Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності

ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Монографія

За редакцією **Роксолани Сірко та**
Лариси Руденко

Львів 2026

УДК 378.091.21:[159.9:613.6]:614.8
П–24

Рецензенти: **Зоряна КІСІЛЬ** – доктор юридичних наук, професор;
Олександр КАПІНУС – доктор педагогічних наук, професор;
Андрій ЦЮПРИК – доктор педагогічних наук, доцент.

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності
ДСНС України
(протокол № 14 від 27 травня 2026 р.)

Литвин А. В., Коваль М. С., Руденко Л. А., Сірко Р. І., Великий Р. Г., Вдович С. М., Кобко Є. В., Пилипенко Л. В., Слободяник В. І., Стельмах О. В., Штепа О. С., Яремко Р. Я., Велика А. Р., Войтенко Е. Г., Дида К. Р., Дида Н. В., Тиндик З. Я., Хмарна Л. М.

П–24 Педагогічне забезпечення та психологічний супровід професійної підготовки та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти: монографія / за ред. Сірко Р. І., Руденко Л. А., укладач –Вдович С. М. Львів: ЛДУБЖД, 2026. 490 с.

Розкрито теоретичний і методичний аспекти педагогічного забезпечення та психологічного супроводу професійної підготовки та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти. Проаналізовано сучасні підходи до забезпечення психологічного благополуччя та здоров'я фахівців ризиконебезпечних професій та осіб, які постраждали від війни. Представлено науково-методичні рекомендації щодо педагогічного забезпечення професійної підготовки майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій, здоров'язбереження осіб в екстремальних ситуаціях та в умовах війни. Дослідження виконано в межах теми науково-дослідної роботи кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності «Педагогічне забезпечення та психологічний супровід професійної підготовки та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти».

Для науково-педагогічних, педагогічних і адміністративних працівників, здобувачів освіти (аспірантів, адюнктів, курсантів і студентів), стейкхолдерів та широкого кола дослідників у галузі педагогіки і психології професійної освіти.

УДК 378.091.21:[159.9:613.6]:614.8

© Литвин А. В., Коваль М. С., Руденко Л. А., Сірко Р. І., Великий Р. Г., Вдович С. М., Кобко Є. В., Пилипенко Л. В., Слободяник В. І., Стельмах О. В., Штепа О. С., Яремко Р. Я., Велика А. Р., Войтенко Е. Г., Дида К. Р., Дида Н. В., Тиндик З. Я., Хмарна Л. М., 2026
© ЛДУБЖД, 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА..... 5

Розділ 1. Психологічні аспекти життєдіяльності особистості в умовах воєнного стану..... 7

1.1. Особливості психологічного благополуччя майбутніх фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах воєнного стану *(Лілія ПИЛИПЕНКО, Лілія ХМАРНА)*..... 7

1.2. Вплив досвіду окупації на психологічне благополуччя особистості *(Світлана ВДОВИЧ)*..... 59

1.3. Теоретичні засади й особливості сформованості самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів *(Володимир СЛОБОДЯНИК, Оксана СТЕЛЬМАХ, Євген КОБКО)*..... 111

1.4. Психологічні особливості діяльності та соціально-психологічної реабілітації капеланів *(Роман ВЕЛИКИЙ, Анна ВЕЛИКА)*..... 145

1.5. Подолання тривожності осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту *(Наталя ДИДА, Мирослав КОВАЛЬ, Андрій ЛИТВИН)*..... 169

1.6. Соціально-психологічна адаптація українських біженців за кордоном *(Лариса РУДЕНКО, Зоряна ТИНДИК)*..... 215

1.7. Емоційна стійкість як ключовий чинник успішної адаптації вимушених емігрантів *(Елона ВОЙТЕНКО, Світлана ВДОВИЧ)*..... 243

1.8. Психологічна травма і ПТСР: виклики сучасної діагностики та реабілітаційної практики в Україні *(Роман ЯРЕМКО, Каріна ДИДА)*..... 291

65. Spielberger C. D. Anxiety: Current trends in theory and research. New York, 1972. Vol. 1.

66. Spielberger C. D., Vagg P. R., Barker L. R. et al. The factor structure of the state-trait anxiety inventory. Stress and anxiety. 1980. Vol. 7. P. 95–109.

1.6. Соціально-психологічна адаптація українських біженців за кордоном

У зв'язку з повномасштабним вторгненням рф значна кількість українців вимушені були залишити рідні домівки та шукати порятунку від небезпеки в інших державах. Відтак перед країнами світу постало безліч соціальних проблем, які досі остаточно не врегульовані та залишаються актуальними, проте вимагають різнорівневих рішень стосовно статусу переселенців, гуманітарної та медичної допомоги, надання житла, а також працевлаштування, освіти тощо. У таких обставинах люди, які внаслідок військових дій вимушені втікати зі своїх будинків, переживають сильні стреси, що можуть супроводжуватися втратами самоконтролю, недовірою до власної країни, надто на тлі ситуації соціально-правової та економічної нерівності, що значно деморалізує особистість.

Згідно з даними ООН, у зв'язку з подіями в Україні ще в 2014 р. кількість вимушених біженців і переселенців із Криму, Луганської та Донецької областей на сьогоднішній день становить 1 млн. 230 тис. осіб. ЗМІ називають ще більшу кількість – 2,5 млн. осіб (і це ще не остаточна їхня кількість!), що є рекордним значенням за останнє десятиліття в межах усієї Європи.

У психологічній науці проблемам соціальної адаптації присвячені роботи Е. Авраамової, Л. Гордона, Л. Корель, Н. Милославської, А. Мудрика, М. Ромма та ін. На особливу увагу заслуговують праці Г. Вітковської, В. Степанова та

© Лариса РУДЕНКО, Зоряна ТИНДИК, 2026

А. Сусоколова, які займалися безпосередньо проблематикою соціальної адаптації вимушених переселенців і біженців. Дослідники В. Іваненко, Є. Петрова, Е. Шуршалова, С. Якимчук та інші розробляли питання соціального захисту біженців і вимушених переселенців. Проблемам правового захисту цієї категорії осіб були присвячені роботи Л. Андріченко, Є. Білоусова, Н. Вороніна, С. Ганнушкіна, В. Євтушенко, Г. Литвинова та ін. Особливостям процесу психологічної та соціокультурної адаптації біженців і вимушених переселенців на нових територіях присвячено дослідження Г. Габдрахманова, В. Гриценко, В. Каліненко, Г. Солдатова, Л. Шайгерова та ін.

Створенням цілісної науки «міграціології» та питаннями прав і політичних уподобань вимушених мігрантів займалася низка дослідників, у працях яких приділено увагу проблемам: способу життя емігрантів, міжетнічної взаємодії; розкрито питання соціальної адаптації та інтеграції мігрантів у соціум; вплив чинника міграції на особистісні особливості. Зокрема специфіка психотерапевтичної, корекційної роботи з мігрантами розглядається у розвідках В. Гриценка, В. Каліненка, В. Нікітіна, В. Павленка та ін.

Попри низку наукових праць, які стосуються процесу адаптації, ця проблема залишається не до кінця дослідженою у контексті вимушеної міграції, спричиненої воєнними діями.

Термін «адаптація» вперше був уведений в науковий обіг німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 р. для характеристики явища пристосування органів чуття (зору, слуху тощо) до впливу відповідних зовнішніх подразників різної інтенсивності [41]. Вивчення цього питання продовжив Ж.- Б. Ламарк [44], саме з його ідеями пов’язується початок загальнобіологічного підходу до вивчення адаптації. Під біологічною адаптацією розуміють пристосування організму до зовнішніх умов у процесі еволюції.

Початок вивченню адаптації особистості у соціокультурному середовищі поклали праці І. Гердера [13]. У філософському аспекті адаптацію характеризують як особливу форму відображення впливів зовнішнього і внутрішнього середовища, що полягає в тенденції до встановлення з ними динамічної рівноваги. Також поняття «адаптація» пов'язують із кібернетичними категоріями саморегуляції та управління, де в якості механізму адаптації розглядається негативний зворотний зв'язок (реагування самокерованої системи на мінливі умови середовища). Термін застосовується лише до характеристики цілісних систем [18; 40].

Розглянемо основні підходи до поняття «адаптація» у психолого-педагогічній літературі. У «Психологічному словнику» воно тлумачиться як «процес пристосування організму, особистості до зміни оточуючих умов життя, діяльності за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямованих на створення передумов нормального функціонування у незвичних умовах» [31, с. 12].

Це ж поняття також використовують у теорії інтелектуального розвитку, розробленій Ж. Піаже, яка пояснює взаємовідносини індивіда і його оточення. Згідно з його концепцією, адаптація і в біології, і в психології розглядається як єдність протилежно спрямованих процесів: акомодації та асиміляції. Перший із них забезпечує модифікацію функціонування організму чи дій суб'єкта відповідно до властивостей середовища. Другий – змінює ті чи інші компоненти цього середовища, переробляючи їх відповідно до структури організму або включаючи в схеми поведінки суб'єкта [46].

Під час вивчення проблеми адаптації дослідники звернули увагу на можливість застосовування поняття «адаптація» не лише до аналізу біологічних або психологічних систем, але й до соціальних. Е. Гідденс, досліджуючи й осмислюючи важливість феномена соціальної адаптації,

визначає це суспільне явище як процес соціалізації або пристосування до виконання певної ролі [14].

Необхідність адаптації людини не лише до середовища, а й до соціального оточення доведена Г. Спенсером, який висунув ідею про те, що людський розум позбавлений обмежень, що й забезпечує найбільш адекватне пристосування індивіда до середовища [39].

Адаптація (від лат. adaptare – пристосовуватися) означає пристосування систем, що самореалізуються, до умов середовища, яке змінюється.

Психологи, розкриваючи зміст явища адаптації, розуміють його, передусім, як сталий процес активного пристосування до умов соціального середовища. В. Семиченко та Л. Зданевич запропонували концепцію системного розгляду процесу адаптації, яка ґрунтується на ідеї про залежність ефективності процесу адаптації людини від інтеграційних тенденцій особистості. Таким чином, загальний процес адаптації – це складне явище, яке має певну структуру, складається з багатьох відносно незалежних процесів. Кожен із них обслуговує певну систему відносин, які виникають у людини з відповідною системою, і в сукупності з ними та відповідними зв'язками складає певний структурний компонент [30].

С. Кулик вирізняє такі основні підходи до дослідження адаптації:

–*біофізіологічний* – пристосування й активне підтримання необхідного рівня відповідності будови організму до внутрішніх та зовнішніх змін, що виникають під впливом середовища біологічних, хімічних, екологічних, фізіологічних (температури, атмосферного тиску, освітлення та ін.) чинників;

–*психологічний* – формування індивідуального стилю діяльності; діалектична єдність діяльнісних і соціально-психологічних відношень суб'єктів адаптації і соціального

середовища; входження людини у систему внутрішньо-групових відносин і пристосування до них; вироблення зразків мислення й поведінки, які відображають систему цінностей і норм конкретного виробничого колективу; набуття, закріплення й розвиток умінь і навичок міжособистісного спілкування у такому колективі;

–*інформаційно-комунікативний* – зміна структури або функції системи та керуючих впливів на основі одержаних даних і поточної інформації з метою досягнення оптимального стану при недостатній апріорній інформації або змінених умовах діяльності; пошук, сприйняття й переробка інформації у контактах [22].

У контексті природознавчого підходу адаптація розглядається як здійснення живою істотою пристосування через зміну будови і функцій організму, його органів до умов середовища [21].

Одночасно процеси адаптації завжди скеровані на підтримку та збереження гомеостазу, тобто необхідної для підтримки життєдіяльності відносної сталості біологічних властивостей внутрішнього середовища людського організму відносно особливостей зовнішнього середовища. У психології також не існує єдиної думки про сутність цього поняття, проте очевидним є факт, що явище адаптації стосується психіки, її можна вважати психологічним поняттям і навіть категорією, яку можна використовувати як для пояснення походження і функціонування свідомості, так і для розпізнання причин тих чи інших вчинків, діяльності особистості тощо.

Існування трьох рівнів у психічному житті людини З. Фройд пояснює саме процесом адаптації, розглядаючи несвідоме, підсвідоме, свідоме як наслідок тривалого пристосування людської психіки до умов життя. Завдяки існуванню цих структур людина має здатність краще адаптуватися до будь-яких особливих для суспільства чи

складних обставин життя. При цьому вони визначають різні можливості її адаптації [36].

Представник біхевіоризму Є. Торндайк запропонував закон ефекту, згідно з яким підкріплення, наприклад, у вигляді схвалення і заохочення з боку інших, сприяє закріпленню реакції та її збереженню [52]. Підкріпленням для людини, як вважає Б. Скінер, може бути власна успішна реакція. Він запропонував формулу так званої оперантної поведінки. Наприклад, із метою контролю за молоддю Б. Скінер пропонує змінювати чинники підкріплення, щоб юнак відчував свою успішність саме в тій сфері, яка є соціально схвалюваною. І щодо подолання низької продуктивності робітників Б. Скіннер так само вважає, що потрібно не закликати до «почуття професійної гордості», а змінювати систему підкріплення. За це його звинувачують у тому, що він, мовляв, пропонує перетворити людей на роботів, не здатних на високі почуття, але здатних до адаптації [50]. У когнітивній теорії особистості вихідним є положення про те, що для адаптації людині потрібно все пізнати і проаналізувати, оцінити і використати. Різні люди по-різному інтерпретують ситуації, в яких вони діють. Опинившись у реальній ситуації, людина не має можливості для всебічного аналізу обставин, вона діє – робить вибір і здійснює вчинок (біхевіористи на цьому закінчують аналіз поведінки), але когнітивна й емоційна частини вчинку на цьому не закінчуються, оскільки сам вчинок стає теж джерелом інформації, яка може забезпечити адаптацію [42]. Таким чином, після реакції людина певною мірою здійснює суб'єктивний аналіз своєї поведінки, її успішності, на основі чого проводить корекцію, досягає покращення адаптивних процесів і робить висновки на майбутнє щодо рішень і поведінки в подібних ситуаціях. Американський психолог Ф. Зімбардо, вивчаючи форми антисоціальної поведінки, дійшов висновку, що більшість негативних вчинків може пояснюватись якістю аналізу

людиною ситуаційних і міжособистісних чинників [54]. Тому навіть приємні, гарні люди можуть здійснювати негативні вчинки в складних обставинах і ситуаціях.

Психологи вважають, що неправильна поведінка викликається ірраціональними думками (типу «принципова позиція за ситуацією»), що породжується «ситуацією, що активізує». Тому до завдань психотерапевта належать вивчення мисленнєвих операцій пацієнта, підведення його до розуміння присутності в його рішеннях ірраціональних моментів і помилок, які треба виправляти. Формування в людини більш об'єктивного відображення подій призводить до пошуку нових рішень і більш адаптивних форм поведінки [48]. На думку А. Елліса, неадаптовані форми поведінки мало-помалу будуть заміщатись новими, більш ефективними, адаптованими, тобто модифікація мислення може вести до зміни поведінки [17].

Цікаву думку щодо адаптації сформулював американських психолог К. Роджерс – представник гуманістичної психології. Він виокремив феномени людської поведінки й особистості, відповідність яких дає можливість людині бути адаптованою і пристосуватися до інших. Люди бувають злими, у них можуть виникати аномальні імпульси, руйнівні почуття, і вони можуть поводити себе всупереч своїй внутрішній моральній природі, оскільки їм властиві внутрішній страх і беззахисність. Люди можуть поводитися, як визнає К. Роджерс, вкрай жорстоко, жахливо, деструктивно, неадекватно стосовно своєї природи, але адекватно обставинам, приховуючи свій духовний світ, щоб забезпечити адаптацію до складних умов життя. Але в глибинах свого внутрішнього світу кожна людина залишається такою, якою їй потрібно бути відповідно до свого призначення у світі, пов'язаного з творенням, перетворенням, покращенням власного життя і життя інших через добро [47].

Значущість поняття адаптації для психології особистості обґрунтував Г. Балл, відзначаючи необхідність його трактування не у вузькому сенсі (як пристосування до середовища), а в широкому – як єдності взаємозумовлених протилежно спрямованих процесів зрівноважування суб'єкта із середовищем [4]. Сучасні дослідники розглядають явище соціально-психологічної адаптації як рух від пасивного пристосування до побудови системи продуктивної взаємодії особистості та середовища і визначають її як активний процес використання суб'єктом стратегій і способів оволодіння ситуацією, в який свій внесок чинять як особистість, так й інший (індивідуальний чи груповий) суб'єкт, які взаємно адаптуються і творять єдиний адаптивний простір [11].

Однак за наявності значної кількості соціологічних, психофізіологічних, загальнопсихологічних досліджень недостатньо вивченим залишається соціально-психологічний контекст адаптації особи і спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту та вироблення психологічних стратегій адаптації до них.

Процес «соціальної адаптації» дослідники характеризують, виділяючи її специфічні особливості, зумовлені єдністю соціальних і біологічних чинників. Значення цього методологічного принципу пояснюють, аналізуючи деякі форми адаптації людини в процесі одного з основних видів соціальної діяльності – праці. По-перше, процес пристосування людини відбувається за активної участі свідомості (хоча окремі елементи можуть і не усвідомлюватися). По-друге, середовище, в якому здійснюється адаптація особистості, має принципово інший характер, адже, на відміну від тваринного пристосування, середовище людини є передусім результатом її трудової діяльності. По-третє, людина не просто пасивно сприймає результати адаптації, а здатна систематично та цілеспрямовано змінювати їх відповідно до соціальних умов свого буття. У такому разі стає зрозумілим, що використання поняття

«адаптивно-адаптувальна система» щодо людського суспільства покликане виразити двоєдину природу її діяльності, яка, залишаючись адаптивною, з іншого боку, стає перетворювальною діяльністю. Звичайно, мова не йшла про те, що діяльність людини зводиться лише до адаптації [1; 11; 15; 19].

В умовах соціально-економічної кризи успішність, адекватність і конструктивність соціально-психологічної адаптації визначають тенденції соціального й економічного розвитку суспільства. Соціально-психологічну адаптацію, її чинники та механізми різноаспектно і багатопланово вивчають з огляду на соціальну та соціально-економічну значущість проблеми. Науковці досліджували особливості адаптації в умовах звичайних життєвих ситуацій, стресу, життєвої кризи, однак різні психологічні концепції розглядають різні чинники соціальної адаптації [1; 11; 15; 19]. Провідне місце в сучасних дослідженнях соціальної адаптації належить теоретичним підходам когнітивно-біхевіорально-феноменологічної орієнтації.

Соціально-психологічна адаптація є процесом активного пристосування до вимог середовища. З позицій системного підходу це явище треба розглядати як безперервний процес взаємозумовленого впливу людини та її соціального оточення, успішність і адекватність якого залежать як від індивідуально-психологічних особливостей, так і від чинників середовища. Адаптація відбувається шляхом поєднання неусвідомлюваного та свідомого моделювання власної поведінки як індивідуальної стратегії та ситуативної тактики з метою досягнення бажаного результату. На формулювання бажаної мети та способів її досягнення впливають зовнішні та внутрішні соціальні регулятори. До перших відносять норми поведінки, правила, вимоги та побажання й очікування щодо її вияву. Внутрішніми соціальними регуляторами є інтереси, потреби, ціннісні та сенсожиттєві орієнтації, які разом визначають життєві цілі, критерії оптимуму соціальної

адаптації та індивідуально прийнятні способи і форми соціальної адаптації [29; 35.].

Соціально-психологічна адаптація має нині чимало особливостей. На думку Ю. Швалба, в умовах соціальної стабільності зміни зумовлюються активністю самих людей [38].

Особливості ж теперішньої системи полягають у тому, що трансформаційні зміни перевищують індивідуальні можливості управління та контролю. У сучасному українському соціальному просторі одночасно існують цінності ринкової орієнтації, а також цінності, пов'язані з архетипами старого суспільства. У багатьох випадках таку суперечність можна побачити на прикладі сучасної сім'ї, коли її розглядати як взаємодію і взаємостосунки трьох поколінь, що мають різні системи цінностей і настанов щодо сучасної соціально-економічної реальності. Представники найстаршого покоління не змогли пройти ресоціалізацію. Покоління дорослих проходить активний етап ресоціалізації, переборення радянських, відродження національних і активного впливу західних традицій.

В. Харченко вважає, що в різко змінних соціальних середовищах (а українська ситуація саме така) люди, передусім, поведінкою реагують на зміни, тоді як соціальні настанови, стереотипи і цінності зберігаються впродовж тривалого часу. Водночас у ситуаціях, коли економічні перетворення, крім усього іншого, приводять до різкого падіння життєвого рівня, кінцевою метою адаптивної поведінки є досягнення певного матеріального становища, здатного забезпечити задоволення нагальних фізіологічних і соціальних потреб [37].

Під чинниками адаптації розуміємо сукупність умов, що визначають тип, характер (швидкість і фазу) і результат адаптації. Вони тісно взаємопов'язані та можуть прискорювати чи гальмувати її. Наприклад, В. Семиченко і Л. Зданевич вважають, що труднощі адаптаційного періоду на індивідуальному рівні поглиблюють такі чинники: відсутність

умінь і навичок самореалізації, несформованість умінь здійснювати психічну саморегуляцію поведінки і діяльності; нездатність усвідомлювати вимоги до рівня інтеграції діяльності, адже нова система міжособистісних стосунків із навколишніми умовами не може бути засвоєна відразу; особистісна схильність фіксуватися на негативних проявах повсякденного життя: зосередженість на своїх моральних, інтелектуальних, вольових недоліках, які посилюються у світлі нових соціальних вимог; розлука із сім'єю, людьми звичного кола. Гострота переживань поглиблюється побутовими труднощами, незадовільним матеріальним становищем; відсутністю спрямованості на конструктивне подолання труднощів [30].

І. Галецька до психологічних чинників, які визначають особливості соціальної адаптації, відносить: психологічні властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі опрацювання інформації, копінг-стратегії та способи й тенденції емоційно-поведінкового реагування залежно від ступеня соціальної адаптації [11].

У структурі чинників адаптації виділяють об'єктивні та суб'єктивні. Перші визначають зовнішні соціальні умови формування особистості, тобто умови життєдіяльності та засоби, під впливом яких формуються ті чи інші особистісні риси. Поряд з об'єктивними чинниками, що визначають загальний напрям адаптації, і чинниками, специфічними для конкретного середовища (матеріально-технічна база, наявність житла, побутові умови), є такі, дія яких проявляється крізь функціонування адаптивного середовища, від якого залежить їх наявність чи відсутність. Ці чинники об'єктивні стосовно особистості, але є суб'єктивними щодо середовища адаптації і діють у різних колективах по-різному. Вони поділяються на загальні та специфічні. Загальні об'єктивні чинники діють на рівні суспільства в цілому, на макрорівні, що визначає характер і загальні напрями соціалізуючих

впливів на людину. Специфічні чинники діють на рівні окремих соціальних структур суспільства. Вплив загальних об'єктивних чинників опосередковується специфічними об'єктивними чинниками, що діють на мікрорівні [1].

Дія суб'єктивних чинників пов'язана з тим, що в процесі адаптації людина не лише пристосовується, але і займає активну, творчу позицію, зумовлену виробленою системою ціннісних орієнтацій, настанов тощо. Науковці відзначають, що в цілому на процес адаптації впливають:

–чинники середовища, до яких здійснюється адаптація (робоче місце, технологічний процес, зміст виробничих завдань, підвищення кваліфікації);

–індивідуально-особистісні чинники, безпосередньо пов'язані з особливостями самого адаптанта (передадаптаційний рівень знань, умінь і навичок, характер мотивації, яка визначає ставлення до професійної діяльності, індивідуально-психологічні властивості особистості);

–соціально-психологічні чинники (соціально-психологічний клімат колективу, наявність групових норм, стиль міжособистісної взаємодії в групі) [10].

У процес адаптації включаються такі чинники: соціально-психологічні, соціально-економічні, соціально-демографічні, соціально-психологічні, психофізіологічні, суб'єктивні й об'єктивні, соціальні й особистісні, природні, технологічні, внутрішні (що знаходяться всередині системи «індивід – середовище – професія») і зовнішні (що перебувають за межами цієї системи), основні (домінуючі) і другорядні, специфічні, чинники колективу, чинники розвитку та ін. Всі вони по-різному впливають на успішність адаптації та її результат залежно від ступеня інтенсивності та тривалості впливу, взаємопов'язані між собою, діють як єдине ціле, як система взаємозумовлених обставин, у якій існує субординація і координація [5].

На думку науковців, на успішність адаптації найбільше впливають дві групи чинників: суб'єктивні чинники та чинники середовища. До перших належать вік, стать, фізіологічні й психологічні характеристики людини; до другої – умови праці, режим і характер діяльності, особливості соціального середовища [23].

До вищезгаданих чинників дослідники додають ще комплекс природних адаптогенних чинників. Таким чином, соціальні чинники зумовлені типом виконаної діяльності та соціальних завдань, що стоять перед особистістю. А внутрішні умови виконання діяльності становлять третю групу чинників, які відображають стан процесів, які власне й забезпечують адаптацію [6; 24].

Серед усього різноманіття критеріїв соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців варто виділити:

1) успішність соціальної адаптації: не відмова від своїх культурних цінностей і повне прийняття іншої культури (в цьому випадку мова йде радше не про адаптацію, а про асиміляцію), а здатність таким чином поєднати різні цінності, щоб освоїти і прийняти нові культурні норми і правила, зберігаючи при цьому власну самобутність;

2) відсутність умов для самореалізації, що виявляється в деяких випадках не менш серйозною перешкодою для успішної адаптації, ніж незадоволеність матеріальних потреб;

3) відсутність повноцінного спілкування і взаємодії з місцевим населенням, що призводить до виникнення почуття відчуженості, непотрібності та марності;

4) ступінь задоволеності некорінного населення проживанням в іншій країні, його «соціальне самопочуття»;

5) нова самоідентифікація, яка поступово формується у вимушених переселенців через почуття приналежності до певної соціальної групи, нового для них суспільства, усвідомлене співвіднесення себе з нею;

6) характер адаптивної діяльності;

7) часова тривалість;

8) зацікавленість і сумлінність у праці, свідоме ставлення до справи, ініціативне включення в роботу, прагнення до максимальної реалізації своїх можливостей;

9) соціальний статус особистості на новому місці поселення, його рівень;

10) психологічна задоволеність людини середовищем, яке при порушенні адаптації може супроводжуватися депресивним настроєм, тривогою, занепокоєнням, почуттям нездатності впоратися з ситуацією, пристосуватися до неї [33; 45].

Всі перелічені критерії доцільно об'єднати у п'ять груп:

1) соціальне самопочуття вимушеного переселенця;

2) ідентифікація вимушених переселенців із новим середовищем;

3) ступінь реалізації внутрішнього потенціалу досліджуваної категорії осіб;

4) характер відносин із середовищем;

5) здатність підвищення культури адаптивного середовища.

Питання соціально-психологічної адаптації стоїть сьогодні досить гостро. У свою чергу, динаміка розвитку суспільства сьогодні така, що вимушені міграційні процеси набувають усе ширшого значення з кожним днем у всьому світі. Через зростання темпів змін (політичних, економічних, культурних, соціальних та інших) це вимагає від людини, особливо від вимушених переселенців та біженців, досконалого володіння стратегіями адаптації.

Вимушене переселення можна сміливо охарактеризувати як екстремальну або, як мінімум, кризову ситуацію. Як і будь-яка інша кризова ситуація, вимушена міграція призводить до глибокої, часто незворотної за своїми наслідками трансформації внутрішньої структури особистості вимушених переселенців (цінностей, патернів поведінки,

мотивів, цілей діяльності тощо). Під таким радикальним впливом одні елементи структури зникають зовсім, інші, навпаки, формуючись, сприяють подоланню особистістю труднощів і виходу на новий якісний рівень [32; 35].

Неминучим наслідком будь-якої кризової ситуації є незадоволення базової потреби людини (потреби в безпеці), порушення стабільної картини світу. Це призводить до тяжких тривалих наслідків: невротизації, депресивних станів, втрати віри в себе, втрати перспективи і великою мірою визначає подальшу долю не лише однієї конкретної людини, але й цілих соціальних груп [23; 25; 43].

В українців, які отримали тимчасовий прихисток в інших країнах, потрапляючи в нові умови і розпочинаючи нове життя, формують зовсім інше ставлення і до себе, свого внутрішнього «Я», і до навколишнього світу. Їхня поведінка характеризується підвищеною збудливістю, агресивною реакцією на зовнішні подразники. Вони страждають на безсоння, часткову втрату пам’яті, відчувають труднощі у формуванні думок для вербального висловлення [9; 20; 27; 51].

Потрапляючи у нову країну, незнайоме середовище, вимушені переселенці не лише відчувають психологічний і соціальний дискомфорт, а й можуть нести небезпеку для суспільства, що їх приймає. Така трансформація призводить до різних наслідків, починаючи від сепаратизму й етнічного нігілізму і закінчуючи крайнім фанатизмом і націоналізмом, коли формується виражений негативний образ етносу, а поведінка особистості виходить за межі цього образу [7; 8; 12].

За відсутності належної соціальної підтримки вимушені переселенці наражаються на небезпеку, пов’язану з: розвитком психологічного стресу внаслідок зміни місця проживання та звичного середовища; скрутним матеріальним становищем через безробіття; відсутністю соціальних гарантій і соціального захисту; ризиком потрапляння до категорії соціального неблагополуччя «груп ризику» (злидні,

маргінали, правопорушники, залежні тощо); загрозою стати жертвою обману, махінацій або дискримінації; можливим розвитком хвороб, пов'язаних із соціальним неблагополуччям (туберкульоз, ВІЛ-інфекція, алкоголізм тощо); відсутністю або обмеженістю доступу до медичної допомоги; ускладненнями раніше не вилікуваних захворювань.

Дезадаптація вимушених переселенців до нового середовища й умов життя може призвести до негативних наслідків психологічного характеру та викликати:

–загострення деструктивних психічних станів; панічні атаки;

–страждання від психосоматичних розладів;

–проблеми зі сном та здоров'ям, що виникли після пережитих подій;

–ризики загострення адикцій (алкоголізація, наркотизація тощо);

–часті сварки, конфлікти та нерозуміння в сім'ї;

–відчуття непотрібності, самотності на чужині;

–бажання повернутися додому, незважаючи на небезпеку;

–страх, що війна прийде до нового місця перебування;

–часті болісні спогади про минуле життя та пережите;

–запальність та неконтрольована агресія;

–відчуття «ворожості» з боку нового соціального оточення;

–порушення самосприйняття через відчуття меншовартості та неповноцінності;

–хворобливу реакцію на байдужість суспільства;

–дистимію на тлі ностальгії;

–байдужість до всього, що відбувається, або занурення у себе;

–відсутність надії та радості в душі через постійні тривоги;

–неможливість побудувати життєві плани через страх перед майбутнім та невизначеність;

–труднощі з пошуком себе й організацією власного життя у нових умовах;

–апатичне небажання взагалі щось робити (підтримувати гігієну, систематично харчуватися, займатися побутом та повсякденними справами тощо) [2; 3; 16; 26; 27].

Оскільки життєва ситуація вимушених переселенців сприяє тому, що у цієї категорії осіб руйнуються засвоєні раніше звичні форми взаємодії з навколишнім середовищем, їм доводиться не лише формувати в собі нові цінності, переконання, форми поведінки, властиві новому середовищу, а й знайти в собі сили відмовитися від колишніх [6; 28]. Американський психолог Г. Тріандінс виокремив фази соціально-психологічного пристосування біженців до нового середовища [53]. Зупинимось на них детальніше.

Ейфорійна фаза, «медовий місяць», коли у вимушених переселенців задіяна лише емоційна сфера психіки. Подібний споглядально-пасивний стан триває від кількох днів до кількох місяців залежно від особистості кожного. У цей період може не відбуватися зміна інтересів активності суб'єкта, перебудова його поведінки, стратегій, планів, завдань і діяльності загалом.

«Туристична» фаза, під час якої людина починає отримувати необхідну інформацію про життя незнайомого суспільства. Відбувається осмислення зовнішнього боку ситуації, побудова її образу і подальше включення цього образу в цілісне уявлення суб'єкта про себе і взаємозв'язок з оточенням. На цьому етапі вже починає формуватися негативний вплив, людина зустрічається з непорозумінням і відторгненням.

«Орієнтувальна фаза». Людина, що отримала тимчасовий прихисток, вимушена вирішувати не лише

особистісні проблеми, але й проблеми соціуму: організаційні, правові, політичні, культурні, психологічні. Інша культура примушує переселенців відмовитися від колишнього способу життя, прийняти інші соціальні норми, правила та зразки поведінки. Для вимушеного переселенця в процесі пристосування змінюється все: від природи і клімату до психологічних стосунків, а також традицій, звичаїв, ритуалів, цінностей. Навіть за умов сприятливих обставин пристосування до іншого етнічного і культурного середовища є досить складним, стресогенним процесом. О. Блинова зазначає, що вимушених переселенців можуть спіткати «порушення у когнітивній сфері, відмічаються випадки розладу всіх основних пізнавальних процесів: порушення пам'яті, розсіяність уваги, порушення сприйняття (наприклад, часу), розлади мислення. Серйозні проблеми виявляються у міжособистісному спілкуванні, зокрема у стосунках між подружжям, з дітьми, у сфері взаємодії з представниками іншої культури» [5].

«Депресивна фаза». Зазвичай, через неї проходять усі вимушені переселенці, незалежно від рівня успішності подолання трьох попередніх фаз. Відбувається вона на тлі кризи адаптації. За Г. Тріандісом, ця фаза є переломним моментом, коли етап депресії змінюється оптимізмом за умови забезпечення адаптації, що вдається далеко не всім. Можливими є два варіанти розвитку ситуації: адаптація (перехід з «орієнтувальної» фази до фази «активної діяльності») та дезадаптація – стресова ситуація, яка призводить до низки психічних розладів. Найрозповсюдженішими психосоматичними симптомами у вимушених переселенців є: головні болі, запаморочення, болі в області серця, дискомфорт в області шлунку, кишківника, порушення сну, пригнічений стан, часта зміна, перепади настрою, підвищена збудливість, швидка втомлюваність, відчуття тривоги, страху, невпевненості [32; 49].

«Фаза активної діяльності» характерна для людей, які успішно пройшли адаптацію. Існує поняття «феномен здорового мігранта», оскільки лише люди з високою стійкістю психічного і соматичного здоров'я можуть реалізувати себе в умовах переселення до нового середовища [53].

В Інституті демографії та соціальних досліджень НАН України було опубліковано дослідження О. Балакірєвої, в якому відзначалося, що лише 59% опитуваних із числа вимушених переселенців почуваються комфортно в приймаючій спільноті [9]. Така ситуація зумовлюється невідповідністю очікувань місцевої громади і новоприбулих громадян. Важливо акцентувати увагу на труднощах в адаптації, яких можуть зазнавати всі три категорії людей.

З метою виявлення у біженців з України проблем, що викликають низку порушень у сфері ментального здоров'я, було проведене емпіричне дослідження, в якому взяли участь 68 вимушено переселених осіб (46 жінок та 22 чоловіків), що перебувають у Норвегії. В якості психодіагностичного інструментарію використано: методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, шкалу диференціальних емоцій (адаптація О. Леонової, М. Капіци), опитувальник посттравматичних когніцій (Posttraumatic Cognitions Inventory, PCTI), методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге (Social Readjustment Rating Scale, SRRS), шкалу задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS), багатофакторний особистісний опитувальник FPI (Freiburg Personality Inventory).

Отримані результати засвідчують, що учасники дослідження мають середні показники опірності стресу; майже у половини виявлено психологічну травму, проте без ознак посттравматичного розладу; у всіх опитаних переважають гострі негативні емоції та середні показники задоволеності життям.

За допомогою кореляційного аналізу було встановлено найзначущіші зв'язки соціально-психологічної адаптації з такими показниками: опірність стресу, показник задоволеності життям, індекс позитивних емоцій, депресивність, індекс гострих негативних емоцій, індекс тривожно-депресивних емоцій, комунікабельність, індекс позитивних емоцій, дратівливість, сором'язливість, відкритість.

З метою реалізації поставлених дослідницьких завдань нами було розроблено й апробовано тренінгову програму, спрямовану на підвищення рівня адаптації, а також на розвиток здатності опиратися стресу, переживати позитивні емоції в умовах біженства, приймати себе у новій ситуації, на зниження загального рівня тривоги. Відповідно до отриманих результатів із загальної вибірки досліджуваних нами було створено контрольну й експериментальну групи по 14 осіб кожна. Для учасників експериментальної групи було проведено авторський тренінг, спрямований на підвищення рівня адаптації біженців, а учасники контрольної групи залишались у звичних для себе умовах.

Метою тренінгу було підвищення рівня адаптації в умовах біженства, а також чинників, які впливають або залежать від адаптації, зокрема рівня стресостійкості, прийняття себе, позитивних емоцій. Відповідно до мети було поставлено такі завдання тренінгу: формування сприятливого психологічного клімату групи; зближення учасників і встановлення довірчих відносин; підвищення рівня адаптації, а також формування здатності опиратися стресу, дозволяти собі переживати позитивні емоції в умовах біженства, приймати себе у новій ситуації, зниження загального рівня тривоги. Тренінгові заняття проводилися двічі на тиждень, загалом 8 занять.

Після проведення тренінгу було проведене повторне лпитування, результати якого засвідчили суттєві зміни у показниках соціально-психологічної адаптації в учасників експериментальної групи (див. табл. 1 та 2).

Таблиця 1 – Зміни за показниками соціально-психологічної адаптації в учасників ЕГ

Показники адаптації		**Високий рівень**	**Середній рівень**	**Низький рівень**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Адаптація	До тренінгу	32,4 %	35,7 %	31,9 %
	Після тренінгу	44,3 %	39,4 %	16,3 %
Самосприйняття	До тренінгу	39,3 %	35,7 %	25,0 %
	Після тренінгу	45,3 %	39,4 %	15,3 %
Емоційна комфортність	До тренінгу	35,7 %	39,3 %	25,0 %
	Після тренінгу	43,3 %	35,7 %	21,0 %
Прагнення до домінування	До тренінгу	33,6 %	34,5 %	31,9 %
	Після тренінгу	25,0 %	31,9 %	43,1 %

Таблиця 2 – Зміни за шкалою диференційних емоцій в учасників ЕГ

Шкала диференціальних емоцій	**Рівні вираженості**				
	Слабкий		Помірний	Виражений	Сильний
Індекс позитивних емоцій	До тренінгу	23,3 %	26,1 %	26,1 %	24,5 %
	Після тренінгу	12,6 %	18,6 %	35,6 %	33,2 %
Індекс гострих негативних емоцій	До тренінгу	31,6 %	30,2 %	24,2 %	14,0 %
	Після тренінгу	38,6 %	35,6 %	20,5 %	5,3 %
Індекс тривожно-депресивних емоцій	До тренінгу	30,2 %	24,5 %	20,5 %	24,8 %
	Після тренінгу	39,7 %	33,2 %	15,4 %	11,7 %

Як видно з таблиць, значно зменшились (на 9,7%) показники в осіб із низьким рівнем самосприйняття, на 7,6% зросли показники високого рівня емоційної комфортності та відповідно на 4,0% зменшились показники низького рівня за цим параметром; на 8,6% знизився високий рівень прагнення до домінування; в середньому майже на 7% зріс індекс позитивних емоцій, відповідно на 6,2% знизився рівень гострих негативних і на 9,1% – тривожно-депресивних емоцій. Також, учасники дослідження продемонстрували підвищення у показниках опірності стресу в середньому на 8,5%. У показниках задоволеності життям та травми не відбулося значимих змін.

В учасників контрольної групи значущих змін не відбулося. Ледь помітні зміни, що спостерігалися в показниках емоційної комфортності та прагнення до домінування, можуть свідчити про негативні тенденції в міжособистісних стосунках.

Таким чином, результати експериментального дослідження засвідчили дієвість розробленої авторської корекційної програми та доцільність її використання у роботі з вимушено переселеними особами за кордоном.

Попри значущість нашого дослідження, воно не претендує на розв'язання всіх актуальних проблем у сфері соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців з України. Перспективним вбачаємо виявлення компонентів і чинників соціально-психологічної адаптації біженців, їхнього психоемоційного стану залежно від віку, гендеру, тривалості перебування у статусі біженця тощо.

Список використаних джерел:

1. Адаптивне навчання студентів професії вчителя: теорія і практика: монографія / В. І. Бондар, І. М. Шапошнікова, Т. Л. Опалюк, Т. Й. Франчук; за заг. ред. В. І. Бондаря. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 308 с.

2. Александров Д. О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя в нових умовах (профілактика дезадаптованості вимушених переселенців): методичні рекомендації. Бібліотека психологічної та соціальної допомоги. URL: http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/robota-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61.

3. Алєксєєнко Т. Ф., Гончар Л. В., Куниця Т. Ю., Бибик Д. Д. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки: монографія / за ред. Т. Ф. Алєксєєнко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 240 с.

4. Балл Г. Аналіз поведінки у складних соціальних ситуаціях як сфера застосування теоретичних положень філософії. Педагогіка і психологія. 2016. С. 9–15.

5. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України. 2010. № 3/LXXXX. С. 12–16.

6. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. Гуманітарні студії: історія та педагогіка. 2021. № 1 (01). С. 125–128.

7. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис... д-ра філософії: 053 (05) / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2022. 301 с.

8. Верховод О. Психологічні складнощі адаптації за кордоном. Евакуація. City. URL: https://evacuation.city/articles/235924/tut-vsechuzhe-hochu-dodomu-psihologichni-skladnoschi-adaptacii-za-kordonom.

9. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції: наук. доп. за ред. канд. соціол. наук О. М. Балакірєвої; НАН України, ДУ «Ін-т економ. та прогнозув. НАН України». Київ, 2016. 140 с.

10. Волков Д. С., Абатурова О. А. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. Science of XXI century: development, main theories and achievements: mater. of II International Scientific and Theoretical Conference (June 24, 2022; Helsinki, Finland). Helsinki, 2022. С. 12–15.

11. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Західний науковий центр НАН України та МОН України. URL: http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php.

12. Гаркуша І. В. Особливості емоційної сфери особистості після переживання екстремальної ситуації. European vector of contemporary psychology, pedagogy and social sciences: the experience of Ukraine and the Republic of Poland: collective monograph. Vol. 2. Sandomierz: Baltija Publishing, 2018. P. 66−84.

13. Гердер Ґ. Про вплив поетичного мистецтва на звичаї народів. Мислителі німецького романтизму. Івано-Франківськ: Лілея-НВ. 2003. С. 69–82.

14. Гідденс Е. Соціологія / пер. з англ. В. Шовкун, А. Олійник. Київ: Основи, 1999. 726 с.

15. Гринців М. В. Психологічні особливості професійної адаптації молоді. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2012. Т. 2, Вип. 9. С. 54–57.

16. Дерев'янко С. Внутрішньо переміщені особи: проблеми політичної соціалізації в Галичині. Наукові записки: ІПіЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України. 2017. Вип. 1 (87). С. 199–216.

17. Елліс А. Як зберегти емоційне здоров'я за будь-яких обставин. Київ: Сварог, 2023. 282 с.

18. Єрьоменко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський зб. наук. праць молодих

вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 27. Т. 2. С. 211–216.

19. Єрьоменко О. А. Теоретичні і методичні засади адаптивної системи професійної підготовки магістрів з управління навчальним закладом: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Українська інженерно-педагогічна академія: Харків, 2021. 619 с.

20. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту: монографія. Харків: Національний університет цивільного захисту України, 2021. 143 с.

21. Кириченко В. В. Професійна адаптація особистості: суб'єктноціннісний підхід до вивчення. Проблеми та перспективи розвитку практичної психології в Україні: матер. II Всеукр. наук. Інтернет-конф (24 жовтня 2013 р., м. Умань). Умань: Візаві, 2013. С. 56–57.

22. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 140 с.

23. Лєсовий В. Ю., Петрук В. А. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти: монографія. Вінниця: ВНТУ, 2017. 144 с.

24. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Філософія, культурологія, соціологія. 2016. Вип. 12. С. 131–138.

25. Максименко Ю., Морозова-Йоханнессен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2022. № 5 (69). С. 90–97.

26. Мірошниченко О. А. Психологічні чинники адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності. Наука і освіта. 2014. Вип. 8. С. 123–128.

27. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. Гуманітарні студії: історія та педагогіка. 2021. № 1 (01). С. 200–202.

28. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 3. С. 80–83.

29. Попович О. В. Поняття адаптації особистості: основні напрями трактування. Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. курсантів і студентів. Черкаси: ЧІПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2019. С. 257–260.

30. Семиченко В. А., Зданевич Л. В. Системно-структурний підхід до процесу адаптації студентів. Проблеми адаптації студентів до навчання за умов фахової ступеневої підготовки: зб. тез за матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Хмельницький, 2002. С. 12–20.

31. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Адаптація. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.

32. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України. 2022. № 4 (1). С. 1–11.

33. Смаль В., Позняк О. Внутрішньо переміщені особи: соціальна та економічна інтеграція в приймаючих громадах. За матеріалами Вінницької, Запорізької, Івано-Франківської та Полтавської областей. Київ, 2016. 93 с.

34. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 6. С. 50–56.

35. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2010. 84 с.

36. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Тернопіль: Богдан. 2021. 552 с.

37. Харченко В. Є. Стратегії соціальної адаптації та рівні економіко-психологічної адаптації особистості. Освіта регіону. Політологія психологія комунікації. URL : https://social-science.uu.edu.ua/article/190.

38. Швалб Ю. М. Особистісні стратегії життєдіяльності в умовах військової катастрофи. Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології: матер VIII Міжнар. наук.-практ. конф. 10–11 березня 2023 р., м. Київ. С. 144–148. URL: pdfhttps://psy.knu.ua/images/conference/2021/tezy_knu_socwork_03_2021.pdf.

39. A System of Synthetic Philosophy by Herbert Spencer (1820–1903). URL: https://praxeology.net/HS-SP.htm.

40. Acar B., Acar İ. H., Alhiraki O. A., Fahham O., Erim Y., Acarturk C. The Role of Coping Strategies in Post-Traumatic Growth among Syrian Refugees: A Structural Equation Model. Refugee Mental Health and Wellbeing: Innovations, Ethics and New Directions. 2021. No 18 (16). URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34444576/.

41. Aubert H. Physiologie der Netzhout. Breslau, 1865. 113 s.

42. European Union Agency for Fundamental Rights. (2023). Fleeing Ukraine: Displaced people’s experiences in the EU. URL: https://fra.europa.eu/en/publication/2023/ukraine-survey

43. Keshavarzi S. Stress, Coping, and Religiosity among Recent Syrian Refugees in Canada. Electronic Theses and Dissertations. 2018. 144 p. URL: https://www.semanticscholar.org/paper/Stress%2C-Coping%2C-and-Religiosity-among-Recent-Syrian-Keshavarzi/f3718beb1d432142eddd6420a5669790e63021a2.

44. Lamarck J.-B. Philosophie Zoologique, Vol. 1. URL: https://www.nhbs.com/philosophie-zoologique-volume-1-book?srsltid=AfmBOorLzHZF0-FQnLfxdrFEG7KAFXIbsbu4qufm1AuuxGsYE-ATddgU.

45. Lin S., Kobayashi K., Tong H., Davison K., Arora S., Fuller-Thomson E. Close Relations Matter: The Association Between Depression and Refugee Status in the Canadian Longitudinal Study on Aging (CLSA). Journal of Immigrant and Minority Health. 2020. Vol. 22. P. 946–956. URL: https://link.springer.com/article/10.1007/s10903-020-00980-0.

46. Piaget J. Biology and Knowledge. Chicago: University of Chicago Press, 1971. 384 p.

47. Rogers C. Entwicklung der Persönlichkeit. Stuttgart. 1959. 167 p.

48. Salam Z., Gajaria A., Wahoush O., Nouvet E. Coping with Stressors by Drawing on Social Supports: The Experiences of Adolescent Syrian Refugees in Canada. Refuge. General Issue. 2022. Vol. 38. No. 2. P. 1–17. URL: https://refuge.journals.yorku.ca/index.php/refuge/article/view/40887/36820.

49. 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.

50. Skinner B. Behavior of Organisms: An experimental analysis. New York: Appleton-Century, 1938. 98 p.

51. Taylor E., YanniE., Guterbock M., Pezzi C., Rothney E., Harton E., Montour J., Elias C., Burke H. Physical and

Mental Health Status of Iraqi Refugees Resettled in the United States. Immigr Minor Health. 2014. No 16 (6). P. 1130–1137. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23959695/.

52. Thorndike E. Human learning. New York: Century.1931. 218 p.

53. Triandis H. C. Culture and Social Behavior. N. Y. Etc.: McGraw-Hil, 1994. 120 p.

54. Zimbardo Ph. G. Psychology And Life. URL: https://archive.org/details/psychologylife0000gerr/page/n4/mode/1up

1.7. Емоційна стійкість як ключовий чинник успішної адаптації вимушених емігрантів

Повномасштабне вторгнення рф на територію України 24 лютого 2022 року спровокувало найбільшу міграційну кризу в Європі з часів Другої світової війни. Мільйони українців були змушені залишити свої домівки, рятуючи життя. За даними міжнародних організацій, зокрема ООН, станом на кінець 2025 року кількість українських біженців у світі оцінюється приблизно у 5,5–6 мільйонів осіб. Переважна їх частина перебуває в країнах Європи (понад 5,2 млн.), зокрема в Німеччині та Польщі [21]. Водночас у 2024–2025 роках фіксується поступова зміна міграційної динаміки, пов’язана з початком процесів повернення частини вимушених мігрантів.

Вимушена еміграція, на відміну від добровільної, характеризується раптовістю, відсутністю попередньої підготовки та високим рівнем травматизації. Опинившись у новому соціокультурному середовищі, особистість стикається з комплексом проблем: мовним бар’єром, необхідністю побутової адаптації, зміною соціального статусу та розривом звичних соціальних зв’язків.

© Елона ВОЙТЕНКО, Світлана ВДОВИЧ, 2026