МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **СТАВЛЕННЯ ДО НОВОГО РОБОЧОГО СЕРЕДОВИЩА ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-1
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Волгіна Катерина Валеріївна
Керівник: кандидат філософських наук,
доцент Іванова Л. С.
Рецензент: д. пед. наук, професор,
зав. кафедри акторської майстерності
Локарєва Г. В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Волгіній Катерині Валеріївні

1. Тема роботи: Ставлення до нового робочого середовища вимушено переміщених осіб

керівник роботи Іванова Лариса Сергіївна, кандидат філософських наук, доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

Затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року №1393-с

2. Термін подання студентом роботи

3. Вихідні дані до роботи: аналіз соціально-психологічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: вивчити особливості професійної адаптації вимушено переміщених осіб, визначити структури та основних компоненти ставлення ВПО до нового робочого середовища, розробити практичні рекомендації щодо оптимізації процесу адаптації ВПО в нових професійних колективах.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
Вступ	Іванова Л.С., доцент		
Розділ 1	Іванова Л.С., доцент		
Розділ 2	Іванова Л.С., доцент		
Висновки	Іванова Л.С., доцент		

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент_____ К. В. Волгіна

Керівник роботи _____ Л. С. Іванова

Нормоконтроль пройдено

Норомконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 58 сторінок, 2 таблиці, 44 джерела.

Об’єкт дослідження: процес адаптації вимушено переміщених осіб у новому робочому середовищі.

Предмет дослідження: особливості ставлення вимушено переміщених осіб до нового робочого середовища.

Гіпотеза дослідження. Внутрішньо переміщені особи (ВПО), які застосовують конструктивні копінг-стратегії для адаптації до змін, демонструють значно вищий рівень задоволеності новим робочим середовищем порівняно з ВПО, які використовують неконструктивні стратегії.

Методи дослідження. На різних етапах дослідження та при вирішенні окремих дослідницьких завдань застосовувався широкий спектр конкретних методів збирання фактичного матеріалу та його обробки:

- теоретичні (аналіз, інтерпретація, аналогія, моделювання особистісноорієнтованої діяльності, узагальнення лише на рівні встановлення закономірностей, теоретичне узагальнення результатів дослідження);

- емпіричні (спостереження, анкетування, інтерв'ювання, тестування).

Наукова новизна. Дані отримані у цьому дослідженні є новими, адже й сама проблема адаптації вимушено переміщених осіб у нашій країні достатньо молода. Лише друге десятиріччя в незалежній Україні спостерігається вимушена міграція людей. А на стільки масове явище – лише з 2022 року.

Практичне значення результатів дослідження. Розроблені поради можна використовувати, як окремі прийоми для адаптації у новому робочому середовищі – так і у комплексі чи у складі адаптивної програми для вимушено переміщених осіб.

РОБОЧЕ СЕРЕДОВИЩЕ, ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, АДАПТАЦІЯ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, СТАВЛЕННЯ.

SUMMARY

Volhina K.V. Attitude to the new working environment forcibly displaced person.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (44 items). The qualifying work volume is 58 pages long, 50 of them – main text. There are 3 tables.

Object of research: the process of adaptation of forcibly displaced persons in a new working environment.

Subject of research peculiarities of the attitude of forcibly displaced persons to the new working environment.

Research goal. To theoretically substantiate and empirically investigate the process of adaptation of forcibly displaced persons to a new working environment.

Tasks:

1. To analyze scientific approaches to defining the essence of the concepts of “forcibly displaced person”, “working environment”, “professional adaptation” and “attitude”.

2. To study the features of professional adaptation of forcibly displaced persons.

3. To determine the structure and main components of the attitude of IDPs to a new working environment.

4. To conduct an empirical study of the features of the attitude of IDPs to a new working environment (emotional, cognitive, behavioral components).

5. To develop practical recommendations for optimizing the process of adaptation of IDPs in new professional teams.

Chapter 1 «Theoretical foundations of advanced displacement of the individual is prohibited development to a new working center» provides theoretical analysis of the peculiarities of the attitude of forcibly displaced persons to the new working environment.

In the Chapter 2 «Methodology and organization of empirical reserch» explains the design, methods and results of research.

Key words: more timid middling, displacement of the individual is prohibited, adaptation, coping strategy, shutter.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ВПО ДО НОВОГО РОБОЧОГО СЕРЕДОВИЩА 13
1.1 Вимушене переміщення як соціально-психологічний феномен 13
1.2 Особливості професійної адаптації вимушено переміщених осіб 18
1.3 Копінг-стратегії як інструмент подолання складаних життєвих обставин 22
1.4 Психологічні та соціальні фактори, що формують ставлення ВПО до нового професійного оточення 27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ 30
2.1 Підбір психодіагностичного інструментарію, організація та проведення дослідження 30
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх обґрунтування 36
2.3 Психокорекційна програма «Адаптація ВПО до нового робочого середовища та планування майбутнього» 41
ВИСНОВКИ 52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Останні роки стали дуже важким випробуванням для нашої країни. Велика війна та окупація практично двадцяти відсотків України спричинили великий наплив вимушено переміщених осіб. За інформацією Міністерства соціальної політики, зараз, майже п’ять мільйонів українців мають статус вимушено переміщеної особи. Ці люди фактично починають своє життя з початку: шукають нове житло, нову роботу, заводять нові суспільні зв’язки.

Весь цей процес ускладняється сильним психічним потрясінням, адже у вільній та незалежній країні, яка знаходиться практично в центрі Європи, ніхто не очікував, війни та варварського захоплення земель. За кілька років ситуація погіршилась, бо якщо у перші місяці війни вимушено переміщені особи сподівались на те, що повернуться додому – зараз розуміють – бойові дії надовго, а шансів знову опинитись вдома практично не залишилось. Більше того – підтримка від держави слабшає, а розуміння від пересічних громадян перетворюється на байдужість, а подекуди й зневагу.

Нова робота, у адаптації до цих реалій, грає не останню роль. Адже коли люди думали, що їх вимушене переміщення ненадовго – знаходили будь-який підробіток, щоб протриматись кілька місяців. Зараз це місце роботи може стати постійним. Багато вимушено переміщених осіб знайшли собі нове робоче місце за спеціалізацією, що їх влаштовує.

Соціальна адаптація вимушено переміщених осіб – це суспільний виклик на сучасній сторінці нашої країни. Це життєво необхідна складова нашого соціуму для досягнення кращого майбутнього.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій. Ще у минулому десятилітті багато українських та закордонних дослідників переймались проблемами внутрішньо переміщених осіб. Цей феномен викликав

занепокоєння міжнародного світового співтовариства, адже став однією з найгостріших політичних і гуманітарних проблем.

Вивчаючи переміщення людей увагу слід зосереджувати на трьох часових періодах: минулому, теперішньому і майбутньому, адже вони нерозривно пов'язані в цілісній історії життя особистості. Проте різниця між добровільною міграцією і такою, що спричинена військовим конфліктом, полягає в емоційній валентності ставлення до часових періодів теперішнього і майбутнього.

У контексті добровільної міграції минуле і момент прийняття рішення про переселення мають негативне емоційне забарвлення, оскільки вони зазвичай містять досвід соціальних та економічних труднощів. Минуле вимушених переселенців, яке було до війни та окупації рідних міст ВПО, навпаки, у більшості випадків містить позитивне забарвлення.

Досить часто ВПО навіть порівнюють ці два часові періоди свого життя на користь минулого. Адже, незважаючи на те, що зміна місця проживання здебільшого є вибором кращого майбутнього, побутові, економічні та соціальні складнощі після переселення негативно впливають на бачення ВПО свого подальшого життя. Як зазначає M. Eastmond у наративному дослідженні вимушеної міграції, «минулий досвід завжди згадується та інтерпретується крізь призму теперішнього...так само уявляється й майбутнє».

Проте в дослідженнях психологічного часу вимушених мігрантів зазвичай наголошується на негативному впливі на психічне здоров'я переважання часової орієнтації на минуле. Переважання орієнтації на минуле посилює часову дезінтеграцію та підвищує дистрес, навіть через тривалий час після травматизації. А в поєднанні з фаталістичним теперішнім спрямованість на минуле пов'язана з виникненням ПТСР і погіршує психологічну адаптацію мігрантів. Дослідники навіть пропонують розділення часових перспектив на минуле, теперішнє і майбутнє після травматичних подій.

За такої умови минуле відокремлюється, знижується емоційне навантаження на нього, що розглядають як адаптивну стратегію зниження ризику депресії після травматизації.

Потрібно зважати на те, що такі негативні обставини, як географічне переміщення та війна, обмежують суб'єктивний час майбутнього. Це ускладнює проявлення активності і творчого потенціалу ВПО в його вибудовуванні.

Неспроможність контролювати своє майбутнє, планувати та приймати рішення щодо нього завдає шкоди психічному здоров'ю та благополуччю. Вимушені мігранти вважають, що бачення майбутнього має ключове значення для почуття власної гідності. Нездатність уявити своє майбутнє асоціювалась у мігрантів з почуттям відсутності власної значущості у світі.

Вибір на користь кращого майбутнього, високе значення майбутнього для почуття власної значущості та гідності надають переселенню інтенції до майбутнього. Це порушує питання того, як саме бачать внутрішньо переміщені особи власне майбутнє, як до нього ставляться і які стратегії використовують для його конструювання.

Об'єкт дослідження: процес адаптації вимушено переміщених осіб у новому робочому середовищі.

Предмет дослідження: особливості ставлення вимушено переміщених осіб до нового робочого середовища.

Гіпотеза дослідження. Внутрішньо переміщені особи (ВПО), які застосовують конструктивні копінг-стратегії для адаптації до змін, демонструють значно вищий рівень задоволеності новим робочим середовищем порівняно з ВПО, які використовують неконструктивні стратегії.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати і емпірично дослідити процес адаптації вимушено переміщених осіб до нового робочого середовища.

Завдання:

1. Проаналізувати наукові підходи до визначення сутності понять «вимушено переміщена особа», «робоче середовище», «професійна адаптація» та «ставлення».

2. Вивчити особливості професійної адаптації вимушено переміщених осіб.

3. Визначити структуру та основні компоненти ставлення ВПО до нового робочого середовища.

4. Провести емпіричне дослідження особливостей ставлення ВПО до нового робочого середовища (емоційний, когнітивний, поведінковий компоненти).

5. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації процесу адаптації ВПО в нових професійних колективах.

Методи дослідження. На різних етапах дослідження та при вирішенні окремих дослідницьких завдань застосовувався широкий спектр конкретних методів збирання фактичного матеріалу та його обробки:

- теоретичні (аналіз, інтерпретація, аналогія, моделювання особистісноорієнтованої діяльності, узагальнення лише на рівні встановлення закономірностей, теоретичне узагальнення результатів дослідження);

- емпіричні (спостереження, анкетування, інтерв'ювання, тестування).

Наукова новизна. Дані отримані у цьому дослідженні є новими, адже й сама проблема адаптації вимушено переміщених осіб у нашій країні достатньо молода. Лише друге десятиріччя в незалежній Україні спостерігається вимушена міграція людей. А на стільки масове явище – лише з 2022 року.

Практичне значення результатів дослідження. Розроблені поради можна використовувати, як окремі прийоми для адаптації у новому робочому середовищі – так і у комплексі чи у складі адаптивної програми для вимушено переміщених осіб.

Матеріали кваліфікаційної роботи можуть використовуватися у діяльності керівників різного рівня, педагогів та практичних психологів у системі працевлаштування, а також при організації спеціальних програм для працівників соціальних та психологічних служб, які працюють з мігрантами та вимушеними переселенцями.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, переліку джерел посилання, який містить 44 найменування. Основний зміст роботи викладений на 50 сторінках, містить 2 таблиці. Загальний обсяг роботи – 58 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ВПО ДО НОВОГО РОБОЧОГО СЕРЕДОВИЩА

1.1 Вимушене переміщення, як соціально-психологічний феномен

Вимушене внутрішнє переміщення є однією з найбільших проблем сучасної України, що було спричинене війною. Внаслідок окупації Автономної Республіки Крим, частин територій Донецької, Луганської, Запорізької, Харківської, Херсонської областей з'явилась велика кількість осіб, які змушені були залишити місця свого постійного проживання та переселитися до інших регіонів нашої країни.

За інформацією Міністерства соціальної політики України станом на 7 серпня 2025 року в Україні офіційно зареєстровано трохи більше 4,5 мільйонів внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Вісімдесят один відсоток з них дорослі, майже 19 – діти до 18-ти років.

Внутрішньо переміщеною особою в Україні вважається громадянин, іноземець, або особа без громадянства, що законно перебуває на території України та була вимушена покинути своє звичне місце проживання, в результаті, або задля уникнення наслідків військового конфлікту, порушень прав людини, окупації чи у випадку виникнення надзвичайної ситуації. Внутрішньо переміщені особи не перетинають міжнародно визнаний державний кордон, а залишаються на території України [17, 43].

Статус внутрішнього переміщення і взяття на облік ВПО підтверджується певним документом, зокрема, довідкою про взяття на облік внутрішньо переміщеної особи. Така довідка діє безстроково. Специфіка внутрішньо переміщених осіб полягає в тому, що, вони надалі залишаються громадянами держави і надалі мешкають на її території, однак знаходяться

під особливою юрисдикцією і певним захистом своєї країни, навіть в тих умовах, коли сама держава не зовсім спроможна забезпечити такий захист.

Серед факторів вимушеного переселення, які становлять загрозу безпеці громадян, виділяють:

- соціальні зіткнення із застосуванням насильства (включає фізичні напади, погрози, дискримінацію та інші форми переслідування);

- переслідування за національною, політичною, релігійною та іншою ознакою (виявляється у різних формах, таких як обмеження доступу до працевлаштування, освіти, соціального захисту та інших можливостей);

- зміна політичної ситуації або політичного ладу (включає воєнні конфлікти, збройні сутички, а також політичні переслідування або репресії);

- природні та антропогенні катастрофи [11, 137].

ВПО стикаються з численними викликами та труднощами, зазнаючи сильного психологічного навантаження. Вимушене переселення, руйнування звичного способу життя, втрата майна, соціальних зв’язків та перспектив на майбутнє – усе це створює сприятливі умови для виникнення різноманітних психологічних проблем серед ВПО. Е. Михлюк та І. Логовський вимушену міграцію характеризують як екстремальну та кризову ситуацію.

Подібно до будь-якої іншої кризової ситуації, вимушена міграція призводить до глибокої та нерідко незворотної трансформації внутрішньої структури особистості переселенців, впливаючи на їхні цінності, патерни поведінки, мотиви, життєві цілі тощо. Людина, змушена приймати рішення про виїзд з історичної батьківщини, опиняється в кризових умовах, адже за одну мить зруйноване звичне життя, а чіткі орієнтири для подальшого розвитку подій майбутнього відсутні.

Науковці додають, що вимушене переселення є складною життєвою ситуацією, що травмує психіку як самим процесом міграції, так і умовами нового соціокультурного середовища, яке висуває власні вимоги до адаптації особистості.

Вимушену міграцію можна віднести до екстремальних ситуацій, оскільки перед людиною постає проблема виживання та постійна боротьба з надзвичайно складними життєвими обставинами. Через те, що життєва ситуація переселенців руйнує колишні, звичні форми взаємодії з навколишнім середовищем, біженцям доводиться не лише формувати в собі нові цінності, переконання та моделі поведінки, характерні для нового оточення, а й знаходити в собі сили відмовитися від попередніх [27, 105–106].

Проте, незважаючи на масштабність цього явища та його вагомий вплив на життя українського суспільства, психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб досі залишаються недостатньо вивченими. Глибоке розуміння емоційних станів, копінгстратегій та адаптаційних можливостей ВПО має вирішальне значення для розробки ефективних програм психологічної підтримки та соціальної реінтеграції цієї вразливої категорії населення.

Виходячи з цього можна виділити соціальні та психологічні наслідки. До «соціальних» відносяться:

- втрата соціальних зав’язків – територіальне переміщення руйнує існуючі соціальні зв’язки, що призводять до відчуття ізоляції та самотності;

- зміна соціального статусу – люди часто втрачають професійний статус, що ускладнює інтеграцію в нове соціальне середовище;

- пошук нової ідентичності – особа змушена шукати нову соціальну роль та формувати нові стосунки в новому соціумі.

До «психологічних» наслідків відносяться:

- стресові розлади – стрес, пов'язаний з територіальним переміщенням може призвести до розвитку розладів адаптації, що проявляються у вигляді тривожних і депресивних станів, емоційної нестабільності;

- страх за майбутнє – почуття невизначеності щодо майбутнього викликає тривогу і страх, що впливає на загальний психологічний стан;

- психологічні травми (деякі люди можуть мати психологічні травми, пов’язані з подіями, що спричинили переміщення, що може вимагати професійної психологічної допомоги.

Важливо розуміти вимушене переміщення як тривалий процес, а не як ізольований, окремий акт чи подію, що відбувається лише в певний момент часу. Цей процес передбачає перехід від переміщення до релокації.

У своїй книзі «У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання» Ренос Пападопулос розмежовує два широких аспекти вимушеного переміщення, так зване внутрішнє й зовнішнє та визначає відмінності між шістьма ланками цього процесу [27]. Отже, шість ланок процесу вимушеного переміщення:

1. Досвід вимушеної втрати відчуття дому під час перебування в просторі, який людина вважає домом. Це саме те, що позначено вище як первинне, початкове, «внутрішнє» переміщення, тобто відчуття, що рідний дім більше не сприймається як домівка, як безпечний особистий простір, придатний для життя.

2. «Зовнішнє» переміщення, коли людина неохоче покидає домашній простір, відчуваючи, що він перестав бути безпечним. Хоча таке переміщення часто 18 призводить до фактичної втечі з географічного місця розташування дому, воно може також набувати форми відсторонення від інших вимірів дому, наприклад культурного, духовного, психологічного, лінгвістичного вимірів тощо.

3. Прагнення знайти новий домашній простір, здобути нове відчуття дому, безпечнішого й придатнішого для життя проти дому, який довелося покинути.

4. Виявлення нового місця, що має властивості придатного для життя, безпечного нового дому.

5. Спроби облаштуватися на новому місці, щоб можна було почуватися там як удома.

6. Болісне намагання осмислити всі зазначені вище ланки цього потужного й послідовного процесу, а також пошук способів обмеження впливу всіх пов'язаних із ним подій і переживань.

Не так уже й легко опрацювати всі описані вище ланки та взаємозв'язок між ними в межах змістовної й логічно послідовної моделі осмислення всіх нюансів процесу переміщення, пов'язаних із реальним життям людини [32].

Безперечно, кожна людина переживає ці шість ланок по-своєму, відповідно до специфіки конкретних обставин. Наприклад, другої й третьої ланки може навіть не бути, якщо людей примусово виселяють з їхніх домівок і розміщують деінде. Цей факт залишається фактом: переміщення являє собою послідовний процес, тому важливо розуміти, що це складний шлях «від переміщення до релокації» («from dislocation to relocation»). Термін «релокація» вжито не в його загальному юридичному значенні, коли він стосується переселення біженців у третю країну, або переміщення потужностей виробничих підприємств.

Середовище – це соціально-побутові умови, у яких проходить життя людини, оточення, природні умови, у яких проходить життєдіяльність організму, довкілля [39] .

Таким чином, можна сказати, що середовище – це все, що оточує живий організм або людину, включаючи природні умови, соціальні взаємодії та створені людиною об'єкти. Воно може бути природним (довкілля, сукупність живих та неживих об'єктів), соціальним (сукупність людей та їхні стосунки) або техногенним (штучно створені об'єкти).

Спираючись на це визначення можна сказати, що робоче середовище – це сукупність фізичних та людських умов, в яких людина здійснює свою трудову діяльність. Воно включає фізичний простір, матеріально-технічні засоби, а також людські взаємодії, корпоративну культуру та процеси, що впливають на продуктивність, задоволеність і розвиток співробітників.

Робоче середовище є ключовим фактором успіху компанії або організації. Позитивна атмосфера на робочому місці допомагає

співробітникам краще виконувати свою роботу, що в свою чергу підвищує продуктивність бізнесу.

1.2 Особливості професійної адаптації вимушено переміщених осіб

Адаптація – це форма взаємодії людини з навколишнім середовищем, це соціально зумовлене явище. Поняття адаптації визначається як процес або результат пристосувальної взаємодії між організмом та його оточенням, спрямований на досягнення гармонії та стабільності у нових умовах Пристосувальна діяльність людини обумовлена соціально детермінованими потребами, але разом з тим вона біологічно специфічна, притаманна організму людини. Все це характеризує адаптацію як соціально-фізіологічний процес [18].

Успішність адаптації залежить від характеристик середовища та індивіда. Чим складніше нове середовище (наприклад, більше соціальних зв'язків, складніше спільна діяльність, вище соціальна неоднорідність), чим більше відбувається в ній змін, тим важче для індивіда соціально-психологічна адаптація. Адаптація буде успішною, якщо особистість є адаптивною.

Адаптивність – це комплекс активних когнітивних, афективних і поведінкових механізмів та їхнє нейрофізіологічне забезпечення [36]. Пристосування включає три рівні адаптивної поведінки людини: біологічний, психологічний і соціальний

Фізіологічна адаптація – це здатність організму доцільно перебудовувати функціональний стан відповідно до вимог оточення [11]. Психологічна адаптація – це процес, який сприяє адаптивній поведінці людини, формуванню цілей і програм її реалізації в ситуаціях значної новизни та значущості. Цей процес взаємодії особистості з середовищем, в якому вона має враховувати переваги даного середовища і позитивно впливати на ньогодля забезпечення задоволення своїх базових потреб та

реалізації змістовних зв'язків. Психологічна адаптація здійснюється психологічними засобами – змінами у процесі психічного відображення оточуючого середовища [18].

Соціально-психологічна адаптація визначається як процес активного пристосування індивіда до середовища, що змінилося, за допомогою різних соціальних засобів. Вона є елементом діяльності, спрямованої на освоєння відносно стабільних умов середовища, розв’язання типових проблем, що повторюються, шляхом використання прийнятих способів соціальної поведінки.

Основним способом соціально-психологічної адаптації є прийняття норм і цінностей нового соціального середовища (групи, колективу, організації, територіальної спільності, в які приходить індивід), форм взаємодії (формальних і неформальних зв'язків, стилю керівництва, сімейних і сусідських стосунків тощо), а також форм предметної діяльності (наприклад, способів професійного виконання робіт або сімейних обов'язків).

Соціально-психологічна адаптація також, як і психічна, має дві форми: активну, коли індивід прагне впливати на середовище з тим, щоб змінити його (у тому числі ті норми, цінності, форми взаємодії і діяльності, які він повинен освоїти), і пасивну, коли він не прагне до такої дії і зміни [30]. Показниками успішної соціально-психологічної адаптації є високий соціальний статус індивіда в соціальному середовищі, його психологічна задоволеність цим середовищем в цілому та її елементами, найбільш важливими для нього [21].

Професійна адаптація – це складний, багатоплановий процес, в якому беруть участь і сам індивід, і колектив як елемент середовища його життєдіяльності. Під час професійної адаптації формуються деякі специфічні професійно важливі якості особистості, які є необхідною умовою успішного оволодіння даною спеціальністю. У цьому випадку відбувається адаптація до підприємства, яка пов’язана:

- з включенням нового робітника у загальний ритм праці, з узгодженням своїх трудових зусиль з діями інших членів колективу;

- з встановленням необхідного психологічного контакту і взаєморозуміння; з виробленням нового життєвого стереотипу особистості, що зумовлений її входженням у новий колектив;

- із засвоєнням норм, цінностей і традицій цього колективу; а також, з подоланням протиріч між очікуваннями особистості, її професійною підготовленістю, з одного боку, та характером реальних вимог, конкретними умовами праці, щоденною практикою, з іншого [22; 6].

З психологічної точки зору професійна адаптація – це розвиток особистості, який у гносеологічному ракурсі виступає як функція усвідомлення невідповідностей, у аксіологічному – як функція стимулювання змін і узгодження цінностей, установок тощо, у праксеологічному – формування навичок, в афективному – досягнення емоційної сталості і збалансованості. У зовнішньому – формування комплекс у знань, вмінь та навичок, відношень, активності, які забезпечують підвищення загальної ефективності організації, досягнення рівня компетентності необхідного для організаційної системи.

Будь-яка зміна оточення звичного для людини або перехід індивіда до іншого середовища – причина виникнення адаптивної потреби, яка водночас і стимул, і результат усвідомлення необхідності адаптації, і початок реалізації професійної та виробничої адаптації [21].

Отже, професійна адаптація – це переривчастий покроковий процес досягнення особистістю в організації нового внутрішнього стану, кожний з яких у більшості випадків ініціюється ситуативною проблемою або завданням.

Кінцева мета процесу професійної адаптації може бути окреслена наступним переліком характеристик:

- включення в організацію; освоєння нових видів соціальної та

- професійної діяльності;

- досягнення професійної соціальної компетентності;

- узгодженості і пристосованості до її умов, потреб і цілей; активне пристосування до соціальних і професійних характеристик організації, включення у систему організаційних відносин;

- досягнення внутрішньої рівноваги, емоційної стійкості, розвитку кар'єри, адекватного реагування;

- орієнтацій в особистісні погляди, переконання, установки та цінності;

- пристосування до нових умов;

- адекватне сприйняття довкілля;

- вироблення системи ставлень, форм спілкування з оточуючими; здатності до навчання праці, творчості;

- задоволеність працею та діяльністю; розвитку стійкого позитивного відношення до професії;

- вироблення адекватних діяльності способів реагування;

- перетворення організаційних норм та ідеалів.

Підсумовуючи, професійну адаптацію можна визначити, як процес врегулювання взаємодій, обумовлений рівнем особистісної саморегуляції, процес зниження ступеня неузгодженості між людиною та середовищем у біологічному, фізіологічному, екологічному, операційному, інформаційному, комунікативному, особистісному та соціально-психологічному аспектах, шляхом одночасних змін у внутрішньому та зовнішньому середовищі.

Розглянувши всі ці фактори, можна сказати, що професійна адаптація вимушено переміщених осіб – це багаторівневий процес, у якому беруть участь і сам ВПО, і колектив, як елемент середовища його життєдіяльності, оволодіння професійними навичками й уміннями, формування професійно необхідних специфічних та важливих якостей особистості, які є необхідною умовою успішного оволодіння спеціальністю, розвиток стійкого позитивного інтересу і відношення до обраної спеціальності, узгодження вимог професії, які змінюються, із сукупністю знань, умінь і навичок особистості, що

формують у неї гнучку соціально-професійну позицію у системі формальних і неформальних відносин у трудовому колективі.

1.3 Копінг-стратегії, як інструмент подолання складних життєвих обставин

Ще у другій половині двадцятого століття у світі розпочалися дослідження особливостей подолання людиною стресу та важких життєвих обставин. Простіше це явище називають терміном копінг.

У процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду і психологічних резервів (особистісні ресурси та копінг-ресурси). Саме через копінг-поведінку тепер розглядають результат взаємодії копінг-стратегій та копінг-ресурсів.

Термін «копінг» запроваджено американським психологом А. Маслоу. Він розумів когнітивні і поведінкові спроби впоратися зі специфічними зовнішніми або/і внутрішніми вимогами, які постійно змінюються та оцінюються, як сильна напруга або навіть перевищують можливості людини впоратися з ними. У вітчизняній психології актуальна проблема поведінки особистості під час стресу вивчалася в контексті подолання екстремальних ситуацій (О. Грабовська, А. Демчук, О. Похлєстова, Т. Шаблевська) [35, 28].

Тож, копінг-поведінка – різновид поведінки, що відображає готовність особистості долати життєві проблеми. Це поведінка, яка спрямована на пристосування до обставин і передбачає набуте вміння використовувати певні засоби для подолання емоційного стресу. Це вміння пов'язане з «Я концепцією», емпатією, локусом контролю, певними умовами середовища.

Саме тому, вирізняють такі основні стилі копінг-поведінки: вирішення проблем, уникнення та пошук соціальної підтримки. Поведінка особистості здійснюється за допомогою застосування різних копінг-стратегій на основі

власних ресурсів та середовища. До найважливіших ресурсів середовища належить соціальна підтримка.

Серед особистісних ресурсів виділяють адекватну «Я-концепцію», високу самооцінку, інтернальний локус контролю, оптимістичний світогляд, низький нейротизм, емпатичний потенціал, високу здатність до міжособистісних стосунків та інші психологічні конструкти. Коли на особистість починає діяти стресор, відбувається первинна оцінка, на основі якої диференціюється зміст ситуації – сприятливий чи загрозливий. Саме з цього часу розпочинають формуватися механізми особистісного захисту. Р. Лазарус розумів цей захист, тобто спосіб подолання, як здатність особистості здійснювати контроль над загрозливими ситуаціями, або тими, що засмучують чи пригнічують.

Процеси подолання є структурним компонентом емоційної реакції і від них залежить підтримка емоційної рівноваги. Тому їхня функція орієнтована на зменшення, усунення або уникнення дії стресового чинника. На цьому етапі відбувається вторинна оцінка стресора. Як наслідок, формується один із типів стратегій подолання людиною складної ситуації:

1) безпосередні активні дії особистості для зменшення або усунення небезпеки (втеча чи напад);

2) когнітивна або непряма форма, наприклад, переоцінка, витіснення, придушення, переключення на іншу форму активності, зміна полюсу емоції з метою її нівелювання;

3) беземорційне подолання важких ситуацій, коли загроза не оцінюється як реальна.

Захисні механізми націлені на позбавлення індивіда конфлікту неузгодженості спонукань і амбівалентності почуттів. Вони прагнуть захистити його від усвідомлення небажаних чи травмуючих емоцій, а головне – усунути тривогу та напругу. Конструктивна копінг-поведінка підвищує адаптивні можливості суб'єкта, вона реалістична, гнучка,

переважно усвідомлювана, активна та передбачає довільний вибір. Розглянемо критерії ефективності копінг-поведінки.

Є велика кількість різноманітних класифікацій стратегій поведінки подолання стресу. Ці класифікації будуються на трьох основних критеріях:

1. Емоційний/проблемний: емоційно-фокусований копінг – спрямований на врегулювання емоційної реакції; проблемно-фокусований – спрямований на те, щоб упоратися з проблемою чи змінити ситуацію, що викликала реакцію стресу;

2. Когнітивний/поведінковий: «прихований» внутрішній копінг – передбачає когнітивне подолання проблеми, метою якої є зміна неприємної ситуації, що провокує стрес; «відкритий» поведінковий копінг – орієнтований на поведінкові дії;

3. Успішний/неуспішний: успішний копінг – застосовуються конструктивні стратегії, що сприяють вирішенню важкої ситуації та неуспішний копінг – застосовуються стратегії неконструктивного змісту, які унеможливлюють подолання важкої ситуації. Варто зауважити, що будь-яка стратегія копінгу, яку застосовує людина, може набувати ознак всіх 23 перерахованих критеріїв, зважаючи на те, що людина, яка опинилася в скрутній ситуації, може використовувати одну або кілька стратегій подолання. Таким чином, можна припустити наявність взаємозв'язку між тими особистісними конструктами, за допомогою яких людина конструює власне відношення до життєвих негараздів і тим, яку стратегію поведінки вона обирає в ситуації стресу [13].

Коли розглядається питання відмінності копінгу від захисних механізмів, багато авторів вказують на значні труднощі у їх розмежуванні. Найбільш поширеною точкою зору є думка, згідно з якою, психологічний захист обумовлюється відмовою особистості вирішувати проблеми і пов'язані з цим конкретні дії для збереження та підтримки стану комфорту. Водночас, стратегії подолання передбачають необхідність проявити конструктивну

активність, зануритися в ситуацію, пережити подію, не уникаючи неприємностей.

Науковий підхід до вивчення механізмів побудови власної поведінки передбачає наступні концепції:

1. Згідно позиції Е. Фромма, людині притаманний інстинкт подолання стресу. В. Аршавський, В. Ротенберг вказували, що однією з форм прояву інстинкту подолання є пошукова активність особистості, яка реалізує участь еволюційно-програмних стратегій у взаємодії суб'єкта з різними ситуаціями;

2. На вибір провідних способів подолання впливають індивідуальнопсихологічні особливості індивіда: тип темпераменту, певні риси характеру та його спрямованість, високий рівень тривожності, тип мислення, особливості локусу контролю. Яскравість прояву певного способу реагування на складні життєві обставини залежить від рівня самоактуалізації особистості: чим вищий рівень розвитку має особистість, тим успішніше вона долатиме труднощі, що виникають в житті [4, 52].

Р. Лазарус, незважаючи на значну індивідуальну різноманітність поведінки у стресі, стверджує, що існує два глобальні типи стилю реагування:

- проблемно-орієнтований стиль, який спрямований на раціональний аналіз проблеми, пов'язаний зі створенням та виконанням плану подолання складної ситуації та проявляється в таких формах поведінки, як: самостійний аналіз того, що відбулося, звернення за допомогою до інших, пошук додаткової інформації тощо;

- суб'єктно-орієнтований стиль. Є результатом емоційного реагування людини на ситуацію та не супроводжується конкретними діями. Він проявляється у вигляді спроб індивіда не думати взагалі про проблему, забути про неї уві сні, залучити інших осіб до власних переживань чи компенсувати негативні емоції за допомогою їжі чи алкоголю.

Треба звернути увагу на проблему адаптації та копінг-стратегії. У різних формах адаптації, як активної взаємодії людини з соціальним

середовищем з метою досягнення оптимальних рівнів гомеостазу та стабільності, здатні розкриватися і стратегії копінг-поведінки. Водночас, проблема адаптації тісно пов'язана з особливостями здоров'я особистості чи наявності хвороби, оскільки багатоманітність життєвого шляху обумовлюють взаємозв'язок процесів особистісного, соматичного та соціального функціонування.

Стратегії копінг-поведінки є різними варіантами процесу адаптації та, залежно від участі в адаптаційному процесі конкретного рівня життєдіяльності особистісно-смислової сфери, поділяються на соматично-, особистісно- та соціально-орієнтовані. Стилі реагування є проміжною ланкою між стресовими подіями, що відбулися та їх наслідками у вигляді, наприклад, тривожності, психологічного дискомфорту, соматичних розладів, що супроводжують захисну поведінку, або ж характерних для конструктивного стилю поведінки душевного підйому і радості від успішного вирішення проблеми [15].

Знаходження позитивних моментів у складних життєвих обставинах дозволяє людям комфортніше переживати їх. Науковцями було виділено декілька способів поліпшення сприйняття ситуації:

- поява несподівано побічних позитивних моментів (сприятливі зміни обставин);

- свідоме порівняння з іншими людьми, які перебувають у схожих складних ситуаціях;

- порівняння із більш трагічними, кризовими наслідками ситуації; – спроби забути про те, що відбулося.

Стиль реагування навіть однієї людини може змінюватися залежно від сфери життя, в якій вона проявляється: у сімейних стосунках, в трудовій діяльності, турботі про власне здоров'я. До структурних компонентів стилів подолання стресових подій належать найбільш стійкі базові характеристики індивідуальності людини: перша та друга сигнальна система, властивості

нервової системи та темперамент. Під функціональними компонентами розуміється специфіка організації поведінки та діяльності особистості.

В цьому випадку йдеться про такий феномен, як фокусинг щодо психічних процесів при аналізі особистості. Вітчизняні психологи оперують відповідно синонімічним терміном «установка» та поняттям «спрямованість особистості».

Аналіз особливостей зв'язку стратегій поведінки й темпераменту та характерологічних рис особистості показав, що стратегія уникнення корелює з такими ознаками темпераменту: високою емоційністю, низькою предметною активністю, негативним ставленням до себе та низьким рівнем самоконтролю. Стратегії співпраці обирають ті особистості, які характеризуються високою потребою в напруженій роботі, нижчими показниками емоційності, інтернальністю локусу контролю та позитивним ставленням до себе та оточуючих. Стратегія суперництва має зв'язок з високим рівнем емоційності у сфері спілкування, екстернальним локусом контролю та високим очікуванням негативного ставлення від оточення. Стратегії пристосування мають найнижчі показники за параметрами комунікативної та предметної активності [26].

Все це означає, що варто відмітити, що в сучасних науково-дослідних роботах простежується думка, що аналіз особистісних змінних у взаємодії зі складними життєвими обставинами є однією з тенденцій розвитку конструктивних чи деструктивних копінг-стратегій особистості, які здатні впливати на психічне здоров'я людини.

1.4 Психологічні та соціальні фактори, що формують ставлення ВПО до нового професійного оточення

Психологічні фактори формування ставлення вимушено переміщених осіб до нового професійного колективу включають індивідуальні психологічні особливості особистості, соціально-психологічні детермінанти

(ставлення до колективу, конфліктність, мотиви праці) та фактори, пов’язані з колективом і керівництвом (стиль керівництва, умови праці, міжособистісні стосунки, зміст праці). Всі ці фактори впливають на процес адаптації ВПО та формування психологічно сприятливого клімату в колективі.

До індивідуальних психологічних особливостей особистості вимушено переміщених осіб, що впливають на адаптацію в новому трудовому колективі відносяться: темперамент, характер, здібності та інші стійкі психологічні властивості впливають на те, як людина взаємодіє з новими колегами.

Також, до індивідуальних психологічних факторів можна віднести мотивацію, ставлення до колективу, конфліктність та задоволеність.

Ж.О. Андрійченко розуміє під терміном «мотивація» – вид організаційної діяльності з формування та реалізації поведінки працівників, мотивованої економічними інтересами; при цьому виділяє складові: інтереси, мотиви, стимули: матеріальні, соціальні, моральні (тобто, автор характеризує мотивацію, як процес, при цьому виділяє внутрішні фактори мотивації) [1] .

Таким чином, мотивація – це спонукання, яке дає мету або напрям поведінці та діє на свідомому чи несвідомому рівні. Мотивація досягнення спрямовує нас на досягнення мети, а цілеспрямована поведінка може приносити велике задоволення.

На мотивацію впливає задоволення потреб, які або необхідні для підтримки життя, або для добробуту та зростання. Фізіологічні потреби в їжі, воді та сексі служать організму для підтримки життя, а також приносять задоволення від цього. Психологічні потреби в автономії, пануванні та приналежності керують нашою поведінкою приблизно так само.

Люди, які прагнуть покращити свою мотивацію зазвичай розуміють, що зовнішніх факторів і мотивів недостатньо, щоб спонукати їх до досягнення своїх цілей. Постановка цілей і сам процес роботи над досягненням недостатні, щоб мотивувати їх докладати зусиль і діяти. Тому багато вмотивованих людей, яких ви знаєте, часто є продуктивними та мотивованими внутрішніми мотивами.

Ставлення до колективу залежить від його характеру та ваших особистих якостей, але загалом воно має бути професійним, доброзичливим та відповідальним. Важливо бути ввічливим, проявляти повагу до колег, не брати участь у плітках і допомагати іншим. Для успішної адаптації та побудови гарних стосунків варто проявляти ініціативу, бути відкритим до спілкування, допомагати колегам, а також добре виконувати свої професійні обов'язки.

Конфліктність – це схильність особистості або групи до конфліктів, яка проявляється в чутливості до суперечностей, бажанні відстоювати власні інтереси та готовності вступати в боротьбу для досягнення цілей. Це може виявлятися через агресивну поведінку, грубість, небажання враховувати чужу думку та активне використання прийомів, що провокують конфлікти.

«Професійне оточення» стосується сфери професійної діяльності людини, яка включає її робоче місце, кар'єрний шлях, а також взаємодію з колегами та керівництвом. Цей термін також може стосуватися професійної орієнтації (вибору професії) та професійного самовизначення (розвитку в обраній сфері).

РОЗДІЛ 2
МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Підбір психодіагностичного інструментарію, організація та проведення дослідження.

На сьогоднішній день особливо актуальним є завдання діагностики рівня успішності адаптації внутрішньо переміщених осіб та зв'язок цього показника із особистісними особливостями.

Вибірка респондентів становила 50 осіб, віком від 18 до 59 років. Із них 36 жінок та 14 чоловіків. Внутрішньо переміщені особи переїхали до Запоріжжя у період з березня 2022 року до серпня 2025 року з окупованої території Михайлівської селищної ради.

Дванадцятеро опитаних влаштувались на роботу не за фахом (тимачасові підробітки у супермаркетах, МАФах з кавою та кіоски на зупинках), сподіваючись на швидку деокупацію. Дев’ятнадцять – були переведені у межах компанії в якій працюють з окупованих відділів до тих, що знаходяться на підконтрольній Україні території. Решта одинадцять респондентів – влаштувались за фахом до нових установ та підприємств. Опитані мають середній дохід від 16000 до 30000 гривень. Власного житла у Запоріжжі (чи в іншому, підконтрольному Україні місті, не мають). Усі опитані регулярно отримують психологічні та соціальні послуги у Михайлівській селищній раді та благодійних організаціях, що працюють з вимушено переміщеними особами.

Діагностика проводилася шляхом очного (офлайн) та онлайн опитування досліджуваних у червні-серпні 2025 року. Метою емпіричного дослідження було виявлення умов та предикторів успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб на новому робочому місці.

Для її досягнення нами було обрано наступні методики:

1) опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкмана. Методика призначена для діагностики копінг-стратегій, тобто способів подолання складних життєвих обставин у різних сферах психічної діяльності. Опитувальник містить 50 тверджень, об’єднаних у 8 шкал. Номери опитувальника відповідають за різні шкали [38].

Стратегія конфронтації передбачає спроби вирішення проблеми шляхом не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на відредагування негативних емоцій у зв'язку труднощами, що виникли. Якщо людина надає перевагу цій стратегії, то можуть відмічатися імпульсивність в поведінці (іноді з елементами ворожості і конфліктності), труднощі у плануванні дій, прогнозуванні їхнього результату, корекції стратегії поведінки, невиправдана завзятість. Водночас, дії на подолання проблеми можуть втрачати свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги. Часто стратегія конфронтації відноситься до неадаптивних, однак при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність та підприємливість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси, долати тривогу в стресових умовах. Позитивними сторонами є можливість активного протистояння труднощам і стресогенному впливу. До негативних сторін належить недостатня цілеспрямованість і раціональна обґрунтованість поведінки в проблемній ситуації.

Наступна стратегія – стратегія дистанціювання, яка передбачає спроби подолання негативних переживань через проблему за допомогою суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційного залучення в неї. Характерне використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, переключення уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо. До сприятливих наслідків цієї стратегії можна віднести можливість зниження

суб'єктивної значущості складних ситуацій і запобігання інтенсивних емоційних реакцій на фрустрацію.

Негативними є ймовірність знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій.

Стратегія самоконтролю передбачає спроби подолання негативних переживань шляхом цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, високого контролю поведінки, прагнення до самовладання мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки. При застосуванні цієї стратегії в особистості може спостерігатися прагнення приховувати від оточуючих свої справжні думки, хвилювання і спонукання щодо проблемної ситуації. Часто така поведінка свідчить про страх саморозкриття, надмірної вимогливості до себе, що призводить до надто сильного контролю за поведінкою. До переваг цієї стратегії належать можливість уникнення емоціогенних імпульсивних вчинків, переважання раціонального підходу до проблемних ситуацій. Серед негативних наслідків виділяють проблеми у прояву переживань, потреб і спонукань, гіперконтроль поведінки.

Наступною стратегією є пошук соціальної підтримки. Ця стратегія передбачає спроби вирішити проблеми за допомогою залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку емоційної, інформаційної та максимально дієвої підтримки. Для неї характерні орієнтація на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, співчуття, підтримки. Пошук підтримки інформаційного характеру розуміє звертання до експертів та інших знайомих, які володіють потрібними знаннями, за рекомендаціями. Потреба в емоційній підтримці задовольняє прагнення бути почутим, отримати емпатійну відповідь, поділитись з кимось своїми переживаннями. У пошуку дієвої підтримки ключовою є потреба допомагати конкретними діями. Позитивними сторонами є можливість використовувати зовнішні ресурси для подолання проблеми. Серед мінусів цієї стратегії визначають ймовірність розвитку залежної позиції і/або надмірних очікувань до оточуючих.

Розглянемо стратегію прийняття відповідальності, яка передбачає усвідомлення суб'єктом власної ролі у появі проблеми і своєї відповідальності за її вирішення. Ця стратегія показує прагнення особистості зрозуміти зв'язок між власними діями та їхніми наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, знаходити причини актуальних негараздів через особисті недоліки та помилки. Водночас, прояв цієї стратегії в поведінці може призводити до появи надмірної самокритики, виникнення почуття провини і власного незадоволення. Ці особливості можуть стати чинником ризику розвитку різних депресивних станів. Визначаючи позитивні сторони, варто відмітити можливість зрозуміти особисту роль у виникненні актуальних складнощів, тоді як серед негативних сторін вагомим є ймовірність розвитку необґрунтованої самокритики і формування надмірної відповідальності.

Наступна стратегія втеча-уникнення передбачає спосіб подолання особистістю негативних переживань шляхом реакції за типом ухиляння: переключення, фантазування, заперечення проблеми, побудова невиправданих очікувань, відволікання тощо. Стратегія уникнення може формувати неконструктивні способи поведінки в стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування складних обставин, відмова від відповідальності і небажання виконувати дії для вирішення труднощів, пасивність, нетерплячість, посилення роздратування, заглиблення в фантазії, переїдання, вживання психотичних та алкогольних продуктів з метою зменшення болісного відчуття. Незважаючи на те, що багато дослідників вважають цю стратегію як неадаптивну, водночас, ця обставина не зменшує її користі в певних ситуаціях.

Стратегія сприяє також швидкому зниженню емоційної напруги в ситуаціях стресу. Але стратегія не дозволяє розв'язати проблему через ймовірність накопичення труднощів та недовготривалий ефект виконаних дій для зниження емоційного дискомфорту.

Стратегія планування вирішення проблеми передбачає способи подолання проблеми шляхом цілеспрямованого аналізу ситуації і прогнозу різних варіантів поведінки, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, попереднього досвіду і наявних ресурсів. Стратегія визначається переважно як адаптивна, оскільки сприяє конструктивному, цілеспрямованому та планомірному вирішенню труднощів. Серед негативних сторін виникає ймовірність надмірної раціональності з недостатньою емоційністю, інтуїтивністю та відсутністю спонтанності в поведінці.

Остання стратегія подолання складних життєвих обставин – позитивна переоцінка. Передбачає способи подолання негативних переживань за допомогою позитивного переосмислення ситуації, що виникла у форматі розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтація на філософське переосмислення проблемної ситуації, включення її в широкий контекст роботи особистості над саморозвитком. Серед позитивних сторін визначають можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації, серед негативних – ймовірність недооцінення особистістю можливостей дієвого вирішення складної життєвої ситуації [40].

Діагностика психологічної адаптації Роджерса – Даймона – це психодіагностична методика, розроблена американськими психологами К. Роджерсом і Р. Даймоном. Вона використовується для оцінки ступеня психологічної адаптації людини до соціального середовища, тобто того, наскільки гармонійно вона взаємодіє з оточенням, приймає себе та інших, і як справляється зі стресами. За допомогою неї можна визначити рівень психологічної адаптації та дезадаптації, а також оцінити:

- самоприйняття;
- прийняття інших;
- емоційну комфортність;
- інтернальність (відповідальність за власне життя);
- домінування / підпорядкування у міжособистісних відносинах;
- адаптацію / дезадаптацію як узагальнений показник.

Опитувальник містить 101 твердження, що описують різні сторони поведінки, сприйняття себе та світу.

Респондент обирає варіант відповіді:

- «так» (згоден);
- «ні» (не згоден).

Основні шкали:

1. Адаптація (АД) – інтегральний показник гармонійності особистості.
2. Самоприйняття (Спр) – рівень позитивного ставлення до себе.
3. Прийняття інших (ПрІ) – рівень довіри й толерантності до оточення.
4. Емоційний комфорт (ЕК) – відчуття психологічного благополуччя.
5. Інтернальність (Інт) – усвідомлення власної відповідальності за події життя.
6. Домінування (Дм) – прагнення контролювати, впливати на інших.

Діагностика соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда (Rogers & Dymond) – це відомий психодіагностичний інструмент, який використовується для оцінки рівня адаптованості особистості до соціального середовища**,** її внутрішньої гармонії та самоприйняття**.** Її використовують для визначення ступеня соціально-психологічної адаптації та дезадаптації, рівня самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту тощо.

Доцільно застосували у цьому дослідженні «Опитуальник задоволеності роботою» Розанової В.А.

Мета опитувальника: діагностика самооцінки, а також ефективних методів мотивації трудової активності.

Опитувальник містить 14 тверджень. Кожне твердження може бути оцінений від 1 до 5 балів. Шкали: задоволеність роботою.

Методика може застосовуватися як для одного працівника, так і для оцінки задоволеності роботою цілого колективу (групи). У такому випадку використовуються середні величини показників. При цьому оцінка результатів проводиться за такими шкалами:цілком задоволені

роботою,задоволені,не цілком задоволені,не задоволені,вкрай не задоволені. Тест незакінчених речень (власна інтерпретація).

Мета тесту: діагностика суб'єктивної оцінки працівником психологічних умов в організації та ціннісних орієнтацій.

Зазвичай задоволеність працею вимірюють досить різноманітним набором індикаторів. У рамках даного тесту запропоновані 11 незакінчених речень які дозволяють оцінити такі аспекти і направленості працівника:

- комунікації;
- графік;
- організаційна культура(клімат);
- розвиток професійний і кар'єрний;
- робота не викликає фізична перевтома.

Відповідно, інформація, здобута в процесі тестування стане корисною під час психологічної консультації та психокорекції особистості біженця. Застосувавши її, можна більш ефективно допомогти йому адаптуватися в новому соціокультурному середовищі. Шляхом реалізації свого особистісного потенціалу можна ефективно долати складні життєві ситуації, що пов'язані зі зміною стереотипів поведінки, перетворювати діяльність, самого себе і систему відношення до оточуючих людей. З метою статистичної обробки даних ми використали дисперсійний та кореляційний аналіз, застосувавши пакет програм Statistica для Windows і Microsoft Excel.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх обгрунтування

Діагностика респондентів проводилась наступним чином: вимушено переміщені особи, які взяли участь в опитуванні, були запрошені для заповнення анкет та опитувальників. Вони розміщувались за спеціально підготовленим для дослідження столом. Відповідно, відбувалось спостереження реакції досліджуваних безпосередньо на саму пропозицію

взяти участь в діагностиці та подальшій роботі, ясність запитань та реакцію на завдання/запитання.

Частіше за все реакція на запрошення до участі в опитуванні та консультативно-корекційній роботі була позитивною, варто зазначити, що були окремі негативні реакції (небажання відповідати загалом, критична оцінка деяких запитань в опитувальниках, анкетах тощо). Треба відмітити, що жінки в процесі діагностики демонстрували більшу активність та зацікавленість у порівнянні з чоловіками.

Найпершим, що досліджувалось – це які способи копінгстратегій використовували внутрішньо переміщені особи в стресових ситуаціях. Копінгповедінка – це спосіб, за допомогою якого людина впорядковується зі стресовими ситуаціями чи викликами.

Різні люди використовують відмінні стратегії копінгу в залежності від власних особистих характеристик, досвіду та контекстних умов. Проаналізуємо результати діагностики за методикою «Способи копінгповедінки» Р. Лазаруса, С. Фолкмана, представлені в таблиці 2.1.

Бачимо з показників у таблиці, згідно субшкали «Конфронтаційний копінг» у 43,8% опитаних присутній середній рівень напруження. У 33% спостерігається низький рівень, тоді як показник високого рівня взагалі відсутній. Результати підрахунку за субшкалою «Дистанціювання» показали, що 79,4% респондентів мають високий показник. У цих респондентів спостерігається наявність песимістичних думок, вони схильні відокремлюватися від проблемної ситуації.

Таблиця 2.1 – Аналіз результатів діагностики за методикою «Способи копінг-поведінки» (Р. Лазарус, С. Фолкман).

Субшкали	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Кнфронтаційний копінг	34,1	65,9	0
Дистанціювання	12	18,7	69,3
Самоконтроль	3	20,8	76,2

Продовження таблиці 2.1

Пошук соціальної підтримки	6,9	20	73,1
Прийняття відповідальності	2	10	88
Втеча-уникнення	1,7	42	57,3
Планування вирішення проблеми	9	9,7	81,3
Позитивна переоцінка	2,9	26,1	71

Ми бачимо, з показників у таблиці, згідно субшкали «Конфронтаційний копінг» у 65,9% опитаних присутній середній рівень напруження. У 34,1% спостерігається низький рівень, тоді як показник високого рівня взагалі відсутній.

Результати обробки за субшкалою «Дистанціювання» показали, що 69,3% опитаних мають високий показник. У цих респондентів спостерігається наявність песимістичних думок, вони схильні дистанціюватися від проблемної ситуації. За шкалою «Самоконтроль» у 76,2% учасників опитування виявлено високий рівень. Проаналізувавши результати субшкали «Пошук соціальної підтримки», ми визначили, що 73,1% опитаних мають високий рівень.

Субшкала «Прийняття відповідальності» показала, що 88% вимушено переміщених осіб також мають високі показники, тоді як низький рівень сягає двох відсотків. Згідно результатів аналізу за субшкалою «Втеча-уникнення» ми визначили, у 57,3% досліджуваних цей показник проявлений на високому рівні.

Аналіз найбільш адаптивних стратегій, зокрема «Планування вирішення проблеми», показав, що високий рівень проявляється у 81,3% опитаних. Це свідчить про те, що респонденти здатні розробити план для вирішення складних життєвих ситуацій.

Також за субшкалою «Позитивна переоцінка» було встановлено, що високий рівень напруженості мають 71% опитаних. Використовуючи цю стратегію, вимушено переміщені особи переосмислюють складні життєві ситуації по-новому, намагаючись максимально позитивно інтерпретувати свої проблеми.

Для виявлення зв'язку між показниками, які ми отримали за допомогою психодіагностичного інструментарію, використали коефіцієнт кореляції Пірсона (таб. 2.2).

Таблиця 2.2 – Результати кореляційного аналізу між отриманими показниками психодіагностичних методи та рівнями адаптації внутрішньо переміщених осіб у новому робочому середовищі

Показники	**Адаптивність**	**Конформність**	**Інтерактивність**	Депресивність	**Ностальгія**	**Відчуженість**
Конфронтаційний копінг	0,114	0,076	0,138	0,437*	0,368	0,140
Дистанціювання	-0,307	0,083	0,201	0,305	0,434*	-0,187
Самоконтроль	0,214	0,040	-0,162	0,320	0,331	0,190
Пошук соціальної підтримки	0,297	0,016	0,105	0,386	0,104	0,135
Прийняття відповідальності	0,167	0,095	-0,132	0,151	-0,122	0,174
Втеча-уникнення	0,231	-0,125	0,158	0,399*	0,128	0,366
Планування вирішення проблеми	-0,301	0,098	0,137	0,271	-0,119	0,168
Позитивна переоцінка	0,144	0,179	0,198	0,193	0,385	0,181
Особистісна тривожність	0,098	0,085	-0,207	0,324	0,196	0,191
Реактивна тривожність	0,176	0,073	-0,102	0,384	0,182	0,181
Відчуття самотності	-0,348*	-0,163	0,182	0,364	0,120	0,065

* – при значення $p<0,01$

Ця таблиця показує, що найбільш виражений прямий кореляційний зв’язок спостерігається між таким типом соціокультурної адаптації як «депресивність» та такими показниками: «дистанціювання» (0,305, p<0,05), «втеча-уникнення» (0,399, p<0,01), «особистісна тривожність» (0,324, p<0,05), «відчуття самотності» (0,348, p<0,05), «конфронтаційний копінг» (0,437, p<0,01), «самоконтроль» (0,320, p<0,05), «реактивна тривожність» (0,384, p<0,05) та «пошук соціальної підтримки» (0,386, p<0,01); тип адаптації «ностальгія» має прямий зв'язок із показниками «конфронтаційний копінг» (0,368, p<0,05), «дистанціювання» (0,434, p<0,01), «самоконтроль» (0,331, p<0,05), та позитивна переоцінка (0,385, p<0,01); тип адаптації «відчуженість» корелює лише із показником «втеча-уникнення» (0,377, p<0,05).

Разом з тим, спостерігаємо зворотній зв'язок між шкалою «адаптивність» та значеннями «відчуття самотності» (-0,348, p<0,05), «планування вирішення проблеми» (-0,301 p<0,05), «дистанціювання» (-0,305, p<0,05).

Таким чином, нами виокремлено десять показників, які мають значення у контексті успішної соціокультурної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Водночас, для кожного типу адаптації ми провели множинний регресійний аналіз з метою дослідження тісноти зв’язку залежної змінної (різних типів адаптації) з сукупністю показників, що обумовлюють психічне здоров’я вимушених переселенців. Критерій F-Фішера вказує на достовірність регресійного аналізу між таким типом адаптації, як адаптивність і рівні тривожності (F=4,693, p≤0,001) та депресивність (F=10,265, p≤0,001). Показники адаптації «ностальгія» та «відчуженість» не продемонстрували статистично значимих результатів. Встановлено, що на адаптивність впливатимуть сукупність таких показників: «втеча-уникнення» (β=–0,12), «пошук соціальної підтримки» (β=0,25) та «конфронтаційний копінг» (β=0,22). Коефіцієнт множинної детермінації демонструє, що 63% дисперсії залежної змінної (адаптивності) обумовлена впливом показників

цих значень. На депресивність впливає показник особистісної тривожності (β=0,18) та самоконтроль (β=0,19). Коефіцієнт множинної детермінації продемонстрував, що 71,9% дисперсії залежної змінної (депресивність) обумовлена впливом незалежних змінних.

Таким чином, ми можемо констатувати, що наявність тривожності, відчуття самотності та застосування певних копінг-стратегій обумовлюють подальшу адаптацію внутрішньо переміщених осіб у новому робочому середовищі та безпосередньо впливають на збереження психічного здоров'я вимушених переселенців.

За опитувальником «Задоволеності роботою» Розанової В.А. результати показали, що 62 % опитаних задоволені умовами своєї праці, 34% – не в повній мірі задоволені і 4% – незадоволені. Варто відзначити, що вимушено переміщені особи, які зазначили, що задоволені своєю роботою – працюють за фахом (тобто працюють на підприємствах і в установах, що були евакуйовані з окупованих територій, або були переведені у межах компаній на посади на підконтрольній території чи знайшли роботу дуже схожу за специфікою, з тією, що робили вдома).

Після проведення дослідження стало зрозуміло, що вимушено переміщені особи, які використовують конструктивні копінг-стратегії значно швидше та успішніше адаптуються у новому робочому середовищі, ніж ті ВПО, які їх не використовують.

Тож, і рівень задоволеності своєю роботою у тих, хто користується конструктивними копінг-стратегіями, значно вищий, ніж у тих, хто використовує менш ефективні методи адаптації.

2.3 Психокорекційна програма «Адаптація ВПО до нових умов життя, нового робочого середовища, прийняття ситуації та планування майбутнього».

Збереження психічного здоров'я вимушено переміщених осіб, за умови організації соціально-психологічного супроводу процесу адаптації, можливе

через становлення у них толерантних установок до самих себе, інших людей, навколишнього світу, що визначає ціннісне ставлення до життя, дозволяє зберегти гармонію із самим собою та з навколишнім середовищем.

Наявність у внутрішньо переміщених осіб адаптивних рівнів тривожності, зменшення відчуття самотності та навчання їх використанню конструктивних копінгстратегій у складних життєвих ситуаціях забезпечує цілісність «Я-образу» особистості, стійкість та стабільність психіки, збалансованість та узгодженість розвитку психічних процесів. Всебічний і гармонійний розвиток та формування особистості можливий лише за умови її включення до системи активного, «динамічного» функціонування, до системи різноманітних видів діяльності.

Підтримка психологів вимушено переміщених осіб, які адаптуються у новому робочому середовищі не просто корисна, а навіть необхідна. Крім індивідуальних консультацій, які можна проводити як очно (офлайн) та і онлайн, необхідна робота в групі. Аби кожен ВПО зміг відчути себе не одиноким, а побачити на скільки проблеми, з якими стикається розповсюджені і як їх долати.

Підтримка однодумців, у період адаптації, позитивно впливає на процес прийняття ситуації та планування подальшого майбутнього. Саме відчуття того, що людина не сама допомагає пережити втрату свого майна, колишнього статусу, звичного способу життя.

Для успішної адаптації вимушено переміщених осіб на новому робочому місці ми можемо застосувати психокорекційну програму на 10 зустрічей.

І зустріч

«Знайомство»

Мета: познайомити всіх учасників групи один з одним та з тренером-психологом, який буде безпосередньо працювати з переселенцями.

Завдання: познайомити учасників так, щоб вони запам’ятали (хоча б на половину) присутніх, коротко розповіли свою історію та почали комунікувати з психологом та між собою.

Стимульний матеріал: білий папір, маркери, фліпчарт, бейджі.

Час на проведення: 3 години.

Етапи проведення:

1. Знайомство. Тренер або тренери (якщо їх кілька) представляється та розповідає про себе і про програму в цілому. Кожен учасник групи пише на бейджі своє ім’я, кріпить його до одягу та коротко розповідає про себе: місто, коли та куди виїхав, очікування. Після знайомства усі мають запам’ятати один одного по іменах.

2. Визначаємо правила групи, записуємо на фліпчарті. Приклад: «правило вільної руки», «правило вільної ноги», «телефони сплять», тощо.

3. Вправа «Хто я?». Учасники малюють на листочках потри портретики, де зображують себе: як вони себе бачать, як їх бачать оточуючі та якими б вони хотіли стати. Потім представляють кожен свій малюночок групі.

4. Рефлексія. Передаємо по колу маленького «посіпаку» (м’яка іграшка) та розказуємо про свої емоції від зустрічі.

II зустріч

«Поговоримо про стрес»

Мета: навчитись поратись зі стресом самостійно та, за можливості, допомагати близьким.

Завдання: опанування навичок саморегуляції та гармонізації емоційного стану при стресі та панічних атаках.

Стимульний матеріал: блокноти та ручки (якщо в когось буде бажання щось занотувати).

Час проведення: 2 години.

Етапи проведення:

1. Лекція про стрес та його види: гострий, хронічний, дистрес і еустрес. Перша самодопомога при панічних атаках. Терапія панічних атак.

2. Розглянемо кілька технік, що допоможуть впоратись зі стресом.

Техніка «Заземлення». Це дуже ефективна практика, яка потребує зовсім небагато часу. Вона допомагає перекючитися з емоцій до дій. Опанувавши її, можна впоратися не лише з тривогою, а й з панічними атаками. Потрібно перенести фокус на те, що навколо нас – тут і зараз:

- Назвіть кілька предметів навколо себе – те, що бачите, чуєте, до чого можете доторкнутись, понюхати, посмакувати.

- Опишіть приміщення у якому знаходитесь.

- Розкажіть, де ви зараз перебуваєте, хто поруч з вами, що ви робите.

Техніка «Знятися з гачка». «Гачки» – це важкі думки і почуття, які часом можуть зачіпати нас. Звинувачення інших, різкі судження про себе, плекання страхів щодо майбутнього, тощо. Звільнитися від них можна так:

- Зверніть увагу на свої думки і відчуття. Усвідомте, що вони відволікають вас.

- Спробуйте подумки їх назвати, наприклад: «Я відчуваю гнів», «Я повертаюсь у неприємні переживання в минулому», «Зараз мені страшно за майбутнє», тощо.

- Скеруйте увагу на те, що ви робите зараз, і застосуйте техніку заземлення.

Техніка «Дихання по квадрату».

Знайдіть у просторі щось квадратне або щось, що нагадує квадрат: вікно будинку, мис черевика, кахлі на підлозі, кишеню рюкзака, власний ніготь.

Зафіксуйте погляд на одному з кутів квадрата.

Далі ви робите вдих, одночасно рахуючи до чотирьох, затримуєте дихання, рахуючи до чотирьох і робите видих, так само рахуючи до чотирьох.

Важливо! Промовляйте числа чітко й ритмічно: один-два-три-чтири. Тримайте весь фокус уваги лише на рахуванні та фокусуйте погляд тільки на кутах квадрата. Голова та шия не рухаються, рухаються лише очі. Це допомагає трансформувати емоції.

Починаємо!

- Перший кут квадрата – погляд фіксує перший кут квадрата.

- Вдих (один-два-три-чотири).

- Другий кут квадрата – погляд фіксує другий кут квадрата.

- Затримка дихання (один-два-три-чотири).

- Третій кут квадрата – погляд фіксує третій кут квадрата.

- Видих (один-два-три-чотири).

- Четвертий кут квадрата – погляд фіксує четвертий кут квадрата.

- Затримка дихання (один-два-три-чотири).

Повторіть щонайменше 5 хвилин.

Або зробіть скорочений варіант – два найпростіших способи, які завжди з вами:

- Видихи вдвічі довші ніж вдихи. Для кращої концентрації можна дихати, рахуючи так:

- на вдиху – раз, два, на видиху – раз, два, три, чотири.

- Дихання квадратом: вдих – затримка дихання, видих – затримка дихання, вдих.

Рефлексія. Передаємо по колу маленького «посіпаку» та розказуємо про свої емоції від зустрічі.

III зустріч «Здоровий спосіб життя – ворог стресу»

Мета: навчитися правильно харчуватися та підтримувати своє тіло під час стресу.

Завдання: опанувати техніки мінімізації хронічного стресу, здобути знання про здорове харчування під час стресу.

Стимульний матеріал: проектор, полотно для нього, кілька заздалегідь підготованих відеороликів.

Час проведення: 2 години.

Етапи проведення:

- Лекція про важливу роль здорового способу життя у подоланні стресу.

- Активна та комфортна руханка, яку учасниці пропонують самі (1 по черзі). Таким чином виходить нехитрий комплекс фізичних справа на кожен день.

- Обговорення та дискусія з приведенням власного досвіду стосовно здорового способу життя. Можливий обмін рецептами, дієтами, комплексами вправ.

Рефлексія. Передаємо по колу маленького «посіпаку» (м'яка іграшка) та розказуємо про свої емоції від зустрічі.

IV зустріч «Боротьба з тривожністю»

Мета: навчити учасників програми навичкам саморегуляції та прийомам подолання тривожності для зниження психологічного дискомфорту.

Завдання: ознайомлення з концепцією тривожності та її впливом на емоційний стан, відпрацювання технік подолання тривожності.

Стимульний матеріал: проектор, полотно для нього, кілька заздалегідь підготованих відеороликів.

Час проведення: 2 години.

Етапи проведення:

1. Лекція на тему: «Як розпізнати тривожність та як з нею боротись?»

3. Вправи для розслаблення.

Розслаблення м'язів.

Коли людина відчуває занепокоєння, вона може помітити напруження у м'язах. Це м'язовий стрес, який може ускладнити боротьбу з тривогою.

Знімаючи м'язове напруження, зазвичай можна знизити рівень тривоги. Для цього необхідно сісти у затишному місці, закрити очі та зосередитися на диханні. Повільно вдихнути через ніс та видихнути ротом.

Стиснути руку у кулак і затримати руку у такому положенні на декілька секунд. Далі потрібно повільно відкрити пальці. Після цієї вправи можна помітити, як відчуття напруги залишає руку і згодом рука стане розслабленою.

Потрібно продовжувати напружувати і розслабляти різні групи м’язів у тілі. Залежно від власних бажань, можна напружувати м’язи у різному порядку або рухаючись вгору чи вниз.

Розслаблення, рахуючи.

Рахунок – це простий спосіб зняти тривогу. Коли виникає відчуття наближення тривоги, необхідно знайти спокійне місце, закрити очі та повільно порахувати до 10. При необхідності вправу слід повторити і порахувати до 20 або навіть більше.

Продовжувати рахувати можна, поки не з’явиться відчуття, що тривога вщухає. Часто полегшення настає швидко, але іноді це може зайняти деякий час. Слід залишатися спокійними і терплячими.

Розслаблення, перериваючи тривожне мислення.

Досить важко чітко думати, відчуваючи тривогу. Іноді тривожне мислення може змусити людину повірити у думки, які не відповідають дійсності, або змусити її робити те, що погіршує тривогу. Корисно розірвати ланку тривожних думок, щоб дати собі можливість чітко мислити і належним чином реагувати на свої думки.

Слід спробувати різні способи перервати тривожний процес мислення, наприклад, співати пісеньку про своє занепокоєння в оптимістичному темпі або говорити про свої тривоги смішним голосом, а також вибрати приємну думку і зосередитися саме на ній, а не тривозі. Це може бути думка про кохану людину, «щасливе місце» або навіть приємну подію сьогоднішнього вечора, наприклад, про вечерю із друзями. Можна послухати музику або почитати книгу. Головне – усвідомлювати, що перемикаючи свою увагу з тривоги на виконання завдання, тривога відступає.

Рефлексія. Передаємо по колу маленького «посіпаку» (м’яка іграшка) та розказуємо про свої емоції від зустрічі.

V зустріч «Психологічна підтримка та поновлення відчуття безпеки»

Мета: нормалізація психоемоційного стану учасників та відновлення базового відчуття захищеності.

Завдання: Психологічна підтримка та відновлення почуття безпеки.

Час проведення: 3 години.

Етапи проведення заняття:

1. Методика «Сходинки безпеки» – учасники малюють або описують словами 5 основних джерел відчуття безпеки.

2. Вправа «Самообійми».

Покладіть одну руку під пахву другої, а другою рукою обхопіть себе так, щоб долоня лежала на плечі. Обіймаючи себе таким чином, ви добре відчуєте власні межі: «де я починаюся і де закінчуюся».

3. Вправа «Зігріємо метелика».

Психолог показує долоні та говорить про уявного метелика, потім розповідає, що він змерз і не може злетіти, та пропонує зігріти його своїм подихом. Учасники дихають на долоні (дихальна вправа: відкрити рота і вимовити тривалий звук «А»). Метелик зігрівся і його треба здути з долоні. Учасники роблять глибокий вдих через ніс і видих через рот (під час видиху потрібно витягнути та скласти губи трубочкою, вимовити довгий звук «У»).

Рефлексія. Передаємо по колу маленького «посіпаку» (м’яка іграшка) та розказуємо про свої емоції від зустрічі.

VI зустріч «Адаптація до нового життя та нового робочого місця»

Мета: розкрити ключові аспекти адаптації до нового життя, допомогти учасникам набути знань та навичок для подолання кризи, пов’язаної зі зміною способу життя, що виникли внаслідок вимушеного полишення своєї домівки.

Завдання: вивчення різних етапів адаптації та їх впливу на психічний стан.

Стимульний матеріал: проектор, полотно для нього, кілька заздалегідь підготованих відеороликів, блокноти та ручки, щоб зробити нотатки за бажанням.

Час проведення: 2 години.

Етапи проведення:

1. Лекція про етапи адаптації та їх характеристики.

2. Вправа «Буде по-іншому». Кожен учасник повинен написати 5 позитивних фактів, про те, що буде у його житті у майбутньому, щоб почати формувати позитивну перспективу свого життя.

3. Обговорення, на якому етапі знаходяться учасники. Учасники діляться своїми історіями адаптації. Діагностика історій адаптації. Визначення ключових викликів та стратегій, що допомогли їм.

4. Рефлексія. Передаємо по колу маленького «посіпаку» (м'яка іграшка) та розказуємо про свої емоції від зустрічі.

VII зустріч

«Подолання втрати свого попереднього способу життя»

Мета: Сприяння конструктивній роботі з переживанням втрат та горя, підтримка учасників у подоланні труднощів.

Завдання: Вивчити етапи переживання горя та ознайомитися із шляхами його конструктивного подолання.

Стимульний матеріал: папір, ручки, олівці, маркери, фарби, проєктор та супутнє обладнання для нього, дошка, обладнання для музичного супроводу, підбірка музики для медитацій, коробка чи контейнер, сірники.

Час проведення: 3 години.

Етапи проведення:

1. Лекція про етапи переживання горя та шляхи його конструктивного подолання, стратегії підтримки.

2. Обговорення – хто і на якому етапі себе відчуває. Хто і як з цим бореться. Поради один одному, що спираються на власний досвід.

3. Вправа «Прощання з минулим»: учасники використовують листи для написання листів прощання з тим, що вони втратили (може бути людина, місце, час, речі). Потім листи складають у купку та на свіжому повітрі спалюють. Кожен з учасників підносить свій запалений сірник (всі разом).

4. Рефлексія. Передаємо по колу маленького «посіпаку» (м'яка іграшка) та розказуємо про свої емоції від зустрічі.

VIII зустріч «Поняття про внутрішню дитину, внутрішнього дорослого та внутрішнього батька. Зцілення внутрішньої дитини»

Мета: Навчити учасників розрізняти різні аспекти своєї особистості (внутрішню дитину, внутрішнього дорослого, внутрішнього батька), зосереджувати увагу на позитивних рисах, розвивати любов до себе.

Завдання: опанування технік роботи з внутрішньою дитиною.

Стимульий матеріал: папір, ручки, акварельні фарби, пензлі, олівці, маркери, дошка, обладнання для музичного супроводу, підбірка музики для медитацій, набори метафоричних карт.

Час проведення: 2 години.

Етапи проведення:

1. Лекція від психолога: «Хто такі внутрішня дитина, внутрішній дорослий та внутрішній батько. Який я батько самій собі? Важливість любові до себе. Про фокусування уваги на позитиві».

2. Вправа «Ваш внутрішній вибір». Треба написати, що подобається та що не подобається в собі як в зовнішності так і в характері. Окремий список для зовнішності, окремий для характеру. І потім зробити вибір на чому акцентувати свою увагу на недоліках чи перевагах. Дати завдання, коли учасник підходить до дзеркала, то каже собі комплімент вголос! Зробити вибір звернути увагу на позитивному, а не на негативному!

3. Рефлексія. Передаємо по колу маленького «посіпаку» (м’яка іграшка) та розказуємо про свої емоції від зустрічі.

IX зустріч «Поговоримо про самооцінку»

Мета: підвищення самооцінки.

Завдання: опанування техніки підвищення самооцінки.

Час проведення: 2 години.

Етапи проведення:

1. Довільне спілкування про самооцінку.

2. Лекція під психолога про те, як треба підвищувати самооцінку.

3. Вправа: «Що у мені стало кращим?» Кожен учасник ділиться тим, що у його життя змінилось на краще після втрати?

4. Вправа «Список своїх досягнень». Написати усі свої здобутки, починаючи з раннього віку і закінчуючи сьогоднішнім днем. Абсолютно всі здобутки, які ви тільки можете згадати.

4. Рефлексія. Передаємо по колу маленького «посіпаку» (м'яка іграшка) та розказуємо про свої емоції від зустрічі.

Х зустріч «Підбиття підсумків. Обговорення змін. Що відбулись у житті кожного після відвідування зустрічей»

Мета: підбиття підсумків проведення програми.

Завдання: проаналізувати позитивні зміни та трансформації учасників курсу.

Час проведення: 2 години.

Етапи проведення:

1. Завершальне слово тренера.

2. Вправа «Мої зміни».

Кожен учасник описує свої зміни через підбір синонімів. Відбувається порівняння своїх нових яксотей з явищами чи тваринками. Треба пояснити чому.

3. Остання рефлексія. Передаємо по колу «посіпаку» та розказуємо про свої емоції від зустрічі.

ВИСНОВКИ

На основі досліджень наукових джерел у кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз проблеми та чинників психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб у новому робочому середовищі та досліджено ставлення ВПО до нового робочого середовища.

Встановлено, що психологічну адаптацію визначають зовнішні та внутрішні чинники нового соціального середовища на роботі, яке водночас, спрямоване на створення належних умов. Успішність та ефективність адаптації внутрішньо переміщених осіб у новому робочому середовищі залежить від стратегій, які застосовує ВПО.

В умовах активної адаптації внутрішні переселенці стають беззаперечними учасниками адаптаційного процесу, впливаючи на своє життя, на відміну від пасивної адаптації, де мігранти не включаються у безпосередній процес.

Внутрішньо переміщені особи (ВПО), які застосовують конструктивні копінг-стратегії для адаптації до змін, демонструють значно вищий рівень задоволеності новим робочим середовищем порівняно з ВПО, які використовують неконструктивні стратегії.

Загалом, зміст психологічної адаптації до нового соціального середовища розглядають, як процес забезпечення оптимальної відповідності особистості і середовища в процесі діяльності, який дозволяє людині задовольняти актуальні потреби і реалізовувати власні значимі цілі.

Здійснивши емпіричне дослідження особливостей психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб та задоволеності новою роботою, було встановлено, що в умовах широкомасштабної війни російських військ проти України внутрішньо переміщені особи мають низку проблем у психічному здоров’ї та потребують підтримки фахівців для поліпшення адаптації, як на новому робочому місці – так і в новому соціумі в цілому.

Результати дослідження варто враховувати в процесі організації діяльності соціальних та психологічних служб, волонтерських центрів, територіальних громад щодо соціальної та психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Згідно з метою, мною було розроблено психокорекційну програму адаптації внутрішньо переміщених осіб на новому робочому місці. Визначено підходи до організації та методичні умови ефективності психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов нового соціокультурного середовища. Визначені основні акценти психологічної діяльності: особистість мігранта (у динамічному аспекті) – головний показник ефективності процесу психологічної адаптації; колектив і створення команди – найважливіше завдання супроводу процесу адаптації, умова успішної інтеграції вимушених переселенців до нового робочого місця; організація зовнішньої діяльності у процесі психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Програма спрямована на розвиток у внутрішньо переміщених осіб соціальної компетентності; психічного здоров'я; накопичення досвіду творчої діяльності; позитивного соціального досвіду у вигляді організації практико-орієнтованої діяльності, у процесі якої людина знаходить шляхи вирішення актуальної проблеми чи завдання у процесі психологічної адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійченко Ж. О. Організація мотивації праці на підприємствах в умовах реструктуризації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. екон. наук : 08.06.01. Харків, 2004.19 с.

2. Андрушко Я., Загальнопсихологічний дискурс проблеми психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник тез ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – 400 с.

3. Антонова З. О., Худяков В. Л. Самозбереження здоров'я як предмет наукових досліджень. *Перспективи та інновації науки.* Серія : «Педагогіка», «Психологія», «Медицина». 2023. N№ 10(28). С. 536-549.

4. Балабанова Л. М. Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Вип. 22. С.51–58.

5. Бандурка О. О. Адміністративно-правове регулювання міграційних процесів в Україні: дис… канд. юр. Наук. Харків. 2002. 182 с.

6. Баринова О. Ю. Соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам як складова процесу їхньої адаптації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2018. №1 (46). С. 5–9.

7. Безпалько О. В. Соціальне проектування : навч. посіб. Київ, ун-т імені Б. Грінченка, 2010. 128 с.

8. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 208 с.

9. Безпалько О. В. Компетентнісний спектр майбутнього соціального педагога як основа професіоналізму. *Проблеми освіти: збірник наукових праць*. 2015. Вип.84. С. 60 - 64.

10. Бєлєнька І. Г., Шаповалова О. В. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Національного гуманітарного університету*. 2019. №3 (32). С. 54–59.

11. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація дітей із родин вимушених переселенців. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2019. № 2 (49). С. 30.

12. Блинова О. Є. Соціально-психологічні особливості ставлення приймаючої спільноти до вимушених переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія Психологічні науки. 2017. Вип. 3. Том 2. С. 136–141.

13. Васьківська С. Психологічний імунітет як показник адаптаційних ресурсів особистості. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди*. Серія : Педагогіка. Психологія. Філософія, 2012. Вип. 25. С. 241–246.

14. Ващенко Л. О., Грабовська Т. А. Психологічний супровід вимушено переселених осіб: досвід і перспективи, 2020. С. 35.

15. Гандзілевська Г. Б. Ресурс життєвих сценаріїв українських письменниківемігрантів. *Українська діаспора: проблеми дослідження*: тези доповідей Міжнародної наукової конференції. Острог, 201-6. С. 262–264.

16. Герасименко О. А., Хорошавська О. А. Хуторська В. О. Адаптація внутрішньо переміщених осіб: соціально-психологічний аспект. *Науковий вісник Черкаського університету. Психологічні науки*. 2019. №1 (456). С. 60–65.

17. Голубовська І. О., Леута О. І., Міжнародна термінологія у сфері міграції: українсько-англійський тлумачний словник. Київ : БЛАНК-ПРЕС, 2015. 100 с.

18. Гура Є. І. Теорія розвитку особистості: Адаптація в ранньому дорослому віці : монографія. Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. 169 с.

19. Дворник М. С. Дистанційні модулі підтримання психологічного благополуччя особистості в період очікування миру. *Виміри особистісних трансформацій* : матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару). Київ : ІСПП НАПН України, 2021. С. 11–15.

20. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб : Закон України. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*, 1, ст. 1. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text

21. Козубовська І., Шикітка Г. Наукові підходи до розуміння термінів «адаптація» і «соціалізація» особистості. *Педагогічні інновації у фаховій освіті.* 2019. Вип. 10. С. 98-103. URL : https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib

22. Кокун О. М. Моніторинг та корекція психофізіологічної адаптації спортсменів вищої кваліфікації : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.02. Київ, 1997. 218 с.

23. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 198 с.

24. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посібник. Київ : Логос, 2015. 206 с.

25. Лефтеров В. А. Психологічні особливості екстремальної міграції в Україні. *Координати розвитку психології здоров'я*: реалії та перспективи : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2018. С. 106–110.

26. Маліновська О. В. Використання концептуального підґрунтя теорії травми соціально-психологічних змін у дослідженні адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*, 2019. №3 (2). С. 45–51.

27. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 1(7). С. 105–117.

28. Мяленко В. В. Психологічні стратегії адаптації сімей учасників АТО до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі опрацювання травматичного досвіду. *Проблеми політичної психології :* зб. наук. праць. Київ : Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С. 53–61.

29. Надгара В. І. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику». *Укр. Соціум*. 2015. № 1. С. 134–141.

30. Ніконова Д. О. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб через державні установи. *Часопис економічних реформ*. 2016. № 3. С. 80.

31. Павленко І. Ю., Мазур О. В. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб: досвід українського суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. 2021. №2 (50). С. 85–91.

32. Пападопулос Р., У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання. Київ : Лабораторія, 2023. 416 с.

33. Петрук О. С. Фактори успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб: психологічний аспект. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія*. 2019. №4 (46). С. 187–191.

34. Права людини в Україні. Доповідь правозахисних організацій / за заг. ред. А. П. Бущенка, О. А. Мартиненка. Українська Гельсінська спілка прав людини. Київ : КИТ, 2016. 260 с.

35. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса : видавець Букаєв В.В., 2011. 364 с.

36. Сікора Я. Адаптація як об’єкт наукового дослідження: педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету.* Серія

«Педагогіка. Соціальна робота». 2022. Вип. 2 (51). С. 139. URL : http://eprints.zu.edu.ua/34717/1/visnyk_2%2851%29_2022-135-139.pdf

37. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні : збірка аналітичних матеріалів. Львів : Галицька видавнича спілка, 2015. 462 с.

38. Середовище. *Тлумачний словник української мови*. URL : https://tsum.wdbk.org (дата звернення: 12.11.2025).

39. Хачатурян Ю. Р. Теоретичний аналіз проблеми соціальної адаптації дітей вимушених мігрантів. *Український психологічний журнал*, 2017. 1 (3), С. 177– 191.

40. Ходорівська Н. Групова адаптація в умовах соціальних змін. *Соціальні виміри суспільства*. Київ : Інститут соціології НАНУ, 1999. Вип. 3. С. 92–104.

41. Ходорівська Н. Ситуаційні негативи повсякдення та адаптивні ресурси людини. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2004. №4. С. 140–157.

42. Хутка С. Соціальна адаптованість особистості: концептуалізація поняття. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, 2007. № 2. С. 164–175.

43. Цимбалюк І. М., Яницька О. Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Професіонал, 2004. 215 с.

44. Чернюк М. О., Малиновська, О. В. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб на сході України. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Серія : Психологія. 2018. №2(35). С. 62–67.