства.

Вимушено переміщені особи – це особи, або група осіб, які змушені покинути своє місце проживання в результаті ускладнення політичної, соціальної, економічної, екологічної ситуації у відповідній адміністративно-територіальній одиниці з метою уникнення порушень прав людини, воєнного конфлікту, жорстокого поводження і потребують правового та соціального захисту держави. Адаптація таких осіб є комплексним процесом. Він об'єднує декілька сфер, які можуть досліджуватися різними науками – медициною, психологією, соціологією, антропологією, економікою тощо.

Порушення психічної сфери вимушених мігрантів зачіпають емоційно-вольовий, характерологічний, поведінковий та комунікативний компоненти. Часто на виникнення цих порушень впливає не одна серйозна негативна подія, а кілька дрібних неприємностей, кожна з яких окремо не викликає навіть

поганого настрою у щасливої врівноваженої людини. Однак найчастіше всі ці переживання та події мобілізують мігрантів на протистояння негараздам. Мотивація подолання труднощів вимушених мігрантів зазвичай дуже висока, що визначає високу ефективної психологічної допомоги. Роль психологічної допомоги у цій ситуації - посередництво між культурами. У зв'язку з цим спостерігається потреба у психологічній роботі з мігрантами щодо покращення їх соціально-психологічної адаптації, підвищення рівня толерантності (що не завадить і корінному населенню), розвитку соціальних навичок. Проблеми психічної діяльності вимушених переселенців потребують психокорекції, яка має проводитися в умовах захищеного, психологічно комфортного середовища. Найкращою формою роботи тут є групова.

Було проведено дослідження чинників адаптації у тимчасово переміщених жінок під час війни.

Дослідження здійснювались упродовж липня-серпня 2022 року на базі волонтерської організації, яка займалася розселенням українських сімей, що вимушено залишили свої домівки внаслідок повномасштабної війни в Україні. В емпіричному дослідженні взяли участь 70 жінок 24 - 54 років, які були вимушені залишити свій звичний спосіб життя та домівки та оселитися в новій країні.

По результатах Особистісного опитувальника Айзенка у тимчасово переміщених жінок, бачимо, що серед опитуваних жінок на високому рівні присутні такі особистісні характеристики: тривога – 50%, агресивність – 60%. Фрустрація та ригідність знаходиться на середньому рівні – 45%.

Для жінок котрі знаходяться в тимчасово переміщених місцях характерними є прояв тривожних станів, вони не впевнені у собі, стан неспокою у завтрашньому дні, недовірливість та зневіра. Також, у зв'язку із наявною ситуацією у жінок є агресивні прояви, присутні бажання помститися, незадоволеність у наявній ситуації та інші негативні риси.

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса показала, що серед тимчасово переміщених жінок переважають почуття тривожності – 70%, втома – 80%, пригніченість – 70%, почуття безпорадності – 60%.

Показники рівня особистісної та ситуативної тривожності у тимчасово переміщених жінок.

Аналіз отриманих емпіричних даних у тимчасово переміщених жінок показав, що високий рівень ситуативної тривожності мають 50 жінок, 25% – помірний, та 25% жінок мають низький рівень ситуативної тривожності. Що стосовно особистісної тривожності, то 25% жінок мають низький рівень тривожності, у 60% жінок помірний рівень особистісної тривожності, а високий рівень особистісної тривожності мають 35 % жінок (див. табл. 2.1).

Результати проведення Методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге показали, що у тимчасово переміщених жінок переважає порогова опірність стресу – 40%, низька опірність складає 30%. На низькому рівні у тимчасово переміщених жінок знаходиться велика опірність – 15% та висока опірність – 25%.

Наявність високої стресостійкості та недостатньо розвинутої адаптації у тимчасово переміщених жінок сприяв проведенню профілактичної програми та шляхів підвищення адаптаційних можливостей тимчасово переміщених жінок.

Розроблена корекційна програма із соціальної та психологічної адаптації вимушених переселенців використовує психотехніки, розроблені для дорослих людей. Вона включає тренінг «Формування адаптації у тимчасово переміщених жінок», інтеграційний захід та індивідуальну роботу з клієнтами. Її найголовніша мета - формування толерантної культури особистості, що передбачає навички ведення позитивного діалогу, розвиток емоційної стійкості та гнучкості, соціальну сприйнятливність, культуру толерантної поведінки у міжетнічних відносинах, почуття власної гідності та повагу до гідності інших людей. Вважаю, що ця розробка буде корисною для працівників адаптаційних соціальних центрів та інших фахівців, діяльність яких пов'язана з необхідністю виховувати толерантне ставлення до вимушених переселенців.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А. Психологічні чинники адаптації миротворчого контингенту до діяльності в особливих умовах дис. ...канд. психол. наук: 19.00.09 / Агаєв Назім Асафович. – К.: Національна академія оборони України, 2006. – 194 с.
2. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб. / О.В. Безпалько – К.: Центр навчальної літератури, 2003. – 134 с
3. Варій М.Й. Морально-психологічний стан військ: навч. посіб. / М.Й. Варій – Л.: ВІ ДУ “ЛП”, 2000. – 162 с.
4. Венгер О. П. Особливості депресивних розладів у емігрантів та реемігрантів / О. П. Венгер // Медична психологія. – 2015. – Т. 10, № 2. – С. 27–30.
5. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.
6. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник [Текст] / [уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище]. – Вид. 2-ге, виправл. – Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. – 616 с.: іл.
7. Галус О. М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти: дис... д-ра пед. наук: 13.00.06 / О. М. Галус. – 2009. – 125 с.
8. Кейс-менеджмент внутрішньо-переміщених осіб: методичні рекомендації / Автор-упорядник: Гусак Н.Є. – К., 2015. — 62 с.
9. Дьоміна Л.Д., Ральникова І.А. Психологічне здоров'я та захисні механізми особистості. – К. 2015. - 357 с.
10. Дюркгейм Е. Ціннісні та реальні судження / Еге. Дюркгейм // Соціологічні дослідження. - К. 2009. № 2. – 357 с.

11. Дяченко М. Г. Педагогічні умови адаптації курсантів до навчання у вищих військових навчальних закладах : дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 Дяченко Марина Григорівна. — О.: Південноукраїнський держ. педагогічний ун-т ім. К.Д. Ушинського, 2004. — 210 с.
12. Іванова О.І. Юридична відповідальність як різновид соціальної відповідальності / О.І. Іванова // Вісник Академії адвокатури України. – 2012. – № 3. – С. 21–26
13. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / В. Д. Кислий. – Харківський військовий ун-т. – Х., 2003. – 118 с.
14. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених. Семигіна Т.В., Гусак Н.Є., Трухан С.О. ОСІБ ISSN 1681-116X. Український соціум. 2015. №2 (53)
15. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / С. М. Кулик; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2004. – 140 с.
16. Ліпатов І.І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навч. посіб. / І.І. Ліпатов, Л.Ф. Шестопалова, В.С. Афанасенко – Х.: ХВУ, 2009. – 148
17. Cannon, W.B. (1927). «The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory». The American Journal of Psychology, Vol. 100, No. 3/4, Special Centennial Issue. (Autumn - Winter, 1987), pp. 567-586
18. Моргун А. Війна Росії проти України: тенденції конфліктного дискурсу в сучасних українських ЗМІ / А. Моргун; за ред. О. О. Рафальського // Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень імені І. Ф. Кураса НАН України. – Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2016. – № 3–4 (83–84). – С. 352–362. – 389 с.
19. Сучасна вища школа: психолого - педагогічний аспект: /Монографія/ За ред. Н.Г. Ничкало. - К.: - 450с.

20. Особливості психічного стану внутрішньо переміщених осіб (структура та вираженість психопатологічних порушень) / Н. О. Марута, І. О. Явдак, С. П. Колядко [та ін.] // Медична психологія. – 2019. – № 3. – С. 40–44.
21. Паригін Б.Д. Основи соціально-психологічної теорії / Б.Д. Паригін. - К.: Либідь, 2011. - 352 с.
22. Рютін В.В. Педагогічні умови соціалізації військовослужбовців строкової служби: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.05 / Рютін Віталій Васильович. – Луганськ: Луганський національний педагогічний ун-т ім. Т.Г. Шевченка, 2006. – 216 с.
23. Проект Закону України «Про вимушених переселенців» Проект Закону України «Про вимушених переселенців» (оновлено) (khp.org)
24. Чуйко О. Соціальна підтримка в структурі особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб / О. Чуйко, А. Голотенко // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». – К., 2017. – № 1(6). – № 2(7). – С. 146–150.
25. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів / О. Є. Блинова // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.— Т. ІХ: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія.— Вип. 9.— К.: Талком, 2016.— С. 58–66.
26. Емпіричне дослідження кризової психологічної допомоги дітям дошкільного віку з вимушено переміщених сімей. // Маянцева Т.О. / «Молодий вчений», № 12.1 (40), 2016 р.
27. Triandis H.C. Culture and Conflict // International Journal of Psychology. 2000, 35(2) – p. 81—176
28. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. – Тернопіль: Економічна думка, 2000. - 197 с.
29. Хаустова О. О. Психосоціальна реабілітація: проблеми і шляхи вирішення / О. О. Хаустова // Архів психіатрії. – 2015. – Т. 21, № 2. – С. 36–42.

30. Міжнародна організація з міграції. Війна з Росією: кожен шостий українець став переселенцем. – [www.slovoidilo.ua](http://www.slovoidilo.ua)
31. С.О.Мотков. Адаптаційні механізми особистості // Психологія і особистість. 2019. № 1(15)
32. Aubert H. Physiologie der Netzhout / H. Aubert. – Breslau, 1865. – p. 113
33. Dodd C. The dynamics of intercultural communication. N. Y., 1991.
34. Фройд З. Я та Воно // Філософія: Хрестоматія (від витоків до сьогодення): навч. посібник / за ред. акад. НАН України Л. В. Губерського. - К.: Знання, 2009. – с. 293 – 302.
35. Кокурн О.М. К 59 Психофізіологія. Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 184 с.
36. Shalev, A. Y. (1996). Stress versus traumatic stress: From acute homeostatic reactions to chronic psychopathology. In B. A. van der Kolk, A. C. McFarlane, & L. Weisaeth (Eds.), Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society (pp. 77–101). The Guilford Press.
37. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб (Social Support of Internally Displaced Persons). Семигіна Т.В., Гусак Н.Є., ISSN 1681-116X. Український соціум. 2015. №2 (53)
38. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту / Додаток до листа Мінсоцполітики від 25.09.2014 № 48/56/235-14
39. Шахрай В.М. Технології соціальної роботи. Навчальний посібник. - К.: Центр навчальної літератури, 2006. - 464 с
40. Buffon's Natural history, containing a theory of the earth, a general history of man, of the brute creation, and of vegetables, minerals, &c. &c / London, Printed for the Proprietor, and sold by H. D. Symonds, 1797-1807, v.4 – 370 p.
41. Selye, H. (1976). Stress without Distress. In: Serban, G. (eds) Psychopathology of Human Adaptation. Springer, Boston, MA. Psychopathology of Human Adaptation, pp 137–146

42. H. B. Woolston. Reviewed Work: Social Adaptation: A Study in the Development of the Doctrine of Adaptation as a Theory of Social Progress. Harvard Economic Studies, Vol. XIV by L. M. Bristol, The American Journal of Theology, Apr., 1917, Vol. 21, No. 2 (Apr., 1917), pp. 311-313
43. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу// О.О.Шльонська // Актуальні проблеми психології. Том III. : Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д. – Інститут психології ім.Г.С.Костюка НАПН України; - Видавець Лисенко М.М., 2013. – Вип. 9.
44. Zoological philosophy; Lamarck, Jean Baptiste Pierre Antoine de Monet de, / London, Macmillan and Co., limited, 1914 – 412 p.
45. Чарльз Дарвін. Походження видів шляхом природного відбору або збереження порід у боротьбі за життя. - ЛА "Піраміда", 2009. – 548 с.
46. Психологія адаптації та соціальне середовище: сучасні підходи, проблеми, перспективи / Відп. ред. Л.Г.Дика, А.Л.Журавльов. - М.: Вид-во «Інститут психологи РАН», 2007. - 624 с
47. Лукашевич М. П. Соціологія виховання: короткий курс лекцій/Миколай Павлович Лукашевич. - К.: МАУП, 1996. - 180 с.
48. Max Weber's Key Contributions to Sociology Theory. Charlotte Nickerson, published March 30, 2022 | Fact Checked by Saul Mcleod, PhD Max Weber's Key Contributions to Sociology (simplysociology.com)
49. Коваленко А. Б. Соціальна ідентичність як механізм адаптації особистості під час суспільної кризи / А. Б. Коваленко, К. С. Безверха // Український психологічний журнал. - 2017. - № 1 (3). - С. 48-62.
50. Лазос Г. П. Особливості надання психологічної допомоги переселенцям з Криму / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / [ред. кол.: С. Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]: Організаційна психологія. Економічна

психологія. Соціальна психологія / За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки – К.: Логос, 2014. – С. 145-152.

51. Маянцева Т. О. Особливості кризової психологічної допомоги дітям дошкільного віку з вимушено переміщених сімей / Т. О. Маянцева // Науковий огляд. – К.: ТК Меганом, 2016. – № 10 (31). – С. 134-139.

52. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І. М. Біла, Г. П. Лазос; за ред. З. Г. Кісарчук. – К.: Логос, 2015. – 232 с.

53. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л. А. [та ін.]; за ред. Волинець Л. С. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 72 с.

54. Internal Displacement Statistics in Ukraine [Електронний ресурс] / The United Nations High Commissioner for Refugees, 2015. – Режим доступу : <http://bit.ly/1zuL3nH>

55. Донченко О. Адаптаційний невроз як ознака нашого часу / О. Дончак // Соціальна політика на Україні та сучасні стратегії адаптації населення: Зб. наук. праць. - К.: НВФ «Студцентр» / Ніка-Центр, 1998. - С. 37-47.

56. Research of the needs of internally displaced persons in Ukraine [Електронний ресурс] / Labor and Health Social Initiatives, 2015. – Режим доступу : <http://bit.ly/1E0y1Fe>

57. Попередній аналіз та оцінка потреб внутрішньо переміщених осіб (ВПО) [Електронний ресурс] / Регіональне представництво УВКБ ООН у Білорусі, Молдові та Україні, жовтень, 2014. – Режим доступу : <http://unhcr.org.ua/attachments/article/1232/IDPUKR.pdf>

58. Злобіна О. Г. Суспільна криза і життєві стратегії особистості / О. Г. Злобіна, В. О. Тихонович. – К. : Стислос, 2001. – 238 с.

59. Cox D. The Field of Displacement and Forced Migration : Programs and Strategies / Cox D., Pawar M. // International Social Work : Issues, Strategies, and Programs. – London: Sage, 2006. – P. 291–323. 1
60. Ramon Sh. Social Work, Political Conflict and Displacement / Sh. Ramon, R.A. Maglajlic // The SAGE Handbook of International Social Work. – London, SAGE, 2012. – P. 311–324.
61. Балакірєва О. Спектр проблем вимушених переселенців в Україні: швидка оцінка ситуації та потреб [Електронний ресурс] / О. Балакірєва // Вимушені переселенці в Україні: питання термінового та середньострокового реагування : мат. круглого столу (9 липня 2014 р.). – Режим доступу : <http://www.uisr.org.ua/news/36/83.html>
62. Research of the needs of internally displaced persons in Ukraine [Електронний ресурс] / Labor and Health Social Initiatives, 2015. – Режим доступу : <http://bit.ly/1E0y1Fe>
63. Будіянський М. Ф. Особливості прояву агресивності в підлітків. Наука і освіта. 2013. № 3. С. 36–39
64. Макарчук Н. О. Агресія та агресивна поведінка як психічний засіб особистої саморегуляції підлітків із порушеннями розумового розвитку. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка. 2014. № 25. С. 215–227.
65. Іміграція в Україні: факти і цифри / Міжнародна організація з міграції. - Київ: Представництво МОМ в Укра ні. - 2011. - 7 с.
66. Щорічна Доповідь про стан дотримання та захисту прав і свобод людини в Укра ні Уповноваженого Верховно Ради Укра ни з прав людини: Постанова Верховно Ради Укра ни від 05.04.2011 року № 3194-VI / / Голос Укра ни. - 2011. - № 35. - С. 23-29.
67. Incidence of psychotic disorders in immigrant groups to the Netherlands / J. P. Selten, N. Veen, W. Feller [et al.] // Bri t ishJournalofPsych iatry. - 2001. - № 178. - P. 367– 372.

68. Життєві кризи особистості. – Діти і молодь у кризовому суспільстві: технологія допомоги і підтримки : [метод. рекомендації / упорядник М. Твардовська]. – К. : ІЗМН, 1998. – 278 с.
69. The mental health of migrants / В. Е. Gavin, В. D. Kelly, А. Lane [et al.] // *Irish Medical Journal*. - 2001. - Vol. 94. - P. 229-230.
70. Луппо С. Є. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навч. посіб. / С. Є. Луппо. – К. : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ – друк», 2010. – 96 с.
71. Завацька Н.Є. Особливості функціонування інтраперсональних складових адаптаційного потенціалу особистості в кризові періоди життя / Н.Є. Завацька // Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць. – № 2 (26). – Луганськ, 2011. – С. 12–19.
72. Lauber C. Patterns of Psychiatric Inpatient Care in Migrants: Results from Switzerland / С. Lauber, В. Lay, W. Rossler// *Swiss Medical Weekly*. - 2006. - № 135. - P. 50-56.
73. Кириленко Я. Інтердисциплінарні аспекти міграції [Електронний ресурс] / Я. Кириленко, Є. Чуманська // Архів Національної бібліотеки ім. В. Вернадського. – 2011. – Т. 15, № 2 (55). – С. 52-53. Режим доступу: [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/chem\\_biol/Tzhp/2011\\_2/pdf/52-53.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/chem_biol/Tzhp/2011_2/pdf/52-53.pdf)
74. Berkman L.F. et al. From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine*. 2000. Vol. 51. P. 843–857.
75. Лібанова Е.М., Горбулін В.П., Пирожков С.І. та ін. Політика інтеграції українського суспільства в контексті викликів та загроз подій на Донбасі (національна доповідь). – К.: НАН України, 2015. – 363 с.
76. Ryan D. et al. Theoretical Perspectives on Post-Migration Adaptation and Psychological Well-Being among Refugees: Towards a Resource-Based Model. *Journal of Refugee Studies*. 2008. Vol. 21. № 1. P. 1–18.
77. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості : [монографія] / Ярослав Гошовський. – Дрогобич : Коло, 2008. – 480 с. Harrell-Bond В. *Imposing Aid: Emergency Assistance to Refugees*. New York: Oxford University Press, 1986.

78. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця, Тітар І.О., . Український соціум. 2016. № 4(59)

79. Пасічник І.Д. Психологія поетапного формування операційних структур систематизації. – Острог: Вид-во «Острозька академія», 1997. – 188с.

80. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Підручник: У 2-х кн. Кн. 2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. / Л.Е. Орбан-Лембрик. – К.: Либідь, 2006. – 560 с.

81. Засєкіна Л.В. Мовленнєва адаптація особистості як предмет психолінгвістичного дослідження / Л.В. Засєкіна // Психологічні перспективи / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України ; гол. ред. Л. Засєкіна. – Луцьк, 2011. – Вип. 17. – С. 104–116.

82. Абсалямова Я.В. Професійна адаптація молодих викладачів іноземної мови до роботи у вищих технічних навчальних закладах: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Я.В. Абсалямова; Інститут вищої освіти АПН України. – К., 2005. – 20 с.

83. Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів, О.Богучарова, Травень 2016, Вісник Дніпропетровського університету Серія психологія 22(9/1)

84. Кордунова Н. О. Психологічний супровід в кризових ситуаціях та адаптація в особливих умовах: методичні рекомендації до практичних та лабораторних занять / Наталія Олександрівна Кордунова. – Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2019. – 54 с.

85. Варбан Є. О. Стратегії і прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості / Є. О. Варбан // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – № 8. – С. 7–9; № 9. – С. 12–14.

86. Особливості процесу соціально-психологічної адаптації мігрантів до нових умов життя. В. Стець. / Проблеми гуманітарних наук. /Серія «Психологія». Випуск 39, 2016

87. Столяренко О.В. Соціально-педагогічні засади роботи з дітьми трудових мігрантів у навчальному закладі / О.В. Столяренко, В.В. Щорс // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка та психологія. – 2010. – № 31. – С. 202 – 205.

88. Володько В.В. Моделі соціокультурної адаптації іммігрантів / В. В. Володько, О. А. Ровенчак // Вісн. Львів. ун-ту. Сер. соціол. - 2008. - Вип. 2. - С. 182-210.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1.

#### **Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)**

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

#### **I. Шкала тривожності:**

Не почуваю впевненості в собі.

Часто через дрібниці червонію.

Мій сон неспокійний.

Легко впадаю в зневіру.

Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.

Мене лякають труднощі.

Люблю копатися у своїх недоліках.

Мене легко переконати.

Я недовірливий.

Я важко переносю час очікування.

#### **II. Шкала фрустрації:**

Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.

Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.

Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.

Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.

Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.

Я нерідко почуваюся беззахисним.

Іноді в мене буває стан розпачу.

Я почуваю розгубленість перед труднощами.

У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.

Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

### **III. Шкала агресивності:**

Залишаю за собою останнє слово.

Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.

Мене легко розсердити.

Люблю робити зауваження іншим.

Хочу бути авторитетом для інших.

Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.

Коли розгніваюся, погано себе стримую.

Волію краще керувати, ніж підкорятися.

У мене різка, грубувата жестикуляція.

Я мстивий.

### **IV. Шкала ригідності:**

Мені важко змінювати звички.

Нелегко переключати увагу.

Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

Мене важко переконати.

Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.

Нелегко зближуюся з людьми.

Мене засмучують навіть незначні порушення плану.

Нерідко я виявляю впертість.

Неохоче йду на ризик.

Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;

II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;

III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;

IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

0 – 7 балів – низький рівень;

8 – 14 балів – середній рівень;

15 – 20 балів – високий рівень.



## Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

**Методика «Самооцінка емоційних станів»** - опитувальник, розроблений американськими психологами А. Уессманом та Д. Ріксом і призначений для самооцінки самопочуття та емоційного стану людини на момент обстеження.

Опитувальник містить чотири блоки тверджень (шкал). Кожна шкала містить 10 тверджень. Твердження шкал розташовані за спадною, від полюса позитивного емоційного стану (10 балів) до полюса негативного емоційного стану (1 бал). Випробуваного просять оцінити свій емоційний стан, обравши відповідне твердження. Порядковий номер затвердження відповідає кількості балів, набраних за шкалою. Шкали опитувальника: «Спокій – тривожність», «Енергічність – втома», «Піднесеність – пригніченість», «Почуття впевненості в собі – почуття безпорадності». Значних даних щодо процедури розробки та стандартизації методики відсутні.

Інструкція: Виберіть у кожному із запропонованих наборів суджень те, що найкраще описує ваш стан зараз. Номер обговорення, вибраного з кожного набору, обведіть у гурток.

Список тверджень за шкалами:

### I. «Спокій – тривожність»

10. Досконалий і повний спокій. Непохитно впевнений у собі.
9. Винятково холоднокровний, на диво впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і відчуваюся невимушено.
7. Загалом впевнений і вільний від занепокоєння.
6. Ніщо особливо не турбує мене. Почуваюся більш-менш невимушено.
5. Дещо стурбований, відчуваюся скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяке занепокоєння, страх, занепокоєння чи невизначеність. Нервовий, хвилююся, роздратований.

3. Значна невпевненість. Дуже травмований невизначеністю. Страшно.
2. Величезна тривожність, стурбованість. Зведений страхом.
1. Цілком збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий нерозв'язними труднощами.

II. «Енергійність – втома»

10. Порив, який не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.

9. Життєздатність, що б'є через край, величезна енергія, сильне прагнення діяльності.

8. Багато енергії, сильна потреба у дії.

7. Почуваюся дуже свіжим, у запасі значна енергія.

6. Почуваюся досить свіжим, у міру бадьорим.

5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.

4. Досить втомлений. Апатичний (сонний). У запасі не дуже багато енергії.

3. Велика втома. Млявий. Убогі ресурси енергії.

2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не лишилося запасів енергії.

1. Абсолютно видихся. Не здатний навіть до найменшого зусилля.

III. «Піднесеність - пригніченість»

10. Сильний підйом, захоплені веселощі.

9. Дуже збуджений і в дуже піднесеному стані. Захоплення.

8. Схвильований, в хорошому настрої.

7. Почуваюся дуже добре. Життєрадісний.

6. Почуваюся досить добре, гаразд.

5. Почуваюся трохи пригнічено, так собі.

4. Настрій пригнічений і дещо похмурий.

3. Пригнічений і почуваюся дуже пригнічено. Настрій безперечно похмуре.

2. Дуже пригнічений. Почуваюся просто жахливо.

1. Крайня депресія та зневіра. Пригнічений. Все чорно та сіро.

IV. «Почуття впевненості у собі - почуття безпорадності»

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.

9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.

8. Дуже впевнений у своїх здібностях.

7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і перспективи хороші.

6. Почуваюся досить компетентним.

5. Відчуваю, що мої вміння та здібності дещо обмежені.

4. Почуваюся досить нездатним.

3. Пригнічений своєю слабкістю та недоліком здібностей.

2. Почуваюся жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.

1. Почуття слабкості і марності зусиль, що давить. У мене нічого не виходить.

Обробка та інтерпретація результатів

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал “Спокійність - тривожність”, “Енергійність - втомленість”, “Піднесення - пригніченість”, “Впевненість у собі - безпорадність”, які відповідають обраному респондентом номеру твердження. Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою:

$$ЕС = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4,$$

де ЕС – інтегральний показник емоційного стану;

I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів

ЕС може змінюватися від 1 до 10.

Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; у межах 6-7 балів – як добрий; 4-5 балів – як погіршений; 1-3 бали – як поганий і дуже поганий.

Методика «Самооцінка емоційних станів» використовується для самооцінки самопочуття та емоційного стану людини на момент обстеження.

Опитувальник складається із чотирьох шкал. Кожна шкала містить 10 тверджень. Твердження шкал розташовані за спадною, від полюса позитивного емоційного стану (10 балів) до полюса негативного емоційного стану (1 бал).

Для того, щоб оцінити власний емоційний стан, випробуваного просять обрати відповідне твердження. Порядковий номер твердження відповідає кількості балів, набраних за шкалою. Шкали опитувальника: «Спокій – тривожність», «Енергічність – втома», «Піднесеність – пригніченість», «Почуття впевненості в собі – почуття безпорадності».

**Шкала самооцінки рівня тривожності (Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна).**

Методика Ч.Д. Спілбергера і Ю.Л. Ханіна дозволяє диференційовано вимірювати тривожність, як особистісна властивість (рівень особистісної тривожності), і як стан (рівень ситуативної тривожності). Існує два типи розрахунку тривожності.

Тест подано у вигляді опитувальника з 40 питань. Тест є надійним джерелом інформації про самооцінку людиною рівня своєї тривожності в цей момент (реактивна тривожність) та особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини). Тест розроблений Ч.Д. Спілбергером та адаптований Ю.Л. Ханіним.

Шкала самооцінки складається з 2 частин, що окремо оцінюють реактивну (РТ, висловлювання № 1-20) та особистісну (ОТ, висловлювання № 21-40) тривожність.

Результати підраховуються за ключем.

Показники РТ та ЛТ підраховуються за формулами:

$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50$ , де  $\sum 1$  - сума закреслених цифр на бланку за пунктами 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14, 17, 18;  $\sum 2$  - сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 19, 20);

$ОТ = \sum 1 - \sum 2 + 35$ , де  $\sum 1$  - сума закреслених цифр на бланку за пунктами 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;  $\sum 2$  - сума інших закреслених цифр (пункти 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При інтерпретації результат можна оцінювати так: до 30 - низька тривожність; 31-45 – помірна тривожність; 46 і більше – висока тривожність.

Бланк для відповідей

Прізвище \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Інструкція: Уважно прочитайте кожну з наведених пропозицій і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як Ви почуваетесь в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає. Виберіть один із варіантів відповіді.

Ні

Мабуть, ні

Мабуть, так

Так

1. Я спокійний

2. Мені нічого не загрожує

3. Я перебуваю у напрузі

4. Я жалкую

5. Я відчуваю вільно

6. Я засмучений

7. Мене хвилюють можливі невдачі

8. Я відчуваю себе відпочиваючим

9. Я стривожений

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення

11. Я впевнений у собі

12. Я не турбуюсь

13. Я не знаходжу собі місця

14. Я піднесений

15. Я не відчуваю скутості, напруженості

16. Я задоволений

17. Я стурбований

18. Я надто збуджений і мені ніяково

19. Мені радісно

20. Мені приємно

21. Я відчуваю задоволення

22. Я дуже швидко втомлююся

23. Я легко можу заплакати
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші
25. Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення
26. Зазвичай я відчуваю себе бадьорим
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний
28. Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене
29. Я надто переживаю через дрібниці
30. Я цілком щасливий
31. Я приймаю все надто близько до серця
32. Мені не вистачає впевненості у собі
33. Зазвичай я почуваюся в безпеці
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів
35. У мене буває нудьга
36. Я задоволений
37. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене
38. Я так переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути
39. Я врівноважена людина
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

## Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге

Бланк опитувальника і пояснення результатів

Інструкція: Доктора Холмс і Раге (США) вивчали залежність захворювань (у тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж п'яти тисяч пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів залежно від ступеня стресогенності.

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, в ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якими оцінюється кожна ситуація. Порахуйте число балів, відповідних тим подіям і ситуаціям, які за останні два роки відбувалися у вашому житті. Якщо яка-небудь ситуація виникала у вас частіше одного разу, то число балів за цю подію слід помножити на відповідну кількість разів. Розділіть отриману суму на 2 (порахуйте середня кількість балів в 1 рік). Для спрощеної оцінки можна порахувати кількість балів за один останній рік.

Підрахована цифра має велике значення: вона висловлює в цифрах ступінь вашого стресового навантаження. Велика кількість балів - це сигнал тривоги, що попереджає вас про небезпеку. Отже, вам необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес. Підсумкове число визначає одночасно і ступінь вашої опірності стресу.

Якщо, наприклад, сума дорівнює 300 балам, то це означає реальну загрозу психосоматичного захворювання, оскільки ви близькі до фази

нервового виснаження. Необхідно вжити заходів щодо нормалізації свого стану або звернутися до психотерапевта.

У тих графах, де значення змін не вказано (зміна місця роботи, умов життя і т. д.), подія оцінюється незалежно від того, на краще чи на гірше були ці зміни.

Смерть чоловіка (дружини)

Розлучення

Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером

Тюремне ув'язнення

Смерть близького члена сім'ї

Серйозна травма або хвороба

Одруження, весілля

Звільнення з роботи

Примирення подружжя

Вихід на пенсію

Зміна в стані здоров'я одного з членів сім'ї

Вагітність (ваша, якщо ви жінка, або вашої партнерки)

Сексуальні проблеми

Поява нового члена сім'ї, народження дитини

Зміна місця роботи

Зміна фінансового становища

Смерть близького друга

Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи

Посилення конфліктності відносин з чоловіком

Позика або позика на велику покупку (машини, будинки)

Закінчення строку виплати позики або позики, зростаючі борги

Зміна посади, службову відповідальність

Син або дочка покидають будинок

Проблеми з родичами чоловіка (дружини)

Видатне особисте досягнення, успіх

Чоловік кидає роботу (або приступає до роботи)

Початок чи закінчення навчання в навчальному закладі

Зміна в умовах життя

Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки

Проблеми і конфлікти з начальством

Зміна умов роботи або робочого часу

Зміна місця проживання

Зміна місця навчання

Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля або відпустки

Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням

Зміни у громадській діяльності

Менш велика позика чи позику (для покупки комп'ютера, телевізора і т.

п.)

Зміна звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну, зміна режиму дня

Зміна числа живуть разом членів сім'ї, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї

Зміна в звичному образі харчування (дієта, зміна апетиту і т. п.)

Відпустка

Різдво, зустріч Нового року, день народження

Незначні проступки (штраф за проїзд без квитка і т. п.)