

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНОСТІ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ  
ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0531-з  
спеціальності 053– Психологія  
Козлова Оксана Іванівна  
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри  
психології Грандт В.В.  
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри  
психології Железнякова Ю.В.

Запоріжжя – 2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Козлова Оксана Іванівна

Тема роботи Особливості адаптивності вимушених переселенців під час воєнних дій

керівник роботи Грандт В.В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 886-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз поняття вимушені переселенці; розкрити поняття адаптивності; запропонувати вправи для підвищення адаптивності; розробити рекомендації для підвищення адаптивності вимушених переселенців.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 4 рисунка

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Грандт В.В., доцент		
Розділ 1	Грандт В.В., доцент		
Розділ 2	Грандт В.В., доцент		
Висновки	Грандт В.В., доцент		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	травень-червень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2022 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	грудень 2022 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ О. І. Козлова

Керівник роботи \_\_\_\_\_ В.В. Грандт

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О. М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 49 сторінок, 1 таблиця, 4 рисунка, 24 джерела.

Об'єкт дослідження – адаптивність вимушених переселенців.

Предмет дослідження – адаптивність вимушених переселенців під час воєнних дій.

Мета дослідження – теоретично розробити рекомендації для підвищення адаптивності вимушених переселенців під час воєнних дій, на основі моделі зміцнення громадського здоров'я, та результати їх апробації.

В основу дослідження покладено припущення про те, що адаптивність вимушених переселенців під час воєнних дій можна покращити за рахунок практичних рекомендацій по роботі з вимушеними переселенцями під час воєнних дій задля покращення їх адаптивності

Методи дослідження:

- теоретичні (порівняння теорій і методів, узагальнення отриманої інформації);
- емпіричні (психологічне анкетування і тестування).

Наукова новизна та практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що: досліджено особливості адаптивності вимушених переселенців під час воєнних дій; розроблено практичні рекомендації по роботі з вимушеними переселенцями під час воєнних дій задля покращення їх адаптивності.

Практичне значення полягає в тому, що результати роботи можуть бути використані психологами при роботі з вимушеними переселенцями під час воєнних дій.

АДАПТИВНІСТЬ, ВИМУШЕНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ, ВОЄННІ ДІЇ,  
ПСИХОЛОГИ, РЕКОМЕНДАЦІЇ.

## SUMMARY

Kozlova O.I. Features of Adaptability of Internally Displaced Persons During Hostilities.

Master's thesis: 49 pages, 1 table, 4 figures, 24 sources.

The object of the study is the adaptability of forced migrants.

The subject of the study is the adaptability of forced migrants during military operations.

The purpose of the study is to theoretically develop recommendations for increasing the adaptability of forced refugees during the war, based on the model of strengthening public health, and the results of their approval.

The research is based on the assumption that the adaptability of forced migrants during military operations can be improved through practical recommendations for working with forced migrants during military operations in order to improve their adaptability

Research methods:

theoretical (comparison of theories and methods, generalization of received information);

empirical (psychological questionnaires and testing).

The scientific novelty and practical significance of the obtained results is that: the peculiarities of the adaptability of forced migrants during military operations were investigated; practical recommendations for working with forced migrants during hostilities were developed to improve their adaptability.

The practical significance lies in the fact that the results of the work can be used by psychologists when working with forced migrants during hostilities.

Key words: adaptability, forced displacements, military actions, psychologists, recommendations.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНОСТІ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ.....	11
1.1. Розкриття поняття вимушених переселенців.....	11
1.2. Теоретичне обґрунтування поняття адаптивності.....	17
РОЗДІЛ 2. ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ ВПРАВИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ АДАПТИВНОСТІ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	30
2.1 Розгляд застосування психокорекційної програми.....	30
2.2 Вправи для заземлення та саморегуляції.....	34
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47

## ВСТУП

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день ситуація військового конфлікту, де ми всі зараз опинилися, становить перед нами безліч завдань, з якими ми раніше не стикалися.

Окрім того, що військова агресія перевернула з ніг на голову життя українців, змінила їх звичні умови життя та мінімізувала можливість довгострокового планування, також багатьма, нажаль, задля власної безпеки, було зроблено вибір змінити місце проживання.

Зараз одним з важливих та актуальних напрямків психологічної підтримки є допомога внутрішньо переміщеним особам. Згідно з статистичними даними, кількість таких людей в Україні зараз складає близько 7 мільйонів. Задля подолання негативних наслідків вимушеного переміщення та забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб вбачається одним з першочергових завдань української держави

Це питання стало проблемою не тільки для самих переселенців, а й для приймаючої сторони, адже для них це також певні зміни у їхньому житті та бажання створити комфортні умови для перебування з урахуванням можливих особливостей та потреб вимушених переселенців.

Ці люди значною мірою втратили колишні стабільні економічні, професійні і, навіть, родинні зв'язки, і, як наслідок, опинилися перед необхідністю формування нового соціального статусу. Завдяки ньому, вони мають можливість увійти до нових соціальних груп. Такий масовий характер вимушеного переселення характеризується великою кількістю соціально-психологічних проблем, які властиві процесу вимушеної міграції. Вона, у свою чергу, характеризується підвищеним рівнем агресивності, відчуттям тривоги і розгубленості, втрати почуття впевненості, нервово психічної напруженості, що нерідко призводить до девіантної поведінки особистості і негативно позначається на результатах адаптивності.

Нас цікавить проблема особливості адаптивності вимушених переселенців, тобто та група осіб, що зовсім недавно мігрували, перебувають на початковій стадії соціально-психологічної адаптації, і які зазнають значних труднощів у зв'язку із переселенням.

Проблема адаптації людини відноситься до кола найважливіших загальнотеоретичних проблем сучасної соціології.

Вперше термін «адаптація» (від лат. *adapto* – пристосовую) був використаний американськими соціологами У. Томасом і Ф.Л. Знанецьким для характеристики соціальних процесів. Вони вважали, що процес адаптації завжди має соціальний характер і розкривається такими значеннями: пристосування, взаємодія, сходження, уживання.

Вивченням психологічних проблем, із якими стикаються внутрішньо переміщені особи, займаються багато вітчизняних науковців, проведено багато досліджень.

Серед сучасних учених проблеми вимушених переселенців активно вивчають такі дослідники: Н. Афанасьєва, О. Балакірева, В. Боснюк, Т. Доронюк, В. Лефтеров, О. Міхеєва, Ю. Муромцева, О. Панченко, К. Педько, У. Садова, В. Серєда, Т. Старинська, А. Солодько, О. Тімченко та ін.

Вивчення проблем внутрішньо переміщених осіб проводила О. Балакірева в своїх роботах «Спектр проблем вимушених переселенців в Україні: швидка оцінка ситуації та потреб», «Оцінка потреб внутрішньо переміщених жінок та осіб похилого віку в Україні», де вона вивчала основні проблеми та потреби різних категорій вимушених переселенців.

Вплив на розробку проблеми адаптації здійснили О. Міхеєва та В. Серєда у праці «Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації». Т. Доронюк та А. Солодько вивчали ситуації з внутрішньо переміщеними особами в Україні.

Вивченню особистості вимушених переселенців присвячено праці Л. Куликова, М. Соколової, Р. Шаміонова та ін.



Вивченню психологічної допомоги вимушеним переселенцям присвячено праці С. Максименко, З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос та ін.

Дослідженнями особливостей надання психологічної допомоги постраждалим займалися Н. Оніщенко «Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти», Р. Ціцей «Особливості встановлення психологічного контакту психолога МНС з постраждалими в умовах надзвичайної ситуації», А. Шевчук «Особистісні зміни у постраждалих унаслідок надзвичайної ситуації».

На думку таких постатей західної соціології, як Е. Дюркгейм, М. Вебер і Т. Парсонс, адаптація людини є її пристосуванням до суспільних норм і правил.

З поняттям адаптація тісно пов'язаний термін «адаптивність» – здатність суб'єкта (соціальної системи) здійснювати адаптацію; від того, наскільки врівноваженим є функціонування цілеспрямованої системи, що визначається мірою відповідності – невідповідності між цілями і результатами, що досягаються в процесі її діяльності, залежить адаптивність або неадаптивність особистості.

На процес адаптивності вимушених переселенців окрім зовнішніх чинників, до яких відносять культурні, економічні, політичні умови, також впливають і внутрішні – індивідуальні та особистісні особливості людини.

У сучасному суспільстві, де інститут національного громадянства давно став обов'язковим атрибутом кожного дорослого індивіда (тут криється безсумнівний парадокс), вимушений переселенець опиняється поза межами громадянської приналежності. Отримання статусу переселенця легалізує його життя і наділяє його певними правами – на відміну від тих, хто такого статусу не отримав.

Оскільки людина, що не належить до будь-якої держави, відчуває себе поза законом, це відбивається у її переживанні власного безправ'я, беззахисності, всездозволеності по відношенню до неї. На питання «хто я?», що вона ставить сама собі, слідує відповідь: «ніхто»; з цього випливає порушення самоідентичності, невпевненість у собі, знижується самооцінка.

Ті форми, що знаходить вимушений переселенець для своєї адаптації, знаходяться у прямій залежності від причин його переселення, актуальних обставин і умов життя.

Однією із вагомих змінних є установка переселенця на те, чи орієнтується він на міцну інтеграцію в новому середовищі, чи здатний зберегти свій спосіб життя, чи розглядає переселення як тимчасове, сподіваючись на повернення, або ж як постійне.

Об'єкт дослідження – адаптивність вимушених переселенців.

Предмет дослідження – адаптивність вимушених переселенців під час воєнних дій.

Мета дослідження – теоретично розробити рекомендації для підвищення адаптивності вимушених переселенців під час воєнних дій, на основі моделі зміцнення громадського здоров'я, та результати їх апробації.

В основу дослідження покладено припущення про те, що адаптивність вимушених переселенців під час воєнних дій можна покращити за рахунок практичних рекомендацій по роботі з вимушеними переселенцями під час воєнних дій задля покращення їх адаптивності

Згідно з поставленою метою було визначено основні завдання:

1. здійснити теоретичний аналіз поняття вимушені переселенці;
2. розкрити поняття адаптивності;
3. запропонувати вправи для підвищення адаптивності;
4. розробити рекомендації для підвищення адаптивності вимушених переселенців.

Методи дослідження:

- теоретичні (порівняння теорій і методів, узагальнення отриманої інформації);
- емпіричні (психологічне анкетування і тестування).

Наукова новизна та практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що:

- досліджено особливості адаптивності вимушених переселенців під час воєнних дій;

- розроблено практичні рекомендації по роботі з вимушеними переселенцями під час воєнних дій задля покращення їх адаптивності.

Практичне значення полягає в тому, що результати роботи можуть бути використані психологами при роботі з вимушеними переселенцями під час воєнних дій.

Структура роботи включає вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 49 сторінок. Робота проілюстрована 1 таблицею, 4 рисунками. Бібліографічний список складається з 30 найменувань, 4 з яких іноземною мовою.

## РОЗДІЛ I

### ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНОСТІ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

#### 1.1. Розкриття поняття вимушених переселенців

Перед тим, як перейти до розгляду проблеми особливостей адаптивності вимушених переселенців, розглянемо власне сам феномен вимушеної міграції, що є складним і багатогранним процесом, в якому протягом останнього десятиліття стали чітко вираженими етносоціальні та етнополітичні детермінанти. Для цього необхідно почати із визначення дефініцій.

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

Переселенець – особа, що здійснила переміщення на нове місце проживання на території своєї держави (тимчасове, сезонне, постійне).

Вимушений переселенець – громадянин, що змінив місце проживання внаслідок вчиненого щодо нього або членів його сім'ї насильства або інших форм переслідування, або внаслідок реальній небезпеки стати об'єктом переслідування за ознакою расової чи національної приналежності.

Біженець – це особа, яка в силу цілком обґрунтованих побоювань стати жертвою переслідувань за ознакою раси, громадянства, національності і т. п., знаходиться поза кордонами країни своєї громадянської належності та не може або не бажає користуватися захистом цієї країни.

Вимушена міграція – це сукупність територіальних переміщень, що пов'язані з постійною або тимчасовою зміною місця проживання людей з незалежних від них причин та, як правило, всупереч їхньому бажанню; іншими словами – переміщення людей з метою пошуку безпеки та притулку [10].

Причина такої вимушеної міграції – військовий конфлікт в Україні.

Нашу країну торкнулися обидва типи міграції: зовнішня міграція – виїзд українських громадян зі своєї країни в іншу країну на постійне місце проживання або на тривалий термін з надією на повернення, і внутрішня міграція – переміщення населення всередині території України.

Вимушені переселенці стикаються із низкою житлово-побутових проблем.

Серед них найбільш розповсюдженими є такі: придбання або оренда житла, отримання реєстрації, влаштування дітей в школи або в дитячі садки; найбільш гостро постає проблема працевлаштування.

Сучасна наука виділяє два аспекти дослідження соціальної депривації, які видаються важливими для розуміння психологічних проблем вимушених переселенців [15].:

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

Виходячи з цього, можна говорити про те, що вимушені переселенці стикаються із проблемою прийняття або неприйняття їх тим соціальним оточенням, в яке вони вимушено потрапили, а також з високим ступенем фрустрації їхніх базових потреб.

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

Ще однією проблемою адаптації вимушених переселенців є взаємини між переселенцями та місцевими мешканцями, на що впливає [22].:

- рольова і статусна структура (господарі і гості; ми – свої, вони – чужі);

- розселення переселенців – дифузне або компактне;
- кількісне співвідношення переселенців та місцевих;
- ступінь включеності переселенців у суспільство (активні актори або пасивні спостерігачі);
- наявність соціальної ніші для переселенців.

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

Згідно з результатами дослідження Г.А. Габдрахманова, взаємостосунки між вимушеними переселенцями та місцевим населенням складаються не кращим чином через негативні уявлення по відношенню одне до одного. В очах місцевих мешканців вимушені переселенці представляються агресивними, дратівливими, недобррозичливими, пристосуванцями і нахабами; якщо переселенцям вдалося щось з собою привезти із нажитого майна, то у місцевих мешканців виникають почуття роздратування і заздрості, що неодноразово простежується у висловленнях на кшталт: «які ж вони вимушені переселенці, якщо живуть краще за нас». Натомість в очах вимушених переселенців місцеві мешканці виглядають байдужими, лінивими, жадібними, продажними, лицемірними, заздрісними; тільки деякі із них відзначають позитивні якості місцевих: чуйність, порядність, добродушність тощо [19].

Взаємне непорозуміння, недовіра, упередження і хибні уявлення є одними із провідних чинників, що впливають на складність соціокультурної адаптації з обох сторін, адже не тільки вимушені переселенці мають адаптуватися в нових умовах соціального оточення, але й місцеві мешканці мають адаптуватися до нової ситуації – ситуації прийому переселенців і спільного із ними проживання.

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

І навіть через певний час, коли основні побутові питання більш-менш вирішуються, вимушені переселенці переживають «почуття самотності», «брак дружніх стосунків», почувають себе «чужими, зайвими, небажаними гостями», внаслідок чого навколо переселенців створюється «соціальний вакуум».

Таким чином, вимушені переселенці, переживаючи соціально-психологічні труднощі в процесі адаптації, можуть переживати «культурний шок», відчують себе «іншими» в оточенні людей своєї ж національності.

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

Антрополог К. Оберг виділив такі складові «культурного шоку» [13].:

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

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

Ґрунтуючись на двох критеріях – характері адаптивної діяльності та часовій протяжності – В.В. Гриценко виявив три фази соціокультурної адаптації переселенців [7]:

- орієнтування – прояв «культурного шоку», що обумовлений втратою соціальних, міжособистісних, професійних і дружніх стосунків, професійною непотрібністю, відхиленням у соціальних ролях і самоідентифікації, що супроводжується депресивними станами у зв'язку із невідповідністю реальних обставин очікуваним можливостям.

- оцінка – оцінювання нового оточення, насамперед соціонормативної сфери та етнокультурних відмінностей спільноти, що приймає;

- сумісність – досягнення взаємної відповідності середовища, що

- приймає, та групи переселенців.

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

Незважаючи на безліч негативних факторів, які впливають на соціально психологічну адаптацію вимушеного переселенця, виділимо чинники, що позитивно впливають на його адаптацію [18]:

- наявність минулого адаптивного досвіду (зміна робочого місця, переїзд у нове житло тощо);

- освіта (на тільки наявність диплома, але й рівень розвитку здібностей, вміння, навички, готовності вчитися тощо);

- здатність ідентифікуватися в новому середовищі;

- наявність мети і мотивації.

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

- салютогенну концепцію (А. Антоновський) та її основне поняття – відчуття зв'язності «sense of coherence», як стрижневий елемент стану здоров'я і



визначальний чинник для досягнення та підтримання громадського здоров'я, в сукупності трьох його складових: зрозумілість (comprehensibility) – переконання в тому, що світ є зрозумілий, багатозначний, послідовний; керованість (manageability) – переконання у власній здатності зарадити собі, покладаючись на власні ресурси або сторонню допомогу;

- сенсовність, (meaningfulness) – переконання, що життя має сенс, а його вимоги достойні того, щоб відповідати їм;

- підхід «resilience», як відновлення та підвищення благополуччя та визнання активної ролі людей у створенні здоров'я, як динамічний процес, в якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів; як збереження стану благополуччя, незважаючи на негаразди та здатності до відновлювальних зусиль як окремої людини, сім'ї, так і громади, спільноти.

- положення про адаптацію в складних життєвих ситуаціях, як процес посттравматичного зростання («post-traumatic growth»), який представляється як результат оволодіння цією реальністю, що супроводжується позитивними змінами на рівні особистості, групи, соціуму;

- положення соціально-когнітивної теорії самоефективності А. Бандури, за якою утвердження самоефективності (Self-efficacy) є основою людської суб'єктності, і представляє собою переконання особи щодо здатності керувати подіями, які впливають на її життя, віру в себе та власну компетентність в різних сферах соціального життя, зокрема, й у сфері збереження здоров'я;

- положення про роль громади, спільноти у вирішенні проблем, пов'язаних із підтриманням та збереженням здоров'я населення, їхню спроможність до цілеспрямованої діяльності у цій сфері та колективної рефлексії [2].

## 1.2. Теоретичне обґрунтування поняття адаптивності

Згідно з дослідженнями психолога Андерса Еріксона, адаптивність, або адаптивне мислення — це здатність орієнтуватися в несподіваних ситуаціях, швидко вираховувати різні варіанти реакцій і обрати найкращий з них за мінімальний час.

За дослідженнями швейцарського психолога й автора теорії інтелектуального розвитку Жана Піаже існує два види психологічної адаптації: асиміляція й акомодация. Модель даного розвитку зображена на рисунку 1.1.

Ці обидва процеси — способи пристосування до ситуації. Різниця між ними полягає в тому, що при асиміляції ми «вбудовуємося» в нову ситуацію без змін, а при акомодации змінюємо наші звичні дії, моделі мислення й оцінки.

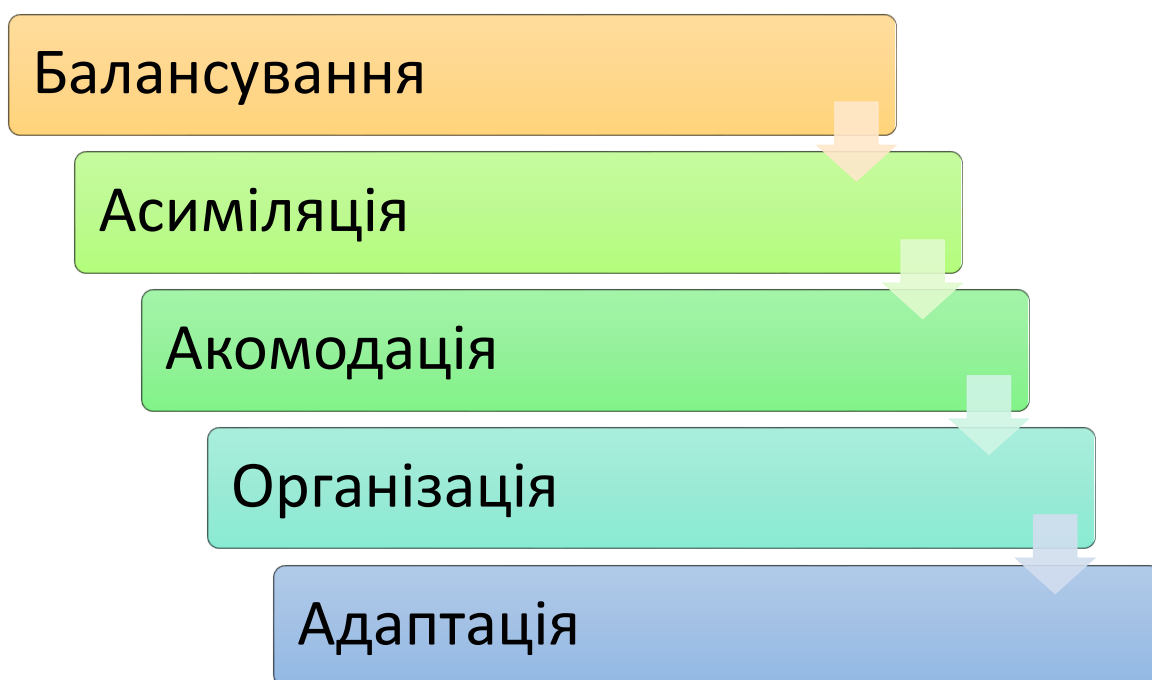


Рис.1.1 Модель когнітивного розвитку Ж. Піаже

Тобто коли людина, потрапляючи в будь-яку незвичну ситуацію спочатку намагається прийняти й осмислити новий досвід, використовуючи вже наявні уявлення і рішення (асиміляція). Якщо це не вдається, йому чи їй доводиться змінювати власні уявлення (акомодация).

Будь-яка адаптація містить елементи як асиміляції, так і акомодатії, і їхнє співвідношення залежить від індивідуальної особливості людини.

Важливо розуміти, що адаптивність може бути асимілятивною (повне пристосування до порядків, культури, нових даних) та акомодативною (спроби скоригувати нову систему або себе в цій системі) [11].

Для максимально якісних змін акомодатія — найкращий шлях. Завдяки налаштуванню на акомодатію ми — як індивідуально, так і колективно — можемо швидко пристосовуватися до змін, легко переходити від завдання до завдання, помічати приховані установки або рішення, що не працюють, і знижувати їхній ефект.

Позитивне мислення полягає в тому, що ми привчаємо себе знаходити плюси в будь-якій ситуації: чого вона нас навчила, який ми винесли з неї урок, що наступного разу будемо робити по-іншому. Таким чином будь-яку ситуацію ми перемінюємо на сприятливу для себе і для свого розвитку [13].

Прокачавши навичку позитивного мислення, ми в найскладнішій ситуації будемо швидше фокусуватися на пошуку сприятливих можливостей, а не на переживаннях і тривогах.

Опанувати позитивне мислення дуже просто: в будь-якій ситуації, що нас не влаштовує, необхідно знайти мінімум три позитивних для нас елементи. І незабаром такий пошук плюсів стане нашою навичкою.

Дивергентне мислення. Якщо при конвергентному мисленні ми налаштовані на пошук єдино правильного рішення, то завдяки дивергентному мисленню ми здатні шукати безліч варіантів рішення, що однаково відповідають умові завдання.

Розвивати дивергентне мислення допомагають ігри на розвиток уяви і на пошук слів, де завдання полягає у віднайденні максимальної кількості варіантів. І будь-який коректно побудований процес брейнштормінгу відбувається якраз із використанням дивергентного мислення [21].

З початком повномасштабної війни, всі були дуже шоковані. Українці зіткнулися з чимось новим, чого раніше не було у нашому житті. І саме ця

ситуація викликала безліч реакцій: злість, плач, бажання спати, безупинно допомагати та волонтерити, постійно переглядати стрічку новин чи дивитися фото/відео того, що зараз називають "бавовною". Цей список може бути довгим, адже наша психіка індивідуальна і в кожній людині є безліч реакцій.

Однак, наша нервова система не може бути у постійній напрузі та активно реагувати на все, що відбувається навколо. Тож у цей момент і починається адаптація — пристосування і спосіб реагування на нову реальність.

Адаптація є нормальною реакцією організму та нашої нервової системи на ненормальну ситуацію зовні. Це саме те, що відбувається зараз у нашій країні, адже війна — це ненормальна ситуація.

Варто зазначити, що адаптація відбувається без нашої волі. Це те, що потрібно нам для функціонування, можливості відновлюватися та набиратися сил для подальшої боротьби. Хочемо ми того чи ні — адаптація відбувається, просто у кожного у своєму темпі.

Ми можемо помітити, що деякі вже адаптувалися до нової реальності, коли, наприклад, чуємо звуки сирен, але бачимо, що люди не поспішають йти в укриття або, скажімо так, менше реагують на повітряну тривогу. Можливо, хтось із них помітив, що сирени не завжди призводять до вибухів, або ж люди настільки втомилися, що свідомо ухвалюють рішення проігнорувати попередження про небезпеку. У цьому випадку варто взяти на себе відповідальність за власне рішення.

Адаптація зазвичай допомагає нам вижити. Але інколи, вона може бути деструктивна. У випадку із сиренами та реакцією на попередження ми свідомо ухвалюємо рішення не йти до сховища або продовжити спати, хоч потенційно це може бути небезпечно. Тобто, ми оцінюємо ризики і робимо свій вибір.

Коли ми не можемо змінити середовище, ми змінюємося під нього. Деструктивну адаптацію складно побачити самотійно, вона більш помітна людям з нашого оточення. Наприклад, комусь може стати приємно

споглядати насилля або хтось знаходить задоволення від перебування у небезпеці. Тому людина може вважати це нормальним, їй стає комфортно.

В майбутньому буде дуже складно вийти з деструктивної адаптації, бо людина звикає до того стану і кожен наступний крок для неї дається важко.

Після закінчення війни світ зміниться і надалі таким людям потрібно буде робити вибір, яким чином їм сприймати навколишні події. Тому якщо комусь далі приємно споглядати насильницькі дії або бути у ситуації небезпеки, це може призвести до навмисних дій, щоб знову прожити схожі ситуації. Також може провокуватися формування ПТСР та психічних розладів, які й надалі впливатимуть на людське життя.

Під час конструктивної адаптації людина розуміє, що ситуація навколо не є нормальною, однак їй варто продовжувати життя. Якщо говорити про користь, то ми можемо спостерігати, що деякі люди починають ходити в кафе, виїжджають на маленький відпочинок за місто чи, можливо, відновлюють заняття спортом, планують щось, розвивають свій бізнес. Хтось почав навчатися або зменшив потік новин, став приділяти більше часу друзям, родині й собі [2].

Це все є нормальною адаптацією, бо людина підтримує себе і, безумовно, підтримує країну. Адже підтримка себе надає нам ресурс, енергію.

Якщо ж ми будемо фокусуватися на тому, що комусь може бути гірше, ніж нам, що хтось воює на передовій, а ми тут ніби розважаємося і п'ємо каву на балкончику, це може викликати почуття провини та депресивні стани. Це не дасть енергії, а лише забере її, і в результаті ми не зможемо знову допомагати країні, якимось її підтримувати.

Прикладом гарної адаптації, яка зараз відбувається з багатьма, є те, що люди починають далі жити. Вони усвідомлюють, що життя не зупинилося, це не те що було до 24 лютого і буде після перемоги, після завершення війни. Це те, що відбувається з нами тут і зараз. Що швидше ми це усвідомимо, то легше нам буде відновити життя, адже світ далі рухається.

Адаптивність також можна назвати супер здібністю. До того ж сьогодні – це ще й певна вимога часу та умов, в яких ми опинилися. Вона властива усім, звичайно, рівень її активності різний. І необхідний час, щоб активувати цю здібність для кожного теж різний.

У багатьох від стресу адаптивність заблокувалася, навіть у тих, хто легко адаптувався у мирний час до будь-яких змін. Нагадайте собі про адаптивність, дозвольте цій якості бути зараз вашою рисою, у тій мірі, яка можлива на даний час та відповідно до ваших можливостей. Підживлюйте свою адаптивність та зміцнюйте цю здібність.

Адаптивність — це про [17]:

- пристосування;
- адекватне сприйняття навколишнього середовища;
- інстинкт виживання;
- емоційну стійкість;
- духовну зрілість;
- здатність залишатись цілісною особистістю;
- здатність творити своє життя.

Найважливіше, що слід виділити в адаптивності — слід визначати не лише як здатність адаптуватися до змін, а також як бажання адаптуватися до них.

Якщо людині притаманна адаптивність, то їй набагато простіше пережити зміни в житті, вона має можливість адекватно орієнтуватися в будь-якій (особливо неприємній) ситуації, здатна змінюватись сама і це не лякає її, а лише надихає.

Приклади галузей, згідно яких оцінюється адаптивність, наведені нижче в таблиці 1.1

**Приклади галузей, за якими може оцінюватися адаптивна поведінка**

№	Галузь	Приклад
1	Базові напрямки розвитку	Сенсорний розвиток, моторний розвиток
2	Комунікація	Експресивне мовлення, рецептивне мовлення, навички письма та читання
3	Регулювання емоцій і саморегулювання	Вміння справлятися з новими ситуаціями в новому колективі, міжособистісні конфлікти
4	Соціальні міжособистісні навички	Базові навички спілкування, участь у груповій роботі, ігрова діяльність
5	Навички самообслуговування	Вживання їжі, чистота, зовнішній вигляд, гігієна та догляд за собою
6	Споживчі навички	Управління власним бюджетом, рахунком в банку, вміння робити покупки
7	Побутові навички	Вміння готувати, прибирати, ремонтувати побутові та власні речі

Адаптивність допомагає ефективно функціонувати в невизначених умовах сучасного середовища та пристосовуватися до них. Вона розглядається як здатність особистості до внутрішніх і зовнішніх перетворень, які спрямовані на збереження врівноважених взаємин з навколишнім середовищем. Адаптивність виступає чинником, що визначає інноваційний потенціал особистості та особливості його прояву.

Адаптивність є широким поняттям, а чи не просто якістю людини. Абсолютно всі люди є адаптивними. Відрізняється лише те, яким чином люди адаптуються до умов життя та наскільки успішними є ці моделі та стратегії, які людиною було обрано. Що таке адаптивність? Це якість особистості, яка змінюється і варіюється у своєму світогляді та поведінці, залежно від умов

довкілля. На рисунку 1.2 схематично зображено що саме надає процес адаптивності людині



**Рис. 1.2 – Можливості людини, які розширюються за допомогою адаптивності**

Людина не живе у стабільних умовах життя. Світ постійно змінюється. Змінюються закони держави, суспільство стає іншим, у природі можуть виникати різні непередбачувані погодні катаклізми та інше. Вже переїзд людини на нове місце проживання ставить його в нові умови. Перше потрапляння до дитячого садка або школи, перша парафія на роботу, де необхідно знайомитися з новими людьми. Навіть перший досвід ведення сімейного життя [22].

Можна сказати, що вміння досягати поставленої мети – це здатність людини адаптуватися до тих умов, в яких вона проживає або перебуває. Ці умови можуть змінюватись. Якщо людина здатна швидко перебудуватися під



нові обставини і знайти такі способи подальшої поведінки, які допоможуть їй і надалі досягати своєї мети, тоді вона буде успішною людиною.

Найбільш адаптивним людина є у дитинстві, коли вона ще нічого не знає і не вміє. Все, чого він навчається, відповідає тим умовам, у яких він проживає. Найменш адаптивним людина стає з роками. Чим старша людина, тим менша вона адаптується. Це більше пов'язано з менталітетом, який говорить про те, що старші люди є мудрими та досвідченими. Насправді люди, які вже досягли свого пенсійного віку, напрацювали ті навички, які були більш-менш ефективними за тих умов, у яких вони вироблялися. Якщо час змінилося, звичаї у суспільстві змінилися, тоді досвід старшого покоління то, можливо безглуздим і мало ефективним.

Адаптивність – це свідомо зміна людини у її світогляді, поведінці та духовному розвитку. Вона вимагає інтелектуальної гнучкості, здатності помічати зміни у суспільстві та швидко під них підлаштовуватися. Під «підлаштовуватися» розуміється не жити паразитично, а бути здатними змінити свою поведінку чи мислення під нові умови настільки, щоб і далі мати все, що хочеться, досягати інших цілей і просто жити на втіху, незважаючи на те, що обставини змінилися [14].

Так, можна виділити людей із низькою адаптивністю та високою адаптивністю. Вона дозволяє людині не боятися жити в світі, що постійно змінюється, оскільки він завжди готовий змінюватися, переглядати свої звички і погляди, жити по-новому, навчатися і т.д.

Адаптивність відбувається на трьох рівнях [15]:

- біологічному – здатність людини стежити за своїм здоров'ям та знаходити способи її збереження в будь-яких умовах навколишнього світу.
- соціальному – напруження навичок та вмінь людини існувати з іншими людьми, аналізувати ситуації, швидко змінюватись, знаходити виходи з конфліктних подій, знаходити спільну мову з людьми та ін.
- психологічному – вміння людини зберігати внутрішній баланс та рівновагу, незалежно від навколишніх умов життя.

На соціальному рівні адаптивність вважається однією з головних, оскільки людина живе в соціумі, в якому вона має інтегруватися, що призведе до розвитку:

- самосвідомості;
- навички самообслуговування;
- самоконтролю;
- адекватної поведінки з людьми.

Зазвичай людина двома способами пристосовується в соціумі: самоізолюється і перетворює маленький світ під власні потреби.

Виходить у соціум і починає взаємодіяти з людьми, налагоджувати з ними спільну мову, підтримувати контакти, долучатися до суспільних традицій та правил.

У людини постійно виникають ситуації, коли вона повинна адаптуватися: зміна місця проживання, зміна навчального закладу, попадання в новий колектив людей, зміна роботи тощо. Щоразу людина має відмовлятися від звичного та пристосовуватися до нових умов.

Низька адаптивність супроводжується стресом, коли людині потрібно багато часу приділити тому, щоб звикнути до нових умов життя. Людина не здатна швидко прощатися з минулим і упокорюватися з новим, сьогоденням. Нерідко людина бажає повернутися до минулого, оскільки навіть не намагається пристосуватися до незвіданого.

Висока адаптивність допомагає людині менш стресово перенести необхідність звикати до чогось нового. Людина просто упокорюється з фактом неминучого виникнення нових обставин і необхідності звикати до них, вчитися в них жити і досягати бажаної внутрішньої та зовнішньої рівноваги.

Якщо людина не адаптується до соціального середовища, тоді у неї розвивається поведінка [14]:

- девіантна – коли вона намагається суперечити встановленим законам та правилам, жити по-своєму, нерідко завдаючи шкоди іншим людям;

- патологічна – коли формуються нові моделі поведінки, які вписуються в соціально прийнятні, у своїй здаються дивними, ненормальними, які відхиляються від здорової.

Людина живе у соціумі, у якому існують свої традиції, підвалини, правничий та закони. Кожна людина повинна їх знати та дотримуватися. Існують суворі розмежування між дозволеним і недозволеним, прийнятим і неприємним, поганим і добрим. Якщо людина хоче адаптуватися, тоді вона повинна знати, як живе суспільство, і дотримуватися всіх прийнятних форм поведінки та мислення.

Адаптивність також можна назвати свідомою здатністю людини підганяти свою психіку та способи мислення під ті шаблони, які існують у соціумі, щоб отримати підтримку, повагу та розуміння з боку оточуючих людей. Не передбачає повне підпорядкування людини до соціуму. Тут розуміється лише зміна себе тих рівнях, де це потрібно, зі збереженням свого «Я», бажань, думок, поглядів тощо.

Вона будується на гомеостатичному принципі – коли людина прагне рівноваги свого зовнішнього та внутрішнього світу. В яких би умовах людина не жила, вона завжди буде прагнути до того, щоб зберегти рівновагу, спокій. Якщо обставини змінюватимуться, то людина змінюватиметься разом із ними у тому напрямку, де вона знову почуватиметься більш-менш збалансовано, спокійно.

А на гедоністичному – коли людина прагне у будь-якій ситуації отримати якнайбільше задоволення та зменшити кількість страждань, особливо уникнути негативних емоцій. Так, навіть у поганій ситуації людина бажає знайти щось корисне для себе, щоб знизити рівень свого страждання.

На прагматичному – коли людина бажає витратити якнайменше зусиль, отримуючи при цьому якнайбільше вигоди для себе. Людина за своєю суттю лінива істота. Тому він готовий прийняти абсолютно немислиме рішення і вважати його правильним, якщо воно дозволяє йому отримувати максимальну вигоду, витрачаючи мінімальну кількість зусиль.

Психологічну адаптивність можна описати, як властивість, структура якої впливає на функціонування особистості та визначає варіанти подолання нею труднощів. Психологічна адаптивність – основа для прояву в соціальному житті позитивного переходу від рівня «пристосування» до рівня «відновлюючого балансу». Вона відіграє важливу роль у структурі цілісної індивідуальності, демонструючи позитивний особистісний образ. А це незручно після багатьох нав'язливих ідей [23].

По-перше, психологічна адаптивність – резерв людської цивілізації, актуалізація якої істотно може вплинути на якість будь-яких суспільних і соціальних реформ.

По-друге, психологічна адаптивність - це невід'ємна умова особистої свободи людей, виступає тим самим соціальним механізмом, який протистоїть регресивним лініям у суспільстві.

По-третє, психологічна адаптивність людей визначає енергетичні переваги не тільки для пристосування до умов середовища, але і переваги цих дій, результати яких не визначені.

Адаптивність визначає змістовний характер відносин особистості, є основою для формування тих форм поведінки, які сприяють її самоефективності. Однак важливо, щоб людина, потрапивши в скрутне становище, не стала «відчувати себе на самоті». І тут важлива психологічна профілактика виникнення криз, щоб уникнути деперсоналізації, психосоматичних захворювань і деформації особистості.

Адаптивність – це динамічне утворення, яке відображає рівень розвитку суб'єкта подолання. Це пов'язано з тим, що характеристики особистості змінюються в залежності від умов її життєдіяльності.

На основі адаптивності формуються прив'язаність, ціннісні орієнтації, захоплення та відносини суб'єкта відповідно до того, яку він виконує соціальну роль та специфіку конкретних умов його самореалізації.

Такий підхід до адаптивності може виступити необхідною умовою для розуміння механізмів розкриття особистісного потенціалу, здатності особистості бути суб'єктом свого розвитку (самореалізації). Він цілеспрямований, так як вказує на напрямок розвитку людини, яка вміє «прийняти» відповідальність перед суспільством за свої якості, здатність до подолання життєвих невдач на основі індивідуального життєвого шляху.

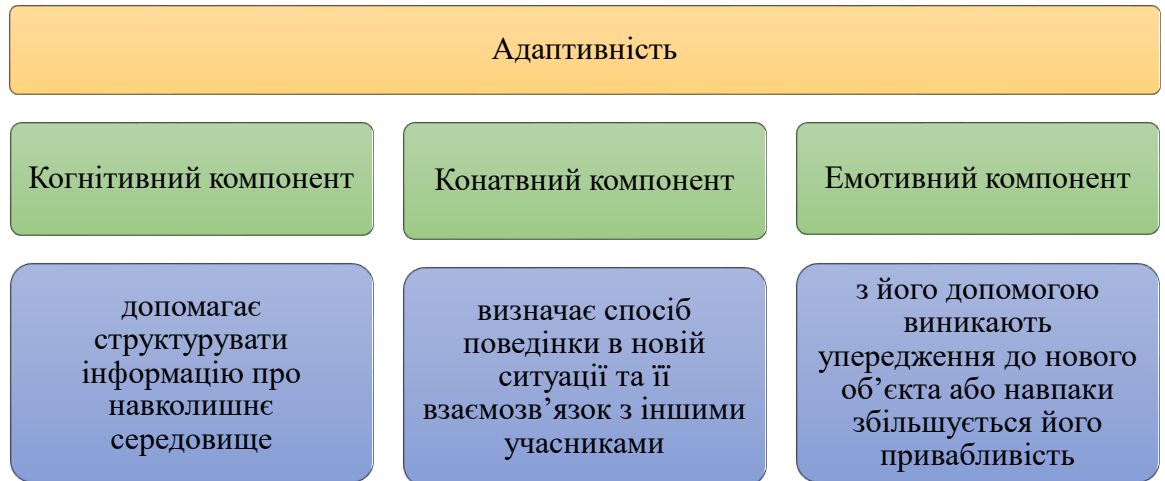
Емоціогенний факт у кризовій ситуації виникає і набуває першочергове значення для прояву таких форм самосвідомості особистості, як рефлексія, самооцінка, мотиваційно-сміслові особливості. Емоційна складова визначає рівень адаптивного фону і надає визначеність осмисленню особистісного змісту події, що відбувається, і вибір способу подолання труднощів. Емоційна складова виступає як «запускаючий» механізм вибору спрямованості активності особистості, визначення сенсу подолання, в результаті якого можуть виникнути системні якісні зміни у сфері пізнання, діяльності та соціальних відносин.

Адаптивність – здатність до адаптації, пристосування людини до існуючих у суспільстві вимог та критеріїв оцінки за рахунок присвоєння норм та цінностей даного суспільства. Оскільки адаптація – процес взаємопроникний, отже, змінюватися може як особистість, так і середовище, де він існує [20].

Адаптивність не варто плутати зі здатністю соціалізуватись. Зумівши пристосуватися до суспільства, людина може не адаптуватися в ньому.

Це означає, що моральні установки і індивідуальні принципи цілком розходяться з тими, що є у оточуючому середовищі – культурної, соціальної, комунікативної. У такому разі людині необхідно вирішувати, що варто змінити, щоб не перебувати в пригніченому емоційному стані. Тому адаптивність варто визначати не тільки як здатність адаптуватися до змін, а й як бажання пристосуватися до них.

Адаптивність складається з трьох компонентів: когнітивний, конативний та емотивний. Модель адаптивності приведено на рисунку 1.3 нижче.



**Рис. 1.3 – Складові компоненти адаптивності**

Адаптивність перш за все полягає в аналізі та адекватному сприйнятті навколишнього середовища, внаслідок чого виробляється вміння залишатися цілісною особистістю. Крім того адаптивність виявляється у здатності перетворювати навколишню індивідуума дійсність відповідно до своїх етичних та моральних уявлень. Якщо людина має адаптивність, то вона набагато легше переносити зміни в житті, має можливість адекватно зорієнтуватися в будь-якій (особливо неприємній) ситуації, має більш високу емоційну стійкість, а також здатна змінюватися, що не лякає, а лише надихає її.

## РОЗДІЛ 2

### ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ ВПРАВИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ АДАПТИВНОСТІ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

#### 2.1 Розгляд застосування психокорекційної програми

Було розроблено програму соціально-психологічну роботи з метою активізації та розширення ресурсів підвищення адаптивності та зміцнення здоров'я як умови адаптації до складних життєвих ситуацій, але, нажаль, не вистачило часу її реалізувати.

Програма такої роботи складалася з трьох блоків: інформаційного, корекційно-розвивального та аналітичного.

Для вирішення завдань інформаційного блоку, було запропоновано провести лекційні заняття, під час яких розкрити поняття адаптивності та те, з якими проблемами може зіткнутися вимушений переселенець на початку свого шляху. Такі бесіди спрямовані на розширення розуміння процесів, які відбуваються, надання додаткової інформації за запитами, та щоб люди були підготовленими до переходу на наступний етап, де буде запропоновано вправи для стабілізації їх стану, що в подальшому покращить адаптивні можливості. Після чого запропонуються рекомендації для розвитку адаптивності вимушених переселенців під час воєнних дій.

Метою реалізації даної програми постало більш глибоке розуміння слухачами психологічних проблем адаптації вимушених переселенців під час воєнних дій до кризових умов, підвищення компетентності населення в процесі їхньої адаптації до кризових умов, зокрема до умов і наслідків воєнного конфлікту.

Матеріали навчальної програми розроблено з урахуванням сучасних теоретичних напрацювань із проблеми адаптивності в психологічній науці та практики надання психологічної підтримки вимушеним переселенцям під час

воєнних дій, що переживають наслідки травматичних подій через вимушене переселення.

Програма підготовлена з урахуванням отриманих даних під час опитування вимушених переселенців в місті Сандомеж, Польща, результатів, що дозволяють говорити про наявність досить потужного адаптаційного ресурсу, який забезпечує успішність адаптації переселенців. Програма дає можливість поглибити розуміння проблем адаптивності вимушених переселенців під час війни до кризових умов, усвідомити їх роль у вирішенні цих проблем та спроможність до цілеспрямованої діяльності, консолідації зусиль, зокрема в напрямку підвищення адаптивності до суспільних змін, спричинених воєнним конфліктом не лише своєї спільноти, а й інших груп населення.

Корекційно-розвивальний блок був представлений заняттями з елементами соціально-психологічного тренінгу, спрямованими на:

- аналіз та усвідомлення впливу наслідків воєнного конфлікту, на особисте життя кожного з учасників;
- підвищення самостійної ефективності та відчуття когерентності;
- активізацію рефлексивних умінь бачити ситуацію з різних сторін та в більш широкому соціальному контексті, завдяки аналізу та інтерпретації ситуації, яка виникла;
- усвідомлення наявних психологічних стратегій адаптивності до таких наслідків та можливості їхньої оптимізації, що відбувалось за рахунок сприяння в усвідомленні ефективності чи неефективності наявних стратегій та в засвоєнні нових стратегій;
- активізацію самопізнання щодо своїх емоційних станів, переживань, поведінки в складних життєвих ситуаціях, уявлень про себе та свої можливості;
- посилення відповідальності в ставленні до здоров'я та підвищення психологічної пружності, як здатності сприяти підвищенню благополуччя на індивідуальному рівні;



- активізацію адаптаційного потенціалу, індивідуальних і колективних ресурсів у зміцненні здоров'я як умови адаптації до умов, які виникли внаслідок воєнних дій;

- посилення індивідуальної і колективної рефлексивності до важливості та можливості активізації і нарощування адаптаційних можливостей.

У опитуванні брали участь підлітки та дорослі особи віком від 16 до 54 років, які були вимушені змінити своє місце проживання у зв'язку з військовими діями на проживання в польському місті Сандомеж. Загальна кількість опитуваних склала 40 осіб.

Програму впровадити не встигла, але було проаналізовано за об'єктивним критеріями, що становило зміст аналітичного блоку. Планувалося провести на початку та по завершенню діагностику показників відчуття зв'язності, як одного з провідних елементів стану здоров'я та його зміцнення, що сприяє зміцненню здоров'я, рівня вираженості і спрямованості рефлексії в процесі адаптації, подолання наслідків воєнного конфлікту та зміцнення громадського здоров'я.

Під час розробки корекційно-розвивальної роботи приділялась значна увага стабілізації загального стану вимушених переселенців, задля того, щоб вони якнайшвидше адаптувались до нових умов.

Також в результаті очікувалося усвідомлення опитувальною групою вимушених переселенців:

- своїх якостей, сильних та слабких сторін;
- своїх негативних переживань та здатності з ними впоратися;
- своїх типових реакцій на складні життєві обставини;
- різних ресурсів подолання наслідків кризових подій;
- значення соціальної підтримки в процесі подолання наслідків складних життєвих ситуацій;
- важливості активної участі в діяльності щодо зміцнення здоров'я.

Корекційний вплив міг бути посилений за рахунок більшої тривалості корекційної програми та включення в неї терапевтичної складової.

Перспективу подальших досліджень вбачаю в посиленні громадської уваги до проблем підвищення адаптивності вимушених переселенців під час воєнних дій, усвідомлення можливостей підвищення їхньої індивідуальної адаптації та в формуванні готовності використовувати психологічні засоби корекції поведінки в умовах соціальних викликів.

Основні принципи для розвитку адаптивності будуть дуже прості:

- прийняти ситуацію і зберегти себе в нормі;
- усвідомити, що світ більше не буде таким, як був;
- дозволити собі жити далі;
- робити по-іншому і виштовхувати себе зі звичних шаблонів задля розширення кругозору;
- запитувати і досліджувати;
- грати та вчитися;
- думати інакше і в позитивному руслі.

Також можна запропонувати прийняти ситуацію і те, що світ навколо нас у зоні турбулентності. Задля того, щоб зберегти себе в нормі, треба докласти максимум зусиль. Для цього дуже важливо з любов'ю ставитися до себе і своїх потреб. Людський організм чудово знає, що йому потрібно, і завжди на це вказує. Тому дуже важливо просто спостерігати за собою і дати можливість, якщо хочеться, прогулятися в парку, попрацювати, випити кави, просто полежати та подивитися фільм, серіал чи взагалі весь день нічого не робити.

Дуже корисним буде формувати будь-які плани, якщо є на це сили. Це може бути план на день (прокинутися, прибрати, почитати книгу, попрацювати тощо) або на тиждень. Можливо, якісь заняття спортом, приготування їжі, зустрічі з друзями, прогулянки чи будь-яка справа, яка вам допоможе. Наприклад, якщо є звичка готувати і їсти млинці щосереди — будь ласка, робіть це. Важливо повернути будь-яку стабільність у своє життя.

Також, важливою складовою є зрозуміння, що світ більше не буде таким, як раніше. Зараз деякі люди очікують, що війна закінчиться і все стане, як було. Ні, такого не станеться. Світ змінився, ми змінилися і наше оточення теж. Це не погано, не добре. Це реальність і нам важливо її прийняти. Що швидше це буде прийнято, то швидше з'явиться можливість знову жити у цій реальності, а потім ще і в кращій.

Жити тут і зараз, сьогоднішнім днем. Важливо пам'ятати: все, що ми робимо для себе — ми також робимо і для країни. Тому, що без нас ми не зможемо жити далі. Так, це звучить дуже складно. Складно собі це все дозволити, коли постійно порівнюєш своє життя зі стражданнями інших. Але ми мусимо це зробити. Важливо розуміти, що це не вибір, це потреба. Насамперед це необхідно, аби ми вижили та могли підтримувати свою країну.

Після завершення війни та перемоги, нам знову потрібно буде змінюватися. Ми знову будемо адаптуватися до того, що світ став більш мирним. Адже зараз ми звикаємо, що є якийсь постійний рух навколо, щось відбувається, все дуже активно, у нас є якісь індивідуальні цілі, загальна мета, яка всіх мобілізує і тримає вкупі. Все це потім буде знову змінюватися, якоюсь мірою ми повернемося до того, що було раніше. Але ця адаптація буде вже не така різка і, скоріше за все, не така помітна. Адже в мирний час ми зазвичай не помічаємо адаптації, вона відбувається з меншою інтенсивністю.

## **2.2 Вправи для саморегуляції та розвитку адаптивності**

У екстремальних умовах (життєві кризи, надзвичайні ситуації, воєнні конфлікти) люди емоційно проживають будь-які події. Увесь спектр реакцій від ступору, страху, гніву, злості та виснаження до ейфорії та збудження — це захисні стани, що активуються психікою, щоб пережити травмуючий досвід. Тому все, що людина відчуває в таких обставинах, — нормально і природньо. Під дією стресу здатність людини до самоконтролю та прийняття логічних і виважених рішень суттєво знижується. Саме тому, щоб відновити баланс

емоційного стану та опанувати тривогу, необхідно використовувати техніки саморегуляції та заземлення, які дають змогу швидко та ефективно заспокоїти нервову систему і повернути здатність контролювати свої емоції та реакції.

Саморегуляція — це керування власним психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Заземлення — це свідомі прийоми, що дозволяють закріпитися в конкретному моменті фізично та емоційно, за допомогою контакту з будь-якою поверхнею (стіна, підлога, стілець) або ж когнітивних вправ.

Різновидів вищезазначених технік існує безліч. Більшість з них видаються простими, проте в цьому й криється їхня користь та ефективність. Дихальні вправи, техніки релаксації, прийоми для активізації неокортексту (частина мозку, яка відповідає за вищі нервові функції — сенсорне сприйняття, виконання моторних команд, мислення, мову) базуються на основі законів нейробіології. Єдиний ресурс, який потрібен для їхнього виконання, — сама людина.

Використання таких вправ необхідно розглядати як першу допомогу чи способи саморегуляції при стресових, травматичних подіях, при панічних атаках тощо. Вони не можуть замінити професійну допомогу психолога чи психотерапевта, але допоможуть зняти тривогу та сильне емоційне напруження. Також, якщо є загроза життю чи потреба у швидких та рішучих діях, вправи на розслаблення не варто застосовувати.

#### *Дихальна вправа «Квадрат»*

Ця вправа — одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. Вона складається з чотирьох етапів: вдих – пауза – видих – пауза, кожен з яких займає по 4 секунди.

Кількість часу виконання кожного з етапів можна збільшувати у відповідності до власних потреб та відчуттів. Для дітей молодшого шкільного віку: під час виконання вправи дитина може водити пальцем однієї руки по

долоні іншої, малюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату робиться вдих або видих, а на горизонтальних — паузи.

#### *Дихальна вправа «Кульбабка»*

Для виконання вправи необхідно уявити білосніжну пухнасту кульбабку в руці (можна взяти олівець, ручку, лінійку тощо). Завдання — подмухати на квітку так, щоб з неї злетіли всі пушинки. Для цього слід зробити один короткий глибокий вдих через ніс і довгий видих через рот. Здути всі пушинки з кульбабки потрібно за 1-3 рази.

Принцип цієї дихальної вправи використано в активності «Квітка та свічка», яку ви можете знайти за посиланням.

Дихальні вправи — найпростіший спосіб впоратися із сильними емоціями. Вони не займають багато часу, їх можна виконувати у будь-якому місці та адаптувати відповідно до власних потреб. Бажано звертати увагу на те, щоб при диханні використовувалася діафрагма.

Варто зазначити, що дихальні практики можуть подіяти не відразу, призвести до відчуття легкого запаморочення.

#### *Постукування/«Метелик»*

На початку виконання вправи потрібно долонями утворити метелика, закріпивши один великий палець за іншим, і покласти їх на груди. Далі необхідно постукувати грудну клітину в темпі один удар за одну секунду, чергуючи праву та ліву долоні. Виконувати вправу бажано 1-2 хвилини або ж до появи відчуття спокою та рівноваги. Альтернатива виконання вправи — покласти схрещені руки на передпліччя та зробити постукування у тому ж темпі.

#### *Простукування/Тепінг*

Техніка простукування базується на активізації біологічно активних точок з метою самозаспокоєння. Вона допомагає отримати доступ до енергії тіла та надсилати сигнали до частини мозку, яка контролює стрес. Дві хвилини простукування активують дію парасимпатичної нервової системи, яка сприяє відновленню та забезпечує внутрішній баланс організму. Анімаційний

відеогайд з використання техніки простукування був розроблений у рамках проєкту Self Help for Trauma.

#### *5-4-3-2-1*

Ця техніка поступово задіює кожен з органів чуття, активізуючи таким чином неокортекс та дозволяючи швидко заземлитися та повернути відчуття спокою. Перед початком виконання вправи необхідно глибоко вдихнути повітря та зробити повільний видих. Потім слід зосередити увагу на таких моментах:

h 5 — предмети, які можна побачити; назвати вголос, якого вони кольору, форми;

h 4 — предмети, які можна відчутти на дотик (за можливості, корисно буде доторкнутися до кожного з них); проговорити, які вони за температурою, текстурою;

h 3 — звуки, які лунають саме зараз;

h 2 — запахи, які відчуваються;

h 1 — смак (можна просто облизати губи, скуштувати щось за можливості). Наприкінці треба сказати щось приємне для себе чи про себе.

#### *Пір'їна — статуя*

В основі цієї вправи лежить принцип контрасту — чергування сильного напруження м'язів і розслаблення. Людині необхідно уявити, що вона легка, ніби пір'їнка, що літає в повітрі, кожен м'яз розслаблений. Залишатися у такому стані слід близько десяти секунд. Після цього потрібно завмерти й перетворитися на статую, максимально напруживши все тіло; потім повільно розслабитися, знову перетворюючись на пір'їнку. Повторити вправу варто декілька разів, завершуючи у стані пір'їнки — розслабленими. Вправи для відновлення ресурсу Якщо заземлення та саморегуляція — це ті методики, які дозволяють швидко опанувати свої емоційні реакції та поведінку, то вправи на відновлення ресурсу представляють собою інструменти, які дають змогу людині ефективно справлятися зі стресом, адаптуючись до ситуації, що склалася.

Психологи виокремлюють декілька каналів, з яких можна брати ресурси для відновлення. Вони були вивчені та узагальнені у ході дослідження шляхів подолання кризових ситуацій ізраїльським психологом-травматерапевтом Мулі Лаадом (Mooli Lahad).

Як результат, була розроблена модель BASIC Ph, згідно з якою розрізняють 6 стратегій відновлення ресурсу:

B (belief and values) — віра й переконання;

A (affect and emotions) — емоції;

S (sociability) — соціальність ;

I (imagination and creativity) — уява ;

C (cognition and thought) — когнітивні стратегії;

Ph (physiological activity) — фізична активність.

У кожної особистості формується індивідуальне поєднання ресурсних каналів, що визначає, які саме стратегії для подолання стресової ситуації обираються. Пріоритетність зазначених елементів може змінюватися на різних етапах життя і залежати від контексту ситуацій та подій. Дехто намагається почерпнути силу у вірі, переконаннях та цінностях, що стосується не лише релігії, а й почуття патріотизму, розуміння своєї місії у світі, впевненості, що життя має сенс тощо. У декого домінує емоційний спосіб протидії стресу – відкритий прояв почуттів, сльози, сміх, обговорення пережитого досвіду з іншими, невербальне вираження емоцій через художню діяльність, читання або написання текстів. Ті, у кого переважає соціальний канал як спосіб взаємопідтримки, прагнуть долучитися до якоїсь спільноти, відчути себе частиною соціальної групи.

Наступний тип протидії — уява — мрії та спогади про щасливі моменти й обставини з метою зменшення інтенсивності переживання страшних життєвих реалій. Для когось найбільш ефективною є когнітивна стратегія – активний пошук інформації, вирішення практичних проблем, внутрішні діалоги, визначення пріоритетності справ тощо. Щоб позбавитися негативних переживань, можна також залучати тілесні ресурси: виконувати вправи на

релаксацію, займатися спортом, здійснювати будь-яку іншу фізичну діяльність (вишивати, майструвати, працювати в саду) тощо.

Часом звичних стратегій пошуку ресурсу виявляється недостатньо, коли йдеться про ситуації крайнього напруження.

### *Вправа «Безпечне місце»*

Емоційній стабілізації сприяє візуалізація себе в безпечному місці – просторі спокою та сили. Це може бути реальна локація, де людині добре чи колись було добре (не варто обирати власну оселю!), або інший вимір чи далекий космос, куточок природи, місце на терасі або біля каміна, головне, щоб там було спокійно. Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції:

Зробіть кілька глибоких вдихів.

Заплющіть очі й дихайте як звичайно.

Уявіть місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо.

Під час занурення у світ свого безпечного місця намагайтеся запам'ятовувати усі деталі, звертайте увагу на кольори та відтінки, уявляйте, що торкаєтеся речей довкола вас.

Досліджуйте своє безпечне місце — прогулюйтеся ним, уявляючи звуки, найдрібніші деталі всього, що вас оточує.

Можливо, ви відчуєте запах моря чи квітів, подих вітру на шкірі чи сонячне проміння, почуєте пташиний спів.

У вашому безпечному місці можна знайти вірного помічника: знайому вам людину, казкову істоту, тварину, будь-кого.

З таким другом вам спокійно та добре, тому вирушайте на прогулянку разом і пам'ятайте про те, що варто звертати увагу на кожну деталь.

Безпечне місце — це простір, що формується виключно вашими думками. Змінюйте його, робіть для себе якнайкращим, повертайтеся до нього у будь-який час, щоб перепочити та отримати ту підтримку, якої потребуєте.



Це місце завжди поруч — достатньо просто заплющити очі і дати волю уяві.

Ресурси для відновлення емоційної стабільності у цій вправі — уява та фантазія. Щоб отримати максимальний ефект від візуалізації, необхідно виконувати вправу у безпечному середовищі. Важливо заплющити очі, відволіктися від усього навколо та максимально поринути у створені фантазією образи, пам'ятаючи, що поруч в такий момент мають бути лише люди, яким можна довіряти. Можна також використовувати допоміжні інструменти для активізації уяви, наприклад, відео вправи.

Варто пам'ятати, що кожен сам керує своїм безпечним місцем. Якщо в ньому щось не так, то все можна змінити силою думки, відкинути будь-які негативні образи чи асоціації. Бажано систематично повертатися до створеного образу, щоб посилити відчуття внутрішньої безпеки та свою стресостійкість.

#### *Вправа «Кола довіри»*

В умовах стресових подій людині важливо розуміти, що вона не залишиться із проблемою сам на сам та зможе отримати підтримку від інших, задіявши свій соціальний ресурс. Сформувати та візуалізувати його допоможе вправа «Кола довіри». Ваші найближчі люди, яким ви довіряєте, але вони не такі близькі, знайомі, яким ви також довіряєте, ваше ім'я, інституції, які також можуть допомогти.

У її основі лежить ідея існування різних рівнів довіри — власне кіл, які визначають, залежно від ситуації, хто з оточення (рідні, друзі, знайомі, колеги, організації) може стати тим ресурсом, який дозволить адаптуватися до ситуації, отримати підтримку та сили, щоб пережити непрості часи.



**Рис. 2.4. Коло довіри**

Для проведення вправи необхідно опиратися на наведені нижче інструкції:

1. На аркуші паперу намалюйте 4 кола, розташованих одне в одному, як зображено на малюнку.

2. У центральному колі впишіть своє ім'я, адже саме ви є шукачем ресурсу.

3. У наступному колі вкажіть імена близьких людей, яким ви можете повністю довіритися у ситуації, що склалася, та очікуєте від них цілковитої підтримки та розуміння.

4. Третє коло заповніть іменами людей, яким також довіряєте, але в меншій мірі. Це можуть бути друзі, далекі родичі, люди, з якими ви часто спілкуєтеся, підтримуєте гарні стосунки.

5. У четвертому колі запишіть імена колег, знайомих, батьків однокласників ваших дітей та інших людей, які потенційно можуть прийти на допомогу та підтримати вас у певних моментах.

6. За межі останнього кола винесіть інституції/організації, які також можуть виявитися корисними для того, щоб справитися із ситуацією: лінії довіри, медичні установи, психологічні чи юридичні консультації тощо. Це ті

експерти, які можуть бути абсолютно незнайомими вам, але максимально корисними для вирішення питання.

7. Проаналізуйте свої кола довіри, імена, які в них записані. Поміркуйте над тим, чи бажаєте ви наблизити когось до свого внутрішнього кола чи навпаки віддалити. Це абсолютно природній процес, адже кола довіри не є фіксованими. Вони формуються відповідно до конкретної ситуації та є гнучкою структурою, яка адаптується до потреб окремої особистості. Це означає, що одна й та сама людина може переходити з кола в коло відповідно до того, наскільки важливою та корисною є для нас у тому чи іншому контексті та певному часовому проміжку.

#### *Вправа «Шлях героя»*

Ця вправа є арт-технікою, яка сприяє усвідомленню життєвого шляху, ролі та місця особистості у власному життєтворенні.

Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції:

- Накресліть на аркуші паперу таблицю розміром 2x3 клітинки.
- У першій комірці намалюйте своїх героя чи героїню. Можна додати ім'я, описати його суперсилу.
- У другій — місію героя, чому він вирушає у подорож, що кличе його до пригод.
- У третій комірці зобразіть перешкоду, яку має подолати герой чи героїня, щоб досягти своєї мети.
- У четвертій — намалюйте внутрішніх помічників, які підтримують героя/героїню.
- У п'ятій — зовнішніх помічників, що приходять на допомогу.
- У шостій комірці зобразіть фінал історії, завершення пригод.

Після того, як історію буде намальовано, бажано поділитися нею з іншими. Необхідно обговорити зображене, аналізуючи, які почуття викликала вправа, що допомогла зрозуміти. Варто зосередитися на тому, що герой чи героїня є художнім відображенням самого автора/-ки, тому місія, перепони,

помічники і, власне, фінал розповіді можуть багато розповісти про якості особистості, яка їх створила.

#### *Вправа «Малювання музики»*

Ця вправа дозволяє задіяти одразу три сенсорних канали: візуальне сприйняття, слух і тактильні відчуття. Вона допомагає вивільнити емоції та візуалізувати їх.

Для проведення вправи потрібно взяти аркуш паперу, покласти його горизонтально та скласти втриє, щоб утворилося щось схоже на конверт чи буклет. По черзі прослухати пісні GO\_A – Shum, Один в каное – Човен, Андрій Хливиюк і The Kiffness – Ой у лузі червона калина.

Під час прослуховування музики необхідно зобразити кольоровими олівцями, фломастерами чи фарбами відчуття, які викликає кожна з пісень, у вигляді абстракції, використовуючи різні лінії, фігури, кольори у довільній формі. Для кожної наступної пісні слід використовувати нову частину аркуша. Корисно обговорити малюнки та емоції, які виникали протягом виконання завдання. Вправа «Рецепт стресостійкості» Ця вправа спрямована на консолідацію усіх ресурсів людини та їх візуалізацію.

Результат її виконання — малюнок, постер, колаж, асамбляж, презентація, мудборд тощо — може бути використаний у подальшому для пошуку ефективного способу швидкого відновлення та заспокоєння. Завдання може виконуватися як індивідуально, так і в групі. Для створення креативного продукту слід виділити достатньо часу.

Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції:

- поміркуйте над тим, що дає підтримку у скрутні часи, може потішити та розрадити. Це можуть бути конкретні речі, дії та вчинки (прогулянка, обійми, подарунок другові і т. ін.);
- створіть рецепт стресостійкості у вигляді творчого продукту будь-якого формату;
- обговоріть роботи і прокоментуйте, що саме і як допомагає, у яких ситуаціях найкраще спрацьовує.

### Рекомендації для розвитку адаптивності:

1. Чітко формулюйте свою мотивацію: для чого приймається таке рішення, при яких умовах ви його можете змінити, розширте ці умови до декількох варіантів
2. Напишіть список тих дій, які ви виконаєте по шаблону. Тепер спробуйте придумати, як можна їх урізноманітнити, як втілити ці ідеї в життя.
3. Напишіть декілька ситуацій, до яких варто підготуватись. Далі до кожної з них напишіть план дій. Подумайте, які можуть бути альтернативні дії.
4. Візьміть будь-яке завдання/ситуацію і придумайте мінімум 10 запитань «А що буде, якщо...» і відповіді на них
5. Подивіться на ситуацію, очима дитини і ніби це гра, то які будуть ваші дії і почуття
6. Спробуйте дисоціаюватися та подивитися на себе та ситуацію, в якій знаходитесь, зі сторони, очима іншої невідомої людини. Що ще помічаєте, які нові шляхи вирішення можете застосувати
7. Пам'ятайте, що ви завжди можете попросити про допомогу, і тим самим зрозумієте, що ви не одні
8. Якщо це переїзд до нового міста, країни, спробуйте в перші дні прожити так, ніби ви туристи. Складіть цікавий маршрут і познайомтеся з містом. Це значно пом'якшить переїзд і зменшить рівень внутрішньої напруги, а також буде гарною можливістю переключити вашу увагу.
9. Тренуйте швидкість прийняття рішень, починаючи з елементарного – що буду пити з ранку, якою вулицею піду, яку ручку візьму.
10. Визначте, яких матеріальних елементарних речей вам не вистачає, щоб почуватися, як вдома і які ви можете придбати на новому місці. Також це можуть бути роздруковані фото, які створять умови «ніби вдома» .

## ВИСНОВКИ

Процес адаптивності для людини є дуже важливим. Враховуючи велику кількість переселенців, яка виникла внаслідок воєнних дій, цей процес є одним із найважливіших складових міграційного процесу в цілому. Ті форми, які знаходить вимушений переселенець для покращення своєї адаптивності, а в подальшому і своєї адаптації, знаходяться в прямій залежності від причин його переміщення, об'єктивних та суб'єктивних умов середовища, що приймає.

Ефективність соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців залежить від зовнішніх і внутрішніх факторів. У плані подальших досліджень досить актуальним буде дослідити напрями, форми і методи задля підвищення рівня адаптивності, а також можливі вправи для стабілізації стану вимушених переселенців під час війни, що в подальшому покращить їх загальний стан і дасть змогу чіткіше розуміти подальший напрямок руху та розвитку в тих умовах, де він зараз знаходиться.

Запропоновані психологічні засоби засвідчили ефективність в підвищенні адаптивності вимушених переселенців під час воєнних дій до наслідків воєнного конфлікту завдяки: активізації готовності змінюватися, зростати, брати відповідальність на себе, орієнтації на розвиток індивідуальних і колективних ресурсів адаптації, надбанню знань та навичок, які сприяють підвищенню благополуччя, актуалізації та активізації рефлексивних процесів, оптимізації наявних та вироблення більш ефективних стратегій адаптації.

Вироблення стратегій, які мають внутрішню зумовленість, проявляються в здатності протистояти зовнішнім впливам та активно впливати на них, орієнтуватися на майбутнє та, які реалізуються, зокрема в процесі зміцнення як здоров'я можливе завдяки змінам в свідомості вимушених переселенців під час воєнних дій щодо самовизначення у сфері здоров'я, підвищення відповідальності в ставленні до нього, розширенню мережі зв'язків між іншими мешканцями, активізації процесів самоорганізації та самоефективності,

рефлексивних процесів, консолідації колективних зусиль із подолання наслідків воєнного конфлікту та досягнення благополуччя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коқун. О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
2. Ткачишина О. Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід'ємна складова її соціалізації. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2006. Т. VIII. Вип. 1. С. 341–348.
3. Завацька Н. Є. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2010. Т. 8. Вип. 7. С. 90–105.
4. Підчасов Є. В. Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології. Електронний ресурс. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*, 2012. Вип. 42(1). С. 179193. (Серія : «Психологія»). Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VKhnpu\\_psykhol\\_2012\\_42\(1\)\\_\\_21.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VKhnpu_psykhol_2012_42(1)__21.pdf). – Назва з екрана.
5. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2003. 194 с.
6. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації Електронний ресурс. Соціогуманітарні проблеми людини, 2005. № 1. Режим доступу: <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>. Назва з екрана.
7. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму) / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко та ін. // Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. Київ : Логос, 2015. 206 с. С. 26–46.



8. Психологічна допомога вимушеним переселенцям. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://www.aquarun.ru/psih/extrem/default.htm>. Назва з екрана.

9. Тімченко О. В. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям вимушених переселенців. Електронний ресурс. Режим доступу: [mykosvita.at.ua/nakazu/metod\\_rekom\\_roboti\\_z\\_bizhencjami.docx](http://mykosvita.at.ua/nakazu/metod_rekom_roboti_z_bizhencjami.docx). Назва з екрана.

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

11. Лоленко К. Корекція психічного стану зовнішніх мігрантів через непрямі методи. Серія вебінарів «Психологічна підтримка особистості в умовах війни» (Україна-Польща). Вебінар № 4. Технології психологічної підтримки в умовах війни. 27 квітня 2022 р. YouTube:<https://www.youtube.com/watch?v=qVdEBEFxSK4>

12. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/72218137>. Фінкельштейн М.. Робота з сім'ями біженців: Вебінар.(Ізраїль) URL: [https://youtu.be/\\_23DUzYmLiY](https://youtu.be/_23DUzYmLiY)

13. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В. Соціально-професійні чинники суб'єктивного благополуччя населення в умовах повномасштабного російського вторгнення в Україну. Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку». Запоріжжя: ЗНУ, 2022. С.65-64

14. Korunka C. Nemeskeri N., Sauer J. Psychotherapieforschung von Carl Rogers in kritischer Hinsicht. Person. –2001. №2.

15. 8. Schwarzer R., Fuchs R. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs // Self-efficacy in changing societies / Ed. by A. Bandura –Cambridge, 1995. P. 259 –288.

16. 9. Schwarzer R. Self-efficacy in the adaption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model // Self-efficacy: Thought Control of Action. Washington, 1992. P. 217 – 245.
17. Antonovsky A. Rozwiklanie tajemnicy zdrowia. Warszawa. 1995. 195 s.
18. Агаєв Н.А. Соціально-психологічні аспекти адаптації особистості в умовах військової діяльності. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. За ред. С.Д. Максименка. Київ: ГНОЗІС, 2005. Т. VII. Вип. 5, С. 6-10.
19. Адаптація дитини до школи. Упоряд.: С.Максименко, К.Максименко, О.Плавник. Київ: Мікрос-СВС, 2003. 111с.
20. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо: Навч.-метод, посіб. Київ: Навч. Книга, 2002. 112 с.
21. Дуткевич Т. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога. Київ: КНТ, 2017. 266 с.
22. Настільна книга шкільного психолога. Авт.-уклад. О. Є. Марінушкіна. Харків: Ранок, 2010. 29 с.
23. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : навч. посіб. Київ: Академвидав, 2005. 448 с.
24. Полозенко. О. В. Основи загальної психології-2. Том II. Київ: НУБіП, 2009. 257 с.