

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

О. В. Скрипка

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦАЛУ ДО СКЛАДНИХ
ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2025

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології

(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: **«ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦАЛУ ДО
СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН У ВНУТРІШНЬО
ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ»**

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-241зм

О. В. Скрипка

Керівник роботи: к. психол. н., доц.

Н. М. Бугайова

Рецензент:

завідувачка кафедри психології, педагогіки та філософії
Кременчуцького національного університету
імені Михайла Остроградського МОН України
к. психол. н., доц.

О. В. Літвінова

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ магістр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“03” вересня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**
Скрипки Олени Володимирівни

1. Тема роботи: «ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦАЛУ ДО СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ».
Керівник роботи: Н. М. Бугайова – к. психол.н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04

2. Строк подання студентом роботи до захисту «10» грудня 2025 року.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 160 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки).

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	04.09.2025 р.	16.10.2025 р.
2.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	25.10.2025 р.	03.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання: «03» вересня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	08.09.2025 р. – 16.10.2025 р.	
3	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
7	Попередній захист роботи	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	
11	Захист кваліфікаційної роботи.	22.12.2025 р. – 27.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти

Скрипка О. В.

Керівник роботи:

к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 160 с., рис. – 11, табл. – 36, літератури – 90 дж., додатків – 5

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення проблеми адаптаційного потенціалу особистості. Розглянуто психологічні особливості процесів адаптації в умовах життєвих труднощів. Здійснено аналіз соціально-психологічних проблем внутрішньо переміщених осіб та чинників, що зумовлюють формування адаптаційного потенціалу саме цієї категорії населення. Описано особливості взаємозв'язку психологічної, соціальної та фізіологічної адаптації та їх роль у забезпеченні ефективної взаємодії особистості з навколишнім середовищем.

Проведено констатувальний експеримент і виявлено психологічні особливості формування адаптаційного потенціалу до складних життєвих обставин у внутрішньо переміщених осіб.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено й впробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування адаптаційного потенціалу до складних життєвих обставин у внутрішньо переміщених осіб. Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента.

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ, АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, ЕМОЦІЇ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, КОРЕКЦІЯ, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, РЕСУРСНІСТЬ, САМООЦІНКА, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ТЕМПЕРАМЕНТ.

ABSTRACT

Skrypka O. V. Formation of adaptive potential to difficult life circumstances in internally displaced persons. Qualification work. Kyiv, 2025.

In der vierfachtechnischen Arbeit werden theoretische und methodische Prinzipien behandelt. Es bestehen Probleme hinsichtlich des Anpassungspotenzials des Systems.

Die psychologischen Merkmale der Anpassungsprozesse unter schwierigen Lebensbedingungen werden betrachtet. Eine weitere Analyse des sozio-psychologischen Problems betrifft Binnenvertriebene und die Faktoren, die die Entwicklung des Anpassungspotenzials dieser Gruppe bestimmen, insbesondere die physiologische Anpassung und ihre Rolle bei der Gewährleistung einer effektiven Interaktion des Individuums mit der Umwelt.

Ein experimentelles und verschiedene psychiatrische Experimente werden durchgeführt, um die Merkmale der Entwicklung des Anpassungspotenzials an komplexe Lebensbedingungen bei Binnenvertriebenen zu untersuchen.

Die Ergebnisse des statistischen Experiments sind positiv. Ein sozio-psychologisches Trainingsprogramm, das auf die Entwicklung des Anpassungspotenzials an komplexe Lebensbedingungen bei Binnenvertriebenen abzielt, wurde getestet. Die Korrektur der Ergebnisse des Student-Tests ist sehr effektiv.

Keywords: ADAPTATION, ADAPTATION RESOURCES, ADAPTATION POTENTIAL, INTERNALLY DISPLACED PERSONS, EMOTIONS, COPING STRATEGIES, CORRECTION, RESILIENCE, RESOURCES, SELF-ESTEEM, SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING, STRESS RESISTANCE, TEMPERAMENT.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТОСТІ

- 1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення адаптаційного потенціалу особистості
- 1.2. Адаптаційний потенціал як показник ступеня адаптації людини до умов життя
- 1.3. Соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб

Висновки до розділу 1

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Чинники формування адаптаційного потенціалу у внутрішньо переміщених осіб

Дослідження особливостей прояву адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб

- 2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Висновки до розділу 2

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДО СКЛАДНИХ УМОВ ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Програма соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб

- 3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту

Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента

Висновки до розділу 3

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У житті кожної людини трапляються обставини, що виходять за межі звичного та вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів. Процес адаптації до таких обставин, попри всі труднощі, є важливим елементом становлення особистості, її стійкості та здатності до конструктивного вирішення проблем. Складні життєві обставини – це не лише випробування, але й можливість для розвитку, глибокого пізнання себе та вдосконалення власних стратегій поведінки.

Особливо актуальна проблема в час, коли в нашій країні точиться війна. Війни завжди призводять до примусової міграції великої кількості осіб. Україна, де відбувається масштабний військовий конфлікт у Європі XXI століття, являє собою приклад цього. Частина населення, що опинилася під обстрілами у своїх містах та селах були змушені виїжджати на території, де безпечніше. Внаслідок бойових дій, люди втрачають близьких, житло, зв'язки з родиною, друзями та спільнотою. Це все є складними життєвими обставинами, адаптація до яких – це складний психологічний процес, що відображає здатність особистості пристосовуватися до нових обставин, зберігаючи психологічну рівновагу.

Психологічна адаптація до складних ситуацій ґрунтується на низці психологічних особливостей, серед яких важливе місце займають емоційна стійкість, здатність до рефлексії, гнучкість мислення, здатність знаходити опори у внутрішніх і зовнішніх ресурсах. Успішна адаптація залежить не лише від індивідуальних характеристик, але й від здатності людини використовувати ресурси соціального середовища, власний адаптаційний потенціал.

Адаптаційний потенціал – це життєво важливий ресурс, який дозволяє людині залишатися функціональною, стабільною та життєздатною навіть у найважчих обставинах, який визначає здатність швидко й адекватно

реагувати на нові обставини, використовуючи власні ресурси для нормалізації взаємодії із середовищем.

Об'єкт дослідження – адаптаційний потенціал особистості.

Предмет дослідження – формування адаптаційного потенціалу до складних життєвих обставин у внутрішньо переміщених осіб.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування адаптаційного потенціалу до складних життєвих обставин у внутрішньо-переміщених осіб.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми вивчення адаптаційного потенціалу особистості.
2. Визначити чинники формування адаптаційного потенціалу у внутрішньо переміщених осіб.
3. Дослідити особливості прояву адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб.
4. Здійснити психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.
5. Розробити та впровадити програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб.
6. Здійснити психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту.
7. Перевірити ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента.

Теоретико-методологічна основа дослідження складають провідні психологічні концепції: теорія стресу та адаптаційного синдрому (Г. Сельє), гуманістична концепція особистості (К. Роджерс), індивідуальна психологія (А. Адлер), гештальт-підхід до саморегуляції (Ф. Перлз), теорія рис і адаптивної поведінки (Г. Айзенка), а також у когнітивно-транзакційній теорії стресу і копінгу (Р. Лазаруса, М. Л.Кларк), теорії самооцінки (М. Розенберг),

транзакційної моделі стресу і подолання (Р. Лазарус, С. Фолькман), концепції копінг-стратегій (Н. Ендлер, Д. Паркер), теорії життєстійкості (С. Мадді), а також сучасних підходів до соціальної адаптації особистості, представлених у міжнародних психологічних дослідженнях.

Наукова новизна дослідження полягає в розробці програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб.

Методи (методики) дослідження:

- теоретичні: аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження;
- емпіричні: спостереження, експеримент (констатувальний, формувальний), бесіда, анкетування, тестування, методика діагностики самооцінки (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES); методика «Оцінки стилів подолання стресу» (CISS); методика діагностики «Опитувальник соціальної адаптації» (SASS), методика діагностики «Опитувальник життєстійкості» (Hardiness Test);
- методи математичної статистики: t-критерій Стюдента.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні знань про психологічну та соціальну адаптацію внутрішньо переміщених осіб, особливості прояву їх адаптаційного потенціалу, механізми формування стресостійкості, роль особистісних ресурсів у подоланні складних життєвих ситуацій, а також вплив соціально-психологічних тренінгів на корекцію поведінкових стратегій, емоційної регуляції та рівня самооцінки.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів спеціалістами та психологами, які працюють з внутрішньо переміщеними особами, а також викладачами, студентами, фахівцями соціальних служб, волонтерами та іншими зацікавленими у проблемі адаптації та психологічної підтримки ВПО. Результати дослідження можуть бути використані для розробки ефективних програм соціально-психологічного супроводу, тренінгів з підвищення стресостійкості, корекції

емоційної та поведінкової реактивності, а також формування адаптаційного потенціалу учасників у складних життєвих обставинах.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення адаптаційного потенціалу особистості

У межах соціально-психологічних досліджень адаптація розглядається як складна система, що формується завдяки поєднанню особистісних властивостей, соціальних навичок, когнітивних стратегій та механізмів подолання стресу. Вона виявляється у здатності підтримувати конструктивні взаємини, ефективно виконувати соціальні ролі, регулювати емоційний стан та забезпечувати продуктивне функціонування в умовах змін, невизначеності чи напруження. Таким чином, адаптація постає як інтегральна характеристика, що визначає потенціал людини успішно діяти та зберігати психологічне благополуччя в різних життєвих контекстах.

Поняття «адаптація» має тривалу історію становлення та наукового осмислення. У міжнародному науковому дискурсі вона набула значної концептуалізації, пройшовши шлях від природничо-наукового до міждисциплінарного поняття. Первинно адаптація розглядалася як механізм підтримання життєдіяльності організму в умовах мінливого середовища, однак поступово її зміст було розширено до опису складних форм взаємодії людини з соціальним оточенням. У сучасних теоретико-методологічних підходах адаптація трактується як багаторівневий процес, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості та відображає її здатність до ефективного включення в систему суспільних відносин.

У сучасній науковій парадигмі термін «адаптація» розглядається як багатовимірне поняття, що охоплює широке коло процесів і механізмів, через які індивід забезпечує узгодженість із довкіллям. У різних галузях знань – від

природничих до соціогуманітарних – цей концепт набув власних інтерпретацій, утворивши міждисциплінарне підґрунтя для дослідження закономірностей взаємодії людини з умовами її життєдіяльності.

У психології адаптація трактується як динамічний процес, що поєднує регуляцію поведінки, емоційний баланс та здатність особистості інтегруватися в соціальний простір. Вона передбачає не лише пристосування до зовнішніх чинників, а й активне перетворення ситуації відповідно до власних можливостей, ресурсів та потреб.

Таким чином, адаптація постає як системне утворення, що відображає можливості особистості підтримувати психологічну рівновагу, забезпечувати адекватне функціонування та реалізовувати власний потенціал в умовах постійних змін.

У науковій літературі представлено значну кількість підходів до тлумачення поняття «адаптація». Так, Дж. Уотсон розглядав адаптацію в широкому сенсі як процес задоволення потреб особистості відповідно до вимог середовища. На його думку, зміни у поведінці, що виникають у відповідь на зовнішні впливи, відображають як процесуальний (адаптація як перебіг змін), так і результативний (адаптація як досягнутий стан) виміри цього феномену. У межах такого підходу терміни «адаптація» та «пристосування» фактично використовуються як синоніми [52].

У працях Г. Айзенка та Р. Хенкі адаптація описується як гармонійна узгодженість індивіда з природним або соціальним оточенням. Водночас дослідники підкреслюють, що вона включає і процес досягнення цієї гармонії, і стан, який є кінцевим результатом такого процесу [3; 52].

Основою для теоретичної розробки поняття адаптація стали фундаментальні дослідження таких науковців: Г. Сельє, Ж. Піаже, Г. Балл, та інші.

Концепція загального адаптаційного синдрому, запропонована Г. Сельє, стала фундаментальною для розуміння реакцій організму на впливи підвищеної інтенсивності. Учений описав універсальну захисну відповідь,

яка формується у відповідь на будь-яке значне подразнення й покликана забезпечити мобілізацію ресурсів організму з метою подолання загрози або мінімізації її негативного впливу. Таку реакцію Г. Сельє позначив терміном стрес, підкреслюючи, що вона виконує життєво важливу функцію – сприяє виживанню в умовах середовища, що постійно змінюється. Згідно з його теорією, стресові реакції виникають у відповідь на будь-який потужний вплив за умови активації системи надниркових залоз, яка запускає типові біохімічні й фізіологічні процеси. Г. Сельє також диференціював два типи стресу: еустрес – адаптивний і корисний, та дистрес – шкідливий і виснажувальний [52].

У межах концепції «загального адаптаційного синдрому» Г. Сельє розкрив закономірності реагування організму на екстремальні впливи, описавши їх у вигляді трьох послідовних фаз. Перша фаза – фаза тривоги, характеризується мобілізацією захисних ресурсів та активацією систем, необхідних для подолання загрози. Друга – фаза резистентності, відображає тимчасове підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників. Третя – фаза виснаження настає тоді, коли резерви адаптаційної енергії поступово вичерпуються, що зумовлює порушення ефективності адаптивних механізмів [53].

Згідно з концепцією Ж. Піаже, адаптація передбачає здатність індивіда справлятися зі складними або новими ситуаціями, спираючись на механізми асиміляції та акомодатії, що взаємодіють у ході когнітивного розвитку [3]. Учений розглядав адаптацію як невід’ємну складову інтелектуальної діяльності:

- асиміляція означає включення нової інформації у вже сформовані когнітивні схеми;
- акомодатія передбачає зміну цих схем під впливом нових умов середовища.

На думку Ж. Піаже, саме взаємодія цих механізмів забезпечує досягнення рівноваги між індивідом та оточенням, що й становить сутність адаптації.

У науковій літературі поняття адаптованості пов'язують із реальним рівнем пристосування особистості до умов життєдіяльності, її соціальним становищем, суб'єктивним комфортом і відчуттям внутрішньої рівноваги [42]. У межах когнітивних підходів наголошується, що результативна адаптація передбачає активну роботу з інформацією: індивід має зібрати, осмислити, інтерпретувати й використати її для вибору найадекватнішої поведінки. Оскільки різні люди можуть по-різному пояснювати ситуації, у яких вони перебувають, саме інтерпретація подій стає ключовим чинником адаптаційної ефективності.

У реальному житті особа не завжди має можливість здійснити повний когнітивний аналіз ситуації, тому поведінкова реакція формується виходячи з доступних на той момент даних (що й підкреслювали представники біхевіоризму). Водночас когнітивні та емоційні процеси не припиняються після виконання дії. Навпаки, сама поведінка стає новим джерелом інформації, яку людина переосмислює для подальшої оптимізації адаптивних стратегій [35].

Таким чином, після здійснення певного вчинку людина зазвичай проводить внутрішній аналіз його доцільності, результативності й відповідності поставленій меті. На основі цього пострефлексивного оцінювання відбувається корекція майбутньої поведінки, удосконалення адаптаційних механізмів та формування нових рішень у подібних ситуаціях, що забезпечує поступовий розвиток індивідуальних здатностей до адаптації.

У межах концептуальних підходів до розуміння психологічної адаптації значну роль відіграє стресово-копінгова парадигма, сформована Р. Лазарусом та С. Фолкман. У цій моделі адаптація трактується не як статичний стан, а як безперервний процес взаємодії суб'єкта з умовами середовища, що включає усвідомлену інтерпретацію ситуації та добір

відповідних способів подолання. Автори вказують, що саме характер когнітивної оцінки подій визначає, яким чином людина буде реагувати на труднощі та наскільки успішною стане її адаптація.

У запропонованій дослідниками трансакційній моделі стресу ключове місце посідають два типи оцінювання ситуації: первинне та вторинне [3]. У межах первинної оцінки індивід визначає, чи становить зовнішня подія загрозу, втрату або виклик для його благополуччя. Якщо ситуація сприймається як така, що перевищує його можливості, формується стресовий стан. Вторинна оцінка стосується аналізу суб'єктом власних ресурсів (когнітивних, емоційних, поведінкових), а також потенційних шляхів впливу на проблему.

Особливе значення у цій теоретичній парадигмі надається процесу копінгу, який розглядається як свідомо обраний спосіб подолання стресової ситуації. Р. Лазарус і С. Фолкман виокремлюють дві провідні стратегії копінгової діяльності:

1. Проблемно-орієнтовану, зосереджену на безпосередньому впливі на ситуацію, її зміну або усунення.
2. Емоційно-орієнтовану, спрямовану на регуляцію переживань, відновлення внутрішньої рівноваги та зниження емоційної напруги.

Вибір тієї чи іншої стратегії обумовлений тим, наскільки індивід оцінює власні ресурси достатніми для впливу на умови ситуації. Таким чином, адаптація постає як динамічний механізм, у якому суб'єкт здійснює складну послідовність оцінок, вибору способів реагування та подальшого коригування поведінки відповідно до отриманого досвіду.

Отже, у трансакційному підході адаптація набуває статусу активного, гнучкого та багатокомпонентного процесу, що зумовлюється не лише зовнішніми обставинами, а передусім індивідуальними когнітивними ресурсами, здатністю до саморегуляції та ефективного застосування копінг-стратегій у мінливих умовах соціального середовища.

У працях багатьох зарубіжних і українських дослідників, зокрема Л. Терстоуна, та М. Холодної, послідовно підкреслюється тісний взаємозв'язок між інтелектуальним розвитком особистості та її здатністю успішно адаптуватися до складних життєвих умов. Науковці наголошують, що інтелектуальні ресурси відіграють провідну роль у формуванні ефективної поведінки в ситуаціях підвищеної вимогливості, невизначеності чи стресу [32; 35; 37].

Загальнотеоретичні уявлення про сутність адаптації значною мірою сформувалися під впливом концепцій біхевіоризму. У межах цього напрямку поняття «адаптація» та «пристосування» розглядаються як взаємозамінні. З позиції біхевіористичного підходу адаптація у широкому сенсі трактується як процес гармонізації потреб індивіда з умовами та вимогами середовища. Усе, чим володіє особистість, від умінь і навичок до соціалізованих емоцій та здатності до гнучкого навчання, інтерпретується як результат тривалих адаптаційних впливів і реакцій [32].

Вагомий внесок у розвиток біхевіористичного розуміння поведінки зробив Е. Торндайк, який сформулював «закон ефекту». Відповідно до нього, реакції, що супроводжуються позитивним підкріпленням (схваленням, заохоченням, підтримкою з боку значущих інших), мають тенденцію закріплюватися та повторюватися у майбутньому. Продовжуючи цю лінію, Б. Скінер розвинув концепцію оперантної поведінки, наголошуючи, що ефективним підкріпленням для індивіда може бути не лише зовнішня винагорода, а й власний успіх, який супроводжує правильно виконану дію.

У своїх працях Б. Скінер також звертав увагу на важливість зміни системи підкріплення для підвищення результативності у різних соціальних контекстах, зокрема серед молоді. Він підкреслював, що корекція поведінки досягається не моралізаторством чи зверненням до «високих мотивів», а створенням таких умов, за яких бажані форми поведінки отримують систематичну підтримку. Аналогічний підхід застосовувався ним і щодо підвищення продуктивності праці: Скінер вважав, що ефективність

працівників зростатиме за умови корекції підкріплювальних стимулів, а не через апеляцію до професійної честі чи сумління. Попри поширені критичні зауваження щодо нібито «механістичного» бачення людини, його концепція спрямована на вдосконалення умов середовища з метою забезпечення оптимальних поведінкових результатів [35].

У межах психологічної науки предметом дослідження є психологічна адаптація, яку також називають психічною адаптацією або адаптацією особистості. Вона розглядається як процес перебудови психіки індивіда під впливом об'єктивних чинників середовища, що передбачає зміну структури та функцій психічних процесів.

У психологічній практиці та наукових дослідженнях адаптацію зазвичай класифікують відповідно до рівнів функціонування особистості, кожен з яких має специфічні ознаки, проте всі вони реалізують універсальні адаптаційні механізми. Серед основних виділяють: психологічний рівень, що включає внутрішні психічні процеси та регуляцію поведінки; соціальний рівень, який відображає взаємодію індивіда з оточенням; і фізіологічний рівень, що охоплює біологічні реакції та механізми підтримки гомеостазу.

А. Бек, видатний представник когнітивної психології, розглядає адаптацію як комплексний процес, що забезпечує ефективне пристосування особистості до змінних умов середовища та задоволення її потреб. Він виділяє два основні аспекти адаптації: процесний та результатний. Процесний аспект включає безперервну взаємодію особистості з зовнішнім середовищем, у ході якої відбувається оцінка ситуацій, вибір стратегій поведінки та корекція дій на основі отриманого досвіду. Результатний аспект відображає досягнення стабільного стану рівноваги, при якому індивід здатний ефективно реагувати на зміни зовнішніх умов і внутрішніх потреб [2].

З позиції Бека, адаптація не обмежується лише зовнішніми проявами поведінки, вона тісно пов'язана з когнітивними та емоційними процесами особистості. Він підкреслює, що успішне пристосування передбачає

здатність аналізувати інформацію, прогнозувати можливі наслідки дій та коригувати власну поведінку на основі досвіду. Таким чином, адаптація стає динамічним процесом, який поєднує як зовнішні, так і внутрішні механізми регуляції [2].

Водночас, за Беком, адаптаційний процес є індивідуально специфічним: різні особистості демонструють різний рівень гнучкості, здатності до самоаналізу та контролю над емоційними реакціями. Саме ці когнітивні та емоційні особливості визначають ефективність пристосування до конкретних соціальних, професійних або життєвих ситуацій. Отже, адаптація в його концепції постає як багатовимірне явище, що включає в себе динамічну взаємодію між особистістю та середовищем, когнітивну оцінку ситуацій та регуляцію емоційного стану, що забезпечує оптимальне функціонування індивіда у складних і змінних умовах [2].

У психологічній науці механізми психологічного захисту (за концепціями З. Фрейда, А. Фрейда, К. Хорні) розглядаються як важлива складова адаптаційного процесу. Вони виконують регулятивну функцію, допомагаючи зменшувати рівень тривоги та внутрішнього напруження, що виникає у відповідь на стресові або конфліктні ситуації. Водночас надмірне або хронічне використання захисних стратегій може призводити до обмеження ефективності адаптації та негативно впливати на психічне здоров'я індивіда.

У контексті особистісних ресурсів та життєстійкості, концепції Дж. Бонно акцентують увагу на психічній резиліентності – здатності людини долати життєві труднощі, відновлюватися після стресових подій та мінімізувати негативні наслідки для психіки. Ці ресурси виступають ключовим чинником підтримки адаптації та сприяють ефективному функціонуванню індивіда у складних життєвих умовах.

А. Бандура, представник необіхевіорального напрямку в психології, розглядає адаптивну поведінку через призму концепції «самоефективності». За його підходом, самеєфективність – це віра індивіда у власну здатність

успішно виконувати певні дії для досягнення бажаного результату. А Бандура виділяє чотири основні джерела формування самоєфективності: безпосередній успіх у розв'язанні конкретних завдань; спостереження за успішною поведінкою інших осіб; вербальні та логічні впливи з боку оточення, що стимулюють раціональне мислення; а також емоційне збудження, яке індивід сприймає і трансформує у мотивацію до дії.

Таким чином, як у класичному біхевіоризмі, так і в необіхевіоризмі, адаптація виступає ключовим принципом пояснення поведінкових механізмів людини та їхньої ефективності у різних життєвих умовах.

Водночас, інтеракціоністський підхід акцентує увагу на особистісному розвитку після кризових переживань. Згідно з І. Булах, процес розвитку особистості після кризи проходить три ключові етапи. Перший етап характеризується активізацією автономії та самостійності особистості, що підвищує самооцінку та внутрішнє відчуття свободи. Другий етап пов'язаний із використанням життєвого досвіду для розвитку креативності, генерування нових ідей та перспектив. Третій етап полягає в формуванні більш глибокого і реалістичного сприйняття життєвих обставин та власного місця в соціумі. Така послідовність процесів забезпечує поглиблення самосвідомості та свідчить про набуття особистісної зрілості індивідом [5].

Під психологічною адаптацією розуміють трансформацію форми чи змісту психічних реакцій, що супроводжується змінами енергетичних, динамічних і інформаційних характеристик стимулів як зовнішнього, так і внутрішнього походження. Цю проблематику широко досліджували такі українські психологи, як Г. Балла, П. Просецький, В. Семиченко та інші [5].

С. Максименко сучасно трактує психологічну адаптацію як процес активної взаємодії особистості з оточенням, під час якого індивід враховує специфічні характеристики середовища та інтегрується в різноманітні системи міжособистісних та соціально-психологічних взаємозв'язків [47].

Що стосується соціальної адаптації, численні дослідники, серед яких А. Налчаджан, С. Максименко та Р. Мертон, визначають її як цілеспрямовану

активність особистості щодо пристосування до соціального контексту. Цей процес охоплює формування адекватних відносин із соціальними об'єктами, розвиток гнучкості у виконанні соціальних ролей, інтеграцію у колективи та групи, освоєння стабільних соціальних структур, засвоєння норм і цінностей нового соціального середовища, а також опанування ефективних форм соціальної взаємодії [9].

У такому підході соціальна адаптація розглядається не лише як пасивне пристосування, а як активне включення особистості в соціальні процеси та управління власною поведінкою відповідно до змінних умов оточення.

У психологічній науці адаптація розглядається як багатовимірний процес взаємодії особистості та середовища. Психологічна адаптація (психічна адаптація, адаптація особистості) визначається як перебудова психіки індивіда під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, що проявляється у зміні форми та змісту психічних реакцій та характеристик сприйняття, мислення й поведінки [5]. Соціальна адаптація акцентує увагу на процесах інтеграції особистості в соціальні структури: формування адекватної системи відносин, рольової пластичності поведінки, освоєння норм і цінностей нового соціального середовища та інтеграції в соціальні групи [14]. Фізіологічна адаптація відображає здатність організму підтримувати стійкий рівень функціональної активності та взаємозв'язку всіх систем, органів і тканин, що забезпечує нормальну життєдіяльність людини в різноманітних умовах існування [47]. Таким чином, адаптація виступає комплексним явищем, яке включає когнітивні, емоційні, соціальні та фізіологічні механізми, спрямовані на підтримку цілісності та ефективності діяльності особистості у змінному середовищі.

Соціальна адаптація розглядається як складний комплекс узгоджених біологічних, психологічних і соціальних дій суб'єктів та різноманітних засобів, спрямованих на пристосування до умов суспільного життя, включаючи соціальні відносини, інститути та структури, а також їх зміни [15]. Такий підхід дозволяє виокремити два рівні застосування адаптації:

широкий, що охоплює загальне пристосування людей або груп до відносно стабільного соціального середовища, та вузький, який стосується пристосування до актуальних змін у суспільстві.

У межах аналізу соціальної адаптації залежно від характеру пристосувальної діяльності виокремлюють три її форми: активну, пасивну (інерційну) та ситуативну (пасивно-активну). Активна форма адаптації пов'язана з безперервним пошуком та впровадженням індивідом або групою нових способів інтеграції у макро- та мікросоціальне середовище; при цьому можуть використовуватися різні стратегії – як соціально схвалювані, так і такі, що виходять за межі усталених норм [15]. Пасивна (інерційна) адаптація полягає у відтворенні вже апробованих раніше моделей пристосування, що дає змогу підтримувати звичний спосіб і ритм життя. Водночас пасивність у цьому випадку не означає відсутності активності, а радше характеризує функціонування за принципом стабільності та інерційного продовження набутих форм поведінки. Ситуативна, або пасивно-активна, адаптація вирізняється динамічністю та циклічністю: періоди інтенсивного пошуку нових адаптаційних стратегій змінюються фазами очікування змін у соціальному середовищі, після чого процес знову переходить у активну стадію [15]. Наголошується, що за однакових соціальних умов різні індивіди можуть демонструвати відмінні типи адаптації – активний або пасивний, оскільки характер адаптаційної відповіді зумовлюється не лише параметрами середовища, а й індивідуально-психологічними особливостями особистості [21].

Сучасна психологія розглядає адаптацію не лише як пристосування до зовнішніх умов із оцінкою її успішності за двома критеріями – внутрішнім та зовнішнім. З позиції діяльнісного підходу вона постає складним багаторівневим процесом, який включає не лише взаємодію людини з довкіллям, а й системну відповідь організму на тривалу і повторювану дію зовнішніх факторів. Такий підхід дозволяє розглядати адаптацію як

динамічний процес, що формує адекватні моделі поведінки та стратегії реагування на змінні умови середовища [4].

Психологічне осмислення поняття «адаптаційний ресурс особистості» передбачає аналіз його змісту, виділення ключових компонентів та вивчення механізмів, що забезпечують ефективне функціонування цих ресурсів. У широкому значенні ресурс визначається як «джерело, запас» або «методика, що дозволяє здійснювати певні зміни для досягнення очікуваного результату». В сучасній психології не існує єдиного визначення ресурсу, що пояснюється багатогранністю явища та властивістю окремих ресурсів компенсувати один одного, а також специфікою цілей досліджень [40].

Більшість науковців розглядають ресурси через призму психології стресу, визначаючи адаптаційні ресурси як сукупність внутрішніх індивідуально-психологічних чинників, які визначають ймовірність ефективної адаптації особистості до різноманітних зовнішніх впливів [31; 40; 44]. У кризові періоди людина активізує власні внутрішні й зовнішні ресурси для підтримки стабільності та адаптації до змін. Серед ключових особистісних ресурсів виділяють психологічну стійкість, оптимізм, здатність до саморегуляції та наявність соціальної підтримки, які виступають захисними механізмами, знижують негативний емоційний вплив стресових факторів та підвищують ефективність адаптаційних процесів [1; 8; 23; 45; 47].

Таким чином, адаптаційні ресурси виступають інтегральною основою для збереження психоемоційного балансу та формування адекватних стратегій поведінки в умовах змінного і стресового середовища, забезпечуючи комплексну підтримку життєдіяльності особистості.

Пристосування до зовнішніх умов із оцінкою її успішності за двома критеріями – внутрішнім та зовнішнім. З позиції діяльнісного підходу вона постає складним багаторівневим процесом, який включає не лише взаємодію людини з довкіллям, а й системну відповідь організму на тривалу і повторювану дію зовнішніх факторів. Такий підхід дозволяє розглядати

адаптацію як динамічний процес, що формує адекватні моделі поведінки та стратегії реагування на змінні умови середовища [4].

У періоди життєвих криз, радикальних змін або непередбачуваних соціальних обставин особливо актуальною стає проблема адаптації особистості та її ресурсного забезпечення. У науковій літературі поряд із поняттям «особистісні ресурси» значну увагу привертає категорія «адаптаційні ресурси особистості», яка дозволяє комплексно оцінювати здатність індивіда долати складні життєві виклики та підтримувати психофізіологічну рівновагу в умовах стресу та невизначеності [23; 26].

Особистісні ресурси розглядаються як внутрішньо-психологічні характеристики, що забезпечують стабільність поведінки, ефективне реагування на стресові впливи та здатність до саморегуляції. До таких ресурсів належать психологічна стійкість, оптимістичне сприйняття подій, наполегливість, здатність до емоційної регуляції, когнітивна гнучкість та інші індивідуальні особливості, які дозволяють особистості підтримувати активну життєву позицію та ефективно взаємодіяти із зовнішнім середовищем.

Водночас концепція «адаптаційного ресурсу особистості» зосереджується не тільки на наявності певних внутрішніх характеристик, а й на тому, яким чином вони реалізуються у поведінкових стратегіях та когнітивних моделях в умовах кризи. Іншими словами, адаптаційні ресурси виступають посередником між потенційними можливостями особистості та реальними способами подолання стресу та психоемоційних труднощів. Саме ця функція забезпечує гнучкість у прийнятті рішень, корекцію поведінкових моделей та розвиток ефективних стратегій подолання негативних впливів [25; 28].

Зважаючи на вплив зовнішніх обставин та внутрішніх ресурсів, адаптаційні ресурси можна розглядати як динамічну систему, що поєднує фізіологічні, психологічні та поведінкові компоненти. Їхня ефективність залежить від синтезу таких складових: когнітивної здатності оцінювати

ситуацію, емоційної регуляції, мотиваційних аспектів, а також поведінкових стратегій, що реалізуються у соціальному середовищі. У цьому контексті адаптаційні ресурси стають ключовим чинником, який визначає не лише швидкість та ефективність адаптації, але й рівень суб'єктивного благополуччя, психологічної стійкості та соціальної інтеграції [39; 40].

Важливо зазначити, що адаптаційні ресурси особистості функціонують на різних рівнях організації: індивідному, особистісному та суб'єктно-діяльнісному. На індивідному рівні враховуються фізіологічні та нейропсихологічні особливості, що визначають загальну стійкість організму до стресу. Особистісний рівень включає стабільні риси характеру, ціннісні орієнтації та способи емоційної регуляції, що формують базову здатність до адаптації. Суб'єктно-діяльнісний рівень охоплює конкретні стратегії поведінки, механізми самоконтролю та мотиваційні ресурси, які забезпечують реалізацію адаптаційних дій у реальних соціальних і життєвих умовах [42; 43].

Отж, адаптаційні ресурси особистості є комплексним та багатовимірним явищем, яке інтегрує внутрішні характеристики, зовнішні можливості та механізми взаємодії з навколишнім середовищем. Це дає змогу розглядати адаптаційні ресурси як системний інструмент, що забезпечує гнучке реагування на стресові ситуації, ефективне подолання життєвих труднощів та підтримку психічного та фізичного здоров'я в умовах кризових змін.

1.2. Адаптаційний потенціал як показник ступеня адаптації людини до умов життя

У сучасній психологічній науці поряд із терміном «адаптаційний ресурс особистості» застосовується поняття «особистісний адаптаційний потенціал», яке має більш широкий зміст, оскільки охоплює не лише

внутрішньоособистісні характеристики, а й зовнішні чинники, що впливають на здатність індивіда ефективно адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. [42].

Адаптаційний потенціал – це сукупність психологічних, фізичних та соціальних можливостей людини, які вона активізує для того, щоб впоратися зі змінами у своєму житті. Цікаво, що це поняття з'явилося не так давно в психології. Дослідники почали розуміти, що недостатньо просто говорити про адаптацію як процес. Треба було зрозуміти, які саме внутрішні ресурси допомагають людині адаптуватися [14].

Як зазначає у своїх дослідженнях О. Литвиненко, адаптаційний потенціал особистості представлено як складну концептуальну схему з безліччю рівнів. У цій схемі взаємозв'язки між окремими елементами (компонентами адаптаційного потенціалу) формують складну мережу, причому не всі ці елементи обов'язково безпосередньо пов'язані між собою [13; 19]. Можна уявити це як багатоповерховий будинок, де кожен поверх відповідає за щось своє. Перший поверх – це природа людини, те, з чим вона народжується. Другий – це те, що розвивається протягом життя. Третій – це поведінка у конкретних ситуаціях. Все це працює разом, створюючи адаптаційний потенціал особистості [12].

Існує декілька підходів до розуміння того, що таке адаптаційний потенціал. Перший підхід – це розгляд його як інтегральної характеристики психічного здоров'я. Цей підхід використовує дослідниця Н. Коновалова. Вона вважає, що чим вищий адаптаційний потенціал людини, тим краще її психічне здоров'я [14]. Другий підхід – це бачення адаптаційного потенціалу як системи адаптивностей. Його розробила О. Литвиненко, і він дозволяє розглянути різні аспекти здатності до адаптації. Третій підхід – професійно орієнтований. Він фокусується на тому, як адаптаційний потенціал допомагає людині у професійній діяльності [15].

Структура адаптаційного потенціалу складається з декількох ключових компонентів. Умовно їх можна поділити на три великі групи для кращого розуміння:

1. Нервово-психічна стійкість – це здатність зберігати спокій і контроль над собою у складних ситуаціях.
2. Комунікативні здібності – вміння будувати стосунки з іншими людьми, знаходити підтримку і допомогу.
3. Моральна нормативність – розуміння етичних норм і здатність діяти відповідно до них навіть під тиском обставин [18]

Перший компонент – нервово-психічна стійкість – показує, наскільки людина може контролювати свої емоції та поведінку. Це як внутрішній стрижень, який не дає зламатися. Дослідження показують, що люди з високою нервово-психічною стійкістю краще справляються зі стресовими ситуаціями. Під час екзаменаційної сесії деякі студенти зберігають спокій і зібраність, тоді як інші впадають у паніку. Різниця полягає саме у рівні нервово-психічної стійкості.

Комунікативні здібності – це можливість знаходити підтримку у важкі моменти. Дослідження показують, що люди з розвиненими комунікативними навичками швидше адаптуються до нових умов [19]. Вони вміють просити про допомогу, знаходять однодумців і будують мережу підтримки навколо себе. Це дуже важливий ресурс, особливо в умовах війни, коли підтримка оточуючих стає життєво необхідною.

Моральна нормативність допомагає людині зберігати внутрішню цілісність. Навіть у найскладніших ситуаціях людина з високою моральною нормативністю не втрачає своїх цінностей. Вона знає, що для неї прийнятно, а що ні. Це дає відчуття стабільності і впевненості навіть тоді, коли все навколо руйнується.

О. Литвиненко у своєму дослідженні розширила це розуміння. Вона виділила три рівні функціонування адаптаційного потенціалу. Індивідний рівень відображає природні незмінні властивості психіки людини. Це те, з

чим людина народжується – темперамент, тип нервової системи, базові рефлекси [11]. Особистісний рівень включає в себе вольовий, емоційний, самоактуалізаційний та фізичний потенціали. Це те, що розвивається протягом життя [12]. Поведінковий рівень показує, як людина реалізує свій потенціал у конкретних діях і вчинках.

Важливо розуміти, що адаптаційний потенціал – це не константа. Він може змінюватися протягом життя під впливом різних факторів [14]. Травмуючі події можуть його знизити. Навпаки, робота над собою, психотерапія, підтримка оточуючих можуть його підвищити. Це дає надію, що навіть якщо зараз адаптаційний потенціал людини невисокий, його можна розвивати і зміцнювати.

Цікаво, що адаптаційний потенціал проявляється по-різному в різних сферах життя. Людина може добре адаптуватися на роботі і водночас мати проблеми в особистому житті. Це пояснюється тим, що різні компоненти адаптаційного потенціалу активізуються в різних ситуаціях [12]. Наприклад, у професійній сфері більше важливі когнітивні здібності і стресостійкість. У сімейних стосунках на перший план виходять емоційний інтелект і комунікативні навички.

У сучасній психології виділяють чотири основні рівні адаптаційного потенціалу. Ця класифікація базується на дослідженнях А. Маклакова і широко використовується для діагностики адаптивних можливостей особистості. Перший рівень – це високий адаптаційний потенціал. Люди з таким рівнем легко справляються зі стресовими ситуаціями і швидко адаптуються до нових умов [37]. Другий рівень характеризується достатнім розвитком адаптаційних можливостей. Третій рівень – задовільний, коли адаптація відбувається повільніше і потребує більших зусиль. Четвертий рівень – низький, що свідчить про серйозні труднощі в адаптації.

Статеві відмінності адаптаційного потенціалу заслуговують на окрему увагу. Дослідження виявили, що жінки частіше демонструють задовільний рівень адаптації порівняно з чоловіками [37]. Це пояснюється декількома

факторами. Жінки виявляють більшу стійкість до несприятливих чинників зовнішнього середовища. Вони краще справляються зі стресом завдяки гормональним особливостям організму. Водночас у чоловіків частіше спостерігається напруження адаптаційних механізмів.

Показники адаптаційного потенціалу дають можливість об'єктивно оцінити стан особистості. За класифікацією А. Маклакова, основними показниками є нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності та моральна нормативність. Ці три компоненти разом формують загальну картину адаптаційних можливостей людини. Нервово-психічна стійкість показує, наскільки людина може контролювати свої емоції і поведінку в складних ситуаціях. Комунікативні здібності відображають вміння будувати відносини і знаходити підтримку. Моральна нормативність характеризує здатність дотримуватися етичних норм навіть під тиском.

Психологічні показники адаптаційного потенціалу включають також емоційну стабільність, вольовий контроль, здатність до рефлексії [12]. Емоційна стабільність дозволяє людині зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних обставинах. Вольовий контроль забезпечує здатність діяти відповідно до поставлених цілей. Рефлексія дає можливість усвідомлювати власні стани і коригувати поведінку.

Соціально-психологічні показники відображають якість взаємодії людини з оточенням. До них належать соціальна підтримка, групова ефективність, здатність до співпраці [2]. Соціальна підтримка є потужним ресурсом адаптації. Люди, які мають міцні соціальні зв'язки, легше переносять стресові ситуації. Групова ефективність показує, наскільки людина здатна працювати в команді. Здатність до співпраці визначає успішність у професійній сфері.

Важливим аспектом є динаміка показників адаптаційного потенціалу протягом життя. Дослідження свідчать, що максимальний рівень розвитку адаптаційного потенціалу досягається у віці 19-25 років [14]. Після цього він

залишається стабільним до 35-40 років. Потім може спостерігатися поступове зниження, хоча це залежить від способу життя людини.

Як показник ступеня адаптації, адаптаційний потенціал дозволяє оцінити глибину й стійкість пристосувальних процесів. Високий рівень цього потенціалу свідчить про здатність особистості адекватно інтерпретувати життєві події, гнучко змінювати поведінкові стратегії, використовувати власні ресурси та соціальну підтримку для подолання труднощів. Натомість зниження адаптаційного потенціалу підвищує ризик дезадаптації, емоційного виснаження та порушень психологічного благополуччя[12].

Структура адаптаційного потенціалу охоплює взаємопов'язані компоненти, серед яких важливе місце займають емоційна врівноваженість, здатність до саморегуляції, реалістична самооцінка, життєстійкість, мотивація до активної діяльності та соціальної взаємодії. Сукупність цих складових визначає можливості особистості підтримувати продуктивну поведінку в різних сферах життя – професійній, міжособистісній, побутовій та емоційній.

Особливе значення адаптаційний потенціал набуває в умовах тривалого стресу або різких життєвих змін, коли звичні способи взаємодії з реальністю втрачають ефективність. У таких ситуаціях саме адаптаційний потенціал виступає внутрішнім ресурсом, що забезпечує не лише пристосування до нових обставин, а й збереження цілісності особистості, суб'єктної позиції та перспектив подальшого розвитку [12].

Отже, адаптаційний потенціал можна розглядати як ключовий індикатор ступеня адаптації людини до умов життя, який відображає рівень її психологічної готовності до подолання труднощів, здатність підтримувати соціальне функціонування та забезпечувати власне благополуччя в умовах нестабільності. Аналіз цього феномена створює теоретичні передумови для розроблення ефективних програм психологічної підтримки та розвитку адаптивних можливостей особистості.

1.3. Соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб

Війни завжди спричиняють примусову міграцію значної кількості населення. Україна, яка наразі переживає масштабний військовий конфлікт, є наочним прикладом цього явища. Значна частина громадян, що опинилися під обстрілами у своїх населених пунктах, зокрема в Луганській, Харківській, Миколаївській, Донецькій, Сумській, Запорізькій та Херсонській областях, зазнала сильного страху за власне життя та безпеку рідних. Внаслідок цього багато людей були змушені виїжджати або евакуюватися на території, де не відбувалися бойові дії. Такі громадяни, які покинули зони активних воєнних дій і переселилися в інші регіони України, отримали статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Вимушена міграція розглядається як одна з найбільш складних життєвих ситуацій [26]. Вона належить до категорії екстремальних обставин, за яких індивід стикається із критично важкими умовами, що порівнянні з проблемами виживання. Внутрішньо переміщені особи (ВПО), які пережили психотравмуючі події, зазнають різкого зниження соціально-економічного статусу, проявляють підвищену чутливість до етнокультурних особливостей нового середовища, стикаються з труднощами адаптації та можуть відчувати значні складнощі у взаємодії з місцевим населенням [26].

Внутрішньо переміщені особи зазнають значних втрат, пов'язаних із втратою власного житла та соціального оточення внаслідок військових дій. Ці втрати виходять за межі фізичного аспекту й охоплюють зміну звичного середовища проживання, розрив соціальних зв'язків із друзями, сусідами та членами родини. Такі зміни можуть спричиняти почуття самотності, ізольованості та емоційної відчуженості, оскільки порушується стабільність і підтримка, що забезпечувалася попереднім соціальним середовищем [47].

Соціальна ізоляція не обмежується простою відсутністю контактів, а є комплексним явищем, що включає фізичні, психологічні та соціальні

фактори. В умовах України значимість проблем соціальної ізоляції та переживання втрат серед внутрішньо переміщених осіб постійно зростає. Відчуття безпорадності та нестача підтримки здатні провокувати глибокі психологічні травми та соціальне відчуження. Військові дії часто призводять до розриву контактів із сім'єю, друзями та місцевою спільнотою, що підсилює ізоляцію та почуття втрати ідентичності. Додатково, нестабільне житло та обмежені фінансові ресурси ускладнюють встановлення нових соціальних зв'язків і інтеграцію в нове середовище [47].

Ці фактори створюють серйозні ризики для фізичного та психічного здоров'я. По-перше, вони можуть негативно впливати на психічний стан, підвищуючи ймовірність розвитку депресії, тривожних розладів та інших психологічних проблем. Відсутність підтримки та соціальної взаємодії посилює емоційний дискомфорт. По-друге, соціальна ізоляція та відчуженість пов'язані із підвищеним ризиком розвитку фізичних захворювань, зокрема серцево-судинних патологій, інсульту, деменції та хронічних захворювань. По-третє, обмеження соціальної активності впливає на фізичну активність та здоровий спосіб життя, а деякі особи можуть компенсувати це через зловживання психоактивними речовинами, що веде до формування залежності та додаткових проблем зі здоров'ям. Нарешті, соціальна ізоляція та відчуженість є вагомими чинниками ризику суїциду, адже почуття самотності й безпорадності можуть породжувати безнадію та відчай, що збільшує ймовірність саморуйнівної поведінки [48; 49].

Дискримінація та упереджене ставлення залишаються одними з ключових проблем, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи. Вони можуть стикатися з проявами ворожості, недовіри або упередженості з боку місцевого населення через своє походження, статус або інші соціальні фактори. Це спричиняє підвищене відчуття соціальної ізоляції, неповноцінності та недовіри до оточуючих. Дискримінаційні практики значно ускладнюють процес інтеграції ВПО та можуть становити серйозну

перешкоду на шляху до їхньої ефективної адаптації у новому соціальному середовищі [50; 51].

Нестача доступу до базових ресурсів є ще однією суттєвою проблемою для внутрішньо переміщених осіб. Обмеження у доступі до житла, харчування, медичної допомоги, освіти та можливостей працевлаштування ускладнює задоволення їхніх фундаментальних потреб і створює додаткові бар'єри для інтеграції в суспільство. Відсутність безпечного житла та медичної підтримки підсилює відчуття вразливості та соціальної відчуженості в новому середовищі [51].

Культурні відмінності є важливим чинником, що впливає на процес адаптації ВПО. Особи з різних регіонів України можуть мати відмінні культурні традиції, цінності та світоглядні установки, що ускладнює взаєморозуміння та інтеграцію з місцевим населенням. У таких умовах необхідно створювати умови для культурно-чутливої підтримки та забезпечувати можливість для відкритого вираження ідентичності й культурних особливостей внутрішньо переміщених осіб.

Ще одним важливим фактором є обмежена доступність інформації та системи підтримки. Часто ВПО не мають достатньої інформації щодо наявних послуг, програм допомоги та ресурсів, що перешкоджає ефективному вирішенню проблем і процесу адаптації. Забезпечення своєчасного доступу до інформації та підтримки є ключовим елементом сприяння успішній інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нове соціальне середовище [53].

Українська дослідниця Н. Мазіна відмічає, що внутрішньо переміщені особи часто мають обмежене коло соціальних контактів і змушені справлятися зі своїми проблемами та страхами без сторонньої підтримки. Недостатність соціальної підтримки у складних обставинах провокує посилення тривожності щодо майбутнього [24]. Ці чинники виступають об'єктивними умовами, що посилюють вторинну травматизацію та ускладнюють психоемоційне реагування ВПО на травматичні події.

Внутрішньо переміщені особи часто зазнають глибокого розчарування через незадоволення базових потреб та розбіжність між власними очікуваннями і реальною життєвою ситуацією [23]. Соціальна взаємодія в новому середовищі може опосередковано впливати на розвиток психічних порушень.

Соціальна дезадаптація та втрата звичного соціального статусу негативно позначаються на самооцінці ВПО та стосунках у родині. Найпоширеніші проблеми переселенців стосуються працевлаштування (через безробіття та матеріальну нестабільність), соціальної взаємодії (ізоляція, конфлікти, індивідуальні реакції) та почуття самотності й втрати особистісної ідентичності [22].

Зазначені аспекти суттєво впливають на фізичне та психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб. Вимушене переселення створює екстремальні умови стресу, що негативно відображаються на стані здоров'я [30]. Медичні дослідження свідчать, що депресія є однією з основних причин, через яку переселенці стають пацієнтами психіатричних закладів, і водночас підвищує ризик суїциду [30].

Факторами, що сприяють формуванню суїцидальних намірів у внутрішньо переміщених осіб, є сам факт вимушеної міграції, рівень інтеграції в приймаюче середовище, низька згуртованість у власній етнічній групі та соціально-економічна нестабільність [30]. Групою підвищеного ризику є люди з травматичним досвідом у дитинстві чи дорослому віці, оскільки пережиті воєнні події підсилюють ймовірність виникнення психосоматичних розладів [30].

Невизначеність щодо майбутнього є додатковим стресовим чинником для ВПО. Незнання свого майбутнього місця проживання, роботи чи матеріального становища викликає почуття тривоги, стресу та безпорадності, що ускладнює адаптацію та формування нових соціальних зв'язків. Крім того, відчуття відсутності контролю над власним життям підсилює

психоемоційне навантаження, що може спричиняти загальне виснаження та погіршення психологічного стану внутрішньо переміщених осіб.

Усі перелічені чинники значною мірою впливають на загальний фізичний та психічний стан внутрішньо переміщених осіб, створюючи умови для розвитку психогенних і психосоматичних розладів, що обумовлені рівнем психоемоційного напруження, яке може зберігатися протягом тривалого періоду під час адаптації до нового середовища [27].

Внаслідок вимушеного переселення існує підвищений ризик формування психічних розладів серед ВПО, що пов'язано з комплексом психотравмуючих чинників і може призвести до суттєвих змін психічного стану. У процесі внутрішнього переміщення у переселенців можуть проявлятися ознаки соціально-психологічної дезадаптації, які у тяжких випадках здатні спричинити розвиток психотичних станів через порушення регуляторних функцій психіки [31].

Слід зауважити, що не всі внутрішньо переміщені особи відчують соціальну ізоляцію чи відчуженість. Деякі з них успішно адаптуються до нового середовища та формують нові соціальні контакти. Водночас перелічені фактори можуть значно підвищувати ймовірність виникнення труднощів адаптації.

Важливо враховувати, що потреби та обставини ВПО є різноманітними, тому універсальних підходів до підтримки не існує. Індивідуалізовані послуги та підтримка є ключовими для забезпечення їхнього благополуччя та ефективної інтеграції у нові умови. Значну роль у цьому процесі відіграють державні установи, громадські організації та міжнародні структури.

В Україні впроваджуються різні програми та ініціативи, спрямовані на допомогу ВПО у подоланні соціальної ізоляції та наслідків втрат. До них належать фінансова підтримка, забезпечення житлом, медичне обслуговування, освіта, сприяння працевлаштуванню та психосоціальна

допомога. Доступ до таких ресурсів є визначальним чинником стабільності та розвитку автономності переселенців.

Забезпечення ВПО належними інструментами та ресурсами, що відповідають їхнім індивідуальним потребам, сприяє успішному подоланню труднощів і формуванню задовільного та безпечного життя у нових спільнотах.

Отже, вимушене внутрішнє переміщення в умовах воєнного конфлікту виступає складним багатовимірним феноменом, який суттєво трансформує життєдіяльність особистості та впливає на всі рівні її функціонування – психологічний, соціальний і фізіологічний. Втрата звичного середовища проживання, соціальних ролей і підтримувальних зв'язків у поєднанні з тривалим переживанням загрози та невизначеності формує у внутрішньо переміщених осіб підвищене психоемоційне напруження та створює умови для розвитку соціально-психологічної дезадаптації.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Аналіз літератури дозволив визначити наявність розмаїття значень поняття «адаптація», що призводить до паралельного розвитку досліджень у різних наукових напрямках.

Підходи до вивчення адаптації представлені в різноманітних концепціях, включаючи біхевіоризм, необіхевіоризм, когнітивну теорію, дослідження стресу.

Адаптація являє собою складніший процес, ніж просте пристосування до зовнішніх умов. Вона містить у собі прагнення до самореалізації, гармонії із собою та оточенням, а також зміну внутрішніх уявлень про себе. Це процес системного переходу від початкового недостатнього стану до більш оптимального, включно з розвитком нових характеристик і особистісних якостей. Загалом адаптація не тільки забезпечує пристосування до середовища, а й сприяє еволюції особистості, її гармонійному розвитку та самореалізації.

Адаптаційні ресурси особистості являють собою конкретні внутрішні та зовнішні чинники, які можуть бути використані індивідом для успішної адаптації. Це можуть бути якості особистості, такі як оптимізм, резилієнтність, соціальні навички, знання, навички та підтримка оточення. Адаптаційні ресурси надають індивідові інструменти для адаптації до складних обставин, допомагаючи зменшити негативний вплив стресу та труднощів.

Адаптаційний потенціал до складних життєвих обставин – це інтегральна характеристика особистості, що відображає її здатність мобілізувати внутрішні ресурси (психологічні, когнітивні, емоційні, поведінкові) та зовнішні підтримувальні чинники для ефективного подолання кризових, стресових і нестабільних життєвих ситуацій.

Цей потенціал визначає рівень стресостійкості, здатність до збереження психоемоційної рівноваги, швидкого відновлення після травматичних подій,

гнучкої перебудови життєвих цілей і поведінки відповідно до нових умов, а також сприяє особистісному зростанню та життєстійкості.

Формування адаптаційного потенціалу є надзвичайно важливим для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), оскільки саме він забезпечує здатність ефективно реагувати на радикальні зміни життєвих обставин, зумовлені вимушеним переселенням, втратою домівки, соціальних зв'язків, стабільності та безпеки. У таких ситуаціях саме адаптаційний потенціал виступає ключовим внутрішнім ресурсом, який забезпечує можливість особистості не лише пристосуватися до нових умов, а й зберегти суб'єктну позицію, відчуття контролю над власним життям і перспективу подальшого розвитку.

Проведений аналіз соціально-психологічних проблем внутрішньо переміщених осіб дає підстави стверджувати, що вимушене переселення є потужним психотравмувальним чинником, який комплексно впливає на емоційний стан, соціальне функціонування та адаптаційні можливості особистості. Втрата звичного середовища проживання, соціальних ролей і системи міжособистісних зв'язків істотно порушує відчуття стабільності, безпеки та контролю над власним життям.

Таким чином, розвиток адаптаційного потенціалу ВПО є ключовим напрямом психологічної та соціальної підтримки, що має бути пріоритетом у системі допомоги переміщеним особам.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Чинники формування адаптаційного потенціалу у внутрішньо переміщених осіб

Формування адаптаційного потенціалу особистості відбувається під впливом різних чинників. Особливе місце серед них займають внутрішні або особистісні чинники. Вони визначають те, наскільки людина здатна справлятися зі складними життєвими ситуаціями. Внутрішні чинники формуються протягом усього життя і складають основу психологічної стійкості особистості.

Резилієнтність як особистісний чинник адаптації набуває особливого значення в умовах травмуючих ситуацій. Цей феномен у психології розуміється у трьох площинах. Резилієнтність може бути рисою або здатністю особистості долати стрес. Також вона проявляється як процес копіngu. Крім того, резилієнтність виступає як адаптаційно-захисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватись після психотравми [19]. Перевагами дії резилієнтності є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності людини.

Резилієнтність приходить у психологію з фізики, де воно означає здатність пружних тіл відновлювати свою форму після механічного тиску. У психології резилієнтність означає здатність зберігати в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування [64]. Люди успішно виходять з таких ситуацій без стійких порушень. Вони адаптуються до несприятливих змін і навіть знаходять у них можливості для власного розвитку.

Психологічними факторами розвитку резилієнтності виступають націленість життя на певну мету, почуття узгодженості життя, перевага позитивних емоцій [19]. Також важливими є життєстійкість, висока адекватна самооцінка, активні копінги, самоефективність, оптимізм. Наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших відіграють значну роль. Когнітивна гнучкість і висока духовність особистості доповнюють цю картину.

Життєстійкість особистості є необхідним елементом адаптаційного потенціалу. Завдяки життєстійкості людина чинить опір негативним впливам середовища, стає впевненою і рішучою у власних діях [24]. Життєстійкість сприяє збереженню здоров'я та підтриманню оптимального рівня працездатності й активності в кризових ситуаціях. Це особистісна характеристика, яка є загальним заходом психічного здоров'я людини.

Структура життєстійкості включає три життєві установки. Перша установка – це залучення. Воно визначається як переконаність у тому, що залучення до того, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось варте й цікаве для особистості. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує насолоду від своєї діяльності. Вона відчуває свою значимість і цінність у тому, що робить.

Друга установка – це контроль. Вона полягає у впевненості людини у можливості впливати на події свого життя. Навіть у складних ситуаціях така людина не відчуває себе безпорадною. Вона шукає способи вплинути на обставини і змінити їх на краще. Третя установка – готовність до ризику. Людина розглядає життя як спосіб набуття досвіду. Вона готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик. Прагнення до простого комфорту та безпеки збіднює життя особистості, тому важливо бути відкритим до нових викликів.

Психологічні фактори відіграють ключову роль у процесі адаптації особистості до складних життєвих обставин, зокрема такі як:

Тип особистості. Люди з певними рисами характеру, наприклад, з оптимістичним мисленням або внутрішнім локусом контролю, здатні краще адаптуватися до труднощів, оскільки вони схильні вірити у свою здатність впоратися з ситуацією та знайти в ній позитивні сторони.

Життєві цінності та переконання. Люди з чіткою системою цінностей та життєвих пріоритетів часто легше адаптуються до складних умов, оскільки здатні знайти у них сенс, що допомагає впоратися зі стресовими факторами (Франкл, 1985).

Мислення, орієнтоване на зростання, означає віру в те, що особистісний ріст і розвиток можуть відбуватися протягом усього життя, навіть незважаючи на труднощі. Люди з мисленням, орієнтованим на зростання, розглядають проблеми як можливості для навчання, розвитку та стійкості. Це мислення може бути пов'язане з такими рисами, як оптимізм і самоефективність [59].

Психологічна гнучкість та саморегуляція. Адаптація також залежить від здатності особистості до змін, прийняття нових поглядів та можливості регулювати власні емоції, що значно полегшує процес прийняття ситуації.

Самооцінка як внутрішній чинник адаптаційного потенціалу відіграє суттєву роль у формуванні поведінкового регулювання. Адекватна самооцінка і реальне сприйняття дійсності характеризують людей з високим адаптаційним потенціалом. Натомість неадекватна самооцінка знижує здатність людини справлятися зі складними ситуаціями. Вона призводить до невпевненості у своїх силах і тривожності. Внутрішні чинники формування адаптаційного потенціалу взаємопов'язані між собою. Резиліентність базується на життестійкості і підкріплюється ефективними копінг-стратегіями. Адекватна самооцінка дає можливість реалістично оцінювати ситуацію і вибирати оптимальні стратегії поведінки.

Люди з низькою самооцінкою часто схильні уникати складних ситуацій, мають більше сумнівів у власних можливостях і частіше вибирають

пасивні або емоційно-орієнтовані стратегії, що може ускладнювати адаптацію.

Емоційна стійкість є базовим особистісним ресурсом, який визначає адаптаційний потенціал. Емоційна стійкість, емоційний комфорт, високий самоконтроль та внутрішній контроль входять до групи базових особистісних ресурсів [42]. Вони задіяні на всіх фазах циклу адаптація-реадаптація. Без емоційної стабільності людина не може ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Висока стресостійкість характеризується низьким рівнем емоційності. Штучне заниження рівня чутливості до зовнішніх подразників, поєднане із цією якістю, в деяких випадках може призвести до черствості, відсутності сильних емоцій і байдужості, тобто до властивостей, які нерідко спричиняють негативні результати в сімейному та суспільному житті людини [25]

Емоційна стабільність, відображає емоційну стійкість та розвинений емоційний інтелект. Люди з високою емоційною стабільністю, як правило, відчують менше негативних емоцій, таких як тривога та депресія, і краще підготовлені для керування стресом. Ця емоційна стабільність відіграє вирішальну роль у підтримці психологічного благополуччя та стійкості перед лицем важких умов життя [59].

Важливо зазначити, що особистісні риси не визначають реакцію індивіда на складні життєві умови детермінованим чином. Взаємодія між рисами особистості, факторами навколишнього середовища, соціальною підтримкою та стратегіями подолання є складною та багатогранною. Крім того, люди можуть демонструвати комбінацію факторів захисту та вразливості.

Ці обставини мають значний вплив на психіку, активуючи механізми психологічного захисту і копінг-стратегії, які допомагають людині адаптуватися до стресових умов.

У процесі адаптації до складних життєвих обставин людина використовує різні стратегії, які можуть бути конструктивними (адаптивними) або деструктивними (неадаптивними).

Копінг-стратегії становлять важливий внутрішній чинник формування адаптаційного потенціалу. Копінг – це спосіб поведінки людини в процесі подолання стресу [3]. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються для того, щоб впоратися із запитами буденного життя. У психології копінг розуміють як свідоме зусилля задля вирішення особистих та міжособистих проблем.

Ричард Лазарус у своїй книзі описав копінг як стратегію подолання стресу й тривоги. Він стверджував, що в результаті теоретичних і експериментальних досліджень було встановлено факт того, що у процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії на основі наявного в неї особистісного досвіду. Ефективність копінгових зусиль залежить від типу стресу, індивідуальних особливостей кожної окремої людини та обставин [3].

Копінг-стратегії можна розділити на декілька типів:

1. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на вирішення самої проблеми, яка викликала стрес. Вони включають планування дій, пошук і використання ресурсів, а також активне шукання інформації.
2. Емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на зниження емоційного дискомфорту. Вони включають вираз емоцій, прийняття емоцій, відволікання від неприємних думок.
3. Соціально-підтримуючі стратегії включають пошук підтримки та розмову з друзями, родиною для отримання порад та підтримки у стресовій ситуації.
4. Стратегії уникнення передбачають уникнення або ухилення від стресової ситуації.

Найбільш адаптивними вважаються стратегії, які спрямовані на безпосереднє вирішення проблеми або проблемної ситуації. Водночас

існують стратегії, які не є самі по собі активним копінгом. Вони можуть сприяти адаптації у стресових умовах. Це пошук емоційного співчуття та підтримки оточення, зосередження на джерелі стресу при одночасному відволіканні від інших справ [3].

Копінг-стратегії поділяються на активні й пасивні, адаптивні й дезадаптивні. До активних стратегій відносять стратегію вирішення проблем як базисну копінг-стратегію. Вона включає всі поведінкові варіанти, спрямовані на вирішення проблемної або стресової ситуації. Також сюди входить стратегія пошуку соціальної підтримки, що включає поведінку, спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища.

Дослідження показують, що люди, здатні до прояву конструктивної копінг-поведінки, зазвичай мають певні особистісні диспозиції. Вони пов'язані з силою волі, внутрішнім локусом контролю, орієнтацією на дію [3]. Також важливим є високий ступінь опору до стресу і сформована життєстійкість особистості. Саме життєстійкість забезпечує ефективну адаптацію до складних життєвих обставин.

Отже, внутрішні особистісні чинники є фундаментом адаптаційного потенціалу. Їх розвиток і зміцнення допомагає людині успішно справлятися з травмуючими ситуаціями. Розуміння цих чинників дає можливість розробляти ефективні програми психологічної підтримки і розвитку адаптаційного потенціалу особистості.

Формування адаптаційного потенціалу відбувається не лише під впливом внутрішніх особистісних чинників. Значну роль відіграють зовнішні соціально-психологічні чинники. Вони визначають середовище, у якому людина живе і розвивається. Зовнішні чинники можуть як посилювати, так і послаблювати адаптаційні можливості особистості [42].

Соціальна підтримка є одним із найважливіших зовнішніх чинників адаптаційного потенціалу. Вона складається з фізичного та емоційного комфорту, який надає нам наша сім'я, друзі та колеги. Це усвідомлення того, що людина є частиною спільноти людей, які люблять, цінують і піклуються

про неї. Дослідження показують, що соціальна підтримка важлива для психічного здоров'я. Люди, які долають депресію, часто говорять про те, що мають менше друзів і контактів, отримують менше задоволення від спілкування [16].

Соціальна підтримка має три дискретні концептуальні компоненти. Сприйнята соціальна підтримка означає психологічне почуття підтримки. Це віра в те, що коли справи йдуть не так, є друзі або члени сім'ї, які там, щоб допомогти. Отримана соціальна підтримка стосується конкретної допомоги, яку людина реально отримує від оточення. Надана соціальна підтримка відображає підтримку, яку сама людина надає іншим.

Сім'я виступає першим і найважливішим джерелом соціальної підтримки. Довірливі стосунки у сім'ї, засновані на прийнятті, є певною профілактикою проблем із психічним здоров'ям [22]. Сім'я формує первинні уявлення про світ, про добро і зло. У сім'ї дитина вперше навчається взаємодіяти з іншими людьми. Включеність дитини в сім'ю з дня її народження визначає базові патерни поведінки і способи реагування на стресові ситуації.

Соціально-економічні чинники суттєво впливають на формування адаптаційного потенціалу. Матеріальна забезпеченість, рівень освіти та культури, соціально-правове положення людини визначають її можливості для адаптації [37]. Несприятлива соціально-економічна ситуація створює додаткові стресори. Ріст злочинності, погіршення екології, психічні перенавантаження ставлять підвищені вимоги до адаптаційних резервів людини.

Для кращого розуміння впливу зовнішніх чинників на адаптаційний потенціал доцільно розглянути їх систематизацію (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Зовнішні чинники формування адаптаційного потенціалу особистості

Група чинників	Конкретні чинники	Характер впливу на адаптаційний потенціал
Сім'я, найближче оточення	Підтримка сім'ї, емоційний зв'язок з батьками, наявність друзів	Формує базові патерни адаптивної поведінки, забезпечує емоційну підтримку
Соціально-економічні	Матеріальна забезпеченість, рівень життя, доступ до ресурсів	Визначає можливості для реалізації адаптивних стратегій
Культурне середовище	Цінності суспільства, культурні норми, традиції	Формує соціальні орієнтири та моделі поведінки
Професійне середовище	Умови праці, корпоративна культура, професійні зв'язки	Впливає на професійну адаптацію та самореалізацію
Екологічні	Якість довкілля, санітарно-гігієнічні умови	Визначає фізіологічні можливості адаптації

Культурне середовище формує систему цінностей і норм, які визначають соціально прийнятні способи адаптації. Різні культури мають різні погляди на те, як людина має справлятися зі стресовими ситуаціями [72]. У деяких культурах заохочується відкрите вираження емоцій і звернення за допомогою. В інших культурах цінується стриманість і самостійне подолання труднощів. Культурні норми впливають на те, які копінг-стратегії людина вважає прийнятними і ефективними.

Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості включають історичні, соціальні, економічні, політичні та культурні чинники [72]. Вони визначають контекст, у якому формується особистість. В умовах війни і соціальних трансформацій ці чинники набувають особливої ваги. Молодь змушена адаптуватися до нових реалій і формувати нові стратегії поведінки.

Професійне середовище стає значущим чинником адаптаційного потенціалу для дорослої людини. Умови праці, характер професійної діяльності, стосунки в колективі впливають на загальний адаптаційний потенціал особистості. Професійна адаптація включає виробничо-технологічні, соціально-психологічні і особистісні елементи. Успішна професійна адаптація підвищує загальний адаптаційний потенціал людини.

Екологічні чинники визначають фізіологічні можливості адаптації організму. Якість довкілля, санітарно-гігієнічні умови, наявність стресорів середовища впливають на фізичне здоров'я людини [37]. Погіршення екології створює додаткове навантаження на адаптаційні системи організму. Людина змушена витратити більше ресурсів на підтримання фізіологічного гомеостазу. Це знижує ресурси, доступні для психологічної адаптації.

Зовнішні чинники не діють ізольовано. Вони взаємодіють між собою і з внутрішніми особистісними чинниками. Соціальна підтримка може компенсувати несприятливі соціально-економічні умови. Розвинене освітнє середовище може посилити внутрішні адаптивні ресурси особистості. Водночас накопичення негативних зовнішніх чинників може виснажити навіть високий внутрішній адаптаційний потенціал.

Важливо розуміти, що людина не є пасивним об'єктом впливу зовнішніх чинників. Вона активно взаємодіє з середовищем, вибирає і конструює своє соціальне оточення. Особи з високим адаптаційним потенціалом краще використовують ресурси середовища. Вони активно шукають соціальну підтримку, створюють сприятливе мікросередовище, знаходять можливості для самореалізації навіть у складних умовах [16].

Отже, ефективність адаптації залежить від того, наскільки гармонійно взаємодіють внутрішні особистісні ресурси і зовнішні соціальні чинники. Розуміння цієї взаємодії є ключем до розробки ефективних програм підвищення адаптаційного потенціалу особистості в умовах травмуючих ситуацій.

2.2. Дослідження особливостей прояву адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб

В межах дослідження адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб (ВПО) використано комплекс методик: методика діагностики самооцінки (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES); методика діагностики «Оцінки стилів подолання стресу» (CISS); методика діагностики «Опитувальник соціальної адаптації» (SASS), методика діагностики «Опитувальник життєстійкості» (Hardiness Test), спрямованих на виявлення ключових особистісних характеристик, що забезпечують ефективну адаптацію в умовах вимушеної зміни життєвого простору. Вибір психодіагностичних інструментів обумовлений необхідністю оцінити різні складові адаптаційного потенціалу – від самооцінки до рівня життєстійкості та соціального функціонування.

Методика «Діагностика самооцінки» (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) [89]

Шкала самооцінки Розенберга (RSES) [89] (див. Додаток Б) є однією з найвідоміших і найнадійніших психологічних інструментів для оцінювання загального рівня самооцінки особистості.

Самооцінка – це внутрішнє уявлення людини про власну цінність, важливість та гідність, яке відіграє ключову роль у формуванні психологічного благополуччя та стійкості. У контексті ВПО самооцінка може відігравати роль психологічного буфера, що знижує рівень тривожності й сприяє збереженню психічного благополуччя. В умовах значних життєвих змін і стресових ситуацій, таких як внутрішнє переміщення, самооцінка виступає важливим компонентом адаптаційного потенціалу. Для ВПО, які пережили втрату звичного середовища, розрив соціальних зв'язків та невизначеність майбутнього, рівень самооцінки безпосередньо впливає на

здатність долати труднощі, будувати нові соціальні зв'язки та підтримувати внутрішню рівновагу.

Використання методики Розенберга дозволяє не лише кількісно оцінити самооцінку, а й отримати уявлення про психологічний ресурс людини, що сприяє її адаптації. Високий рівень самооцінки корелює з більшою життєстійкістю, позитивною самоідентифікацією та здатністю активно долати стресові ситуації. Натомість низька самооцінка може свідчити про потребу в психологічній підтримці та корекційних заходах.

Завдяки простоті, валідності та надійності, методика Розенберга широко застосовується в дослідженнях, спрямованих на оцінку психоемоційного стану вразливих груп населення, зокрема внутрішньо переміщених осіб. Вона дозволяє виявити індивідуальні особливості адаптації, що є необхідною умовою для розробки ефективних програм психологічної підтримки та соціальної реінтеграції [6].

Крім того, методика адаптована для різних вікових груп і соціальних контингентів, що забезпечує її універсальність і зручність застосування. Для внутрішньо переміщених осіб RSES дозволяє швидко та ефективно оцінити їхній психологічний ресурс, зокрема ті аспекти самооцінки, які найбільше впливають на здатність до адаптації у нових, часто складних життєвих обставинах.

Інструкція:

Оцініть кожне з наведених тверджень, обравши один із варіантів відповіді, який найбільше відповідає вашій думці.

Використовуйте таку шкалу:

- 1 – абсолютно не згоден;
- 2 – не згоден;
- 3 – скоріше згоден, ніж не згоден;
- 4 – повністю згоден;

Оцінювання:

- позитивні твердження (1, 2, 4, 6, 7) – оцінюються прямо (1–4 бали);

- негативні твердження (*із зірочкою*) (3, 5, 8, 9, 10) – перевертаються
(1 = 4 бали, 2 = 3 бали, 3 = 2 бали, 4 = 1 бал)

Сума всіх балів дає загальний рівень самооцінки.

Інтерпретація результату:

- 30–40 балів – висока самооцінка;
- 26–29 балів – середній рівень самооцінки;
- 25 і менше – занижена самооцінка.

Методика оцінки стилів подолання стресу (CISS) [82].

Для дослідження індивідуальних стратегій подолання стресу було використано «Методику оцінки стилів подолання стресових ситуацій» (CISS) (див. Додаток В) авторства Н. Ендлера та Д. Паркера. Методика оцінки стилів подолання стресу (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) – це надійний та всебічний інструмент, який дозволяє виявити домінуючі стратегії, які використовує людина для подолання стресу. Цей інструмент дозволяє визначити, які саме копінг-стратегії переважають у людини – орієнтація на завдання, емоції чи уникнення. Оскільки процес адаптації ВПО пов'язаний зі значним стресовим навантаженням, розуміння типових механізмів подолання труднощів має як теоретичну, так і практичну цінність. Зокрема, домінування конструктивних стилів (завдання-орієнтованих) може бути індикатором більшої гнучкості та адаптивності особистості.

CISS виділяє три основні стилі подолання стресу:

1. Зосереджений на проблемі стиль – активне пошук рішень, планування, прагнення змінити ситуацію.
2. Зосереджений на емоціях стиль – фокусування на власних почуттях, емоційне розвантаження або вираження емоцій.
3. Зосереджений на уникненні стиль – уникання стресової ситуації через відволікання або пошук соціальної підтримки.

Для внутрішньо переміщених осіб, які опинилися в умовах високої невизначеності та складних життєвих викликів, розуміння їхнього стилю

подолання стресу є критично важливим. Це допомагає виявити потенційні ресурси і слабкі місця в адаптаційному процесі, а також сприяє формуванню індивідуалізованих стратегій психологічної підтримки [82].

Використання CISS у дослідженнях адаптаційного потенціалу ВПО дозволяє комплексно оцінити не тільки наявність стресу, а й способи, якими людина намагається з ним впоратися. Такий підхід відкриває можливості для більш глибокого розуміння психологічного стану, прогнозування успішності адаптації та розробки ефективних програм допомог.

Крім того, методика адаптована для використання в різних вікових і соціальних групах, що забезпечує її універсальність. Для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які часто переживають інтенсивний стрес, CISS дозволяє глибоко оцінити їхню поведінкову реакцію на виклики, що відкриває широкі можливості для розробки індивідуалізованих програм підтримки та корекції.

Інструкція: кожне твердження оцініть за шкалою:

- 1 – майже ніколи;
- 2 – рідко;
- 3 – іноді;
- 4 – часто;
- 5 – дуже часто.

Кількість питань у кожному блоці – 5, максимальний бал на блок = 25.

Максимальний сумарний бал = 75, якщо враховувати усі 3 блоки по 25.

Часто оцінюють переважний стиль подолання стресу як той, у якому бал найвищий серед блоків.

1. Інтерпретація результатів (за кожним блоком):

- 5 – 10 балів – низьке використання цього стилю;
- 11 – 18 балів – помірне використання;
- 19 – 25 балів – часте/виражене використання стилю.

Загальні принципи:

Орієнтація на завдання:

- високий бал: ефективна стратегія вирішення проблем, конструктивний підхід до стресу;

- низький бал: рідко фокусується на вирішенні проблем.

Орієнтація на емоції:

- високий бал: схильність до емоційного реагування, самокритики, тривожності;

- Низький бал: контроль над емоціями, не піддається паніці.

Уникнення:

- високий бал: уникання проблеми через відволікання або спілкування; може бути тимчасовим механізмом регуляції;

- низький бал: не використовує уникання; вирішує проблеми прямо або через емоційне реагування.

Часто оцінюють переважний стиль подолання стресу як той, у якому бал найвищий серед блоків.

2. Інтерпретація профілю (порівняльний аналіз трьох шкал):

1. Домінує ТОС (завдання) – конструктивний стиль. Людина ефективно планує, контролює дії, легко адаптується. Найкращий показник для стабільної психологічної стійкості.

2. Домінує ЕОС (емоції) – напруження, ризик виснаження. Потребує психотерапевтичної роботи з емоційною регуляцією.

3. Домінує АОС (уникнення) – тимчасове полегшення, але не вирішення. Важливо навчати навичкам вирішення проблем і емоційної саморегуляції.

Змішаний профіль (2 шкали високі):

- ТОС + АОС: людина вміє діяти, але інколи уникає надмірного стресу – адаптивний баланс.

- ТОС + ЕОС: конфлікт між «розумію, що робити» та «надто переживаю» – ризик дистресу.

- АОС + ЕОС: уникає труднощів і сильно емоційно реагує - потребує підтримки.

Методика CISS дозволяє визначити, який із трьох стратегічних стилів подолання стресу є провідним: раціонально-діяльнісний (ТОС), емоційно-реактивний (ЕОС) або унікальний (АОС).

Переважний стиль є важливим індикатором адаптаційних можливостей особистості, її стресостійкості та психологічних ресурсів.

Методика соціальної адаптації (SASS) [4].

Social Adaptation Self-evaluation Scale (SASS) – це стандартизована психодіагностична методика, яка дозволяє кількісно оцінити рівень соціальної адаптації особистості, її здатність ефективно функціонувати в соціумі, підтримувати міжособистісні зв'язки та реалізовувати власний життєвий потенціал у нових умовах [76].

Ця методика (див. Додаток Г) дозволяє проаналізувати, наскільки ефективно особа взаємодіє з соціальним середовищем: чи підтримує міжособистісні зв'язки, проявляє активність, реалізує себе у соціальних ролях. Для внутрішньо переміщених осіб рівень соціальної адаптації є критичним показником здатності до відновлення цілісності життєвого простору та включення в нову соціальну дійсність.

Розроблена з метою вивчення соціального функціонування у пацієнтів із психоемоційними розладами, сьогодні шкала SASS широко використовується в соціальній, клінічній та кризовій психології, зокрема в роботі з вразливими категоріями населення, такими як внутрішньо переміщені особи (ВПО).

Методика дає змогу:

- визначити ступінь адаптованості особи до зміненого соціального середовища;
- оцінити рівень соціальної активності, участь у суспільному житті;
- виявити дефіцити у сфері комунікації, самозабезпечення та міжособистісної взаємодії;

- діагностувати суб'єктивне відчуття відчуження, ізоляції чи дезадаптації.

Шкала охоплює широкий спектр сфер життя, зокрема: соціальні контакти (спілкування з родиною, друзями, участь у спільнотах), професійну активність (праця, навчання, мотивація до самореалізації), самообслуговування та побутова автономія, емоційний стан, що впливає на соціальну поведінку.

В умовах вимушеного переміщення, ВПО зазнають значних змін у соціальному функціонуванні. Втрата звичного середовища, соціальних зв'язків і стабільності часто супроводжується труднощами у формуванні нових соціальних ролей, зниженням самооцінки, емоційним виснаженням, і, як наслідок, зниженням рівня соціальної адаптації.

Шкала SASS дозволяє об'єктивно оцінити, наскільки особа змогла включитися в нове соціальне середовище, наскільки вона відчуває себе прийнятою, реалізованою та інтегрованою в суспільство.

Ця інформація є надзвичайно важливою для: виявлення психологічних ризиків та загроз соціального відчуження; формування психокорекційних програм та індивідуальних планів підтримки; моніторингу динаміки адаптації в процесі переселення та інтеграції.

Інструкція проведення діагностики: кожне твердження необхідно оцінити за шкалою, де 0 – ніколи, 2 – іноді, 3 – часто (у повній мірі).

Інтерпретація результатів за методикою «Опитувальник соціальної адаптації» (адаптований на основі SASS):

Соціальні контакти та взаємодія (максимум 12 балів):

- 0–4 балів – низький рівень соціальної інтеграції означає обмежене коло спілкування, труднощі у встановленні контактів;
- 5–8 балів – середній рівень означає, що підтримуються окремі стосунки, але відчуття належності до спільноти часткове;
- 9–12 балів – високий рівень означає регулярне спілкування, легке встановлення нових контактів.

Високі бали свідчать про активність у спілкуванні, здатність підтримувати стосунки з друзями та родичами, а також відчуття належності до певної групи чи спільноти. Низькі показники вказують на труднощі у встановленні контактів, соціальну ізоляцію або обмеженість кола спілкування.

Професійна діяльність та навчання (максимум 9 балів):

- 0–3 бали – низький рівень: відсутність стабільної зайнятості чи навчання, низька задоволеність діяльністю;
- 4–6 балів – середній рівень: базова включеність у професійну сферу, часткова задоволеність;
- 7–9 балів – високий рівень: регулярна зайнятість, задоволення від роботи/навчання, прагнення до розвитку;

Ця шкала відображає включеність у роботу чи навчання, задоволеність їх якістю та прагнення до професійного розвитку. Високі результати означають стабільність та мотивацію у професійній сфері, тоді як низькі – проблеми із зайнятістю, відсутність задоволення від діяльності чи недостатній розвиток навичок.

Дозвілля та інтереси (максимум 9 балів):

- 0–3 бали – низький рівень: відсутність хобі чи інтересів, обмежене дозвілля;
- 4–6 балів – середній рівень: наявні окремі інтереси, але дозвілля не завжди приносить задоволення;
- 7–9 балів – високий рівень: активне дозвілля, регулярні хобі, інтерес до культурних чи спортивних подій;

Високі бали демонструють наявність хобі, інтерес до культурних чи спортивних подій та вміння організовувати вільний час із задоволенням.

Низькі показники свідчать про обмеженість дозвілля, відсутність ресурсів чи інтересів, що може знижувати загальний рівень адаптації.

Самоорганізація та побут (максимум 9 балів):

- 0–3 бали – низький рівень: труднощі з організацією дня та побутових справ, відчуття перевантаженості;
- 4–6 балів – середній рівень: базова здатність до самоорганізації, часткове подолання труднощів;
- 7–9 балів – високий рівень: ефективна організація часу, автономність у побуті, здатність долати труднощі без відчуття безсилля.

Ця шкала показує здатність організовувати власний день, піклуватися про побут та долати труднощі без відчуття безсилля. Високі бали означають автономність та ефективність у повсякденному житті, низькі – труднощі з самоорганізацією, відчуття перевантаженості чи залежності від інших.

Емоційно-соціальна інтеграція (максимум 9 балів);

- 0–3 бали – низький рівень: відчуття ізоляції, дефіцит підтримки, труднощі у вираженні переживань;
- 4–6 балів – середній рівень: часткова підтримка від оточення, можливість ділитися переживаннями не завжди реалізується.
- 7–9 балів – високий рівень: відчуття власної значущості, регулярна підтримка, емоційна включеність у стосунки;

Високі результати свідчать про відчуття власної значущості для інших, отримання підтримки від оточення та можливість ділитися переживаннями.

Низькі показники вказують на емоційну ізоляцію, дефіцит підтримки та труднощі у вираженні власних почуттів.

Підсумковий бал (максимум 48):

- 0–16 балів – низький рівень соціальної адаптації, виражені труднощі у більшості сфер;
- 17–32 бали – середній рівень, адаптація часткова, є як сильні сторони, так і проблемні зони;
- 33–48 балів – високий рівень, гармонійна інтеграція у соціум, стійкість та ресурсність;

Опитувальник життєстійкості (Hardiness Test) [74].

Завершальним компонентом діагностичного блоку стала методика дослідження життєстійкості (Hardiness Test) (див. Додаток Д).

Життєстійкість (hardiness) – це психологічна характеристика особистості, що об'єднує такі компоненти, як залученість, контроль і сприйняття викликів як можливостей для зростання. Високий рівень життєстійкості асоціюється з підвищеною здатністю до подолання криз, мобілізацією ресурсів і конструктивним реагуванням на життєві труднощі. У випадку ВПО ця характеристика є надзвичайно важливою, оскільки визначає здатність не лише вижити, а й адаптуватися в нових соціокультурних і економічних умовах [90].

Опитувальник життєстійкості (Hardiness Test) – це ефективний діагностичний інструмент для оцінки внутрішніх ресурсів особистості, що лежать в основі її здатності адаптуватися до складних обставин. Його автором є Салваторе Мадді, який заклав основи теорії життєстійкості як здатності протистояти стресовим факторам без дезорганізації особистості.

Опитувальник базується на трьох ключових складових життєстійкості:

1. Залученість (commitment) – здатність залишатися активним учасником життя навіть у складних умовах;
2. Контроль (control) – переконання у власній спроможності впливати на події та приймати рішення;
3. Виклик (challenge) – готовність сприймати зміни не як загрозу, а як можливість для зростання;

Ці компоненти формують особистісний щит перед стресом, дозволяючи людині не лише зберігати стабільність, а й переосмислювати труднощі як етап розвитку.

У контексті дослідження внутрішньо переміщених осіб він дає змогу виявити не лише поточний рівень життєстійкості, а й потенціал для подолання травматичних переживань, збереження цілісності та пошуку нових смислів. Використання цієї методики є важливим кроком до розуміння

глибини психологічної адаптації та ефективної підтримки людей у кризових життєвих обставинах [56; 75].

Для внутрішньо переміщених осіб, які опинилися у вимушених умовах невизначеності, тривожності та соціальної нестабільності, рівень життєстійкості є критичним показником адаптаційного потенціалу. Методика дозволяє:

- визначити, наскільки особа психологічно готова до подолання стресових викликів;
- виявити вразливі або, навпаки, сильні сторони особистості у період адаптації;
- прогнозувати здатність до відновлення, соціального функціонування і психологічної рівноваги в новому середовищі;
- сформувати індивідуалізовану траєкторію психологічної підтримки, спрямовану на розвиток внутрішніх ресурсів.

Опитувальник був адаптований для використання у багатьох країнах, зокрема у сучасній практиці він широко використовується в дослідженнях:

- вразливих категорій населення (військовослужбовці, біженці, ВПО);
- особистісної стійкості у кризових ситуаціях;
- профілактики емоційного вигорання, ПТСР, тривалого стресу.

Опитувальник життєстійкості (Hardiness Test) – це науково обґрунтований, психометрично валідний інструмент, який дає змогу надійно вимірювати здатність особистості протистояти стресу, зберігати цілісність і активно адаптуватися до змін. Його застосування в контексті дослідження внутрішньо переміщених осіб дозволяє глибоко дослідити внутрішній ресурс людини – її адаптаційний потенціал, що є вирішальним для психологічного відновлення та інтеграції в нове середовище.

Інструкція проведення: кожне твердження оцініть за шкалою, де 0 – категорично не згоден/на, 1 – скоріше не згоден/на, 2 – скоріше згоден/на, до 3 – повністю згоден/на.

Обробка результатів: підрахунок балів окремо по трьох шкалах та сумарний показник «життєстійкості».

У кожному блоці по 5 тверджень, отже кількість балів по кожному компоненту від 0 до 15 балів та загальний показник життєстійкості: 0–45 балів

1. Окремі компоненти життєстійкості:

Залученість (Commitment) – сума відповідей за 5 тверджень блоку.

Інтерпретація:

- 0 – 5 балів – низька залученість, зниження інтересу до життя, відчуття ізоляції;
- 6 – 10 балів – середній рівень, нестійка участь у діяльності;
- 11 – 15 балів – високий рівень, активне включення у життя, здатність знаходити сенси.

Контроль (Control) – сума відповідей за 5 тверджень блоку.

Інтерпретація:

- 0–5 балів – низький контроль: схильність вважати, що життя керується зовнішніми силами;
- 6–10 балів – середній: часткова віра у власний вплив;
- 11–15 балів – високий: відчуття власної ефективності, відповідальності й впливу на події.

Виклик (Challenge) – сума відповідей за 5 тверджень блоку.

Інтерпретація:

- 0–5 балів – низький виклик: зміни сприймаються як загроза;
- 6–10 балів — середній рівень, змішані реакції на зміни;
- 11–15 балів — високий рівень: зміни = можливості, гнучкість мислення.

2. Щоб визначити загальний рівень життєстійкості складаємо бали трьох блоків.

Інтерпретація загального рівня:

- 0- 15 балів – низька життєстійкість. Висока вразливість до стресу, труднощі з адаптацією, потреба у підтримці;
- 16–30 балів – середня життєстійкість. Є ресурси, але нестійкі, можливі коливання в складних ситуаціях;
- 31–45 балів – висока життєстійкість. Сильні внутрішні ресурси, здатність відновлюватися, гнучко реагувати на зміни.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Емпіричне дослідження проводилось за допомогою Google forms. В дослідженні брали участь 30 внутрішньо переміщених осіб (див. Додаток А).

На першому етапі дослідження було використано Методику «Діагностика самооцінки» (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES). Результати було систематизовано та сформовано у таблицю (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою «Діагностика самооцінки» (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES)

№	Кількість балів	Рівень
1	14	Занижена самооцінка
2	18	Занижена самооцінка
3	26	Середня (адекватна) самооцінка
4	28	Середня (адекватна) самооцінка
5	12	Занижена самооцінка
6	19	Занижена самооцінка
7	17	Занижена самооцінка
8	27	Середня (адекватна) самооцінка
9	28	Середня (адекватна) самооцінка

Продовж. табл. 2.2

10	26	Середня (адекватна) самооцінка
11	12	Занижена самооцінка
12	14	Занижена самооцінка
13	29	Середня (адекватна) самооцінка
14	13	Занижена самооцінка
15	16	Занижена самооцінка
16	26	Середня (адекватна) самооцінка
17	20	Занижена самооцінка
18	27	Середня (адекватна) самооцінка
19	28	Середня (адекватна) самооцінка
20	29	Середня (адекватна) самооцінка
21	27	Середня (адекватна) самооцінка
22	22	Занижена самооцінка
23	26	Середня (адекватна) самооцінка
24	27	Середня (адекватна) самооцінка
25	15	Занижена самооцінка
26	28	Середня (адекватна) самооцінка
27	16	Занижена самооцінка
28	12	Занижена самооцінкам
29	28	Середня (адекватна) самооцінка
30	29	Середня (адекватна) самооцінка

Для зручності аналізу отриманих результатів, дані було переведено у відсоткові значення (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Діагностика самооцінки»

Рівень	Низький	Середній	Високий
Кількість респондентів	14	16	0
%	46,7%	53,3 %	0 %

Для наочності результати діагностики було представлено на сегментограмі (див. рис. 2.1).

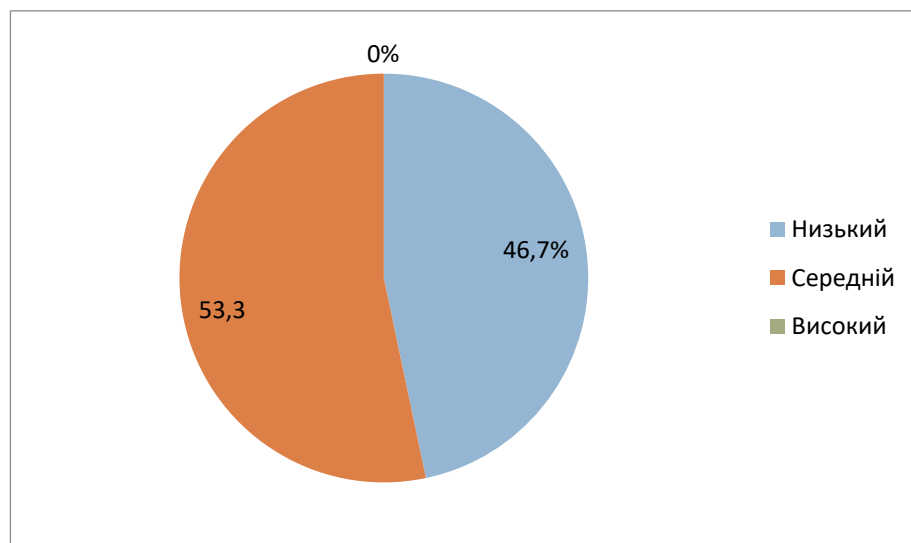


Рис. 2.1. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою «Діагностика самооцінки»

За результатами дослідження за методикою діагностики самооцінки Розенберга можна зазначити, що майже половина респондентів, (53,3%), мають середній рівень самооцінки. Такий результат свідчить про реалістичне ставлення до власних можливостей і досягнень, але з одночасною присутністю певних сумнівів щодо власної цінності. Люди з середнім рівнем самооцінки здатні оцінювати свої сильні та слабкі сторони, проте їхня впевненість у собі не завжди стабільна і може коливатися залежно від обставин.

Низький рівень самооцінки діагностовано у 14 респондентів, що становить 46,7% опитаних. Це вказує на наявність психологічних труднощів,

таких як невпевненість у власних силах, схильність до самокритики або уникання відповідальності. Низька самооцінка може бути чинником ризику розвитку тривожних та депресивних станів, а також ускладнювати соціальну адаптацію та міжособистісні взаємодії.

Аналіз результатів дозволяє зробити висновок, що група респондентів характеризується переважанням середнього рівня самооцінки, проте значна частка має низький рівень, а високий рівень відсутній. Це підкреслює потребу у психологічній підтримці, розвитку позитивного самосприйняття та зміцненні внутрішніх ресурсів особистості. Результати можуть бути використані для планування тренінгів із підвищення самооцінки, індивідуальних консультацій та програм психологічного супроводу, що сприятимуть підвищенню впевненості в собі, мотивації та соціальної адаптації.

Отже, отримані дані свідчать про необхідність цілеспрямованої роботи над формуванням стійкої та адекватної самооцінки, що є важливим фактором особистісного розвитку та психологічного благополуччя.

Другим етапом проведення емпіричного дослідження було діагностування за методикою «Оцінки стилів подолання стресу (CISS)». Результати діагностики систематизовано та оформлено в таблицю (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою діагностики «Оцінки стилів подолання стресу» (CISS)

№	Орієнтація на завдання	Орієнтація на емоції	Уникнення
1	9	22	13
2	21	19	14
3	25	24	18
4	8	23	10
5	16	12	7
6	10	25	9

Продовж. табл. 2.4

7	11	21	12
8	16	17	9
9	14	19	15
10	15	13	10
11	13	19	11
12	18	16	12
13	13	12	9
14	9	20	11
15	11	17	8
16	12	18	10
17	13	13	14
18	8	19	11
19	17	16	9
20	10	21	13
21	9	13	15
22	12	20	12
23	14	11	15
24	11	21	12
25	14	16	9
26	16	15	10
27	13	19	11
28	10	14	12
29	11	19	10
30	12	13	14

Для зручності аналізу отриманих результатів, дані було переведено у відсоткові значення (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Оцінки стилів подолання стресу»**

Ч	Показних шкали					
	Низький рівень		Помірний рівень		Високий рівень	
	Кількість респ.	%	Кількість респ.	%	Кількість респ.	%
Орієнтація на завдання	8	26,6	20	66,7	2	6,7
Орієнтація на емоції	0	0	14	46,7	16	53,3
Уникнення	13	43,3	17	56,7	0	0

Для наочного відображення результати діагностики за методикою оцінки стилів подолання стресу було представлено на діаграмі (див. рис. 2.2).

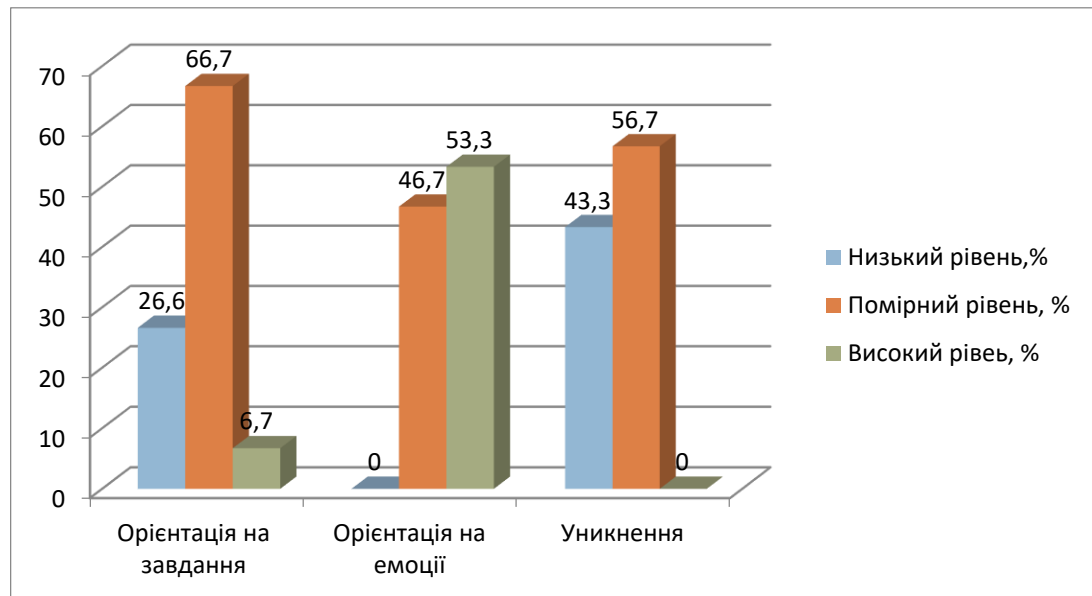


Рис. 2.2. Діаграма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Оцінки стилів подолання стресу»

Після проведеної діагностики за методикою оцінки стилів подолання стресу (CISS) було визначено рівні використання трьох основних стратегій серед 30 респондентів.

За шкалою «Орієнтація на завдання» у більшості учасників було діагностовано помірний рівень (66,7%), що свідчить про помірну здатність планувати дії та активно долати стресові ситуації. У частини респондентів (26,6 %) діагностовано низький рівень, що вказує на труднощі у конструктивному подоланні стресу, тоді як високий рівень було діагностовано лише у 6,7 % учасників.

За шкалою «Орієнтація на емоції» більше половини респондентів (53,3 %) вдаються до активного емоційного реагування на стресові ситуації, що проявляється у переживанні негативних емоцій і, можливо, у пошуку підтримки від оточення. 46,7 % учасників використовують емоційні стратегії

помірно. Відсутність низьких показників свідчить про те, що жоден респондент не ігнорує емоційні прояви стресу.

За шкалою «Уникнення» більшість учасників демонструє помірне використання цієї стратегії (56,7 %), тоді як у 43,3% діагностовано низький рівень.

Таким чином, результати свідчать, що у більшості респондентів переважає емоційна орієнтація на стрес при одночасному помірному використанні дійових стратегій. Це свідчить про наявність ресурсів для подолання стресу, але також вказує на потребу у розвитку активних стратегій подолання стресу, підвищення здатності до планування дій і контролю ситуації, що дозволить зменшити емоційну напруженість і підвищити ефективність адаптації до стресових факторів.

В даному дослідженні важливо також оцінити переважний стиль подолання стресу, для зручності аналізу отриманих результатів, дані було переведено у відсоткові значення (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Оцінка стилів подолання стресу» – переважаючий стиль**

№	Д	К	
	о	і	
	м	л	
	і	ь	
	н	к	
	у	іс	
	ю	т	
	ч	ь	
	и	р	
	й	е	
	с	с	
	т	п	

	и л ь п о д о л а н н я с т р е с у	о н д е н ті в	
	О р іє н т а ц ія н а з а	8 о с о б и	

	В Д а н н я (Т О С		
	О р іє н т а ц ія н а е м о ц ії (Е О С	1 8 о сі б	

	У	4	
	н	о	
	и	с	
	к	о	
	н	б	
	е	и	
	н		
	н		
	я		
	(		
	А		
	О		
	С		

Для наочного відображення результати діагностики переважаючого стилю за методикою «Оцінка стилів подолання стресу» було представлено на сегментограмі (див. рис. 2.3).

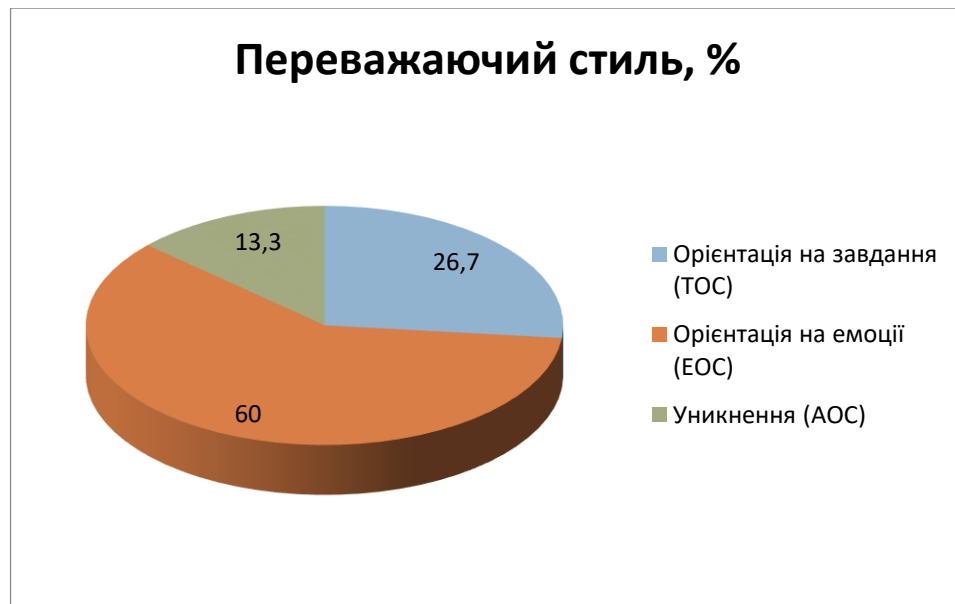


Рис. 2.3. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Оцінка стилів подолання стресу»

Аналіз результатів дослідження за методикою оцінки стилів подолання стресу (CISS) показав, що серед досліджуваних переважає емоційно-орієнтований стиль подолання стресу, який спостерігається у 60,0 % респондентів. Ця група характеризується схильністю до емоційного реагування на складні життєві ситуації, фокусуванням на власних переживаннях, самозвинуваченні, підвищеній тривожності та внутрішній напрузі. Такі респонденти, як правило, менше зосереджуються на вирішенні проблеми, натомість концентрують увагу на власному емоційному стані. Подібна стратегія може призводити до емоційного виснаження, зниження самооцінки та зменшення ефективності поведінкових реакцій у кризових ситуаціях.

У 26,7 % респондентів діагностовано орієнтацію на завдання. Для цієї категорії респондентів характерне прагнення до раціонального аналізу проблеми, планування дій і пошуку конструктивних способів подолання труднощів. Такий стиль вважається найбільш ефективним і адаптивним, адже передбачає активну позицію щодо стресових ситуацій, здатність діяти системно, усвідомлено та цілеспрямовано. Особи з орієнтацією на завдання

зазвичай краще контролюють власні емоції, проявляють стійкість до тиску зовнішніх обставин і швидше повертаються до стабільного емоційного стану після стресу.

Ще 13,3 % респондентів застосовують унікальний стиль. Він виражається у прагненні тимчасово відволіктися від проблеми або переключити увагу на інші види діяльності. Частина учасників реалізує цю стратегію через відволікання (займаючись хобі, побутовими справами, дозвіллям), інші – через соціальне переключення, тобто активне спілкування з близькими або друзями для зниження напруження. Цей стиль може мати короткочасний позитивний ефект у вигляді зменшення емоційного навантаження, однак у довгостроковій перспективі не сприяє вирішенню проблеми, тому його вважають менш ефективним.

Наступним етапом емпіричного дослідження було використано методику психологічної діагностики «Опитувальник соціальної адаптації» (адаптований на основі SASS). Результати дослідження представлено в табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Результати дослідження за методикою діагностики «Опитувальник соціальної адаптації»

№	Соціальні контакти та взаємодія	Професійна діяльність та навчання	Дозвілля та інтереси	Самоорганізація та побут	Емоційно-соціальна інтеграція	Загальний рівень адаптації
1	3	2	0	2	1	8
2	4	5	4	7	9	29
3	5	4	5	7	2	23
4	2	3	1	3	1	10
5	3	3	1	3	0	10
6	2	4	5	4	1	16
7	4	6	5	7	7	29
8	5	4	6	9	6	30
9	7	4	5	6	3	25

Продовж. табл 2.7

10	4	2	1	3	3	13
11	3	1	0	2	1	7
12	5	5	4	6	9	29
13	4	6	5	7	9	32
14	5	4	6	9	6	30
15	2	3	1	3	3	12
16	2	4	5	6	3	20
17	5	4	6	6	3	24
18	3	3	3	6	2	17
19	4	5	4	5	3	21
20	3	3	3	3	2	14
21	6	4	5	6	3	24
22	7	3	4	5	4	23
23	6	3	4	4	4	21
24	5	5	5	5	3	23
25	4	4	4	4	2	18
26	2	5	4	3	1	15
27	3	3	3	3	0	11
28	3	4	4	4	3	18
29	2	3	2	2	1	10
30	3	4	2	2	2	13

Для зручності аналізу отриманих результатів, дані було переведено у відсоткові значення (див. табл. 2.8).

Таблиця 2.8

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Опитувальник соціальної адаптації»**

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість респ.	%	Кількість респ.	%	Кількість респ.	%
Соціальні контакти та взаємодія	20	66,7	10	33,3	0	0
Професійна діяльність та навчання	12	40,0	18	60,0	0	0
Дозвілля та інтереси	11	36,7	19	63,3	0	0

Продовж. табл 2.8

Самоорганізація та побут	11	36,7	13	43,3	6	20,0
Емоційно-соціальна інтеграція	22	73,4	4	13,3	4	13,3
Загальний рівень соціальної адаптації	12	40	18	60	0	0

Для наочного відображення результати діагностики за методикою «Опитувальник соціальної адаптації» було представлено на гістограмі (див. рис. 2.4).

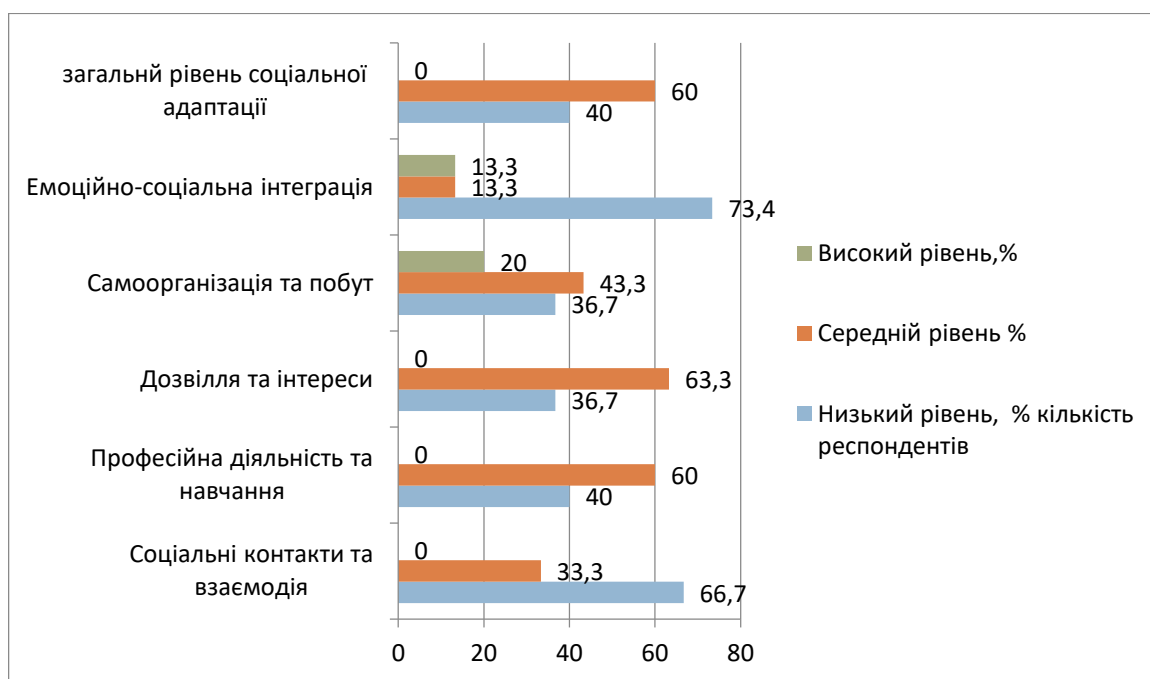


Рис. 2.4. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Опитувальник соціальної адаптації»

За результатами дослідження за даною методикою можна зазначити, що більша половина опитаних (66,7%) мають низький рівень у сфері соціальних контактів та взаємодії, що свідчить про труднощі у встановленні та підтриманні стосунків.

За шкалою професійної діяльності та навчання: більшості респондентів (40%) діагностовано низький рівень, що означає про нестабільність зайнятості, невдоволення якістю власної діяльності або труднощі у професійному розвитку.

Щодо дозвілля та інтересів понад третини опитуваних (36,7%) мають низький рівень, що свідчить про обмеженість інтересів та недостатню участь у дозвіллевих практиках.

За шкалою самоорганізація та побут 43,3% респондентів діагностовано середній рівень самоорганізації, а 36,6% - низький рівень.

Що стосується сфери емоційно-соціальної інтеграції 73,4 % респондентів мають низький рівень, що свідчить про слабе відчуття належності до спільноти та недостатню емоційну підтримку.

Отримані дані вказують на низький загальний рівень соціальної адаптації більшості респондентів(60%).

Такі результати можуть свідчити про вплив стресових життєвих обставин, високий рівень психологічної напруги, недостатність соціальних ресурсів та зниження мотиваційної активності.

Наступним кроком було проведення психологічної діагностики за методикою «Опитувальник життєстійкості». Результати дослідження систематизовано та відображено в таблиці (див. табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Результати дослідження за методикою діагностики «Опитувальник життєстійкості»

№	«Залученість» (Commitment)	«Контроль» (Control)	«Виклик» (Challenge)	Загальний рівень життєстійкості
1	3	3	3	9
2	9	9	8	27
3	10	12	7	29
4	6	4	2	12
5	6	5	6	17
6	6	5	3	14

Продовж. табл. 2.9

7	7	9	4	20
8	9	9	9	27
9	10	13	10	33
10	2	6	3	11
11	3	3	2	8
12	9	8	9	26
13	10	13	8	31
14	5	4	3	12
15	6	5	3	14
16	7	9	4	20
17	9	8	8	25
18	13	13	10	36
19	7	5	4	16
20	9	9	6	24
21	4	6	5	15
22	5	6	6	17
23	6	7	6	19
24	6	7	8	21
25	6	5	6	16
26	2	4	3	9
27	4	5	4	13
28	6	4	3	13
29	7	6	3	16
30	10	12	8	30

Для зручності аналізу отриманих результатів, дані було переведено у відсоткові значення (див. табл. 2.10).

Таблиця 2.10

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Опитувальник життєстійкості»**

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість респ.	%	Кількість респ.	%	Кількість респ.	%
залученість	7	23,4	22	73,3	1	3,3
контроль	10	33,3	15	50,0	5	16,7
виклик	13	43,3	17	56,7	0	0
Загальний рівень	8	26,6	19	63,4	3	10

Для наочного відображення результати діагностики за методикою «Опитувальник життєстійкості» було представлено на гістограмі (див. рис. 2.5).

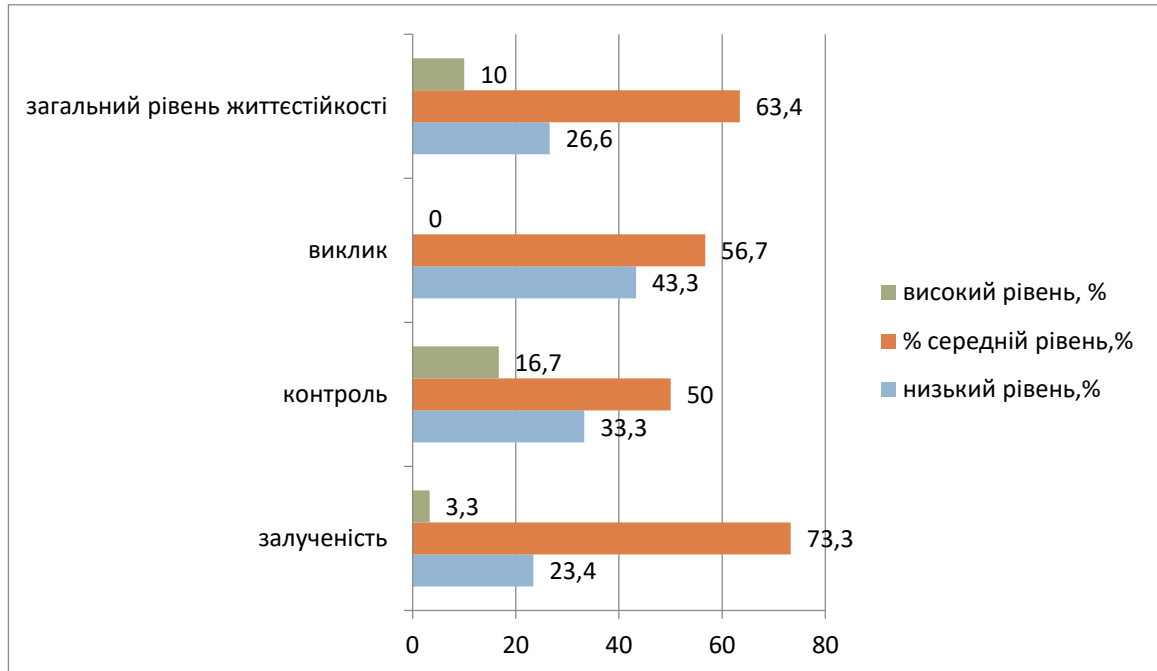


Рис. 2.5. Гістограма розподілу результатів діагностики за методикою «Опитувальник життєстійкості»

У ході проведення діагностики за методикою «Опитувальник життєстійкості» було проаналізовано три ключові компоненти життєстійкості особистості – залученість, контроль та виклик, а також сформовано оцінку загального рівня життєстійкості.

Результати дослідження за шкалою «залученість» свідчать, що більшості респондентів (73,3%) діагностовано середній рівень, що вказує на часткову включеність у повсякденну діяльність та збереження інтересу до власного життя й соціальних взаємодій. Наявність 23,4% учасників із низьким рівнем залученості свідчить про втрату мотивації, пасивність або труднощі у відчутті значущості того, що відбувається у їх житті.

За шкалою «контроль» половина респондентів (50%) має середній рівень розвитку контролю, що демонструє помірну віру у власну здатність

впливати на події. Водночас у 33,3% респондентів рівень контролю є низьким, що може проявлятися у відчутті безпорадності або зниженій самообов'язаності. Лише 16,7% респондентів діагностовано високі показники контролю, тобто вони володіють вираженою здатністю брати відповідальність за події та активно регулювати власну поведінку.

За шкалою «виклик», що відображає ставлення до змін як до природної частини життя та можливостей для розвитку, діагностовано, що у 56,7% учасників рівень є середнім, проте 43,3% демонструють низький рівень, що свідчить про схильність сприймати зміни як загрозу, а не ресурс. Високий рівень за даною шкалою відсутній, що є показником підвищеної чутливості групи до невизначеності та стресових впливів.

Аналіз загального рівня життєстійкості підтверджує загальну тенденцію: лише 10% респондентів діагностовано високі показники, більшість (63,4%) – середні, і 26,6% – низькі. Такий розподіл демонструє помірний, але недостатньо стабільний адаптаційний ресурс.

Отже, сукупність результатів чітко відображає потребу у впровадженні психологічного тренінгу, спрямованого на формування адаптаційного потенціалу, розвиток навичок стресостійкості, підвищення контролю над життєвими ситуаціями, активізації залученості та формування конструктивного ставлення до змін. Такий тренінг здатний істотно підвищити адаптаційні можливості внутрішньо переміщених осіб та підтримати їх у процесі відновлення життєвої стабільності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Формування адаптаційного потенціалу особистості зумовлюється комплексною взаємодією низки взаємопов'язаних чинників. До ключових детермінант цього процесу належать індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема рівень самооцінки, сформованість навичок саморегуляції, а також показники життєстійкості, які визначають здатність людини ефективно долати стресові та кризові ситуації. Висока самооцінка й розвинена саморегуляція сприяють адекватному сприйняттю труднощів, мобілізації внутрішніх ресурсів та вибору конструктивних стратегій подолання.

Вагому роль у розвитку адаптаційного потенціалу відіграє соціальна підтримка, яка виступає як зовнішній ресурс стабілізації психоемоційного стану та зниження рівня дистресу. Наявність підтримувального соціального оточення підсилює відчуття безпеки, сприяє збереженню особистісної цілісності та підвищує ефективність адаптаційних процесів у складних життєвих умовах.

Не менш значущим чинником є мотивація до саморозвитку, яка забезпечує активну позицію особистості у процесі адаптації, стимулює пошук нових можливостей, переосмислення життєвого досвіду та формування перспектив подальшого особистісного зростання. Саме мотиваційна сфера визначає готовність людини до змін і здатність трансформувати кризові обставини у джерело розвитку.

Сукупність зазначених чинників формує багатовимірну структуру адаптаційного потенціалу, що забезпечує варіативність та індивідуальну специфіку адаптаційних стратегій особистості в умовах соціальних трансформацій і життєвих криз.

В межах дослідження адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб використано комплекс методик: методика діагностики

самооцінки (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES); методика діагностики «Оцінки стилів подолання стресу» (CISS); методика діагностики «Опитувальник соціальної адаптації» (SASS), методика діагностики «Опитувальник життєстійкості» (Hardiness Test), спрямованих на виявлення ключових особистісних характеристик, що забезпечують ефективну адаптацію в умовах вимушеної зміни життєвого простору.

Дослідження особливостей прояву адаптаційного потенціалу ВПО. показало, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем адаптаційного потенціалу, який проявляється у прагненні до стабільності та середньому рівні життєстійкості. Разом із тим, у частини досліджуваних спостерігались прояви невпевненості у власних силах, труднощі в побудові нових соціальних зв'язків, що вказує на необхідність психологічної підтримки. Аналіз результатів констатувального етапу виявив, що переважна частина респондентів має низький рівень самооцінки, орієнтується на емоційно-захисні механізми реагування, що свідчить про недостатньо сформовані навички конструктивного подолання труднощів.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДО СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб

Мета програми: формування адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб через розвиток самооцінки, навчання конструктивним стратегіям подолання стресу, емоційну регуляцію та зміцнення соціальних зв'язків.

Завдання:

- 1) підвищити самооцінку та самоцінність учасників;
- 2) навчити усвідомлювати та регулювати емоційні стани;
- 3) сформувати навички проблемно-орієнтованого копінгю;
- 4) розвинути здатність сприймати зміни як можливості для розвитку;
- 5) зміцнити соціальні зв'язки та навички звернення по підтримку.

Структура програми: 10 занять тривалістю 90-120 хвилин кожне

Формат: офлайн, групова робота в приміщенні

ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО

Перше заняття тренінгу – це особливий простір знайомства, відкритості й м'якого входження в процес особистісної роботи. Саме тут закладається основа для всього, що буде відбуватись далі: формується атмосфера довіри, взаємоповаги та психологічної безпеки.

На цьому етапі учасники знайомляться не лише одне з одним, а й ближче – із собою. Вони мають змогу озвучити свої очікування, подивитися всередину й усвідомити власний емоційний стан. Через прості вправи й щире

спілкування народжується перше відчуття спільності – розуміння, що «я тут не один», що цей простір – підтримувальний і живий.

Особливу цінність має усвідомлення особистих ресурсів. У складних обставинах ми часто забуваємо, що вже маємо всередині сили, які допомагають адаптуватися, знаходити рівновагу й рухатися далі. Перше заняття делікатно повертає до цих внутрішніх опор, стимулюючи впевненість і мотивацію.

Також група разом формує власні правила взаємодії – домовленості, які забезпечують безпечну та комфортну атмосферу. Це не просто формальність, а спільне рішення, яке підтримує довіру та активну участь кожного.

Завершується зустріч короткою рефлексією, коли кожен учасник може дати голос своєму внутрішньому стану – словом, жестом, відчуттям. Це дає змогу зафіксувати важливий досвід початку: спокійний, щирий і відкритий.

Таким чином, перше заняття – це м'який старт, який відкриває шлях до змін. Воно створює простір, де можна розслабитися, подивитися на себе без осуду і зробити перший крок до особистого росту та відновлення.

Мета заняття:

- створити довірливу атмосферу в групі;
- ознайомити учасників з метою і форматом тренінгу;
- виявити очікування учасників від тренінгу;
- активація ресурсів учасників.

Тривалість: 90 хвилин.

Обладнання: Приміщення для групової роботи, папір А4 та ручка для кожного учасника, дошка з маркерами, стільці для розсадки в коло.

1. Привітання та знайомство (15 хвилин)

Вітаю учасників та пояснюю формат тренінгу.

Вправа «Коло знайомства». [79]

Учасники сідають у коло. По черзі називають своє ім'я та відповідають на запитання: «Що привело мене сюди?» або «Чого я очікую від цих зустрічей?»

2. Груповий договір (20 хвилин) [79].

Вправа на основі підходу «Позитивний запит» (Appreciative Inquiry), розробленого Девідом Куперрайдером. Замість традиційних «правил поведінки» група формує спільне бачення того клімату, який хоче створити.

Запитую: «Подумайте про найкращий досвід групової взаємодії. Що там було? Як люди ставилися одне до одного?»

Учасники усно діляться. Ведуча фіксує ключові слова на дошці: довіра, повага, конфіденційність, підтримка, щирість.

Потім група формулює спільні домовленості, наприклад: те, що ми обговорюємо тут, залишається між нами; ми говоримо від себе, використовуючи «Я-повідомлення»; ми поважаємо право кожного говорити або мовчати; ми підтримуємо одне одного без засуджень.

Питання для обговорення:

1. Що для вас найважливіше в цих домовленостях?
2. Що допоможе вам почуватися безпечно в цій групі?

Пропоную ознайомитися з базовими поняття: стрес, адаптація, адаптаційний потенціал. Це важливо для нормалізації переживань учасників, адже багато хто схильний сприймати власну тривожність або нестабільність як прояв «слабкості», хоча насправді це типовий результат дії сильного або хронічного стресу.

Стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на вплив подразників або складних ситуацій. Цей термін увів Ганс Сельє, який описав загальний адаптаційний синдром, що включає три стадії: тривога, опірність та виснаження. Цікавий факт: стрес не завжди шкідливий – існує поняття еустресу, який мобілізує ресурси організму та сприяє досягненню цілей.

Адаптація – процес пристосування людини до змін у навколишньому середовищі, що дозволяє зберігати психічне та фізичне здоров'я. Вона включає як поведінкові, так і когнітивні механізми. Цікавий факт: адаптація може бути активною, коли людина шукає нові способи реагування, або пасивною, коли вона використовує вже відомі стратегії.

Адаптаційний потенціал – сукупність внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, які дозволяють ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати стабільність психічного стану. Цікавий факт: високий адаптаційний потенціал пов'язаний із стійкістю до стресу, оптимізмом та здатністю швидко відновлюватися після життєвих криз.

3. Вправа «Колесо балансу життя» (25 хвилин) [73].

Мета: усвідомити поточний стан у різних сферах життя та виявити зони, які потребують підтримки.

Малюю на дошці приклад кола, поділеного на 8 секторів: здоров'я, стосунки, робота/навчання, фінанси, дозвілля, особистісний розвиток, житло, емоційний стан.

Інструкція: кожен малює коло на своєму аркуші А4 та ділить його на 8 секторів. показую приклад на дошці - 3 хвилини на малювання. Потім учасники оцінюють задоволеність кожною сферою за шкалою від 0 (центр кола) до 10 (край кола), ставлять точки та з'єднують їх лінією. Пауза 5 хвилин.

Учасники об'єднуються в пари або трійки (пересідають ближче один до одного). Діляться спостереженнями - 7 хвилин.

Повернення в загальне коло – бажаючи усно діляться (5 хвилин).

Питання для обговорення:

1. Які сфери ви оцінили найнижче? Чому?
2. Що могло б додати вам балу в найважливішій сфері?
3. Які ресурси у вас вже є для поліпшення ситуації?

Ця вправа адаптована з методики коучингу та широко використовується в груповій роботі для діагностики життєвої ситуації

4. Вправа «Мій ресурс» (20 хвилин) [73]

Мета: актуалізувати усвідомлення власних сильних сторін та ресурсів.

Пояснення: «Ресурс - це все, що допомагає нам справлятися зі складнощами. Це можуть бути люди, навички, риси характеру, хобі, спогади. Зараз кожен на своєму папері запише щонайменше три свої ресурси.»

Пауза 5 хвилин для запису.

Учасники по колу усно діляться: «Мій ресурс - це...» (наприклад, «моя витривалість», «підтримка сестри», «вміння готувати»).

Питання для обговорення:

1. Чи здивувало вас щось у власних ресурсах?
2. Як часто ви згадуєте про ці сили в повсякденності?
3. Чи є ресурс, який ви використовуєте найчастіше?

5. Завершення та рефлексія (10 хвилин)

Вправа «Одне слово». Кожен учасник по колу усно називає одне слово, яке описує його стан після заняття (наприклад: спокій, цікавість, надія, втома, тепло) [73].

Дякую за участь, нагадує дату та час наступної зустрічі.

Домашнє завдання: Немає. Просто приходьте на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 2. Я-КОНЦЕПЦІЯ ТА САМОЦІННІСТЬ

Друге заняття тренінгової програми спрямоване на поглиблення розуміння учасниками власних психологічних реакцій на зміну життєвих обставин, зокрема, в умовах внутрішнього переміщення. Одним з основних завдань цього етапу є усвідомлення того, що реакція на стрес та необхідність адаптації до нових умов – це природний і нормальний процес.

На початку заняття, для забезпечення плавного входження в робочий стан, проводиться коротка інтеграційна вправа, яка дозволяє учасникам налаштуватися на спільну роботу, актуалізувати свій емоційний стан та відчувати себе частиною групи.

На завершення заняття проводиться обговорення в групі та етап рефлексії, під час якого кожен учасник має можливість поділитися власними висновками, емоціями та думками щодо почутого та прожитого на занятті.

Таким чином, друге заняття виконує важливу функцію – воно закладає психологічну основу для подальших тем, пов'язаних із саморегуляцією,

подоланням тривожності, зміцненням внутрішніх ресурсів. Окрім того, воно сприяє зниженню тривоги за рахунок раціонального усвідомлення, а також активізує групову підтримку через обмін досвідом.

Мета: допомогти учасникам усвідомити власну цінність незалежно від зовнішніх досягнень та обставин, розпізнати джерела заниженої самооцінки.

Тривалість: 120 хвилин

Обладнання: Приміщення для групової роботи, папір А4 та ручки для кожного, дошка з маркерами, роздрукована схема "Самооцінка vs Самоцінність" (по одній на учасника) або один великий плакат А3 на дошці.

1. Включення та налаштування (10 хвилин)

Вправа «Мій стан зараз». Учасники по колу коротко усно діляться своїм станом [73].

2. Міні-лекція "Самооцінка та самоцінність" (20 хвилин) [65]

Розповідаю про основні тези та пояснює різницю між цими поняттями. Якщо є роздрукований матеріал – роздає кожному.

1) самооцінка – це оцінка себе на основі досягнень, навичок, порівняння з іншими. Вона може коливатися залежно від успіхів та невдач. «Я хороша, тому що закінчила університет», «Я нічого не варта, бо втратила роботу.»

2) самоцінність – це глибоке відчуття власної цінності просто за фактом існування, без прив'язки до результатів. Це те, що завжди з нами, навіть коли все йде не так. «Я цінна просто тому, що існую».

Схема на дошці (див. рис. 3.1):

САМООЦІНКА (мінлива):



Рис. 3.1. Схематичне зображення різниці між самооцінкою та самоцінністю

Обговорення (учасники усно відповідають):

1. Чи була у вашому житті ситуація, коли ви відчували свою цінність, навіть якщо нічого не досягли?
2. Що допомагає вам пам'ятати про власну цінність?

Ця частина базується на концепціях гуманістичної психології Карла Роджерса про безумовне позитивне ставлення[65].

3. Вправа «Листи собі» (30 хвилин) [15].

Мета: встановити контакт із різними частинами себе, зміцнити самоприйняття.

Пояснення: «Зараз ми виконаємо особливу вправу. Ви напишете три короткі листи собі. Це буде ваш особистий текст, який не обов'язково з кимось ділитися. Просто пишіть те, що відчуваєте».

Лист 1: «Лист собі-дитині» (7 хвилин)

Інструкція: «Уявіть себе в дитинстві – років 5-7. Напишіть короткого листа тій дівчинці чи хлопчику. Що б ви сказали? Які слова підтримки хотіли

б почути? Можете почати так: «Дорога/Дорогий (ім'я в дитинстві), я хочу сказати тобі...»».

Пауза для написання – ведуча засікає 7 хвилин.

Лист 2: «Лист собі в найважчий момент» (7 хвилин)

Інструкція: «Згадайте найважчий період вашого життя – можливо, це був момент переїзду або щось інше. Напишіть собі тоді. Що б ви хотіли сказати собі? Які слова додали б сил?»

Пауза для написання - 7 хвилин.

Лист 3: «Лист собі-майбутньому» (7 хвилин)

Інструкція: «Напишіть собі через рік. Що ви хочете, щоб знала та людина? Які побажання їй передати? Можете почати: «Через рік я буду...»»

Пауза для написання - 7 хвилин.

Обговорення (9 хвилин) - кілька бажаючих усно діляться враженнями (не самими листами, а відчуттями від процесу).

Питання для обговорення:

1. Який лист дався написати найлегше? Найважче?
2. Що ви відкрили про себе в процесі?
3. Які емоції виникали під час написання?

Ця вправа адаптована з терапії, орієнтованої на співчуття (Compassion-Focused Therapy) Пола Гілберта та застосовується для розвитку самоспівчуття

4. Вправа «Дзеркало цінності» (25 хвилин) [15]

Мета: побачити себе очима людей, які цінують нас.

Потрібно розділити групу на трійки. Учасники пересідають, формуючи малі групи по три особи в різних частинах приміщення.

«У вас буде 21 хвилина. Кожна людина по черзі буде в центрі уваги 7 хвилин. Два інші учасники говорять їй, що вони цінують у ній – які якості помічають, що їм подобається в її поведінці, ставленні або манері спілкування. Говоріть конкретно. Замість «ти хороша людина» краще «мені подобається, як ти уважно слухаєш» або «я помітила твою щирість». Той, хто

в центрі, просто слухає, не коментує і не заперечує. Завдання – прийняти ці слова.»

Учасники працюють 21 хвилину в трійках. Ведуча стежить за часом, оголошує коли час переходити до наступної особи (через 7 хвилин). Ведуча може підходити до груп, щоб перевірити, чи все зрозуміло.

Після завершення всі повертаються в загальне коло – усне обговорення.

Питання для обговорення:

1. Як вам було отримувати цей зворотний зв'язок?
2. Чи здивувало вас щось із почутого?
3. Що заважало просто прийняти добрі слова?
4. Як вам було давати зворотний зв'язок іншим?

5. Вправа «Мантра самоцінності» (15 хвилин) [80].

Мета: створити особисте ствердження, яке підтримуватиме відчуття цінності.

Інструкція: «Створіть для себе коротку фразу – мантру самоцінності. Це буде ваше особисте твердження про власну цінність. Ви можете використовувати різні структури: «Я цінний/цінна, тому що...», «Я маю право на...», «Я гідний/гідна...» Напишіть те, що відгукується саме вам.»

Пауза: 7 хвилин – кожен пише на аркуші А4.

Бажаючі усно діляться своїми мантрами в колі (8 хвилин).

Питання для обговорення:

1. Наскільки легко чи важко було сформулювати цю фразу?
2. Коли б ця мантра могла вам допомогти?
3. Чи відчуваєте ви, що це правда про вас?

6. Завершення (20 хвилин)

Рефлексія «Коло вражень». Кожен по колу усно ділиться: «Сьогодні я зрозумів/зрозуміла, що...».

Прощаюся та нагадую про дату та час наступної зустрічі.

ЗАНЯТТЯ 3. МОЇ СИЛЬНІ СТОРОНИ ТА ДОСЯГНЕННЯ

Третє заняття тренінгової програми присвячене одній з найактуальніших тем для внутрішньо переміщених осіб – роботі з тривожністю та страхом. Учасники мають можливість усвідомити природу тривожних переживань, навчитися розпізнавати їх у собі, а також ознайомитися з базовими техніками саморегуляції, які допомагають знижувати рівень тривоги в повсякденному житті.

Початок заняття має на меті активізувати емоційний стан учасників та створити комфортну атмосферу. Далі у доступній формі подається базова інформація про механізми тривоги, її психологічні та фізіологічні прояви, а також відмінність між раціональним страхом та ірраціональною тривогою.

Це заняття закладає основи емоційної саморегуляції і є ключовим для формування внутрішньої стійкості та адаптаційного потенціалу.

Мета: допомогти учасникам усвідомити та зміцнити позитивний образ себе через визнання сильних сторін, навичок та досягнень.

Тривалість: 120 хвилин

Обладнання: Приміщення для групової роботи, папір А4 та ручка у кожного учасника, дошка з маркерами, роздрукована таблиця 24 сильних сторін характеру VIA (по одній на учасника) або один великий плакат на дошці, стільці для пересадки.

1. Включення (10 хвилин)

Вправа «Моя маленька перемога». Учасники по колу усно діляться однією маленькою перемогою останнього тижня. Це може бути що завгодно: встати вчасно, приготувати смачну вечерю, зателефонувати другу, прочитати мантру, впоратися з тривожністю, прийти на цю зустріч [15].

2. Міні-лекція «Сильні сторони характеру» (20 хвилин) [68]

Розповідаю про концепцію сильних сторін характеру з позитивної психології Мартіна Селігмана [68].

Концепція сильних сторін характеру Мартіна Селігмана – це один із центральних підходів позитивної психології, спрямований на розвиток психологічного добробуту через опору на внутрішні ресурси людини. Селігман разом із К. Пітерсоном створили класифікацію 24 сильних сторін характеру, об'єднаних у 6 універсальних чеснот: мудрість, мужність, людяність, справедливість, стриманість та трансценденція.

Основна ідея концепції полягає в тому, що люди стають більш стійкими, щасливими й ефективними, коли не лише долають слабкі сторони, а насамперед активно використовують свої сильні сторони у щоденному житті. Застосування власних сильних сторін:

- підвищує рівень життєстійкості;
- знижує стрес і ризик емоційного вигорання;
- покращує продуктивність і взаємини;
- сприяє відчуттю сенсу та особистісному зростанню.

Селігман підкреслює, що сильні сторони характеру – це не риси особистості, а навички, які можна розвивати через тренінги, вправи та усвідомлену практику.

Роздаю кожному учаснику роздрукований аркуш з класифікацією VIA із 24 сильними сторонами характеру, згрупованими в 6 категорій(див табл.3.1).

Таблиця 3.1

Сильні сторони

Категорія	Сильні сторони
1. Мудрість та знання	Допитливість, Любов до навчання, Критичне мислення, Креативність, Широта поглядів
2. Мужність	Хоробрість, Наполегливість, Чесність, Ентузіазм
3. Людяність	Любов, Доброта, Соціальний інтелект
4. Справедливість	Робота в команді, Чесність, Лідерство
5. Поміркваність	Прощення, Скромність, Обережність, Саморегуляція
6. Трансцендентність	Вдячність, Надія, Гумор, Духовність

Розповідаю: «Люди, які усвідомлюють сильні сторони, відчують більше задоволення та краще справляються зі складнощами.»

Обговорення:

1. Які сильні сторони ви одразу впізнали в собі?
2. Чи є щось, що здивувало? Можливо, якась якість, про яку ви не думали як про силу?

3. Вправа "Інвентар сильних сторін" (30 хвилин) [68]

Мета: скласти особистий перелік сильних сторін та навичок.

Показую на екрані шаблон таблиці (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Шаблон «Сильні сторони»

Категорія	Мої сильні сторони
1. ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ (риси характеру)	
2. ПРАКТИЧНІ НАВИЧКИ (що вмію робити)	
3. СОЦІАЛЬНІ ЗДІБНОСТІ (як взаємодію з людьми)	
4. ДОСЯГНЕННЯ (що мені вдалося в житті)	

Пояснюю кожну категорію з прикладами:

- особистісні якості – це такі риси як терпіння, гнучкість, витривалість, оптимізм;
- практичні навички включають уміння готувати, працювати з комп'ютером, водити машину;
- соціальні здібності – це вміння слухати, підтримувати, знаходити спільну мову з людьми;
- досягнення охоплюють освіту, виховання дітей, переїзд, подолання складних ситуацій.

Підкреслюю: «Все, що ви вважаєте важливим – є важливим. Немає правильних чи неправильних відповідей. Намагайтеся записати щонайменше 3-5 пунктів у кожній категорії.»

Пауза 15 хвилин для індивідуальної роботи – кожен малює таблицю та заповнює її на своєму аркуші А4.

Після завершення учасники об'єднуються в пари (пересідають ближче). Діляться своїми переліками в парах – 12 хвилин. Партнер може додати те, що помітив у цій людині під час попередніх зустрічей.

Інструкція для пар: «Розкажіть одне одному про свої сильні сторони. Слухайте уважно і, можливо, ви помітите в партнері щось, про що він/вона не написав/написала. Ви можете підказати: «А я ще помітив у тобі...»»

Повернення в загальне коло – усне обговорення (3 хвилини).

Питання для обговорення:

1. Чи було легко знаходити свої сильні сторони?
2. Що здивувало вас у вашому переліку?
3. Які сильні сторони ви використовуєте найчастіше?
4. Чи додав ваш партнер щось, про що ви не думали?

4. Вправа «Лінія життя з досягненнями» (35 хвилин) [6].

Мета: усвідомити важливі події та досягнення свого життя, побачити особистісний ріст.

Ця вправа адаптована з наративної терапії Майкла Вайта та допомагає переформулювати життєвий досвід у термінах сили та стійкості

Малюю на дошці приклад лінії життя:

ЛІНІЯ ЖИТТЯ

Народження ---|-----|-----|-----|--- Сьогодні

Приклад позначок:

- 7р – пішла до школи (перший досвід адаптації);
- 12р – переїхала в інше місто (навчилася знаходити друзів);
- 18р – вступила до університету (подолала страх);
- 25р – перша робота (здобула незалежність);
- 30р – народила дитину (стала мамою);
- Сьогодні – пройшла через переїзд і продовжую рухатися.

Інструкція: «Намалюйте лінію від народження до сьогодні на своєму аркуші. Позначте події, досягнення – що вдалося подолати, чого досягти.»

Підкреслюю: «Важливо включити не лише «великі» досягнення типу закінчення університету чи народження дитини, а й «малі» - переїзд у нове місто, знайдені нові знайомства, освоєння нових навичок, подолання хвороби, вихід із складної ситуації.»

Пауза 15 хвилин для малювання. Учасники можуть використовувати кольори, символи, малюнки – як їм зручно.

Після завершення учасники об'єднуються в групи по 3-4 особи (пересідають, формуючи малі групи). Діляться своїми лініями життя – по 5 хвилин на людину (15-18 хвилин у групах).

Повернення в загальне коло – коротке усне обговорення (2 хвилини).

Питання для обговорення:

1. Які періоди вашого життя були найважливішими?
2. Які якості допомогли вам пройти через складні часи?
3. Що ви помітили, дивлячись на своє життя цілісно?
4. Чи змінилося ваше бачення себе після цієї вправи?

5. Вправа «Скринька досягнень» (15 хвилин) [6]

Мета: створити символічний ресурс, до якого можна повертатися.

Пояснюю: «Зараз ми створимо вашу особисту «скриньку досягнень». Це буде як скарбничка ваших сильних сторін.»

Інструкція: «Візьміть чистий аркуш паперу. Напишіть у верхній частині «МОЯ СКРИНЬКА ДОСЯГНЕНЬ». А тепер по всьому аркушу випишіть свої досягнення, сильні сторони, якості – все, що ви згадували сьогодні та раніше. Намагайтеся заповнити весь аркуш. Це може бути у вигляді списку, хмарки слів, малюнка – як зручно.»

Пауза 10 хвилин для виконання.

Кілька бажаючих можуть показати свої скриньки групі та коротко усно прокоментувати.

Питання для обговорення:

1. Як ви відчуваєте себе, дивлячись на цей аркуш?
2. Чи вдалося заповнити його повністю?
3. Що було найприємніше записувати?

6. Завершення (10 хвилин)

Рефлексія «Що я забираю з собою». Кожен учасник по колу усно говорить: «Сьогодні я відкрив/відкрила в собі...» або «Найціннішим для мене було...»

Прощаюся та нагадує про дату та час наступної зустрічі.

ЗАНЯТТЯ 4. УСВІДОМЛЕННЯ ЕМОЦІЙ

Заняття тренінгової програми присвячене навчанню учасників навичкам усвідомлення, прийняття та регулювання емоцій, які виникають у відповідь на зміни, втрати, невизначеність, нові умови життя.

Зміна місця проживання, руйнування звичного середовища, розрив соціальних зв'язків – усе це викликає сильні емоції: страх, гнів, провину, сором, апатію або розпач. І ці емоції – нормальні, але якщо їх не усвідомлювати або придушувати, вони можуть призводити до хронічного стресу, психосоматичних проявів і зниження адаптаційного потенціалу.

Мета: навчити учасників розпізнавати, називати та приймати власні емоції без засудження.

Тривалість: 120 хвилин

Обладнання: Приміщення для групової роботи, папір А4 та кольорові ручки/олівці у кожного учасника, дошка з маркерами, роздруковане "Колесо емоцій" Роберта Плутчика (по одному на учасника) або один великий плакат на дошці.

1. Міні-лекція «Для чого нам емоції» (20 хвилин) [88]

Пояснюю, базуючись на дослідженнях Пола Екмана про базові емоції [88]: «Емоції – це сигнальна система нашого організму. Вони повідомляють про наші потреби та реакції на події.»

Малюю на дошці або вивішує роздрукований плакат з таблицею базових емоцій (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Базові емоції

Емоція	Сигнал	Функція
Радість	Мені добре, це те, що мені подобається	Закріплення позитивного досвіду
Страх	Можлива небезпека	Захист, підготовка до дії
Гнів	Порушено мої кордони	Захист себе, відновлення справедливості
Сум	Я втратила щось важливе	Звільнення від втрати, пошук підтримки
Огида	Це мені не підходить	Захист від шкідливого
Здивування	Щось нове та несподіване	Привернення уваги, готовність вчитися

Підкреслюю: «Немає поганих емоцій. Всі вони нормальні та важливі. Проблеми виникають не від самих емоцій, а від того, як ми з ними поводимося – придушуємо, ігноруємо, або навпаки, застряємо в них.»

Обговорення (учасники усно відповідають):

1. Які емоції вам найлегше розпізнавати в собі?
2. Які емоції ви намагаєтеся не відчувати? Чому?
3. Чи погоджуєтеся ви, що всі емоції важливі?

2. Вправа "Колесо емоцій" (25 хвилин) [88].

Мета: розширити емоційний словник, навчитися точніше визначати відтінки емоцій.

Роздаю кожному учаснику роздруковане «Колесо емоцій» Роберта Плутчика (або вивішує великий плакат на дошку) і пояснюю: «Часто ми використовуємо прості слова: добре, погано. Але емоцій набагато більше.

Гнів може бути роздратуванням, злістю, лютістю. Сум – смутком, жалем, відчаєм.»

Малюю на дошці шаблон:

МІНІ ЩОДЕННИК ЕМОЦІЙ

Ситуація 1: _____

Емоція: _____

Ситуація 2: _____

Емоція: _____

(і так далі до 5 ситуацій)

Завдання: «Зараз кожен згадає кілька ситуацій останнього тижня і спробує точно визначити, які емоції відчував, користуючись колесом. Запишіть щонайменше 5 ситуацій з емоціями. Будьте якомога точнішими.»

Приклад: коли я не міг додзвонитися до мами – тривога, коли побачила старе фото – ностальгія, коли сусід допоміг донести сумки – вдячність, коли згадала про роботу, яку втратила – смуток, коли побачила новини – безсилля.

Пауза 10 хвилин для індивідуальної роботи.

Після завершення учасники об'єднуються в трійки (пересідають) для обміну – 12 хвилин.

Інструкція для груп: «Поділіться своїми прикладами. Можливо, хтось запропонує ще точніше слово для вашої емоції.»

Повернення в загальне коло – усне обговорення (3 хвилини).

Питання для обговорення:

1. Чи допомогло колесо точніше визначити емоції?
2. Які емоції виявилися найчастішими?
3. Чи були емоції, які здивували вас?
4. Що змінюється, коли ми точно називаємо емоцію?

3. Вправа «Відчуття емоції» (20 хвилин) [26; 86]

Мета: навчитися помічати тілесні прояви емоцій.

Пояснюю: «Емоції відчуються не лише в голові, але й у тілі. Страх стискає горло, гнів напружує плечі, сум – важкість у грудях.»

Малюю на дошці контур людського тіла (схематичний малюнок).

Інструкція: «Намалюйте контур тіла на своєму аркуші А4. Зараз я називатиму емоції, а ви позначаєте де у тілі відчуваєте кожну емоцію – можете малювати кольорами, штрихувати, позначати.

По черзі називаю емоції з паузами: радість (1 хв), страх (1 хв), гнів (1 хв), сум (1 хв), тривога (1 хв), провина (1 хв).

Учасники позначають на своїх малюнках.

Усне обговорення в загальному колі (10 хвилин):

Питання для обговорення:

1. Де ви найчастіше відчуваєте емоції в тілі?
2. Чи є різниця між різними емоціями?
3. Чи здивувало вас щось?
4. Як це знання може вам допомогти?

Підсумовую: «Коли ми вмієм помічати емоції в тілі, ми можемо швидше їх розпізнавати та реагувати, поки вони не стали надто сильними.»

4. Вправа «Прийняття емоцій» (30 хвилин) [26].

Мета: навчитися приймати емоції без засудження та намагання їх придушити.

Практика усвідомленості на основі підходів Джона Кабат-Зінна та терапії прийняття та відповідальності

Прошу учасників сісти зручно, заплющити очі (хто комфортно себе відчуває з заплющеними очима).

Текст практики (говорю повільно, спокійним голосом, роблячи паузи):

«Сядьте зручно... Відчуйте контакт тіла з поверхнею... Зверніть увагу на дихання... Просто помічайте, як повітря входить і виходить... (пауза 20 сек)

Згадайте ситуацію, що викликала неприємну емоцію останнім часом...
Щось середнє за інтенсивністю... М'яко згадайте... *(пауза 15 сек)*

Помітьте емоцію, що з'являється зараз... Не міняйте її... Просто помітьте... Дайте їй право бути... *(пауза 20 сек)*

Де вона живе у тілі?.. Груді, живіт, горло?.. *(пауза 20 сек)*

Яка вона – гаряча чи холодна? Важка чи легка? Стискаюча чи розтікаюча?.. Спостерігайте з цікавістю, без засудження... *(пауза 30 сек)*

Скажіть їй: «Я бачу тебе. Ти тут. Це нормально»... *(пауза 15 сек)*

«Я розумію, що ти намагаєшся мене захистити»... *(пауза 15 сек)*

Тепер повільно відпустіть спогад... Поверніть увагу до дихання...
Відчуйте тіло на стільці... Коли готові – відкрийте очі... Не поспішайте...»
(пауза 30 сек)"

Обговорення – учасники усно діляться досвідом.

Питання для обговорення:

1. Що ви відчували під час практики?
2. Чи вдалося просто побути з емоцією, не намагаючись її змінити?
3. Що змінилося після того, як ви визнали емоцію та подякували їй?
4. Чи було щось несподіване?

Підсумовую: «Коли ми приймаємо емоції, вони часто стають менш інтенсивними. Парадокс: коли ми перестаємо боротися з емоцією, вона втрачає владу над нами.»

5. Вправа «Діалог з емоцією» (20 хвилин) [15]

Мета: трансформувати стосунки з важкими емоціями через їх розуміння.

Інструкція: «Оберіть одну емоцію, яка вас часто турбує – наприклад, тривога, гнів, сум, провина. Уявіть, що ця емоція може говорити. Напишіть на папері діалог з нею.»

Малюю на дошці структуру діалогу(див табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Діалог з емоцією

Питання	Відповідь
Я: (Ім'я емоції), чому ти тут? Що ти хочеш мені сказати?	Емоція:
Я: Що тобі потрібно від мене?	Емоція:
Я: Як я можу про тебе подбати?	Емоція:
Я: Що станеться, якщо я почую тебе?	Емоція:

Пауза: 12 хвилин для індивідуальної роботи.

Рольова гра в парах:

Учасники об'єднуються в пари (пересідають) – 15 хвилин.

Інструкція: «Попрактикуйте озвучувати свої кордони. Один намагається порушити кордон (за сценарієм), другий його захищає. Потім міняєтесь.»

Озвучую сценарії:

1. Хтось просить позичити гроші, яких у вас немає
2. Хтось критикує ваш вибір
3. Хтось вимагає вашого часу, коли ви зайняті
4. Хтось втручається в особисте життя

Повернення в загальне коло – усне обговорення (3 хвилини).

Питання для обговорення:

1. Як вам було озвучувати кордони?
2. Що було найважче?
3. Які реакції ви помітили у себе?

6. Завершення (5 хвилин)

Вправа «Обіцянка собі». Кожен учасник пише на аркуші А4 одну обіцянку собі про збереження ресурсів або захист кордонів [15].

Наприклад: «Я обіцяю собі спати мінімум 7 годин», «Я обіцяю сказати «ні» хоча б раз на тиждень, коли не хочу.»

Пауза 5 хвилин для написання.

Бажаючи усно діляться своїми обіцянками (10 хвилин).

Домашнє завдання:

Озвучую: «Щодня використовувати хоча б один ресурс зі свого переліку усвідомлено. Захистити один кордон цього тижня (використати фразу). Помічати, коли відчуваєте виснаження – які кордони порушені?»

Прощаюся і нагадує про дату та час наступної зустрічі.

ЗАНЯТТЯ 5. УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ ТА ТРИВОЖНІСТЮ

Цього разу ми зосередимося на тому, як внутрішньо переміщені особи можуть розпізнавати свої емоції, не боятися їх і навчитися приймати без осуду. Вміння усвідомлювати та приймати емоції – важливий крок для формування адаптаційного потенціалу, адже емоції – це природна реакція на зміни і втрати.

Мета: навчити учасників практичним технікам регуляції емоційного стану, зниження тривожності та управління стресовими реакціями.

Тривалість: 120 хвилин

Обладнання: Приміщення для групової роботи, папір А4 та ручка у кожного учасника, дошка з маркерами, роздрукований матеріал з описом технік (якщо є можливість).

1. Включення (10 хвилин)

Вправа «Емоційний термометр». Прошу учасників оцінити свій рівень напруження зараз за шкалою від 0 (повний спокій) до 10 (максимальне напруження) [2].

Учасники по колу усно називають свою цифру. Ведуча може записати на дошці і швидко підрахувати середнє значення: «Зараз середній рівень напруження в групі – 5. Це нормально для середини тижня.»

2. Міні-лекція «Тривожність та її функції» (20 хвилин) [2]

Пояснюю: «Тривожність – це нормальна реакція на невизначеність і потенційну загрозу. Але іноді вона стає надмірною і заважає жити.»

Малюю на дошці порівняння (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Страх і тривожність

Характеристика	СТРАХ	ТРИВОЖНІСТЬ
Природа	Реакція на конкретну, реальну загрозу ЗАРАЗ	Занепокоєння про можливі майбутні загрози
Приклад	"Переді мною собака, який гарчить"	"А що, якщо я не впораюся з роботою?"
Вплив на організм	Мобілізує для дії (втікати чи боротися)	Паралізує, виснажує
Тривалість	Зникає, коли загроза минає	Може тривати довго, навіть без реальної загрози

Симптоми тривожності:

1. Тілесні: серцебиття, пітливість, напруження, важкість дихання.
2. Когнітивні: нав'язливі думки, катастрофічне мислення, труднощі з концентрацією.
3. Поведінкові: уникнення ситуацій, прокрастинація.

Ця частина базується на когнітивно-поведінковій терапії тривожності Аарона Бека [2].

3. Практика «Дихання 4-7-8» (15 хвилин) [26].

Мета: навчити простій техніці швидкого зниження тривожності через регуляцію дихання.

Ця техніка розроблена Ендрю Вейлом і широко застосовується в управлінні стресом

Пояснюю: «Коли ми тривожимося, дихання стає частим і поверхневим. Це посилює тривогу, тому що організм отримує сигнал небезпеки. Повільне,

глибоке дихання, навпаки, активує систему заспокоєння і сигналізує організму: все в порядку, можна розслабитися.»

Малюю на дошці схему: вдих через ніс на 4 рахунки, затримка дихання на 7 рахунків, видих через рот на 8 рахунків, повторити 4-5 циклів.

Практика разом:

Веду групу через 5 циклів дихання, рахуючи вголос: «Вдих через ніс: 1-2-3-4... Затримка: 1-2-3-4-5-6-7... Видих через рот: 1-2-3-4-5-6-7-8... Чудово. Ще раз...»

Після завершення 5 циклів – усне обговорення:

Питання для обговорення:

1. Як змінився ваш стан після практики?
2. Чи відчували ви розслаблення?
3. Де у тілі з'явилося більше спокою?
4. Чи було щось складне у виконанні?

Пояснюю: «Цю техніку можна використовувати перед сном, у моменти гострої тривоги, перед важливою розмовою або декілька разів на день для профілактики. Навіть 2-3 цикли можуть помітно знизити напругу.»

4. Вправа «СТОП-техніка» (30 хвилин) [2; 26]

Мета: навчити зупиняти потік тривожних думок і повертатися в теперішній момент.

Малюю на дошці великими літерами і пояснює кожен крок детально: «С – СТОП: пауза, коли помітили тривожні думки. Т – ТІЛО: переключіть увагу з думок на тіло, зробіть кілька глибоких вдихів. О – ОЦІНИ: що насправді відбувається прямо зараз? Чи є реальна загроза? П – ПРОДОВЖУЙ: якщо є реальна проблема – що конкретно можна зробити зараз? Якщо реальної проблеми немає – поверніться до того, що робили.»

Практика в парах: учасники об'єднуються в пари (пересідають). Один розповідає про тривожну ситуацію, другий допомагає пройти через СТОП. Потім міняються – 15 хвилин загалом.

Озвучую приклади ситуацій для тих, хто не може згадати свою:

- закінчатся;
- тривожуся переживаю, що не впораюся з новою роботою;
- боюся, що гроші за дитину в новій школі;
- не можу заснути через думки про майбутнє.

Повернення в загальне коло – усне обговорення (5 хвилин).

Питання для обговорення:

1. Який крок було найважче виконати?
2. Як змінювався стан під час виконання техніки?
3. Що було несподіваним?
4. Коли ця техніка могла б вам допомогти в житті?

Ця техніка адаптована з когнітивно-поведінкової терапії та практик усвідомленості.

5. Вправа «Контейнер для тривоги» (25 хвилин) [2].

Мета: навчитися тимчасово відкладати тривоги, щоб вони не заважали функціонувати протягом дня.

Ця техніка застосовується в терапії тривожних розладів і допомагає структурувати переживання

Ведуча пояснює: «Іноді тривоги приходять невчасно – під час роботи, спілкування, відпочинку. Вони заважають зосередитися та бути у моменті. Техніка контейнера допомагає відкласти їх на спеціально відведений час.»

Інструкція: «Намалюйте або опишіть свій особистий «контейнер для тривоги» на аркуші А4. Це може бути скринька, шафа, сейф, сумка – будь-що міцне і надійне, що може утримати ваші переживання.»

Пауза: 5 хвилин для малювання.

Веду учасників через коротку візуалізацію (учасники можуть заплющити очі):

«Закрийте очі, якщо вам комфортно... Уявіть свій контейнер... Побачте його чітко... Відкрийте його... А тепер уявіть свої тривоги... Одну за одною...

Кладіть усі тривоги в контейнер... (пауза 20 секунд) А тепер закрийте контейнер... Замкніть його... Відчуйте, як тривоги залишаються там, а ви – вільні... Відкрийте очі.»

Усне обговорення (10 хвилин):

Питання для обговорення:

1. Як ви відчували себе після того, як «закрили» тривоги?
2. Чи важко було уявити, що їх можна відкласти?
3. Чи відчуваєте ви різницю між «до» і «після»?

Пояснюю принцип використання: «Вдома ви можете виділити 15-20 хвилин на день (наприклад, о 19:00) як «час для тривог». У цей час ви відкриваєте контейнер і можете попереживати, поаналізувати, що можна зробити. Але в інший час – тривоги залишаються в контейнері. Коли вони лізуть у голову, ви говорите: 2Дякую, я про тебе пам'ятаю, але зараз не час. Ми поговоримо о 19:00.» І продовжуєте займатися своїми справами.»

6. Вправа «Моя аптечка швидкої допомоги» (15 хвилин) [15]

Мета: створити персональний набір інструментів для швидкого зниження тривожності.

Малюю на дошці або вивішує роздрукований плакат з категоріями технік саморегуляції: Дихальні практики включають дихання 4-7-8, глибокі вдихи та видихи, підрахунок вдихів. Тілесні практики – це прогулянка, розтяжка, умитися холодною водою, стиснути та розслабити кулаки. Сенсорні техніки охоплюють понюхати улюблений запах, послухати музику, погладити домашню тварину, з'їсти щось смачне усвідомлено. Когнітивні техніки включають СТОП-техніку, назвати 5 речей які бачу зараз, контейнер для тривог, переформулювати думку. Соціальні стратегії – це зателефонувати другу, написати повідомлення, обійняти близьку людину, попросити про підтримку.

Пояснюю: «Зараз кожен складе свій особистий список із 5-7 інструментів на своєму аркуші А4, які йому найбільше підходять. Виберіть те, що резонує з вами, що ви готові використовувати.»

Пауза 10 хвилин для створення списку.

Учасники об'єднуються в трійки для швидкого обміну – 5 хвилин. Діляться своїми аптечками, можуть доповнити одне одного ідеями.

Пропоную: «Збережіть цей список. Можна його тримати при собі. Коли відчуєте тривогу – відкрийте список і оберіть інструмент.»

7. Завершення (5 хвилин)

Повторна оцінка «Емоційний термометр». Пропоную: «Зараз знову оцініть свій рівень напруження від 0 до 10.»

Учасники по колу усно називають цифру. Ведуча швидко підраховує і порівнює з початковими показниками.

Рефлексія: Кожен по колу усно говорить одне слово: «Що я заберу з собою сьогодні?»

Домашнє завдання:

«Щодня практикувати дихання 4-7-8 хоча б один раз (краще вранці або перед сном). Використати СТОП-техніку, коли відчуєте тривогу – записати, як це спрацювало. Створити свій контейнер для тривоги і використовувати його.»

Прощаюся і нагадує про дату та час наступної зустрічі.

ЗАНЯТТЯ 6. ВІД ЕМОЦІЙНОГО ДО ПРОБЛЕМНО-ОРІЄНТОВАНОГО КОПІНГУ

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні стратегії подолання стресу та навчити ефективним проблемно-орієнтованим копінг-стратегіям.

Тривалість: 120 хвилин

Обладнання: Приміщення для групової роботи, папір А4 та ручка у кожного учасника, дошка з маркерами.

1. Включення (10 хвилин) [86]

Вправа «Як я справляюся». Учасники по колу швидко усно відповідають (по одному реченню): «Коли мені важко, я зазвичай...» [28]

Приклади відповідей:

- дзвоню мамі;
- намагаюся відволіктися серіалом;
- починаю думати, як це вирішити;
- плачу.

2. Міні-лекція «Копінг-стратегії: які вони бувають» (25 хвилин) [28; 38]

Пояснюю концепцію копінг-стратегій, розроблену Річардом Лазарусом та Сьюзен Фолкман [38]: «Копінг – це те, як ми справляємося зі стресовими ситуаціями. Всі ми використовуємо різні стратегії, і не всі вони однаково ефективні. Важливо розуміти, що ми робимо, і чи допомагає нам це.»

Малюю на дошці схему трьох основних типів копінгу:

1. Проблемно-орієнтований копінг – спрямований на вирішення проблеми. При цьому ми аналізуємо ситуацію, плануємо конкретні дії, шукаємо інформацію, звертаємося по допомогу до тих, хто може вирішити проблему. Приклад: немає роботи – шукаю вакансії, проходжу перекваліфікацію, звертаюся до служби зайнятості.

2. Емоційно-орієнтований копінг – спрямований на зниження емоційного дискомфорту без вирішення проблеми. При цьому ми вдаємося до самозвинувачення, фокусуємося на переживаннях, катастрофічно мислимо, уникаємо думок про проблему. Приклад: немає роботи – переживаю, звинувачую себе, відчуваю відчай, але нічого не роблю.

3. Копінг через соціальну підтримку – це звернення до інших людей. Ми ділимося переживаннями з близькими, просимо поради, шукаємо

емоційну підтримку, обмінюємося досвідом. Приклад: немає роботи – розмовляю з другом, прошу пораду, отримую підтримку.

Підкреслюю: «За результатами вашої діагностики, 60% учасників використовують переважно емоційно-орієнтований копінг. Він може бути корисним короткочасно – щоб прожити емоції. Але для реальних змін потрібен проблемно-орієнтований копінг.»

Українські дослідниці Людмила Карамушка та Юлія Снігур [28] довели, що емоційно-орієнтований копінг має виражений негативний зв'язок із психічним здоров'ям, тоді як проблемно-орієнтований та соціальна підтримка – позитивний.

Обговорення:

1. Який тип копінгу ви використовуєте найчастіше?
2. Що заважає використовувати проблемно-орієнтований копінг?

3. Вправа "Алгоритм проблемно-орієнтованого копінгу" (45 хвилин) [81].

Мета: навчити покроковому підходу до вирішення проблем.

Ця вправа базується на методі вирішення проблем Томаса Д'Цурілли та Голдфріда.

Малюю на дошці алгоритм із 7 кроків:

Крок 1 – визначити проблему конкретно. Не «все погано», а «не маю роботи».

Крок 2 – чи можу я на це вплинути? Якщо так – діємо далі. Якщо ні – приймаємо і шукаємо, що можу змінити.

Крок 3 – згенерувати варіанти рішень. Мінімум 5, навіть нереалістичних. Мета – розширити мислення.

Крок 4 – оцінити плюси і мінуси. Що добре і погане в кожному варіанті?

Крок 5 – обрати найкращий варіант з врахуванням ресурсів і реальності.

Крок 6 – скласти конкретний план дій. Що, коли, як?

Крок 7 – почати діяти. Хоча б один маленький крок зараз.

Детально пояснюю кожен крок з прикладом застосування.

Крок 1: Проблема – «Відчуваю самотність у новому місті».

Крок 2: Чи можу вплинути? Так, можу щось зробити для знайомств.

Крок 3: Варіанти – записатися на курси або гурток, звернутися до організації для ВПО, познайомитися з сусідами, волонтерити, знайти онлайн-спільноту за інтересами.

Крок 4: Оцінка. Курси – плюс: нові люди, мінус: дорого і довго шукати. Організація ВПО – плюс: люди в схожій ситуації, мінус: треба подолати страх. Сусіди – плюс: близько, мінус: лякає підходити. Волонтерство – плюс: сенс і люди, мінус: треба знайти де. Онлайн – плюс: легко почати, мінус: не живе спілкування.

Крок 5: Вибір – звернутися до організації ВПО плюс знайти онлайн-спільноту (два варіанти одразу).

Крок 6: План. Сьогодні – знайти контакти організацій для ВПО у моєму місті. Завтра – зателефонувати або написати. Увечері сьогодні – пошукати онлайн-групи у Facebook або месенджері.

Крок 7: Перший крок – прямо зараз, після заняття, зауглити «організації для ВПО [моє місто]».

Пояснюю: «Бачите? Ми перейшли від «мені погано і самотньо» до конкретного плану дій. Це і є проблемно-орієнтований копінг.»

Практика в трійках:

Учасники об'єднуються в групи по 3 особи (пересідають, формуючи малі групи) – 25 хвилин.

Інструкція: «У трійках кожен по черзі презентує одну свою поточну проблему (реальну, не гіпотетичну), і група разом проходить через усі 7

кроків алгоритму. На кожну проблему – 8 хвилин. Записуйте кроки на папері.»

Учасники працюють у малих групах.

Повернення в загальне коло – усне обговорення (10 хвилин).

Питання для обговорення:

1. Який крок був найскладнішим?
2. Що змінилося, коли ви пройшли через алгоритм?
3. Чи відчули ви більше контролю над ситуацією?
4. Які труднощі виникли?

4. Вправа «Щоденник маленьких перемог» [2]

Мета: формування відчуття власної ефективності та підсилювання внутрішніх ресурсів.

Хід виконання:

Пропоную записати 1–2 маленькі перемоги (навіть дрібні: «сьогодні я встиг зробити всі справи», «я подзвонив другу»).

Додаю коротку рефлексію: «Що мені допомогло це зробити?».

Рекомендую робити практику щодня ввечері, а через тиждень перечитати записи й відзначити, які ресурси повторюються.

Ефект: підвищує самооцінку, допомагає бачити власні сили навіть у дрібницях.

5. Завершення (10 хвилин)

Рефлексія – кожен по колу усно ділиться: «Сьогодні я зрозумів/зрозуміла про копінг...»

Домашнє завдання:

«Обрати одну реальну проблему зі свого життя. Пройти через весь алгоритм письмово (усі 7 кроків). Зробити хоча б один крок із плану до наступної зустрічі. Записати, що вийшло, які були труднощі.»

Прощаюся і нагадує про дату та час наступної зустрічі.

ЗАНЯТТЯ 7. ГНУЧКЕ МИСЛЕННЯ: ЗМІНИ ЯК МОЖЛИВОСТІ

Мета: розвинути здатність сприймати зміни як можливості для росту, навчити техніках когнітивного переформулювання.

Тривалість: 120 хвилин

Обладнання: Приміщення для групової роботи, папір А4 та ручка для кожного, дошка з маркерами, роздрукована таблиця когнітивних спотворень (якщо є можливість).

Включення (10 хвилин)

1. Вправа «Дві сторони досвіду». Учасники по колу усно завершують речення: «Переміщення забрало у мене..., але також дало...» [15]

2. Міні-лекція 2 «Концепція життєстійкості» (20 хвилин) [2]

Розповідаю про концепцію життєстійкості (hardiness), розроблену Сальваторе Мадді та Сьюзен Кобаса [47]:

«Життєстійкість – це система переконань про себе та світ, яка допомагає справлятися зі стресом.»

Малюю на дошці три компоненти:

Три компоненти життєстійкості:

1. Залученість (Commitment) – це відчуття, що життя має сенс, цікавість до того, що відбувається, переконання «я беру участь у житті».

2. Контроль (Control) – це віра, що я можу впливати на ситуацію, навіть якщо не повністю, переконання «я можу щось змінити».

3. Виклик (Challenge) – це сприйняття змін не як загрози, а як можливості, переконання «це шанс для росту».

Продовжую: «Люди з високим рівнем життєстійкості швидше адаптуються, менше схильні до депресії, знаходять сенс навіть у важких ситуаціях.»

Обговорення (учасники усно відповідають):

1. Який компонент для вас найсильніший зараз?

2. Який хотілося б розвинути?

3. Вправа "Когнітивні спотворення" (25 хвилин) [2].

Мета: навчити розпізнавати автоматичні негативні думки, які заважають бачити можливості.

Пояснюю концепцію когнітивних спотворень за Аароном Беком – це помилки мислення, які роблять ситуацію гіршою, ніж вона є.

Малюю на дошці або вивішує роздрукований плакат з основними когнітивними спотвореннями (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Основні когнітивні спотворення

Спотворення	Опис	Приклад
Катастрофізація	Очікування найгіршого	«Все пропало, я ніколи не впораюся»
Чорно-біле мислення	Або ідеально, або катастрофа	«Якщо не вийшло ідеально – провал»
Персоналізація	Все через мене	«Це все через мене, я винна»
Фільтрування	Бачу лише негатив	Ігнорування позитиву
Читання думок	Знаю, що думають інші	«Він точно думає, що я нікчемна»
Передбачення майбутнього	Знаю, що буде	«Точно нічого не вийде»

Індивідуальна робота: 10 хвилин – кожен на аркуші А4 записує 3-5 своїх типових негативних думок і намагається визначити когнітивне спотворення.

Приклад: Думка – «Я ніколи не знайду роботу в новому місті». Спотворення – передбачення майбутнього + катастрофізація.

Потім учасники об'єднуються в трійки (пересідають) і діляться – 12 хвилин. Допмагають одне одному побачити спотворення.

Повернення в загальне коло – усне обговорення (3 хвилини).

Питання для обговорення:

1. Чи вдалося розпізнати свої спотворення?
2. Які спотворення найчастіші?
3. Що змінюється, коли ви бачите спотворення?

4. Вправа "Рефреймінг" (35 хвилин) [2].

Мета: навчити переформулювати ситуацію, щоб побачити в ній можливості, використовуючи техніку когнітивного переформулювання з підходу когнітивно-поведінкової терапії.

Пояснюю техніку рефреймінгу – зміна рамки, через яку ми дивимося на ситуацію.

Малюю на дошці приклад:

1. Початкова думка: «Я втратила все через переїзд».
2. Рефреймінг: «Я отримала можливість почати нове життя та переосмислити пріоритети».

Практика: пишу на дошці типові негативні твердження:

1. «Я тут нікого не знаю».
2. «Мені доведеться починати кар'єру спочатку».
3. «Я втратила звичний спосіб життя.»
4. «Мої діти переживають через переїзд».

Завдання: для кожного знайти щонайменше два варіанти рефреймінгу.

Показує приклад рефреймінгу на дошці:

Твердження: «Я тут нікого не знаю»

- Рефреймінг 1: «Я можу вибрати, з ким хочу спілкуватися.»
- Рефреймінг 2: «Це шанс практикувати навички знайомства.»
- Рефреймінг 3: «Я можу створити нове коло спілкування, яке відповідає моїм цінностям зараз.»

Індивідуальна робота: 10 хвилин – кожен записує рефреймінги на аркуші А4.

Обмін у загальному колі: 20 хвилин – учасники усно діляться своїми варіантами рефреймінгу.

Питання для обговорення:

1. Як змінюється емоційний стан, коли ви переформулюєте думку?
2. Який рефреймінг найбільше відгукнувся?
3. Чи відчуваєте ви, що це не просто "позитивне мислення", а реальні можливості?

5. Завершення (10 хвилин)

Рефлексія: учасники по колу усно говорять: «Сьогодні я зрозумів/зрозуміла, що зміни можуть...»²

Домашнє завдання:

1. Щодня знаходити одну можливість у поточній ситуації.
2. Практикувати рефреймінг однієї думки на день.
3. Записувати вплив на стан.

Прощаюся і нагадує про дату та час наступної зустрічі.

ЗАНЯТТЯ 8. СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ ТА ПІДТРИМКА

Мета: зміцнити усвідомлення важливості соціальних зв'язків, навчити звертатися по підтримку та будувати нові стосунки.

Тривалість: 120 хвилин

Обладнання: Приміщення для групової роботи, папір А4 та ручка для кожного, дошка з маркерами, кольорові олівці/ручки (якщо є можливість).

1. Включення (10 хвилин)

Вправа «Хто мене підтримує». Учасники називають одну людину, яка їх підтримує, і як саме [65].

2. Міні-лекція «Соціальна підтримка та її види» (20 хвилин) [78]

Пояснюю на основі досліджень Шелдона Коена[78]: «Соціальна підтримка – один з найпотужніших ресурсів для подолання стресу.»

Малюю на дошці види підтримки:

- емоційна – розуміння, співпереживання («Тобі важко, я поруч.»);
- інструментальна – конкретна допомога діями («Допоможу донести...»);
- інформативна – поради, інформація («Знаю хорошого лікаря.»);
- підтримка самооцінки – віра, схвалення («Ти справишся.»);
- підтримка приналежності – спільність («Ти не сама.»);

Підкреслюю: «За результатами діагностики, емоційно-соціальна інтеграція у вас найнижча. Це сфера, яка потребує уваги.»

Обговорення (учасники усно відповідають):

1. Які види підтримки ви отримуєте зараз?
2. Що заважає звертатися по підтримку?

3. Вправа «Карта моєї підтримки» (30 хвилин) [84].

Мета: усвідомити наявні джерела підтримки та виявити прогалини.

Вправа створена на основі техніки «Екокарта», розробленої Енн Хартман [15].

Малюю на дошці приклад карти підтримки: коло 3 – знайомі, сусіди; коло 2 – колишні колеги, кузени; коло 1 – мама, сестра, найкраща подруга, «Я» – в центрі

Інструкція: «Намалюйте на своєму аркуші А4 велике коло з «Я» в центрі. Навколо – кілька кіл (рівні близькості). Впишіть імена людей у відповідні кола.»

Приклад:

1. Найближче коло: мама, сестра, найкраща подруга.
2. Друге коло: колишні колеги, кузени.
3. Третє коло: сусіди, знайомі.

Пояснюю: «Можна позначити різними кольорами види підтримки, якщо у вас є кольорові ручки: емоційна – червоний, інструментальна – синій, інформаційна – зелений.»

Пауза: 15 хвилин для малювання.

Обмін у трійках: Учасники об'єднуються в трійки (пересідають) – 12 хвилин.

Повернення в загальне коло – усне обговорення (3 хвилини).

Питання для обговорення:

1. Які види підтримки представлені найбільше? Яких бракує?
2. Чи є люди, з якими хотілося б зміцнити зв'язок?
3. Які прогалини ви помітили?

4. Вправа «Розширення кола підтримки» (25 хвилин) [84]

Мета: скласти конкретний план дій для побудови нових зв'язків.

Малюю на дошці структуру плану:

Мій план розширення підтримки:

1. З ким зміцнити зв'язок? Що зроблю? (конкретна дія)
2. Де знайти нових людей? – Місця, активності – Перший крок
3. Яка організація може допомогти? Що дізнаюся цього тижня?

Показую приклад на дошці:

1. Колишня колега Оля – зателефоную в четвер.
2. Курси англійської, організація ВПО, волонтерство – зауглити завтра.
3. Благодійна організація «Допомога ВПО» – подивлюся сайт, напишу.

Пауза: 15 хвилин – кожен пише свій план на аркуші А4.

Обмін у трійках: 8 хвилин – учасники діляться своїми планами в малих групах.

Повернення в загальне коло – коротке усне обговорення (2 хвилини).

5. Завершення (10 хвилин)

Рефлексія «Коло вдячності». Кожен по колу усно називає одну людину, якій вдячний за підтримку.

Домашнє завдання:

1. Зробити один крок із плану розширення підтримки
2. Попросити когось про конкретну допомогу
3. Написати або зателефонувати одній людині з карти підтримки

Прощаюся і нагадує про дату та час наступної зустрічі.

ЗАНЯТТЯ 9. РЕСУРСИ ТА КОРДОНИ

Заняття присвячене формуванню у внутрішньо переміщених осіб усвідомлення важливості безпечного середовища для психологічної стабільності і розвитку адаптаційного потенціалу. Учасники дізнаються про поняття особистих меж (кордонів), навчаються їх визначати та захищати в нових життєвих умовах.

Безпечне середовище – це не тільки фізичний простір, а й емоційний, соціальний простір, де людина відчуває підтримку, повагу і можливість бути собою. Втрата звичного середовища змушує шукати нові джерела безпеки і опори.

Мета: усвідомити внутрішні та зовнішні ресурси, навчити встановлювати здорові особисті кордони.

Тривалість: 120 хвилин

Обладнання: Приміщення для групової роботи, папір А4 та ручка для кожного, дошка з маркерами.

1. Включення (10 хвилин)

Вправа «Мій ресурс сьогодні». Учасники по колу усно називають, що дає їм енергію саме сьогодні (сонце, кава, розмова, тренінг) [65].

2. Міні-лекція «Внутрішні та зовнішні ресурси» (20 хвилин) [85]

Пояснюю, спираючись на теорію збереження ресурсів Стівена Хобфолла [85]: «Ресурси – це все, що підтримує нас, дає сили. За теорією Хобфолла, стрес виникає, коли люди втрачають ресурси або не можуть їх поповнити.»

Малюю на дошці види ресурсів:

Внутрішні ресурси – це те, що всередині нас. Психологічні ресурси включають оптимізм, витривалість, гнучкість мислення, самоконтроль. Фізичні ресурси – це здоров'я, енергія, фізична сила. Навички охоплюють професійні вміння, життєві навички, хобі.

Зовнішні ресурси – це те, що поза нами. Соціальні ресурси включають людей, які підтримують, спільноти, професійні мережі. Матеріальні ресурси – це житло, гроші, речі. Інформаційні ресурси охоплюють знання, доступ до інформації, освіту. Інституційні ресурси – це організації підтримки, держслужби, медичні заклади.

Підкреслюю: «Важливо усвідомлювати всі свої ресурси – і ті, що вже є, і ті, що можна розвинути. Часто в стресі ми забуваємо про те, що у нас є.»

Обговорення (учасники усно відповідають):

1. Які ресурси ви найчастіше використовуєте?
2. Про які ресурси ви забуваєте в стресі?

3. Вправа «Інвентаризація ресурсів» (30 хвилин) [85].

Мета: скласти повний перелік наявних ресурсів.

Пояснюю: «Зараз ви створите детальний перелік усіх своїх ресурсів – як внутрішніх, так і зовнішніх.»

Інструкція: «На аркуші А4 створіть дві колонки: внутрішні та зовнішні. В кожній випишіть усі ресурси, які маєте. Пишіть все, що спадає на думку – навіть, дрібниці.»

Малююю приклад на дошці:(див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Інвентар моїх ресурсів

<u>внутрішні:</u>	<u>зовнішні:</u>
Витривалість	Підтримка сестри
Вміння готувати	Власна квартира
Знання англійської	Невеликі заощадження
Досвід роботи бухгалтером	Доступ до інтернету
Почуття гумору	Організація для ВПО
Водійські права	Бібліотека поруч

Пауза: 15 хвилин для індивідуальної роботи.

Обмін у парах: Учасники об'єднуються в пари (пересідають ближче один до одного) – 12 хвилин. Партнери можуть підказати про забуті ресурси.

Інструкція для пар: «Розкажіть один одному про свої ресурси. Слухайте уважно і допомагайте партнеру побачити ресурси, про які він/вона могла забути. Можете сказати: «А я ще помітив/помітила у тебе...»».

Повернення в загальне коло – коротке усне обговорення (3 хвилини).

Питання для обговорення:

1. Чи здивувала вас кількість ресурсів?
2. Які ресурси використовуєте найчастіше?
3. Які б хотіли розвинути?
4. Що нового дізналися про свої ресурси від партнера?

4. Міні-лекція «Особисті кордони» (10 хвилин) [1; 30]

Пояснюю, базуючись на концепції особистих кордонів у психотерапії [30]: «Особисті кордони – це межі між собою та іншими. Вони визначають, що для нас прийнятно, а що ні. Здорові кордони захищають наші ресурси та енергію.»

Малюю на дошці види кордонів:

- фізичні – особистий простір, дотики, приватність;

– емоційні – відповідальність за емоції: «Я не відповідаю за твій гнів»;

– часові – розподіл часу: «Після 21:00 я не відповідаю на дзвінки»

– матеріальні – гроші, речі: «Я не можу позичити гроші зараз»

Продовжую: «Люди з порушеними кордонами часто відчують виснаження, образу, безсилля. В ситуації переміщення кордони часто порушуються – люди живуть у тісноті, залежать від інших, втрачають приватність.»

Ознаки порушених кордонів:

1. Ви робите те, чого не хочете.
2. Ви відчуваєте образу, але не говорите.
3. Ви берете відповідальність за емоції інших.
4. Ви не можете сказати «ні».
5. Ви почуваетесь виснаженими після спілкування.

Обговорення (учасники усно відповідають):

1. Які кордони найчастіше порушуються у вас?
2. Що заважає їх захищати?

5. Вправа «Мої кордони» (30 хвилин) [15]

Мета: усвідомити власні кордони та практикувати їх встановлення.

Ведуча: «Зараз ви визначите свої кордони та попрактикуєте, як їх озвучувати.»

Інструкція: «Напишіть на аркуші А4 план за такою структурою:

Мої кордони:

Що для мене прийнятно?:

Що для мене неприйнятно?

Який кордон порушується зараз найчастіше?

Як я можу його захистити (конкретна фраза)?

Приклад: прийнятно – друзі телефонують до 22:00, ділюся переживаннями з близькими. Неприйнятно – коли мені диктують, що робити,

коли порівнюють мене з іншими. Порушується – мама постійно дає непрошені поради. Як захищу – «Мамо, я вдячна за турботу. Я прийму рішення сама. Якщо мені буде потрібна порада – я попрошу.»

Пауза: 12 хвилин для індивідуальної роботи.

Рольова гра в парах:

Учасники об'єднуються в пари (пересідають) – 15 хвилин.

Інструкція: «Попрактикуйте озвучувати свої кордони. Один намагається порушити кордон (за сценарієм), другий його захищає спокійно, але твердо. Потім міняєтесь. Намагайтеся говорити від себе, використовуючи «Я-повідомлення».»

Озвучую сценарії для практики:

Сценарії:

1. Хтось просить позичити гроші, яких у вас немає.
2. Хтось критикує ваш вибір (роботи, житла, тощо).
3. Хтось вимагає вашого часу, коли ви зайняті.
4. Хтось втручається в особисте життя з непрошеними порадами.

Учасники працюють у парах.

Повернення в загальне коло – усне обговорення (3 хвилини).

Питання для обговорення:

1. Як вам було озвучувати кордони?
2. Що було найважче?
3. Які реакції ви помітили у себе під час практики?
4. Що допомогло залишатися спокійним і твердим?

6. Завершення (15 хвилин)

Вправа «Обіцянка собі» Кожен учасник пише на аркуші А4 одну обіцянку собі про збереження ресурсів або захист кордонів [15].

Пояснюю: «Це ваша особиста обіцянка, яку ви даєте собі. Вона має бути конкретною та реалістичною.»

Приклади:

1. «Я обіцяю собі спати мінімум 7 годин».
2. «Я обіцяю сказати «ні» хоча б раз на тиждень, коли не хочу».
3. «Я обіцяю не відповідати на робочі дзвінки після 20:00»
4. «Я обіцяю використовувати одну техніку релаксації щодня»

Пауза 5 хвилин для написання.

Бажаючі усно діляться своїми обіцянками в колі (10 хвилин).

Домашнє завдання:

Озвочую: «Щодня використовувати хоча б один ресурс зі свого переліку усвідомлено. Захистити один кордон цього тижня (використати фразу, яку ви сформулювали). Помічати, коли відчуваєте виснаження – які кордони порушені в цей момент?»

Прощаюся і нагадує про дату та час наступної – фінальної зустрічі.

ЗАНЯТТЯ 10. ПІДСУМКИ ТА ПЛАН НА МАЙБУТНЄ

Фінальне заняття спрямоване на систематизацію отриманих знань і навичок, рефлексію пройденого шляху, підтримку учасників у формуванні планів на подальше саморозвиток і адаптацію. Це час підвести підсумки, зміцнити групову підтримку і закласти основу для подальшої роботи над собою.

Мета: інтегрувати отриманий досвід, підвести підсумки, сформувати індивідуальні плани подальшого розвитку.

Тривалість: 120 хвилин

Обладнання: Приміщення для групової роботи, папір А4 та ручка для кожного, дошка з маркерами, конверти для листів (по одному на учасника), можливість організувати чай/каву для завершального спілкування (за бажанням).

1. Включення (15 хвилин)

Вправа «Мій шлях» [81].

Учасники сідають у коло. По черзі усно завершують речення: «Коли я прийшла/прийшов на перше заняття, я була/був..., а зараз я...»

Приклад: «Була розгублена та самотня, а зараз відчуваю більше впевненості та спокою», «Не знав, як справлятися з тривожністю, а зараз маю інструменти», «Відчував безсилля, а зараз знаю, що можу впливати на ситуацію».

Підкреслюю кожне висловлювання, відзначаючи зміни та зростання, яке вона спостерігала протягом тренінгу.

2. Групова вправа "наші ключові відкриття" (30 хвилин) [81]

Мета: систематизувати та закріпити головні інсайти тренінгу.

Інструкція малюю на дошці структуру всього тренінгу, виділяючи основні частини, в нашому випадку це:

1 Самопізнання та самооцінка – включав самоцінність, сильні сторони, досягнення.

2 Емоційна регуляція – охоплював усвідомлення емоцій та техніки саморегуляції.

3 Конструктивні стратегії – включав проблемно-орієнтований копінг та гнучке мислення.

4 Підтримка та ресурси – охоплював соціальні зв'язки та особисті кордони.

Пропоную: «Давайте згадаємо найважливіші відкриття з кожного блоку. Ми пройдемо разом неймовірний шлях!»

Формат роботи: Учасники об'єднуються в 4 групи за кількістю тематичних блоків. Учасники пересідають, формуючи малі групи по 3-4 особи. Кожна група отримує один блок для обговорення – 15 хвилин.

Учасники працюють у малих групах.

Після завершення всі повертаються в загальне коло. Кожна група усно презентує свої висновки – 3 хвилини на групу (12 хвилин загалом).

Записую ключові моменти на дошці великими літерами, створюючи спільну карту знань групи.

Коротке усне обговорення після презентацій (3 хвилини):

Питання для обговорення:

1. Що з почутого резонує найбільше?
2. Які спільні теми ви помічаєте в усіх блоках?
3. Що для вас стало найбільшим відкриттям за весь тренінг?

3. Індивідуальна вправа «Мій план розвитку» (35 хвилин) [81].

Мета: сформувати персональний план подальшої роботи над собою, використовуючи підхід SMART-цілей.

Пояснюю: «Тренінг закінчується, але ваш процес змін продовжується. Навички та інструменти, які ви отримали, залишаються з вами. Зараз пропоную створити конкретний план на найближчі 3 місяці – це допоможе вам продовжувати зростати.»

Інструкція: 2На аркуші А4 створіть свій особистий план за структурою, яку я зараз покажу.»

Малюю на дошці детальний шаблон: що я хочу розвинути (обрати 2-3 напрями з тренінгу); які техніки буду використовувати регулярно (щодня або щотижня); мої конкретні цілі (через 1 місяць, через 2 місяці, через 3 місяці); що може завадити та як подолаю (перешкода і рішення); хто мене підтримає (люди або ресурси); як я відстежуватиму прогрес (щоденник, нотатки, що саме фіксуватиму).

Приклад:

1. Самооцінку (мантра, досягнення), Проблемний копінг (алгоритм).
2. Мантра щоранку, Дихання 4-7-8 перед сном, Щоденник емоцій.
3. 1 міс: Щоденник регулярно, алгоритм до 4 проблем 2 міс: Коло підтримки та 2 знайомства, рефреймінг автоматично 3 міс: Більше впевненості, стабільна саморегуляція.
4. Забуду – нагадування в телефоні, аркуші на холодильнику.

5. Подруга Оля, група ВПО.

6. Шоденник та щотижневі нотатки "Що змінилося".

Пауза: 25 хвилин для індивідуального створення плану. Учасники працюють мовчки, зосереджено. Ведуча може тихо підходити до тих, хто потребує допомоги.

Обмін у трійках: Після завершення учасники об'єднуються в трійки (пересідають) – 8 хвилин для взаємопідтримки та обміну планами.

Інструкція для трійок: «Поділіться своїми планами. Слухайте одне одного уважно. Можете додати ідеї, підтримати, запитати. Ви можете стати частиною системи підтримки одне одного – обмінятися контактами, домовитися про зв'язок.»

Повернення в загальне коло – коротке усне обговорення (2 хвилини).

Питання для обговорення:

1. Як ви відчуваєте себе, маючи цей план?
2. Що було найважче сформулювати?
3. Чи відчуваєте ви, що план реалістичний?

4. Вправа "Лист собі в майбутнє" (20 хвилин) [87].

Мета: створити послання собі, яке підтримає через деякий час.

Вправа базується на техніках експресивного письма Джеймса Пеннебейкера, які доводять терапевтичний ефект письмової рефлексії.

Пояснюю: «Зараз ви напишете дуже особливий лист – лист собі в майбутнє, який прочитаєте через 3 місяці. Це буде ваше послання з моменту завершення тренінгу – ваша підтримка від себе-сьогоднішньої собі-майбутній.»

Роздаю кожному чистий аркуш А4 та конверт.

Інструкція: «Напишіть собі лист. Включіть у нього: що ви відчуваєте зараз після завершення тренінгу; що ви дізналися про себе; які ваші сильні сторони; що ви хочете нагадати собі через 3 місяці; слова підтримки собі майбутньому.»

Приклад початку: «Дорога я через 3 місяці! Зараз я завершила тренінг і відчуваю... Я хочу, щоб ти пам'ятала, що ти сильна і здатна адаптуватися. Ти вже пройшла через...»

Пауза: 15 хвилин для написання. Учасники пишуть мовчки, зосереджено. У приміщенні тиша.

Після завершення прошу учасників скласти листи в конверти та підписати:

«На конверті напишіть своє ім'я та дату, коли треба відкрити – через 3 місяці від сьогодні: [дата].»

Пропоную: «Збережіть цей лист. Покладіть його в особливе місце. Поставте собі нагадування в телефоні прочитати його саме в цю дату. Це буде ваша підтримка від себе-сьогоднішньої. Коли ви його прочитаєте, ви зможете побачити свій шлях і зміни.»

5. Коло вдячності та побажань (15 хвилин)

Вправа «Коло вдячності». Учасники сідають у дуже тісне, щільне коло – символічно наближаючись одне до одного [56].

Пояснюю: «Зараз кожен може поділитися – за що ви вдячні, що або кого ви цінуєте, які побажання маєте. Говоріть від серця.»

Учасники по черзі усно діляться:

3. За що вдячні цьому тренінгу?
4. Що або кого цінують у цій групі?
5. Побажання групі або собі?

Також ділюся (останньою) своєю вдячністю групі, підкреслюю сміливість та відкритість учасників, конкретні зміни, які я спостерігала протягом тренінгу в кожному учаснику. Це може бути дуже емоційний момент.

6. Завершення (5 хвилин)

Підсумовую: «Це була остання наша зустріч у форматі тренінгу. Але ваш шлях продовжується. Ви тепер маєте:

1. Ваша цінність не залежить від обставин.
2. Ви маєте сильні сторони та ресурси.
3. Ви можете впливати на своє життя.
4. Ви не самі.
5. Зміни – це можливості для росту.»

Завершальна вправа «Одне слово» [85]

Пропоную: «І наостанок – традиційно кожен скаже одне слово, яке описує ваш стан прямо зараз, після завершення всього тренінгу.»

Кожен по колу усно говорить одне слово – стан після завершення тренінгу (наприклад: вдячність, сила, надія, спокій, впевненість, підтримка, тепло, світло).

Зачитую всі слова ще раз, створюючи фінальний акорд: «Вдячність, сила, надія, спокій... Дякую вам за цей шлях. Дякую за вашу відкритість, сміливість, роботу над собою. Бажаю вам сил, підтримки, постійного росту!»

3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту

Для визначення рівня ефективності впровадженої програми соціально-психологічного тренінгу, було здійснено повторну діагностику респондентів з використанням комплексу психодіагностичних методик, які було використано на етапі проведення констатувального експерименту: методика «Діагностики самооцінки» (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES), «Методика оцінки стилів подолання стресу» (CISS), методика діагностики «Опитувальник соціальної адаптації» (адаптований на основі SASS), методика «Опитувальник життєстійкості».

При повторній діагностиці самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) було отримано результати, які систематизовано та сформовано у таблицю (див. табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Результати дослідження за методикою «Діагностика самооцінки» (після проведення корекційних заходів)

№	Кількість балів	Рівень
1	18	Занижена самооцінка
2	26	Середня (адекватна) самооцінка
3	26	Середня (адекватна) самооцінка
4	29	Середня (адекватна) самооцінка
5	18	Занижена самооцінка
6	26	Середня (адекватна) самооцінка
7	19	Занижена самооцінка
8	27	Середня (адекватна) самооцінка
9	29	Середня (адекватна) самооцінка
10	29	Середня (адекватна) самооцінка
11	18	Занижена самооцінка
12	16	Занижена самооцінка
13	29	Середня (адекватна) самооцінка
14	15	Занижена самооцінка
15	19	Занижена самооцінка
16	28	Середня (адекватна) самооцінка
17	26	Середня (адекватна) самооцінка
18	29	Середня (адекватна) самооцінка
19	29	Середня (адекватна) самооцінка
20	29	Середня (адекватна) самооцінка

Продовж. табл 3.8

21	29	Середня (адекватна) самооцінка
22	26	Середня (адекватна) самооцінка
23	29	Середня (адекватна) самооцінка
24	29	Середня (адекватна) самооцінка
25	20	Занижена самооцінка
26	32	Висока (адекватна) самооцінка
27	22	Занижена самооцінкам
28	12	Занижена самооцінкам
29	29	Середня (адекватна) самооцінка
30	29	Середня (адекватна) самооцінка

Для зручності аналізу отриманих результатів, дані було переведено у відсоткові значення (див. табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Діагностика самооцінки» (після проведення корекційних заходів)

Рівень	Низький	Середній	Високий
Кількість респондентів	10	19	1
%	33.3%	63,4%	3,3%

Для наочності результати діагностики було представлено на сегментограмі (див. рис. 3.2).

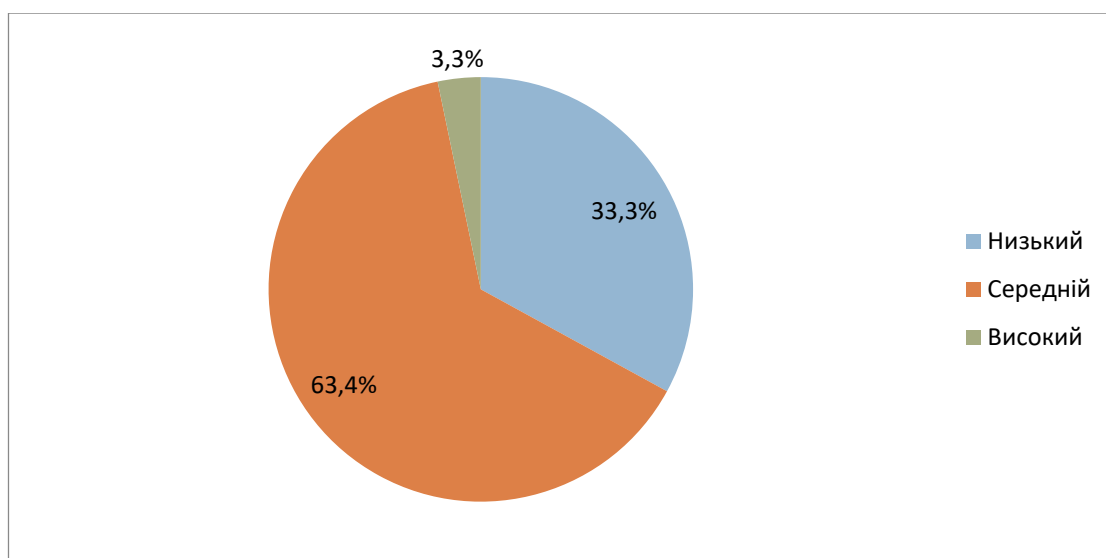


Рис. 3.2. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою «Діагностика самооцінки» (після проведення корекційних заходів)

За результатами повторного опитування, після участі в тренінгу спостерігається позитивна динаміка у розвитку самооцінки учасників.

Кількість осіб із низьким рівнем самооцінки зменшилася до 33,3 %, тоді як кількість учасників із середнім рівнем зросла до 63,4%.

Отримані результати підтверджують ефективність проведеного тренінгу, спрямованого на розвиток позитивного ставлення до себе, усвідомлення власних ресурсів і формування здорових копінг-стратегій.

Наступним етапом було проведення повторного діагностування за методикою оцінки стилів подолання стресу (CISS). Результати діагностики систематизовано та оформлено в таблицю (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Результати дослідження за методикою діагностики «Оцінка стилів подолання стресу» (після проведення корекційних заходів)

№	Орієнтація на завдання	Орієнтація на емоції	Уникнення
1	11	20	13
2	22	19	14
3	25	22	16

Продовж. табл 3.10

4	9	23	11
5	18	14	8
6	14	24	8
7	13	22	11
8	15	17	10
9	16	20	15
10	16	15	10
11	17	16	10
12	22	16	13
13	14	13	9
14	9	20	10
15	10	17	8
16	14	18	9
17	14	13	12
18	9	18	10
19	17	16	8
20	13	20	9
21	9	14	13
22	14	20	13
23	15	13	11
24	13	21	10
25	15	17	10
26	15	14	10
27	12	19	9
28	15	13	11
29	12	19	8
30	16	14	12

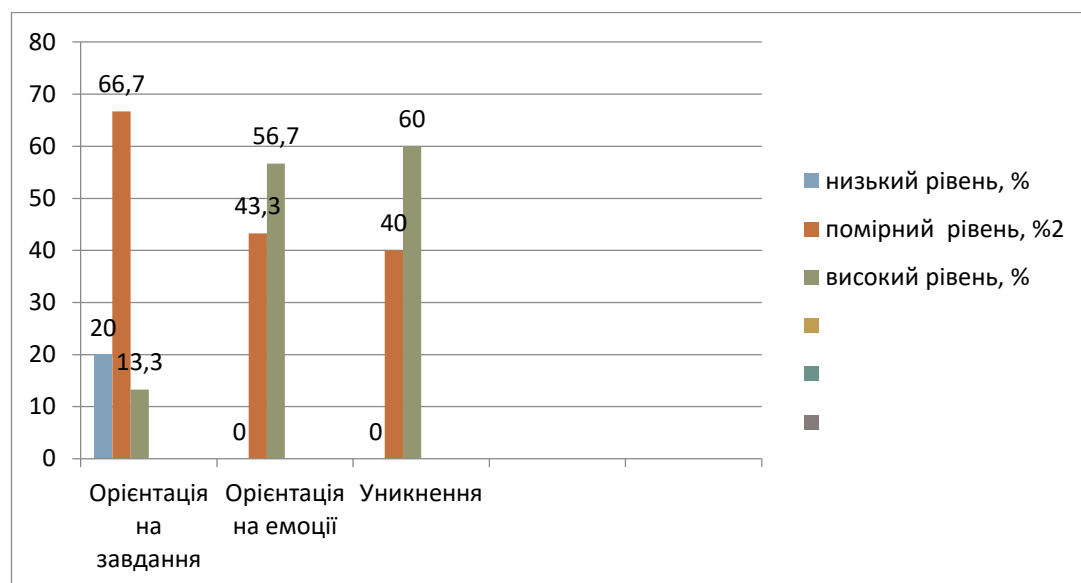
Для зручності аналізу отриманих результатів, дані було переведено у відсоткові значення (див. табл. 3.11).

Таблиця 3.11

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Оцінка стилів подолання стресу» (після проведення корекційних
заходів)**

Шкала	Показних шкали					
	Низький рівень		Помірний рівень		Високий рівень	
	Кількість респ.	%	Кількість респ.	%	Кількість респ.	%
Орієнтація на завдання	6	20,0	20	66,7	4	13,3
Орієнтація на емоції	0	0	13	43,3	17	56,7
Уникнення	12	40,0	18	60	0	0

Для наочного відображення результати діагностики за методикою оцінки стилів подолання стресу було представлено на гістограмі (див. рис. 3.3).



**Рис. 3.3. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою
діагностики «Оцінка стилів подолання стресу» (після проведення
корекційних заходів)**

Після повторної діагностики за методикою оцінки стилів подолання стресу (CISS) аналіз результатів показав зміни у використанні основних

стратегій подолання стресу: орієнтації на завдання, орієнтації на емоції та уникнення.

За шкалою «Орієнтація на завдання» більшість респондентів демонструє помірний рівень (66,7 %), що свідчить про підвищену здатність до активного планування дій і конструктивного реагування на стресові ситуації. Частка учасників із низьким рівнем зменшилася до 20 %, тоді як високий рівень досягли 13,3% респондентів, що вказує на ефективний розвиток навичок активного подолання стресу.

За шкалою «Орієнтація на емоції» зберігається значна частка високого рівня (56,7 %), що свідчить про активну емоційну реакцію на стресові фактори. Проте 43,3 % респондентів демонструють помірний рівень, що свідчить про початковий успіх у регуляції емоцій і навчанні більш збалансованих стратегій. Низьких показників не зафіксовано, що свідчить про повне включення емоційних процесів у подолання стресу.

За шкалою «Уникнення» у більшості учасників діагностовано помірний рівень (60 %), тоді як низький рівень залишився у 40 % респондентів. Високих показників уникнення не зафіксовано, що свідчить про відсутність схильності до повного ігнорування стресових ситуацій.

Загалом, результати повторної діагностики свідчать, що після тренінгу учасники почали більш активно застосовувати конструктивні стратегії подолання стресу, зокрема активну орієнтацію на завдання та помірне уникнення, при збереженні емоційної чутливості. Це підтверджує ефективність проведеного тренінгу у розвитку навичок подолання стресу та підвищенні адаптивних ресурсів учасників.

В даному дослідженні важливо також оцінити переважний стиль подолання стресу, для зручності аналізу отриманих результатів, дані було переведено у відсоткові значення (див. табл. 3.12).

Таблиця 3.12

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Оцінка стилів подолання стресу» (після проведення корекційних
заходів)**

№	Д о м і н у ю ч и й с т и л ь п о д о л а н н я	Кількість респондентів	
---	--	---------------------------	--

	с т р е с у		
	О р і є н т а ц і я н а з а в д а н н я	особи	
	О р	осіб	

	і є н т а ц і я н а є м о ц і ї		
	У н и к н є н н я		

Для наочного відображення результати діагностики за методикою було представлено на сегментограмі (див. рис. 3.4).

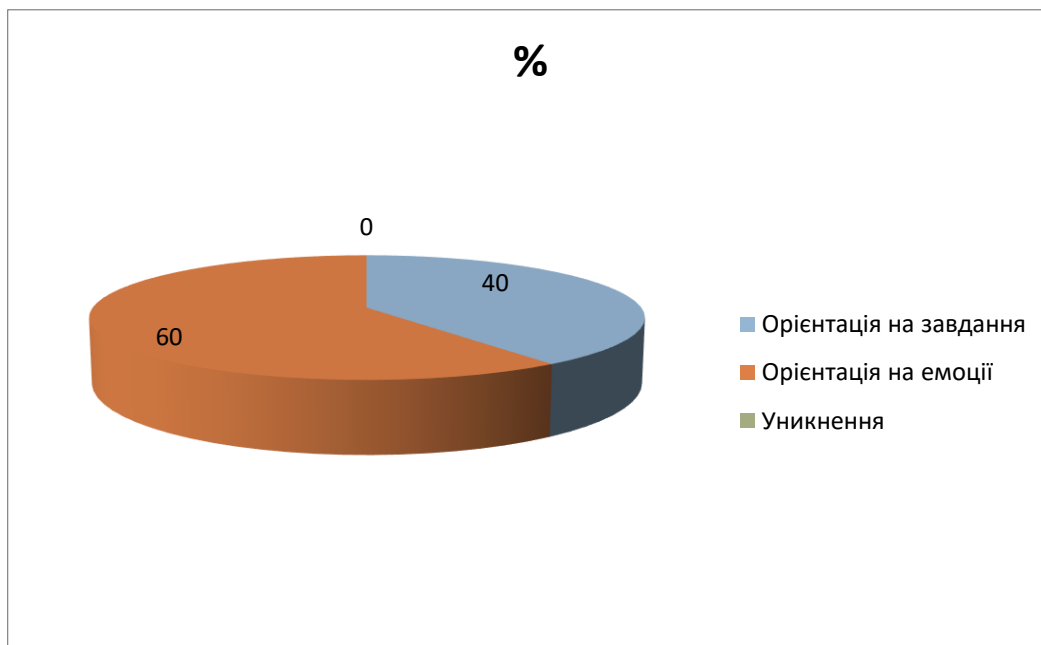


Рис. 3.4. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Оцінка стилів подолання стресу» (після проведення корекційних заходів)

За результатами повторної діагностики, після проведеного тренінгу спостерігаються суттєві зміни:

- кількість учасників з орієнтацією на завдання зросла до 40%, що свідчить про підвищення здатності до активного вирішення проблем та конструктивної поведінки у стресових ситуаціях.
- орієнтація на емоції залишилася на рівні 18 осіб (60%), що може свідчити про стабільну схильність певної частини учасників до емоційної реактивності.
- уникнення зникло повністю, що демонструє, що учасники навчилися не уникати стресових ситуацій, а долати їх активними стратегіями.

Таким чином, після тренінгу відзначається позитивна динаміка у зміні копінг-стратегій: зменшилася кількість пасивних стратегій уникнення та зросла частка активних, орієнтованих на завдання, що свідчить про покращення адаптивності, життєстійкості та здатності ефективно реагувати на стресові ситуації.

На третьому етапі формувального експерименту було проведено повторно методику психологічної діагностики «Опитувальник соціальної адаптації» (адаптований на основі SASS). Результати дослідження представлено в табл. 3.13.

Таблиця 3.13

Результати дослідження за методикою діагностики «Опитувальник соціальної адаптації» (після проведення корекційних заходів)

№	Соціальні контакти та взаємодія	Професійна діяльність та навчання	Дозвілля та інтереси	Самоорганізація та побут	Емоційно-соціальна інтеграція	Загальний рівень адаптації
1	4	3	4	4	2	11
2	5	6	6	7	9	33
3	4	5	6	6	2	23
4	5	4	3	4	3	19
5	3	3	3	4	2	15

Продовж. табл 3.13

6	4	5	5	4	5	23
7	4	6	6	7	6	28
8	6	4	5	9	6	30
9	7	4	5	6	3	25
10	4	3	3	6	4	21
11	5	3	4	3	3	15
12	6	5	4	6	8	29
13	5	6	5	7	9	31
14	5	4	6	9	6	30
15	2	4	2	4	3	15
16	4	4	5	6	4	23
17	5	4	6	6	5	26
18	4	5	6	6	3	21
19	4	5	4	5	3	21
20	4	4	3	3	6	19
21	6	4	4	5	3	21
22	7	4	5	6	3	25
23	6	3	5	4	6	23
24	5	6	5	5	3	23
25	4	4	5	4	2	18
26	4	5	4	3	3	19
27	3	4	6	6	5	20
28	4	5	5	4	6	22
29	3	4	4	3	3	14
30	3	4	3	6	3	18

Для зручності аналізу отриманих результатів, дані було переведено у відсоткові значення (див. табл. 3.14).

Таблиця 3.14

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Опитувальник соціальної адаптації» (після проведення корекційних
заходів)**

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість респ.	%	Кількість респ.	%	Кількість респ.	%
Соціальні контакти та взаємодія	17	56,7	13	43,3	0	0
Професійна діяльність та навчання	7	23,3	23	76,7	0	0
Дозвілля та інтереси	5	16,7	25	83,3	0	0
Самоорганізація та побут	4	13,3	21	70	5	16,7
Емоційно-соціальна інтеграція	16	53,3	11	36,7	3	10
Загальний рівень соціальної адаптації	5	16,7	25	83,3	0	0

Для наочного відображення результати дослідження за методикою діагностики побудовано гістограму (див. рис. 3.5).

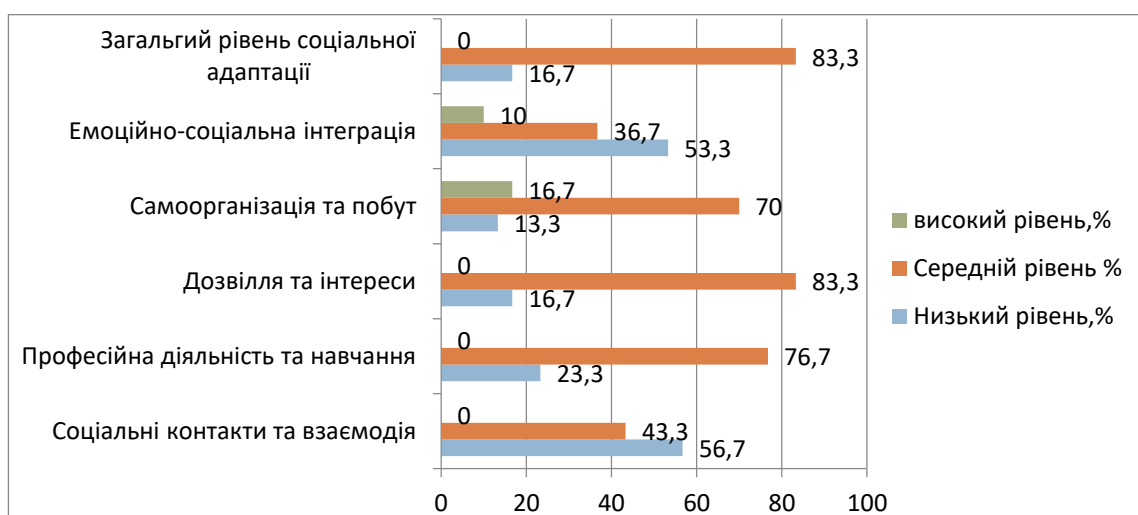


Рис. 3.5. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Опитувальник соціальної адаптації» (після проведення корекційних заходів)

Після повторної діагностики за опитувальником соціальної адаптації, проведеної після участі респондентів у психологічному тренінгу, простежується позитивна динаміка майже за всіма шкалами, що свідчить про підвищення рівня соціально-психологічної адаптованості та зміцнення внутрішніх ресурсів учасників.

Зокрема, за шкалою «Соціальні контакти та взаємодія» кількість респондентів, яким діагностовано низький рівень зменшилась до 56,7% середній зріс до 43,3, що відображає зростання активності у спілкуванні, покращення здатності встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки.

Аналогічні позитивні зміни спостерігаються за шкалою «дозвілля: збільшення кількості респондентів із середніми (83,3%) та високими показниками (16,7%) вказує на відновлення інтересу до хобі, культурних і спортивних подій, а також покращення здатності організовувати свій вільний час.

Покращення за шкалою «Професійна діяльність та навчання», 76,7% респондентам діагностовано середній рівень, що свідчить про зростання мотивації, підвищення задоволеності навчанням чи роботою, а також про більш активне прагнення до розвитку професійних навичок. Це особливо важливо у контексті психологічного відновлення, оскільки стабільність та мотивація у професійній сфері безпосередньо впливають на загальний рівень адаптації.

Значуще покращення показників за шкалою «Самоорганізація та побут» середній рівень діагностовано у 70 % респондентів підтверджує підвищення автономності, ефективності у плануванні власного часу та здатності долати повсякденні труднощі без відчуття безсилля. Це може свідчити про формування більш стійких навичок саморегуляції, що часто є однією з ключових цілей психологічних тренінгів.

Найбільш важливі зрушення спостерігаються за шкалою «Емоційно-соціальної інтеграції». Порівняно з початковими результатами, значно

збільшилась кількість респондентів, яким діагностовано середній рівень (36,7%) та високий рівень показників (10%), що свідчить про зростання відчуття приналежності, підвищення рівня отримуваної підтримки та здатність ділитися власними переживаннями. Це може бути прямим результатом тренінгової роботи, спрямованої на розвиток емоційної компетентності, усвідомлення власних потреб та формування навичок здорової комунікації.

Після проведення повторної діагностики також зафіксовано зростання кількості респондентів із середнім рівнем загальної соціальної адаптації (83,3), що свідчить про позитивну динаміку адаптаційних процесів. Такий приріст може вказувати на підвищення ефективності механізмів соціального функціонування, розширення ресурсів самоорганізації та покращення здатності до інтеграції у соціальне середовище. Це також може бути індикатором результативності проведених психокорекційних чи тренінгових заходів, спрямованих на зміцнення адаптаційного потенціалу учасників.

Отже, результати повторної діагностики показують, що участь у психологічному тренінгу мала позитивний вплив на рівень соціальної адаптації респондентів. Зміни відображають покращення як зовнішніх сфер функціонування (спілкування, діяльність, дозволя, побутова організація), так і внутрішніх (емоційна стійкість, відчуття підтримки, інтегрованість у соціальне середовище). Це свідчить про ефективність тренінгової програми у підвищенні ресурсності, соціальної включеності та адаптивності учасників.

Наступним кроком було проведення повторної діагностики за методикою «Опитувальник життестійкості». Результати дослідження систематизовано та відображено в таблиці (див. табл. 3.15).

Таблиця 3.15

**Результати діагностики за методикою «Опитувальник життєстійкості»
(після проведення корекційних заходів)**

№	«Залученість» (Commitment)	«Контроль» (Control)	«Виклик» (Challenge)	згальний рівень життєстійкості
1	5	5	5	15
2	9	9	8	26
3	9	11	7	27
4	6	6	4	16
5	7	6	6	19
6	8	5	6	19
7	9	9	4	22
8	9	10	8	27
9	10	13	9	34
10	4	7	5	16
11	5	5	5	15
12	9	8	8	25
13	9	11	8	28
14	6	5	4	15
15	8	6	4	18
16	9	12	5	26
17	9	9	8	26
18	12	13	9	34
19	8	6	5	19
20	9	9	8	26
21	6	6	5	17
22	6	6	7	19
23	7	7	6	20
24	6	7	8	21
25	6	8	5	19
26	4	6	4	14
27	6	5	5	16
28	8	7	5	20
29	9	6	5	20
30	12	12	7	31

Для зручності аналізу отриманих результатів, дані було переведено у відсоткові значення (див. табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики «Опитувальник життєстійкості» (після проведення корекційних заходів)

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість респ.	%	Кількість респ.	%	Кількість респ.	%
залученість	4	13,3	24	80,0	2	6,7
контроль	4	13,3	20	66,7	6	20,0
виклик	11	36,7	19	63,3	0	0
Загальний рівень	4	13,3	23	76,7	3	10,0

Для наочного відображення результати дослідження було представлено на гістограмі (див. рис. 3.6).

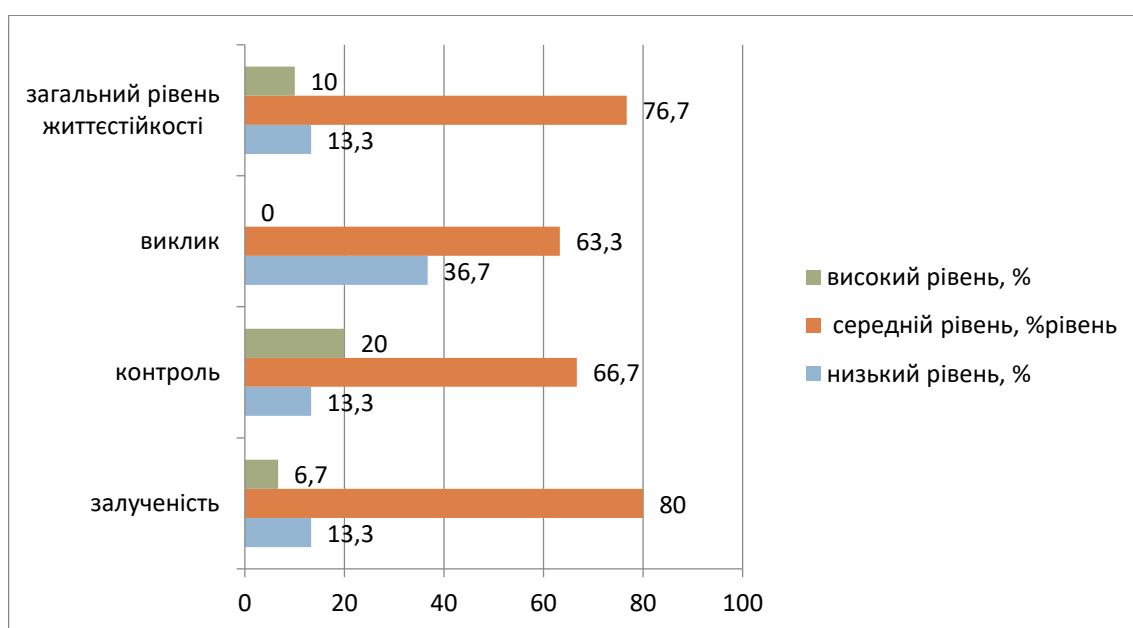


Рис. 3.6. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Опитувальник життєстійкості» (після проведення корекційних заходів)

Після повторної діагностики респондентів за методикою «Опитувальник життєстійкості», порівняно з результатами до програми тренінгу, спостерігається позитивна динаміка показників. Аналіз

компонентів життєстійкості показав, що за шкалою «Залученість» переважна більшість респондентів (80%) діагностовано на середній рівень, що свідчить про часткову активну участь у життєвих процесах та здатність знаходити сенси у повсякденній діяльності. Високий рівень залученості зафіксовано у 6,7% респондентів, тоді як низький рівень зменшився до 13,3%, що відображає покращення включеності у життя та зменшення ізоляції.

За шкалою «Контроль» більшість респондентів (66,7%) демонструє середній рівень, що свідчить про часткову віру у власний вплив на події та здатність брати на себе відповідальність. Високий рівень контролю спостерігається у 20% респондентів, а низький рівень зменшився до 13,3%, що свідчить про підвищення відчуття власної ефективності порівняно з початковим обстеженням.

Аналіз результатів повторної діагностики за шкалою «Виклик» свідчить, що 36,7% респондентам діагностовано низький рівень, тоді як 63,3% - середній рівень, високого рівня не зафіксовано. Це може свідчити про те, що зміни у житті частково сприймаються як загроза, проте більшість учасників здатні адекватно реагувати на нові ситуації, демонструючи середній рівень гнучкості та адаптивності.

Що стосується загального рівня життєстійкості, більшість респондентів (76,7%) діагностовано середній рівень, що вказує на наявність ресурсів для адаптації до стресових ситуацій, проте ці ресурси ще нестійкі. Високий рівень загальної життєстійкості спостерігається у 10% учасників, а низький рівень зменшився до 13,3%, що демонструє позитивну динаміку порівняно з результатами до програми тренінгу та свідчить про формування адаптивних механізмів і зниження вразливості до стресу.

3.3. Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента

Щоб перевірити ефективність психокорекційної програми було проведено порівняння результатів двох вибірок (до психологічного тренінгу та після), використовуючи t-критерій Стюдента для залежних вибірок.

Основне завдання використання t-критерію Стюдента: з'ясувати наскільки значущий позитивний вплив було завдано в результаті впровадження програми соціально-психологічного тренінгу щодо профілактики виникнення психосоматичних розладів.

Параметричний метод перевірки статистичних гіпотез t-критерій Стюдента для залежних вибірок застосовується для порівняння середніх значень двох залежних між собою вибірок.

За кожною методикою психологічної діагностики було отримано дані двох експериментів: констатувального і формувального. В результаті було отримано два варіаційних ряди по кожній зі шкал методик діагностики, які було обрано для проведення емпіричного дослідження.

Висуваємо нульову (H_0) та альтернативну (H_1) гіпотези:

- нульова гіпотеза – після впровадження корекційної програми показники за шкалами методик психологічної діагностики в середньому не змінюються;

- альтернативна гіпотеза – після впровадження корекційної програми показники за шкалами методик психологічної діагностики в середньому мають певні позитивні зміни.

Задаємо рівень значущості $\alpha = 0,5$.

Для обчислення емпіричного значення t-критерію в ситуації перевірки гіпотези про відмінності між двома залежними вибірками застосовують наступну формулу:

$$t = \frac{|M_d|}{\sigma_d/\sqrt{N}} \quad (3.1)$$

де M_d – середня різниця значень, а σ_d – стандартне відхилення різниць.

Кількість ступенів свободи розраховують як:

$$df = N - 1 \quad (3.2)$$

Рівень значущості визначаємо за таблицею критичних значень t-критерію Стюдента.

Розрахуємо t-критерій Стюдента за методикою діагностики самооцінки Розенберга (див. таб. 3.17 – 3.18).

Таблиця 3.17

Результати емпіричного дослідження за методикою «Діагностики самооцінки»

№	Кількість балів		d
	κ	φ	
1	14	18	-4
2	18	26	-8
3	26	26	0
4	28	29	-1
5	12	18	-6
6	19	26	-7
7	17	19	-2
8	27	27	0
9	28	29	-1
10	26	29	-3
11	12	18	-6
12	14	16	-2
13	29	29	0
14	13	15	-2
15	16	19	-3
16	26	28	-2
17	20	26	-6
18	27	29	-2
19	28	29	-1
20	29	29	0
21	27	29	-2
22	22	26	-4

Продовж. табл. 3.17

23	26	29	-3
24	27	29	-2
25	15	20	-5
26	28	32	-4
27	16	22	-6
28	12	12	0
29	28	29	-1
30	29	29	0

Таблиця 3.18

Значущі відмінності між показниками за методикою «Діагностики за самооцінки»

Показник	Середнє арифметичне (Md)	Відхилення (q)	Ступені свободи (df)	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Рівень самооцінки	-2,97	2,19	29	7,43	2,045	$p < 0.05$

Результати аналізу даних за методикою «Діагностики самооцінки» свідчать про наявність статистично значущих змін у рівні самооцінки респондентів після впровадження психокорекційного тренінгу. Емпіричне значення t-критерію ($t = 7,43$) перевищує критичне ($t_{\text{крит}} = 2,045$) при ступенях свободи $df = 29$ та рівні значущості $p < 0,05$. Це дозволяє відхилити нульову гіпотезу та зробити висновок про достовірне підвищення самооцінки учасників дослідження.

Це свідчить про ефективність впровадженої програми соціально-психологічного тренінгу щодо формування позитивного ставлення до себе та підвищення рівня самоприйняття респондентів.

Наступним етапом проведено аналіз результатів за методикою оцінки стилів подолання стресу. Результати діагностики систематизовано та оформлено в таблицю (див. табл. 3.19).

Таблиця 3.19

Результатів емпіричного дослідження за методикою діагностики «Оцінки стилів подолання стресу»

№	Орієнтація на завдання			Орієнтація на емоції			Уникнення		
	к	ф	d	к	ф	d	к	ф	d
1	9	11	-2	22	20	2	13	13	0
2	21	22	-1	19	19	0	14	14	0
3	25	25	0	24	22	2	18	16	2
4	8	9	-1	23	23	0	10	11	-1
5	16	18	-2	12	14	-2	7	8	-1
6	10	14	-4	25	24	1	9	8	1
7	11	13	2	21	22	-1	12	11	1
8	16	15	1	17	17	0	9	10	-1
9	14	16	-2	19	20	-1	15	15	0
10	15	16	1	13	15	-2	10	10	0
11	13	17	-4	19	16	3	11	10	1
12	18	22	-4	16	16	0	12	13	-1
13	13	14	-1	12	13	-1	9	9	0
14	9	9	0	20	20	0	11	10	1
15	11	10	1	17	17	0	8	8	0
16	12	14	-2	18	18	0	10	9	1
17	13	14	-1	13	13	0	14	12	2
18	8	9	-1	19	18	1	11	10	1
19	17	17	0	16	16	0	9	8	1
20	10	13	-3	21	20	1	13	9	4
21	9	9	0	13	14	-1	15	13	2
22	12	14	-2	20	20	0	12	13	1
23	14	15	-1	11	13	-2	14	11	3
24	11	13	-2	21	21	0	12	10	2
25	14	15	-1	16	17	-1	9	10	-1

Продовж. табл. 3.19

26	16	15	1	15	14	1	10	10	0
27	13	12	1	19	19	0	11	9	2
28	10	15	-5	14	13	1	12	11	1
29	11	12	-1	19	19	0	10	8	2
30	12	16	-4	13	14	-1	14	12	2

Значимість t-критерію Стюдента за методикою діагностики оцінки стилів подолання стресу (див. табл. 3.20).

Таблица 3.20

**Значущі відмінності між показниками діагностики за методикою
«Оцінки стилів подолання стресу»**

Показник	Середнє арифметичне (Md)	Відхилення (q)	Ступені свободи (df)	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Орієнтація на завдання	-1,47	1,75	29	4,49	2,045	$p < 0.05$
Орієнтація на емоції	0,00	1,13	29	0,00	2,045	$p > 0.05$
Уникнення	-0,76	1,24	29	3,33	2,045	$p < 0.05$

Аналіз даних діагностики за методикою оцінки стилів подолання стресу свідчать про наявність статистично значущих змін у двох із трьох досліджуваних стилів копіngu. Для показника орієнтації на завдання емпіричне значення t-критерію ($t = 4,49$) перевищує критичне ($t_{кр} = 2,045$; $p < 0,05$), що свідчить про статистично значуще підвищення схильності респондентів застосовувати раціональні, проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу. Це може відображати зростання вміння аналізувати ситуацію, приймати обґрунтовані рішення та спрямовувати зусилля на активне розв'язання проблемних ситуацій.

Показник орієнтації на емоції не продемонстрував значущих змін ($t = 0,00$ при $t_{кр} = 2,045$; $p > 0,05$), що вказує на стабільність емоційно-орієнтованих копінг-реакцій. Відсутність значущих відмінностей означає, що респонденти не стали ні більш, ні менш схильними використовувати емоційну регуляцію або зосередження на власних переживаннях як спосіб подолання стресу.

Для стилю уникнення зафіксовано статистично значущі відмінності ($t = 3,33$ при $t_{кр} = 2,045$; $p < 0,05$), що свідчить про зміну інтенсивності застосування унікальних стратегій. Наявність значущих зрушень може відображати зменшення схильності до відходу від проблемної ситуації, ігнорування стресорів або переключення уваги на альтернативні види активності.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що в респондентів переважно зміцнилися конструктивні, проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії залишилися на стабільному рівні. Одночасно спостерігається зниження тенденції до уникнення, що є позитивним прогностичним показником у контексті підвищення загальної ефективності подолання стресових ситуацій.

Розрахуємо t-критерій Стюдента за методикою діагностики соціальної адаптації (див табл. 3.21 – 3.23).

Таблиця 3.21

**Результати емпіричного дослідження за методикою діагностики
«Опитувальни соціальної адаптації»**

№	Соціальні контакти та взаємодія			Професійна діяльність та навчання			Дозвілля та інтересим			Самоорганізація та побут			Емоційно-соціальна інтеграція		
	к	ф	d	к	ф	d	к	ф	d	к	ф	d	к	ф	d
					3			4						2	
														9	
											6			2	

Продовж. табл 3.21

				4									3	
		6	-3	3									2	
							5			4				
				6			6			7			6	
				4			5			9			6	
				4			5			6			3	
				3			3						4	
				3			4			3			3	
				5			4			6			8	
				6			5			7			9	
4				4			6			9			6	
5				4			2			4			3	
6				4			5			6				
7				4			6			6				
8							6			6			3	
19				5			4			5			3	
0				4			3			3				
1				4			4			5			3	
2				4			5			6			3	
3				3			5			4				
4				6			5			5			3	
5				4			5			4			2	
6				5			4			3			3	
7				4			6							
8				5			5			4				
29				4			3			3			3	
30				4			3						3	

Таблиця 3.22

Результати емпіричного дослідження за методикою «Опитувальник соціальної адаптації», за шкалою «загальний рівень соціальної адаптації»

	Загальний рівень соціальної адаптації		
№ р е с п			
	к	ф	d

о н д е н т а			
1			
2			
3			

Продовж. табл 3.22

4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			

2 8			
2 9			
3 0			

Таблиця 3.23

**Значущі відмінності між показниками за методикою діагностики
соціальної адаптації**

Показник	Середнє арифметичне (Md)	Відхилення (q)	Ступені свободи (df)	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Соціальні контакти та взаємодія	-0.73	0.98	29	4.06	2.04	$p < 0.05$
Професійна діяльність та навчання	-0,57	0,63	29	4,09	2,04	$p < 0.05$
Дозвілля та інтереси	-0,97	1,30	29	4,09	2,04	$p < 0.05$
Самоорганізаці я та побут	-0,57	1,14	29	2,76	2,04	$p < 0.05$
Емоційно- соціальна інтеграція	-1,07	1,53	29	3,76	2,04	$p < 0.05$
Загальний рівень соціальної адаптації	-2,87	3,20	29	4,91	2,04	$p < 0.05$

Статистичний аналіз засвідчує наявність позитивних зрушень за всіма шкалами методики діагностики «Опитувальник соціальної адаптації». Для кожного показника емпіричне значення t-критерію перевищує критичний рівень ($t_{кр} = 2,04$; $p < 0,05$), що вказує на достовірні відмінності між вимірюваннями й підтверджує ефективність проведених корекційно-розвивальних заходів.

За шкалою «Соціальні контакти та взаємодія» ($t = 4,06$; $p < 0,05$) спостерігається підвищення якості міжособистісної комунікації, що свідчить про зміцнення соціальної інтегрованості та зниження труднощів у встановленні міжособистісних зв'язків.

Для показника «Професійна діяльність та навчання» ($t = 4,09$; $p < 0,05$) зафіксовано достовірне зростання адаптивності в діяльнісній сфері, що може відображати підвищення організованості, відповідальності та включеності в професійні й навчальні процеси.

Показник «Дозвілля та інтереси» ($t = 4,09$; $p < 0,05$) демонструє значуще розширення спектра активностей та зростання здатності респондентів підтримувати змістовну, мотивуючу позадіяльнісну активність.

За шкалою «Самоорганізація та побут» ($t = 2,76$; $p < 0,05$) також виявлено позитивні зміни, що свідчить про покращення навичок планування, побутової організації та загальної регуляції повсякденної діяльності.

Показник «Емоційно-соціальна інтеграція» ($t = 3,76$; $p < 0,05$) демонструє достовірне підвищення здатності включатися в соціальні групи, формувати емоційно насичені та значущі стосунки й відчувати себе частиною соціального середовища.

Найбільш виражені зміни зафіксовано для загального рівня соціальної адаптації ($t = 4,91$; $p < 0,05$). Це вказує на інтегративне покращення соціального функціонування респондентів, узгоджене підвищення адаптивності за окремими компонентами та зростання загальної здатності ефективно взаємодіяти із соціальними вимогами.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що тренінг позитивно вплинув на здатність учасників ефективно взаємодіяти з оточенням, краще усвідомлювати власні ресурси та підтримувати психологічну рівновагу.

Після аналізу відповідей респондентів за методикою «Опитувальник життєстійкості» дані було систематизовано (див. табл. 3.24)

Таблиця 3.24

**Результати емпіричного дослідження за методикою «Опитувальник
життєстійкості»**

№ респ.	«Залученість»			«Контроль»			«Виклик»			Загальний рівень життєстійкості		
	к	ф	d	к	ф	d	к	ф	d	к	ф	d
					5			5				
					9			8				
					11			7				
					6			4				
					6			6				
					5			6				
					9			4				
					10			8				
					13			9				
					7			5				
					5			5				
					8			8				
					11			8				
					5			4				
					6			4				
					12			5				
					9			8				
					13			9				
					6			5				
					9			8				
					6			5				
					6			7				
					7			6				
					7			8				
					8			5				
					6			4				
					5			5				
					7			5				
					6			5				
					12			7				

Значимість t-критерію Стьюдента за методикою діагностики «Опитувальник життєстійкості» (див. таб. 3.25).

Таблиця 3.25

Значущі відмінності між показниками за методикою «Опитувальник життєстійкості»

Показник	Середнє арифметичне (Md)	Відхилення (q)	Ступені свободи (df)	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Залученість	-0,93	1,76	29	6,7	2,045	$p < 0.05$
Контроль	-0,70	0,56	29	6,84	2,045	$p < 0.05$
Виклик	-0,63	0,96	29	3,6	2,045	$p < 0.05$
Загальний рівень життєстійкості	-2,57	1,06	29	13,3	2,045	$p < 0.05$

Статистичний аналіз за методикою показників життєстійкості засвідчує наявність достовірних позитивних змін за всіма шкалами методики. У кожному випадку емпіричне значення t-критерію суттєво перевищує критичне ($t_{кр} = 2,045$; $p < 0,05$), що підтверджує статистично значущі відмінності між показниками до та після корекційних заходів.

За шкалою «Залученість» ($t = 6,7$; $p < 0,05$) спостерігається виражене підвищення здатності респондентів залучатися до подій власного життя, відчувати їхню осмисленість і цінність. Це свідчить про зростання внутрішньої мотивації, емоційної включеності та активної життєвої позиції.

Показник «Контроль» ($t = 6,84$; $p < 0,05$) продемонстрував ще більш інтенсивну позитивну динаміку. Зміни в цьому компоненті свідчать про підвищення суб'єктивного відчуття впливу на життєві ситуації, здатності керувати власною поведінкою та мобілізувати ресурси в умовах стресу.

За шкалою «Виклик» ($t = 3,6$; $p < 0,05$) виявлено статистично значущі зміни, що відображають формування більш адаптивного ставлення до життєвих труднощів. Підвищення цього показника означає, що респонденти почали частіше сприймати життєві події як можливості для розвитку, а не як загрози.

Найбільш виражені зміни зафіксовано за показником загального рівня життєстійкості ($t = 13,3$; $p < 0,05$). Це свідчить про суттєве зростання інтегрованої системи психологічних ресурсів, що забезпечують ефективне подолання труднощів, стабільність функціонування та здатність підтримувати внутрішню рівновагу в умовах стресу.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що проведені корекційні заходи мали значний позитивний вплив на життєстійкість респондентів. Зміни охопили всі ключові компоненти: залученість, контроль, ставлення до викликів та інтегральний рівень життєстійкості, що свідчить про загальне зміцнення адаптивного потенціалу та підвищення стресостійкості учасників.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

На основі даних отриманих в результаті констатувального експерименту розроблено та реалізовано комплексну програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на формування адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб, розвиток їхньої особистісної стійкості, підвищення рівня саморегуляції та усвідомлення індивідуальних ресурсів. Структура програми була побудована на поєднанні інтерактивних вправ, групових дискусій, арт-терапевтичних методів, елементів когнітивно-поведінкових технік та рефлексивних практик. Змістові модулі були спрямовані на формування навичок емоційної компетентності, конструктивних копінг-стратегій, розвитку соціальної підтримки та зміцнення мотиваційно-ціннісної сфери.

Результати повторної діагностики, після проведення тренінгу, показали підвищення показників самооцінки, життєстійкості та орієнтації на завдання у стресових ситуаціях. Відзначено зменшення проявів емоційної напруги та унікальних стратегій реагування. Це свідчить про позитивну динаміку у формуванні конструктивних механізмів адаптації ВПО до складних життєвих умов.

Статистичний аналіз із застосуванням t-критерію Стюдента підтвердив наявність статистично значущих змін між показниками до та після проведення тренінгу ($p < 0,05$):

Результати аналізу даних за методикою «Діагностики самооцінки» свідчать про формування позитивного ставлення до себе та підвищення рівня самоприйняття респондентів.

Аналіз даних дослідження за методикою діагностики «Оцінки стилів подолання стресу» свідчать про підвищення схильності респондентів застосовувати раціональні, проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу. Це може відображати зростання вміння аналізувати ситуацію, приймати обґрунтовані рішення та спрямовувати зусилля на активне

розв'язання проблемних ситуацій. Одночасно спостерігається зниження тенденції до уникнення, що є позитивним прогностичним показником у контексті підвищення загальної ефективності подолання стресових ситуацій.

Статистичний аналіз засвідчує наявність позитивних зрушень за всіма шкалами методики діагностики «Опитувальник соціальної адаптації», що свідчить про зміцнення соціальної інтегрованості та зниження труднощів у встановленні міжособистісних зв'язків, підвищення організованості, відповідальності та включеності в професійні й навчальні процеси, розширення спектра активностей та зростання здатності респондентів підтримувати змістовну, мотивуючу позадіяльнісну активність, покращення навичок планування, побутової організації та загальної регуляції повсякденної діяльності, формування емоційно насичених та значущих стосунків й відчувати себе частиною соціального середовища.

Статистичний аналіз за методикою діагностики «Опитувальник життєстійкості» свідчить про зростання внутрішньої мотивації, емоційної включеності та активної життєвої позиції, підвищення суб'єктивного відчуття впливу на життєві ситуації, здатності керувати власною поведінкою та мобілізувати ресурси в умовах стресу, формування більш адаптивного ставлення до життєвих труднощів, зростання інтегрованої системи психологічних ресурсів, що забезпечують ефективне подолання труднощів, стабільність функціонування та здатність підтримувати внутрішню рівновагу в умовах стресу.

Отримані результати доводять ефективність розробленої програми у підвищенні рівня адаптаційного потенціалу, розвитку життєстійкості, впевненості у власних силах і готовності до подолання складних життєвих ситуацій.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми вивчення адаптаційного потенціалу особистості показав, що цей феномен є багаторівневим і включає як внутрішньо-особистісні ресурси, так і зовнішні фактори. Адаптаційний потенціал визначає здатність особистості ефективно реагувати на зміни зовнішнього середовища, долати життєві труднощі та підтримувати психоемоційне та фізичне здоров'я в умовах стресу й кризових ситуацій. Дослідження свідчать, що адаптаційний потенціал проявляється як інтегративна характеристика, яка об'єднує когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти особистості, що дозволяє людині адаптуватися до нових умов життя.

2. Аналіз чинників формування адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб виявив низку ключових компонентів. До них належать індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема рівень самооцінки, здатність до саморегуляції та стресостійкість, показники життєстійкості, які визначають здатність людини ефективно долати стресові та кризові ситуації, наявність соціальної підтримки з боку родини, друзів і громадських інституцій; мотивація до саморозвитку та активної інтеграції в нове соціальне середовище; а також соціально-економічні умови проживання, які визначають доступ до базових ресурсів і можливостей для задоволення потреб. Визначені чинники формують основу адаптивної спроможності та дозволяють прогнозувати ефективність соціально-психологічної підтримки.

3. В межах дослідження адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб використано комплекс методик: методика «Діагностики самооцінки» (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES); методика діагностики «Оцінки стилів подолання стресу» (CISS); методика діагностики «Опитувальник соціальної адаптації» (SASS), методика діагностики «Опитувальник життєстійкості» (Hardiness Test), спрямованих на виявлення

ключових особистісних характеристик, що забезпечують ефективну адаптацію в умовах вимушеної зміни життєвого простору.

4. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту дозволив оцінити початковий рівень адаптаційного потенціалу та виявити проблемні сфери, на які варто спрямувати корекційну роботу. Дані показали, що ВПО потребують розвитку навичок соціальної взаємодії, підвищення та зміцнення емоційної регуляції для ефективної адаптації. Крім того, результати дослідження вказують на недостатній рівень життєстійкості, що проявляється у зниженій здатності протистояти стресогенним чинникам, труднощах прийняття невизначеності та схильності до емоційного виснаження. У цьому контексті особливої уваги потребує формування адаптивних стратегій подолання стресу, зокрема орієнтації на вирішення проблем, усвідомленої регуляції емоційних станів та зниження використання неефективних стратегій уникнення. Переважання емоційно орієнтованих або унікальних стилів подолання може ускладнювати процес адаптації, посилюючи відчуття безпорадності та напруження. Важливою складовою адаптаційного потенціалу також виступає рівень самооцінки, який у значній частині досліджуваних характеризується нестабільністю або заниженістю. Низька самооцінка обмежує активність особистості, знижує мотивацію до самореалізації та ускладнює використання власних внутрішніх ресурсів у складних життєвих ситуаціях. У зв'язку з цим актуальним є підвищення адекватної позитивної самооцінки, розвиток усвідомлення власних сильних сторін і досягнень, а також формування впевненості у здатності впливати на події власного життя.

5. На основі отриманих даних була розроблена і впроваджена програма соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб. Програма включала вправи на розвиток самоусвідомлення, підвищення самооцінки та стресостійкості, формування ефективних комунікативних і соціальних навичок, а також підтримку емоційної стабільності. Важливе місце в

структурі тренінгової програми займала робота, спрямована на розвиток адаптивних стратегій подолання стресу. Зокрема, учасники опановували навички проблемно-орієнтованого копінгу, спрямованого на активний аналіз складних ситуацій, постановку реалістичних цілей та пошук конструктивних шляхів їх розв'язання. Водночас увага приділялася формуванню емоційно-орієнтованих стратегій саморегуляції, які сприяють зниженню інтенсивності негативних переживань, усвідомленню та прийняттю власних емоційних станів, а також відновленню внутрішнього балансу. Крім того, у межах програми здійснювалася робота зі зменшення використання неадаптивних стратегій уникнення, шляхом розвитку навичок усвідомленого реагування на стресові чинники та підвищення відповідальності за власний вибір способів поведінки. Такий комплексний підхід забезпечив створення умов для активізації внутрішніх ресурсів учасників, підвищення їхньої здатності ефективно справлятися зі стресом і, як наслідок, сприяв зміцненню адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб.

6. Психологічний і статистичний аналіз результатів формувального експерименту засвідчив позитивну динаміку всіх ключових компонентів адаптаційного потенціалу. Виявлено покращення соціальної інтеграції, підвищення здатності до емоційної саморегуляції та ефективної організації побутової діяльності. Учасники тренінгу продемонстрували більш високу готовність до активної взаємодії з оточенням, підвищення мотивації до саморозвитку та більш адекватне реагування на стресові ситуації. На підставі отриманих емпіричних результатів доцільним є продовження корекційно-розвивальних заходів, спрямованих на подальший розвиток адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, рекомендовано систематично реалізовувати програми соціально-психологічного супроводу, орієнтовані на зміцнення навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня психологічної стійкості, формування ефективних стратегій подолання стресу та розвитку соціальної компетентності. Окрему увагу доцільно приділяти розширенню ресурсів соціальної підтримки, активізації внутрішніх

особистісних резервів, а також формуванню здатності до усвідомленого планування життєвої перспективи в умовах невизначеності. Продовження корекційних заходів у форматі довготривалих або повторюваних тренінгових програм сприятиме закріпленню досягнутих позитивних змін, підвищенню стійкості адаптаційних процесів.

7. Перевірка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента підтвердила статистично достовірні зміни між констатувальним та формувальним етапами дослідження, що свідчить про високий рівень результативності розробленого тренінгу. Це дозволяє зробити висновок про можливість цілеспрямованого формування адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб шляхом комплексного впливу на психологічні, соціальні та поведінкові компоненти особистості.

Отже, проведене дослідження підтвердило, що адаптаційний потенціал є динамічною характеристикою, яка формується під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів, та його розвиток можна стимулювати за допомогою спеціально організованих соціально-психологічних заходів.

Таким чином, всі завдання кваліфікаційної роботи виконано, мету – досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Альберті Р., Еммонс М. Самоствердження: як стати сильною та впевненою особистістю / пер. з англ. Київ : Наш формат, 2020. 352 с.
2. Бек А., Раш А., Шо Б., Емері Г. Когнітивна терапія депресії / пер. з англ. Є. Мошинської. Львів : Свічадо, 2019. 416 с.
3. Богушарова О. Ю., Ткаченко Н. В. Копінг-стратегії як фактор позитивної адаптації вимушених мігрантів. *Український психологічний журнал*. 2016. № 2. С. 84–96. URL: <https://surl.li/qjisppt> (дата звернення: 24.10.2025).
4. Боск М., Дюбіні А., Полін В. Розробка та валідація шкали соціального функціонування – Шкала самооцінки соціальної адаптації (SASS). *Європейська нейропсихофармакологія*. 1997. Т. 7. № S1. С. 57–70.
5. Булах І. С. Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 58–68.
6. Вайт М. Карти наративної практики / пер. з англ. О. Лісіцина. Львів : Свічадо, 2010. 360 с.
7. Вельдбрехт О. В., Зінченко Н. П., Тавровецька Н. І. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2025. № 13. С. 142–172. URL: <https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/download/292/170> (дата звернення: 10.11.2025).
8. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.
9. Внутрішні вимушені переміщення: обсяги, проблеми та способи їх подолання. Національний інститут стратегічних досліджень. URL: <https://surl.lt/fxnooq> (дата звернення: 01.11.2025).

10. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Серія філософські науки*. 2003. № 5. С. 433–441.
11. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів. *Педагогічний дискурс*. 2013. № 15. С. 140–146.
12. Галян А. І. Соціально-психологічні аспекти адаптаційної здатності майбутніх медичних працівників. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 1, т. 1. С. 20–26.
13. Гаркавенко З. О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. *Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму*. 2018. № 2. С. 93–95. URL: <https://surl.li/jovlxp> (дата звернення: 28.06.2025).
14. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
15. Гілберт П. Терапія, фокусована на співчутті / пер. з англ. Львів : Свічадо, 2021. 624 с.
16. Голованова І. А. та ін. Дослідження проявів посттравматичного стресового розладу у внутрішньо переміщених осіб та рекомендації щодо поліпшення їхнього психологічного стану. *Україна. Здоров'я нації*. 2023. № 4. С. 14–20.
17. Горбунова В. В. Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у межах когнітивно-поведінкової терапії. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій*. 2015. С. 26–35. URL: <https://surl.li/atxsby> (дата звернення: 15.08.2025).
18. Горбунова В. В. та ін. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО : посібник для ведучих груп. Львів : Інститут

психічного здоров'я УКУ, 2016. 91 с. URL: <https://surl.li/oeiikz> (дата звернення: 22.07.2025).

19. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2021. № 64. С. 62–81. URL: <https://surl.li/ecvdcf> (дата звернення: 03.09.2025).

20. Дворніченко Л. Л. Справедливість як фундаментальна вимога адаптації особистості до критичних ситуацій життя. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*. 2015. С. 27.

21. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*. 2019. С. 18–21.

22. Денефіль О. В., Мусієнко С. А., Зьомко Ю. В. Психологічна адаптація студентів старших курсів під час війни. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023. № 4. С. 100–104. URL: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/zdobutky-eks-med/article/view/13724> (дата звернення: 11.10.2025).

23. Дуб В. В. Реабілітаційна психологія : методичні матеріали до семінарських занять. Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2017. 92 с.

24. Житкова О. А., Ковалюк Т. В., Лазоренко Б. П. Життєстійкість особистості як необхідний адаптаційний потенціал. *Psychological Prospects Journal*. 2021. Вип. 38. С. 96–109. URL: <https://surl.li/bvqwvg> (дата звернення: 05.07.2025).

25. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

26. Кабат-Зінн Дж. Усвідомлене життя / пер. з англ. К. Петренко. Харків : Віват, 2019. 352 с.

27. Каменщук Т. Д. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. *Науковий вісник*

Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. № 1. С. 21–27.

28. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.

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

30. Кетрін К. Особисті кордони: як їх розпізнати та відстояти / пер. з англ. О. Любенко. Харків : Віват, 2021. 288 с.

31. Кісарчук З. Г. та ін. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник. Київ : Логос, 2015. 207 с.

32. Кобець О. В., Кузьменко Ю. В. Особисті ресурси як чинники підтримання психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 66 (2). С. 43–49. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-43-49> (дата звернення: 18.09.2025).

33. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с. URL: <https://surl.li/dtdakb> (дата звернення: 14.11.2025).

34. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

35. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП "Інформ.-аналіт. агентство", 2012. 200 с.

36. Краснокутський М. І., Овсянінкова Я. О. Психотравмуючий досвід дітей: основні етапи надання психологічної допомоги. *Науковий вісник*

Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Т. 2. № 1. С. 56–61. URL: <https://surl.li/qbcphd> (дата звернення: 13.07.2025).

37. Крук М., Карпенко О. Адаптаційний потенціал серцево-судинної системи студентів: оцінка функціональних можливостей. *Праці Наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. 2017. Т. XLVII. С. 420–421.*

38. Лазарус Р., Фолкман С. Психологічний стрес і процес подолання / пер. з англ. Київ : Наукова думка, 2018. 464 с.

39. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Т. 14. С. 26–64.*

40. Лазуренко С. І., Білошицький С. В., Семенов А. М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. *Збірник наукових праць Університету "Україна" «Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами».* 2013. 194 с.

41. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4. С. 94–100.*

42. Литвиненко О. Д. Адаптаційний потенціал як система адаптивностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2018. Вип. 2. Т. 1. С. 74–81. URL: <https://surl.li/nvzuuh> (дата звернення: 30.06.2025).*

43. Литвиненко О. Д. Внутрішня структура адаптаційного потенціалу як системи адаптивностей. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2018. № 7. С. 59–63. URL: <https://surl.li/nzvtxv> (дата звернення: 08.08.2025).*

44. Литвиненко О. Д. Теоретичні предиктори створення моделі адаптаційного потенціалу особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. № 5 (1). С. 83–88.*

45. Лобанова А. С. Феномен соціальної мімікрії. Київ : Інститут соціології НАН України, 2004. 300 с.
46. Лукомська С. О., Мельник О. В. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 1, № 14. С. 233–242. URL: <https://surl.li/uklinn> (дата звернення: 27.09.2025).
47. Мадді С. Теорії особистості: порівняльний аналіз / пер. з англ. Київ : Освіта України, 2012. 539 с.
48. Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І. Ф. та ін. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2015. 254 с.
49. Мельник О. В. Посттравматичне зростання та резилієнтна реінтеграція учасників бойових дій на сході України. *Psychological Journal*. 2019. Т. 5. № 6. С. 79–92. URL: <https://surl.li/ltikvm> (дата звернення: 12.07.2025).
50. Міхеєва О., Середа В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. *Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні*. 2015. С. 9–49.
51. Музика О. Л. Ціннісна підтримка розвитку особистості в кризових життєвих ситуаціях. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності*. Київ, 2016. С. 167–175.
52. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : курс лекцій. Львів : Ліга-Прес, 2013. 129 с.
53. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
54. Національний інститут стратегічних досліджень. Внутрішні вимушені переміщення: обсяги, проблеми та способи їх подолання. URL: <https://surl.li/xbktnk> (дата звернення: 02.10.2025).

55. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Наукові проєкти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*. 2022. С. 200–202. URL: <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/article/download/171/166> (дата звернення: 19.08.2025).
56. Николаєва В. І., Пономарьова В. С. Соціальна адаптація ВПО у територіальній громаді за новим місцем проживання в умовах воєнного стану. *Ввічливість. Humanitas*. 2023. № 1. С. 79–85. URL: <https://surl.li/driajl> (дата звернення: 06.09.2025).
57. Ніколаєнко С. В., Ніколаєнко О. Є. Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світогляд – Філософія – Релігія*. Суми : УАБС НБУ, 2012. Вип. 2. С. 68–77.
58. Оксютрович М. О., Сабадуха В. О. Психотравмуючий досвід дитини та особливості соціалізації при цьому. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34. № 73. С. 58–65.
59. Палій А. А. Диференціальна психологія : курс лекцій. Київ, 2010. 954 с.
60. Панок В. Г., Чаплак Я. В., Андрєєва Я. Ф. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
61. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. № 6. С. 177–182.
62. Пилипенко Н. І. Психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні. *Вісник національного університету оборони України*. 2022. С. 142–148. URL: <https://surl.li/sdkdrs> (дата звернення: 29.08.2025).
63. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. 4-те вид., стер. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с. URL: <https://surli.cc/odpygb> (дата звернення: 20.10.2025).

64. Потапчук Є. М., Поліщук О. О. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*. 2023. № 11. С. 45–52. URL: <https://surl.li/gvucop> (дата звернення: 21.10.2025).
65. Роджерс К. Клієнт-центрована терапія / пер. з англ. Т. Власюк, Є. Рибченко. Київ : PSYLIB, 2017. 560 с.
66. Родіна Н. В., Фокін А. С. Копінг-поведінка особистості у ситуаціях невизначеності та ризику. *Габітус*. 2021. № 24. С. 90–96.
67. Саннікова О. П., Кузнєцова О. В. Системний аналіз адаптивності особистості : монографія. Одеса : Вид. ВМВ, 2017. 392 с.
68. Селігман М. Новий оптимізм: як змінити своє життя та світогляд / пер. з англ. О. Ємельянова. Харків : Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2017. 352 с.
69. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технологія консультування. Київ : Главник, 2007. 220 с.
70. Ткачишина О. Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Т. 3. Вип. 1. С. 116–120.
71. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського*. 2021. Т. 32 (71). № 3. С. 93–98.
72. Турбан В. В., Сердюк Л. З., Москаленко В. В. та ін. Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні : монографія / за наук. ред. В. В. Турбан. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 296 с. URL: <https://surl.li/jlliam> (дата звернення: 25.06.2025).
73. Уїтмор Дж. Коучинг високої ефективності / пер. з англ. М. Яковенко. Харків : Фабула, 2018. 304 с.

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

75. Хаустова Т. І., Павлюченко М. В., Ставицька О. С. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Психологія: реальність і перспективи*. 2024. № 23. С. 177–186. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/download/397/349 (дата звернення: 17.09.2025).

76. Bosc M., Dubini A., Polin V. Development and validation of a social functioning scale, the Social Adaptation Self-evaluation Scale. *European Neuropsychopharmacology*. 1997. Vol. 7, No. 1. P. 57–70.

77. Cohan S. L., Jang K. L., Stein M. B. Confirmatory factor analysis of a short form of the Coping Inventory for Stressful Situations. *Journal of Clinical Psychology*. 2006. Vol. 62. No. 3. P. 273–283.

78. Cohen S. Social relationships and health. *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. No. 8. P. 676–684.

79. Cooperrider D. L., Whitney D. Appreciative Inquiry: A Positive Revolution in Change. Oakland : Berrett-Koehler Publishers, 2005. 66 p.

80. Doran G. T. There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*. 1981. Vol. 70. No. 11. P. 35–36.

81. D'Zurilla T. J., Nezu A. M. Problem-Solving Therapy: A Positive Approach to Clinical Intervention. 3rd ed. New York : Springer Publishing Company, 2007. 214 p.

82. Endler N. S., Parker J. D. A. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual. Toronto : Multi-Health Systems, 1990.

83. Flavell J. H. Meta-cognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive inquiry. *American Psychologist*. 1979. Vol. 34. P. 906–911.

84. Hartman A. Diagrammatic assessment of family relationships. *Families in Society*. 1995. Vol. 76, No. 2. P. 111–122.

85. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524.
86. Nummenmaa L., Glerean E., Hari R., Hietanen J. K. Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2014. Vol. 111, No. 2. P. 646–651.
87. Pennebaker J. W. Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*. 1997. Vol. 8. No. 3. P. 162–166.
88. Plutchik R. Emotions: A general psychoevolutionary theory. *Approaches to Emotion*. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1984. P. 197–219.
89. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton : Princeton University Press, 1965. 326 p.
90. Spitzer R. L., First M. B., Wakefield J. C. Saving PTSD from itself in DSM-V. *Journal of Anxiety Disorders*. 2007. Vol. 21. No. 2. P. 233–241.

ДОДАТОК А

Таблиця А.1

Список респондентів

№	Вік	С т а т ь
		Ж і н к а
		Ж і н к а
		Ж і н к а
		Ч о л о в і к
		Ч о л о в і к
		Ж і н к а
		Ж

		і н к а
		ж і н к а
		ч о л о в і к
		ч о л о в і к
		ж і н к а
		ж і н к а
		ж і н к а
		ж і н к а
		ч

		О Л О В і К
		Ч О Л О В і К
		Ж і Н К а
		Ж і Н К а
		Ч О Л О В і К
		Ж і Н К а
		Ж і Н К а
		Ж і Н К

		а
		Ж і н к а
		Ч о л о в і к
		Ж і н к а
		Ж і н к а
		Ч о л о в і к
		Ж і н к а
		Ж і н к а
		Ж і н к

		a
--	--	---

ДОДАТОК Б**Методика самооцінки за Розенбергом (Rosenberg Self-Esteem Scale)****Твердження:**

1. Я відчуваю, що я гідна(-ий) поваги, принаймні на рівні з іншими людьми.
2. Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей.
3. Загалом я схильна(-ий) вважати себе невдахою. *(зворотне твердження)*
4. Я здатна(-ий) робити речі так само добре, як і більшість інших людей.
5. Я не маю чим пишатися. *(зворотне твердження)*
6. У мене позитивне ставлення до себе.
7. Загалом я задоволена(-ий) собою.
8. Я б хотіла(-ів) мати більше поваги до себе. *(зворотне твердження)*
9. Іноді я відчуваю себе нікчемною(-им). *(зворотне твердження)*
10. Іноді я думаю, що я ні на що не здатна(-ий). *(зворотне твердження)*

Методика оцінки стилів подолання стресу (CISS)

Твердження:

Орієнтація на завдання (Task-Oriented Coping)

1. Я намагаюся зосередитися на вирішенні проблеми.
2. Я складаю чіткий план дій.
3. Я аналізую, що можна зробити в цій ситуації.
4. Я розставляю пріоритети і дію за планом.
5. Я намагаюся дізнатися більше про суть проблеми.

Орієнтація на емоції (Emotion-Oriented Coping)

1. Я багато думаю про свої негативні відчуття.
2. Я почуваюся винним(-ою) або пригніченим(-ою).
3. Я емоційно виснажуюсь.
4. Я сумую або дратуюсь замість того, щоб діяти.
5. Я часто переживаю, що не впораюсь.

Уникнення (Avoidance-Oriented Coping) як відволікання (Distraction) або Соціальне переключення (Social Diversion)

1. Я уникаю думок про проблему, займаючись чимось інших.
2. Я заглиблююсь у повсякденні справи, щоб не думати про це.
3. Я переключаю увагу на хобі або розваги.
4. Я шукаю спілкування, щоб забути про проблему.
5. Я звертаюся до друзів, щоб переключитися або отримати підтримку.

ДОДАТОК Г**Опитувальник соціальної адаптації (адаптований на основі SASS)**

Оцініть кожне твердження за шкалою від 0 (ніколи / зовсім ні) до 3 (часто / у повній мірі).

Соціальні контакти та взаємодія:

- Я регулярно спілкуюся з друзями;
- Я легко заводжу нові знайомства;
- Я підтримую стосунки з родичами;
- Я відчуваю себе частиною певної групи / спільноти.

Професійна діяльність та навчання

- Я маю регулярну зайнятість або навчання;
- Я задоволений якістю моєї роботи/навчання;
- Я докладаю зусиль для розвитку своїх професійних навичок.

Дозвілля та інтереси

- У мене є хобі, яким я приділяю час;
- Я цікавлюся культурними чи спортивними подіями;
- Я отримую задоволення від організації свого вільного часу.

Самоорганізація та побут

- Я здатний організовувати власний день;
- Я піклуюся про свій дім та особисті справи;
- Я можу долати побутові труднощі без відчуття безсилля.

Емоційно-соціальна інтеграція

- Я почуваюся потрібним іншим людям;
- Я отримую підтримку від оточення, коли це потрібно;
- Я маю можливість ділитися своїми переживаннями з близькими.

ДОДАТОК Д**Опитувальник життєстійкості (адаптований на основі DRS-15)****Блок «Залученість» (Commitment)**

- Я відчуваю, що моє життя має сенс;
- Я вважаю важливим брати участь у справах, навіть якщо результат невизначений;
- Коли займаюсь роботою чи навчанням, я знаходжу у цьому інтерес;
- Я відчуваю задоволення від взаємодії з іншими людьми;
- Я прагну знаходити у повсякденних справах щось значуще.

Блок «Контроль» (Control)

- Я вірю, що можу впливати на хід подій у своєму житті;
- Коли виникають труднощі, я намагаюся знайти спосіб їх вирішити;
- Я відчуваю, що маю владу змінювати ситуації, в яких опиняюся;
- Я схильний брати відповідальність за свої вчинки;
- Я вважаю, що від моїх рішень залежить більше, ніж від випадку;

Блок «Виклик» (Challenge)

- Я сприймаю зміни у житті як можливість навчитися чомусь новому;
- Труднощі для мене — це радше шанс для зростання, ніж загроза;
- Я можу отримувати користь навіть із непередбачуваних ситуацій;
- Невизначеність стимулює мене до пошуку нових рішень;
- Коли все йде не за планом, я прагну використати це як досвід.