

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту



ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Завідувачка кафедри ПП та М

професор Юлія Герасименко

(підпис)

« 08 » _____ 2026 р.

(дата)

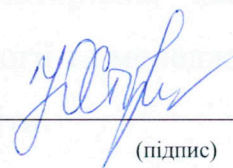
«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ»

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові
науки Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»

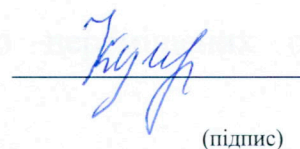
Здобувачка вищої освіти
групи ПС-24-12-ЗМ

СТОРЧОУС Юлія Сергіївна


(підпис)

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент

КУЩЕНКО Ірина Вікторівна


(підпис)

Біла Церква 2026

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: СТОРЧОУС ЮЛІЯ СЕРГІЇВНА, група ПС-24-12-ЗМ

Назва: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Керівник: КУЩЕНКО Ірина Вікторівна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1: 7.98%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 7,98% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.

Дата 20.04.2026 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис _____

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма “Психологія”



ЗАТВЕРДЖУЮ

завідувачка кафедри ПП та М

професор **Юлія Герасименко**

“ 19 ” _____ 2026 р.
(дата)

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ
Сторчоус Юлія Сергіївна**

Тема роботи “Психологічні особливості професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб”.

Науковий керівник роботи Кущенко Ірина Вікторівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту, Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти.

Строк подання здобувачем освіти роботи “02 ” травня 2026 р.

Вихідні дані до роботи: полягає у визначенні психологічних особливостей професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб та ефективності програми психологічної підтримки.

Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати наукову літературу з проблеми професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб; розкрити психологічну сутність та структуру процесу професійної адаптації особистості; визначити психологічні чинники та бар'єри професійної адаптації

внутрішньо переміщених осіб; емпірично дослідити рівень стресового навантаження, адаптивного потенціалу та психологічного стану внутрішньо переміщених осіб; розробити та апробувати програму психологічної підтримки, спрямовану на оптимізацію професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб; сформулювати практичні рекомендації щодо психологічного супроводу професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Кущенко І.В., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	10.01.2026 р.	10.01.2026 р.
2	Кущенко І.В., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	14.02.2026 р.	14.02.2026 р.
3	Кущенко І.В., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	20.03.2026 р.	20.03.2026 р.

6. Дата видачі завдання 15.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

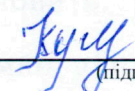
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу у закладі освіти	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	січень	виконано
5	Виконання розділу 1	січень	виконано
6	Виконання розділу 2	лютий	виконано
7	Виконання розділу 3	березень	виконано
8	Формулювання висновків	березень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	квітень	виконано

Здобувачка освіти


(підпис)

Юлія СТОРЧОУС
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник роботи


(підпис)

Ірина КУЩЕНКО
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
**БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

**наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня**

СТОРЧОУС Юлії Сергіївни

за темою:

«Психологічні особливості професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб».

Актуальність обраної теми полягає у зростаючій потребі дослідження психологічних особливостей професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах сучасних соціально-економічних реалій України, що супроводжуються значним психоемоційним навантаженням та потребують належної психологічної підтримки для успішної інтеграції у нове професійне середовище.

У кваліфікаційній роботі магістра розкрито теоретико-методологічні засади професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб, проаналізовано психологічні чинники цього процесу, зокрема рівень депресивних проявів, стресового навантаження та показники соціально-психологічної адаптації.

Здобувачка продемонструвала високий рівень підготовленості до здійснення наукового дослідження, уміння самостійно формулювати наукову проблему, визначати мету та завдання роботи, працювати з широкою джерельною базою, здійснювати її критичний аналіз, а також застосовувати сучасні психодіагностичні методики та методи математичної обробки даних.

Практичну цінність становить розроблена та апробована авторська програма психологічної підтримки «Підтримка без кордонів», спрямована на

зниження рівня депресивних проявів та підвищення стресостійкості внутрішньо переміщених осіб, що підтверджує ефективність запропонованих підходів.

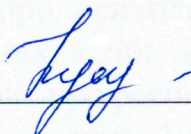
За результатами перевірки системою StrikePlagiarism оригінальність роботи становить 7,98%, що підтверджує її самостійність та відповідність вимогам академічної доброчесності.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Ю. С. Сторчоус виконана на належному теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, відзначається логічністю, послідовністю та аргументованістю викладу матеріалу, оформлена відповідно до встановлених вимог та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії.

Кваліфікаційна робота заслуговує на оцінку 90 балів (оцінка ECTS, оцінка за національною шкалою).

Науковий керівник:

доцентка



(підпис)

І. В. Кущенко
(ініціали та прізвище)

Дата: «30» квітня 2026 р.

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота: 86 сторінок, 7 таблиць, 3 додатки, 51 джерело.

Об'єктом дослідження є професійна адаптація як психологічний феномен.

Предметом дослідження є психологічні особливості професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб і розробити програму їх психологічного супроводу.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблеми дослідження); емпіричні (шкала депресії Бека, VDI-II; методика життєвих подій Холмса та Раге; методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда); методи математичної статистики (кількісний та якісний аналіз отриманих даних, кореляційний аналіз за Пірсоном).

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: уточнено та доповнено наукові уявлення про психологічні особливості професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб; визначено та систематизовано психологічні чинники та бар'єри професійної адаптації ВПО в умовах сучасних соціально-економічних реалій України; виявлено статистично значущі взаємозв'язки між рівнем депресивних проявів, стресостійкістю та показниками соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб; розроблено та теоретично обґрунтовано програму психологічної підтримки «Підтримка без кордонів», спрямовану на оптимізацію професійної адаптації ВПО; підтверджено ефективність програми щодо зниження депресивних проявів, підвищення стресостійкості та покращення показників соціально-психологічної адаптації; розроблено систему практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу професійної адаптації ВПО для практичних психологів, педагогічних працівників, роботодавців та самих внутрішньо переміщених осіб.

Результати рекомендовані до впровадження у практику психологічної служби Білоцерківського академічного ліцею іноземних мов-гімназії № 9 Білоцерківської міської ради Київської області, що сприятиме оптимізації процесу професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб та підвищенню рівня їхнього психологічного благополуччя.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, професійна адаптація, психологічний супровід, стресостійкість, депресія, соціально-психологічна адаптація, адаптивний потенціал, копінг-стратегії, психологічна стійкість, тренінгова програма.

ABSTRACT

Thesis: 86 pages, 7 tables, 3 appendices, 51 references.

The object of the study is professional adaptation as a psychological phenomenon.

The subject of the study is the psychological characteristics of professional adaptation among internally displaced persons.

The aim of the thesis is to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological characteristics of professional adaptation among internally displaced persons and to develop a program for their psychological support.

Research methods: theoretical (analysis, synthesis, generalization, systematization of scientific sources on the research problem); empirical (Beck Depression Inventory, BDI-II; Holmes and Rahe Life Events Scale; social-psychological adaptation methodology by C. Rogers and R. Diamond); methods of mathematical statistics (quantitative and qualitative analysis of the obtained data, Pearson's correlation analysis).

The main scientific finding of this study is as follows: the scientific understanding of the psychological characteristics of the professional adaptation of internally displaced persons has been refined and expanded; psychological factors and barriers to the professional adaptation of IDPs in the context of Ukraine's current socio-economic realities have been identified and systematized; statistically significant correlations have been identified between the level of depressive symptoms, stress resilience, and indicators of socio-psychological adaptation among internally displaced persons; a psychological support program titled "Support Without Borders," aimed at optimizing the professional adaptation of IDPs, has been developed and theoretically substantiated; the program's effectiveness in reducing depressive symptoms, increasing stress resilience, and improving indicators of socio-psychological adaptation has been confirmed; A system of practical recommendations regarding psychological support for the professional adaptation of IDPs was developed for practicing psychologists, educators, employers, and the internally displaced persons themselves.

The results are recommended for implementation in the practice of the psychological service of the Bila Tserkva Academic Lyceum of Foreign Languages-Gymnasium No. 9 of the Bila Tserkva City Council of the Kyiv region, which will contribute to the optimization of the process of professional adaptation of internally displaced persons and the increase in the level of their psychological well-being.

Keywords: internally displaced persons, professional adaptation, psychological support, stress resistance, depression, socio-psychological adaptation, adaptive potential, coping strategies, psychological resilience, training program.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	12
1.1 Внутрішнє переміщення як соціально-психологічний феномен... ..	12
1.2 Психологічна сутність та структура професійної адаптації особистості.....	17
1.3 Психологічні чинники та бар'єри професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб.....	21
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	30
2.1. Організація та методика дослідження професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб.....	30
2.2. Аналіз результатів дослідження рівня стресового навантаження та адаптивного потенціалу внутрішньо переміщених осіб.....	34
2.3. Аналіз результатів дослідження психологічного стану та соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб....	39
Висновки до розділу 2.....	46
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	49
3.1. Обґрунтування та зміст програми психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.....	49
3.2. Аналіз результатів впровадження програми «Підтримка без кордонів».....	56
3.3. Практичні рекомендації щодо психологічного супроводу професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб.....	63
Висновки до розділу 3.....	69
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	75
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб належить до найбільш актуальних проблем сучасної психології. Особливої значущості вона набуває в умовах повномасштабного збройного конфлікту в Україні, який спричинив безпрецедентне за масштабами внутрішнє переміщення населення. Вимушена зміна місця проживання, втрата звичного соціального оточення та необхідність інтеграції в нове професійне середовище створюють для внутрішньо переміщених осіб комплекс психологічних, соціальних та економічних викликів, що суттєво ускладнюють їхню професійну самореалізацію.

Сучасні соціально-економічні реалії України характеризуються значною нестабільністю ринку праці, структурними змінами в зайнятості та підвищеним психоемоційним навантаженням на населення. Для внутрішньо переміщених осіб ці виклики посилюються специфічними бар'єрами професійної адаптації: невідповідністю кваліфікації вимогам нового ринку праці, браком соціальних зв'язків, зниженням самооцінки та підвищеним рівнем тривожності і стресу. У таких умовах особливо актуальним стає вивчення психологічних особливостей професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб та розробка ефективних програм психологічного супроводу.

Теоретичний аналіз проблеми свідчить про те, що професійна адаптація розглядається науковцями як багатовимірний процес, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти інтеграції особистості в нове соціально-професійне середовище. Водночас психологічні особливості професійної адаптації саме внутрішньо переміщених осіб в умовах сучасних українських реалій залишаються недостатньо дослідженими, що зумовлює наукову актуальність обраної теми.

Практична значущість дослідження полягає в необхідності розробки науково обґрунтованих програм психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, які б враховували специфіку їхнього психоемоційного

стану, рівень стресостійкості та особливості соціально-психологічної адаптації. Такі програми мають ґрунтуватися на комплексному підході, що передбачає роботу не лише з самими переміщеними особами, але й з їхнім найближчим оточенням – педагогами та батьками.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб і розробити програму їх психологічного супроводу.

Відповідно до мети було сформульовано наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб у науковій літературі.

2. Розкрити психологічну сутність та структуру процесу професійної адаптації особистості.

3. Визначити психологічні чинники та бар'єри професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

4. Емпірично дослідити рівень стресового навантаження, адаптивного потенціалу та психологічного стану внутрішньо переміщених осіб.

5. Розробити та апробувати програму психологічної підтримки, спрямовану на оптимізацію професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

6. Сформулювати практичні рекомендації щодо психологічного супроводу професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Об'єкт дослідження – професійна адаптація як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Методологічну та теоретичну основу дослідження становлять: положення про єдність свідомості та діяльності; теорія соціально-психологічної адаптації особистості; концепції психологічного стресу та стресостійкості; теоретичні підходи до вивчення депресивних станів та

емоційного благополуччя; концепції психологічної допомоги особам у кризових ситуаціях; теоретичні положення щодо психологічних особливостей внутрішнього переміщення.

Для досягнення поставлених завдань дослідження використовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблеми дослідження); емпіричні (шкала депресії Бека, BDI-II; методика життєвих подій Холмса та Раге; методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда); методи математичної статистики (кількісний та якісний аналіз даних, кореляційний аналіз за Пірсоном).

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Білоцерківського академічного ліцею іноземних мов-гімназії № 9 Білоцерківської міської ради Київської області. У дослідженні взяли участь 36 внутрішньо переміщених осіб, зокрема педагогічні працівники та батьки учнів закладу.

Практичне значення результатів дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці програми психологічної підтримки «Підтримка без кордонів», спрямованої на оптимізацію професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Розроблена програма містить комплекс науково обґрунтованих методів і прийомів, що включають елементи тренінгової роботи, психоедукації, емоційної регуляції та розвитку комунікативних навичок. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами закладів освіти, центрів зайнятості та соціальних служб для організації індивідуальної та групової роботи з внутрішньо переміщеними особами.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 86 сторінок, основний зміст викладено на 71 сторінці. Робота містить 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Внутрішнє переміщення як соціально-психологічний феномен

Внутрішнє переміщення є одним із найбільш гострих соціально-психологічних явищ сучасності, яке набуло особливої актуальності в контексті збройного конфлікту в Україні. Внутрішньо переміщені особи (далі – ВПО) — це люди, які були змушені залишити своє місце проживання внаслідок збройного конфлікту, насильства, порушень прав людини або природних і техногенних катастроф, але не перетнули міжнародно визнаного державного кордону [1]. На відміну від біженців, які перетинають державний кордон та отримують міжнародний захист, ВПО залишаються в межах власної країни, що визначає специфіку їхнього правового та соціально-психологічного становища.

Масштаби внутрішнього переміщення в Україні є безпрецедентними: збройний конфлікт, що розпочався у 2014 році та ескалував у повномасштабне вторгнення у 2022 році, спричинив переміщення мільйонів громадян. Це явище породжує комплекс соціальних, економічних та психологічних проблем як для самих переміщених осіб, так і для приймаючих громад [21]. Дослідники наголошують, що внутрішнє переміщення є не просто фізичною зміною місця проживання, а глибинною трансформацією всього життєвого простору особистості, що зачіпає її ідентичність, соціальні зв'язки, професійну самореалізацію та психологічне благополуччя [22].

З психологічної точки зору, внутрішнє переміщення є потужним стресогенним чинником, що запускає складні адаптаційні процеси. О. Блинова розглядає вимушених переселенців як соціальну групу з особливими психологічними потребами, що потребує системної підтримки на всіх рівнях – індивідуальному, груповому та суспільному [5]. Вимушена міграція

супроводжується переживанням численних втрат: втрати дому, звичного соціального оточення, роботи, майна, а нерідко – і близьких людей. Сукупність цих втрат формує специфічний психологічний стан, який дослідники описують як «синдром переселенця», що включає тривогу, депресивні прояви, відчуття безпорадності та невизначеності щодо майбутнього [16].

Важливим аспектом розуміння феномену внутрішнього переміщення є його відмінність від добровільної міграції. На відміну від людей, які самостійно обирають нове місце проживання з метою покращення якості життя, ВПО позбавлені вибору та діють під примусом обставин. Це суттєво впливає на їхній психологічний стан та адаптаційні можливості [29]. Дослідники зазначають, що вимушеність переміщення зумовлює вищий рівень психологічної травматизації, нижчу мотивацію до інтеграції та більші труднощі у формуванні нової ідентичності [11].

Психологічні наслідки внутрішнього переміщення є багатовимірними та охоплюють кілька взаємопов'язаних сфер. У когнітивній сфері спостерігаються порушення концентрації уваги, труднощі з прийняттям рішень, схильність до негативного мислення та катастрофізації [15]. В емоційній сфері переважають тривога, страх, депресивні переживання, відчуття провини за залишений дім і близьких, а також складні почуття, пов'язані з виживанням [35]. У поведінковій сфері можуть спостерігатися соціальна ізоляція, пасивність, уникнення контактів з оточенням або, навпаки, підвищена збудливість та агресивність [6].

Особливе місце серед психологічних наслідків переміщення займає феномен стигматизації. Ю. Гундერთайло досліджує проблеми стигматизації і самостигматизації ВПО у процесі відновлення життєвої неперервності після переживання травматичних подій [11]. Автор зазначає, що стигматизація з боку приймаючого суспільства, яка може проявлятися у формі упереджень, дискримінації або небажання надавати допомогу, суттєво ускладнює адаптацію ВПО та негативно впливає на їхню самооцінку і психологічне

благополуччя. Самостигматизація, своєю чергою, формує у переміщених осіб відчуття меншовартості, сорому та небажання звертатися по допомогу.

Дослідження зарубіжних науковців підтверджують, що внутрішнє переміщення має значний негативний вплив на суб'єктивне благополуччя особистості. Зокрема, результати дослідження, проведеного на українській вибірці, свідчать про те, що ВПО демонструють нижчі показники суб'єктивного благополуччя порівняно з тими, хто не був змушений залишити своє місце проживання [47]. Водночас дослідники підкреслюють, що негативні наслідки переміщення не є невідворотними: за наявності адекватної підтримки та сприятливих умов ВПО здатні не лише адаптуватися до нових обставин, але й демонструвати посттравматичне зростання [19].

Важливим теоретичним підґрунтям для розуміння феномену внутрішнього переміщення є концепція ситуації соціальної невизначеності. К. Харченко розглядає невизначеність як ключовий чинник формування психологічного стану переміщених осіб, що породжує підвищену тривожність, знижує здатність до планування та ускладнює побудову нових соціальних зв'язків [39]. Невизначеність щодо тривалості переміщення, можливості повернення та майбутнього соціально-економічного становища є одним із найбільш стресогенних аспектів ситуації ВПО.

Суттєвим чинником, що визначає психологічний стан ВПО, є також вплив воєнної травми. Н. Мельник досліджує вплив збройного конфлікту на психоемоційний стан внутрішньо переміщених осіб та встановлює, що безпосереднє переживання воєнних подій, втрата близьких, руйнування майна та вимушена евакуація є потужними психотравмуючими чинниками, що формують стійкі порушення психологічного функціонування [30]. О. Сандал, досліджуючи психотравмуючі події як чинник травматичного досвіду особистості, підкреслює, що травма переміщення нашаровується на первинну травму воєнних дій, утворюючи складний комплекс психологічних порушень [35].

Окремої уваги заслуговує питання ресурсів особистості у подоланні наслідків переміщення. І. Ващенко та Б. Іваненко розглядають психологічні ресурси як внутрішні та зовнішні можливості особистості, що забезпечують її здатність до ефективного функціонування в складних життєвих ситуаціях [7]. До внутрішніх ресурсів відносять психологічну стійкість, копінг-стратегії, емоційний інтелект, самоефективність та життєстійкість. Зовнішні ресурси охоплюють соціальну підтримку, доступ до матеріальних благ та інституційну допомогу.

Психологічна стійкість є одним із ключових ресурсів, що визначає успішність адаптації ВПО. Т. Кочубей розглядає психологічну стійкість як системну властивість особистості, що забезпечує її здатність зберігати цілісність та ефективно функціонувати в умовах стресу та невизначеності [23]. О. Чебан, досліджуючи психологічну стійкість ВПО в умовах воєнного конфлікту, встановлює, що особи з високим рівнем психологічної стійкості демонструють кращі показники адаптації, нижчий рівень тривожності та депресії, а також більш конструктивні стратегії подолання труднощів [42].

Не менш важливим ресурсом адаптації є копінг-стратегії – свідомі когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання стресових ситуацій. О. Богучарова та Н. Ткаченко досліджують копінг-стратегії як фактор позитивної адаптації вимушених мігрантів та встановлюють, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, спрямовані на активне вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, є більш ефективними у забезпеченні адаптації порівняно з емоційно-орієнтованими стратегіями уникнення [6]. Г.Пирог та Т. Бондаренко підтверджують значущість зв'язку між життєстійкістю та копінг-стратегіями ВПО, зазначаючи, що особи з вищим рівнем життєстійкості частіше використовують активні та конструктивні копінг-стратегії [34].

Соціальна підтримка є ще одним критично важливим зовнішнім ресурсом адаптації ВПО. О. Барінова наголошує, що соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам є не лише гуманітарним обов'язком, але й

ефективним інструментом забезпечення їхньої успішної адаптації [4]. Дослідниця виділяє кілька рівнів соціальної підтримки: сімейний, громадський та інституційний, підкреслюючи, що найбільший адаптаційний ефект досягається при їхній скоординованій взаємодії.

Міжнародні дослідження також підтверджують значущість соціальної підтримки та стійкості у процесі адаптації ВПО. L. Oviedo та співавтори, досліджуючи стратегії подолання та стійкості серед українських біженців і ВПО, встановлюють, що соціальна підтримка, релігійна віра та активні копінг-стратегії є ключовими факторами, що сприяють успішній адаптації в умовах вимушеного переміщення [49]. D. Rizzi та співавтори, проводячи систематичний огляд досліджень стійкості серед українських ВПО, виявляють, що психологічна стійкість опосередковує вплив травматичного досвіду на психологічне благополуччя та адаптацію [50].

Важливим аспектом психологічного осмислення феномену внутрішнього переміщення є також концепція посттравматичного зростання. О. Ковальчук досліджує посттравматичне зростання у ВПО та встановлює, що попри значні психологічні труднощі, частина переміщених осіб здатна трансформувати досвід переміщення на ресурс особистісного розвитку, набуваючи нових смислів, поглиблюючи стосунки з близькими та переосмислюючи власні цінності [19]. Це свідчить про значний адаптивний потенціал особистості та підкреслює важливість ресурсно-орієнтованого підходу у роботі з ВПО.

Внутрішнє переміщення є складним соціально-психологічним феноменом, що охоплює широкий спектр психологічних наслідків для особистості. Розуміння психологічних механізмів та закономірностей адаптації ВПО є необхідною теоретичною основою для дослідження специфіки їхньої професійної адаптації.

1.2. Психологічна сутність та структура професійної адаптації особистості

Професійна адаптація є одним із ключових процесів, що забезпечують успішну інтеграцію особистості у соціально-професійне середовище. У широкому розумінні адаптація розглядається як процес пристосування організму та особистості до умов існування, що передбачає активну взаємодію між індивідом та середовищем [29]. У вузькому, професійному контексті адаптація означає процес входження особистості в нове професійне середовище, засвоєння його норм, вимог та цінностей, формування відповідних компетентностей та встановлення ефективних взаємовідносин з колегами та керівництвом [20].

Проблема професійної адаптації є міждисциплінарною за своєю природою та розглядається на перетині психології, соціології, педагогіки та економіки праці. З психологічної точки зору, професійна адаптація є не просто пасивним пристосуванням до зовнішніх умов, а активним, цілеспрямованим процесом, у якому особистість виступає суб'єктом власного розвитку та перетворення середовища [13]. Це положення є принципово важливим для розуміння специфіки адаптації ВПО, яка відбувається в умовах вимушеності та обмеженості ресурсів.

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволяє виділити кілька підходів до розуміння сутності професійної адаптації. У рамках діяльнісного підходу професійна адаптація розглядається як процес оволодіння новими видами діяльності, засвоєння професійних знань, умінь та навичок, необхідних для ефективного виконання трудових функцій [41]. Соціально-психологічний підхід акцентує увагу на міжособистісному вимірі адаптації, розглядаючи її як процес інтеграції особистості у соціальну структуру організації, формування нових соціальних ролей та встановлення конструктивних взаємовідносин [5]. Особистісний підхід наголошує на

суб'єктивному переживанні адаптаційного процесу, його впливі на самооцінку, ідентичність та психологічне благополуччя особистості [43].

Структура професійної адаптації є багатокомпонентною та охоплює кілька взаємопов'язаних аспектів. Т. Ковальчук виділяє такі основні компоненти професійної адаптації: психофізіологічний, що передбачає пристосування організму до умов праці та режиму роботи; когнітивний, що включає засвоєння професійних знань та розуміння специфіки нового робочого місця; емоційно-мотиваційний, що охоплює формування позитивного ставлення до нової роботи та мотивації до професійної діяльності; соціально-комунікативний, що передбачає встановлення ефективних взаємовідносин у колективі; та ціннісно-нормативний, що включає засвоєння корпоративних цінностей та норм поведінки [20].

Важливим теоретичним підґрунтям для розуміння структури професійної адаптації є концепція соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, яка розглядає адаптацію як багатовимірний процес, що охоплює такі складові як адаптивність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль та здатність до домінування [29]. Ця концепція є особливо цінною для дослідження адаптації ВПО, оскільки дозволяє комплексно оцінити як зовнішні, поведінкові прояви адаптації, так і її внутрішні, суб'єктивні аспекти.

Процес професійної адаптації є динамічним та проходить через кілька послідовних етапів. І. Мельник виділяє такі етапи соціально-психологічної адаптації особистості: ознайомлювальний, на якому відбувається первинне знайомство з новим середовищем та оцінка власних можливостей; етап активного пристосування, що передбачає цілеспрямовані зусилля щодо інтеграції у нове середовище; етап стабілізації, на якому особистість досягає відносної рівноваги з новим середовищем; та етап повної інтеграції, що характеризується відчуттям комфорту та ефективним функціонуванням у новому середовищі [29]. Для ВПО проходження цих етапів суттєво

ускладнюється через наявність психологічної травми, браку ресурсів та невизначеності щодо майбутнього.

Тривалість та успішність процесу професійної адаптації визначається комплексом індивідуально-психологічних та соціально-середовищних чинників. До індивідуальних чинників відносять рівень професійної компетентності, психологічну стійкість, гнучкість мислення, комунікативні навички, рівень мотивації та самоефективності [32]. Т. Ткачук, досліджуючи психологічні особливості життєстійкості ВПО, підкреслює, що особи з вищим рівнем життєстійкості демонструють більш ефективну та швидшу професійну адаптацію [38]. О. Штепа розглядає психологічні ресурси особистості як ключові чинники, що визначають її адаптаційний потенціал у складних життєвих ситуаціях, зокрема при зміні професійного середовища [45].

Особливе місце серед чинників професійної адаптації займає психологічне благополуччя особистості. О. Котух досліджує психологічне благополуччя ВПО в контексті їхньої адаптації та інтеграції в нову громаду та встановлює, що рівень психологічного благополуччя є як умовою, так і результатом успішної адаптації [22]. О. Медведєва, проводячи емпіричне дослідження особливостей соціального та психологічного благополуччя вимушених переселенців, виявляє, що зниження рівня благополуччя є характерною ознакою початкового етапу адаптації та поступово відновлюється у міру успішної інтеграції в нове середовище [28].

Мотиваційний аспект є надзвичайно важливим у контексті професійної адаптації ВПО. Г. Атаманчук досліджує формування інтелектуальних ресурсів вимушено переміщених осіб як складову успішної адаптації та наголошує, що мотивація до професійного розвитку та навчання є одним із ключових чинників, що визначають успішність адаптаційного процесу [3]. Водночас дослідниця зазначає, що вимушеність переміщення нерідко знижує мотивацію, породжуючи відчуття безперспективності та небажання інвестувати зусилля у нове середовище, яке сприймається як тимчасове.

Не менш важливим аспектом професійної адаптації є формування нової професійної ідентичності. Зміна місця роботи, вимушена перекваліфікація або неможливість працювати за фахом призводять до кризи професійної ідентичності, яка є невід'ємною складовою ширшої кризи ідентичності, характерної для ВПО [46]. О. Яніт, досліджуючи специфіку ціннісних орієнтацій ВПО, встановлює, що переорієнтація ціннісної сфери є необхідною умовою успішної адаптації та формування нової ідентичності [46]. Г. Чайка розглядає особистісну автономію як ключову ознаку самодетермінації, що забезпечує здатність особистості до активного конструювання нової ідентичності в умовах вимушеного переміщення [41].

Важливим теоретичним поняттям у контексті дослідження є поняття адаптаційного потенціалу особистості, під яким розуміється сукупність індивідуально-психологічних характеристик, що визначають здатність особистості до ефективної адаптації в нових умовах. В. Крайнюк, досліджуючи психологію стресостійкості особистості, розглядає стресостійкість як один із ключових компонентів адаптаційного потенціалу, що забезпечує здатність особистості зберігати ефективне функціонування в умовах підвищеного стресового навантаження [24]. М. Нестеренко досліджує роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя та підкреслює, що особи з багатшим ресурсним репертуаром демонструють вищий рівень адаптаційного потенціалу [32].

Дослідження зарубіжних науковців також акцентують увагу на значущості психологічних ресурсів у забезпеченні ефективної адаптації. В. Roberts та співавтори, досліджуючи психічне здоров'я та рівень стресу українців, які звертаються по психологічну допомогу через рік після повномасштабного вторгнення, встановлюють, що рівень стресу та депресивні симптоми є значущими предикторами труднощів адаптації та потребують цілеспрямованої психологічної інтервенції [51]. А. Mustafayev та співавтори наголошують на важливості своєчасної діагностики та корекції

посттравматичних стресових розладів як умови відновлення адаптаційного потенціалу особистості [48].

Суттєвим для розуміння специфіки адаптації ВПО є також концепція неперервності життєвого досвіду. А. Перепелиця та співавтори розробляють програму тренінгу переконструювання життєвого досвіду ВПО за допомогою наративних практик, що ґрунтується на ідеї про необхідність інтеграції досвіду переміщення у цілісний наратив особистості як умови успішної адаптації [33]. Автори підкреслюють, що переміщення порушує неперервність життєвого досвіду, і відновлення цієї неперервності є одним із ключових завдань психологічного супроводу ВПО.

Окремої уваги заслуговує питання про взаємозв'язок між соціальною та професійною адаптацією ВПО. Л. Музичко та Н. Канська досліджують проблеми соціально-психологічної адаптації ВПО та встановлюють, що соціальна та професійна адаптація є взаємозумовленими процесами: успішна соціальна інтеграція сприяє ефективнішій професійній адаптації, і навпаки [31]. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до підтримки ВПО, що охоплює одночасно соціальний та професійний виміри адаптації.

Таким чином, аналіз наукової літератури свідчить про те, що професійна адаптація є складним, багатокомпонентним процесом, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціально-комунікативні аспекти інтеграції особистості у нове професійне середовище. Розуміння структури та динаміки цього процесу є необхідною основою для дослідження специфічних психологічних чинників та бар'єрів професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб, що розглядаються у наступному підрозділі.

1.3. Психологічні чинники та бар'єри професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Професійна адаптація внутрішньо переміщених осіб відбувається в принципово інших умовах порівняно із звичайною зміною місця роботи, оскільки супроводжується комплексом додаткових психологічних, соціальних та економічних чинників, що суттєво ускладнюють цей процес. Розуміння специфічних чинників та бар'єрів професійної адаптації ВПО є необхідною умовою для розробки ефективних програм психологічного супроводу та підтримки цієї категорії населення [1].

Наукова література виділяє дві основні групи чинників, що визначають успішність професійної адаптації ВПО: сприятливі чинники, що підвищують адаптаційний потенціал особистості, та несприятливі чинники, або бар'єри, що ускладнюють адаптаційний процес. Розглянемо кожну з цих груп детальніше.

Серед психологічних чинників, що сприяють успішній професійній адаптації ВПО, провідне місце займає психологічна стійкість. О. Чиханцова, досліджуючи психологічні основи життєстійкості особистості, визначає її як інтегративну властивість, що включає здатність зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу, гнучко реагувати на зміни та знаходити конструктивні рішення в складних ситуаціях [43]. Особи з високим рівнем психологічної стійкості демонструють більш ефективну професійну адаптацію, оскільки здатні зберігати мотивацію, цілеспрямованість та когнітивну гнучкість навіть в умовах підвищеного стресового навантаження.

Не менш важливим сприятливим чинником є рівень емоційного інтелекту. Н. Грисенко та Н. Фролова досліджують роль емоційного інтелекту в успішному подоланні життєвої кризи у ВПО та встановлюють, що здатність розпізнавати власні емоційні стани та керувати ними, а також розуміти емоції інших людей, суттєво підвищує ефективність адаптації у новому соціально-професійному середовищі [9]. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє ВПО ефективніше вибудовувати стосунки з колегами, конструктивно вирішувати конфліктні ситуації та зберігати емоційну рівновагу в умовах професійного стресу.

Особистісна автономія та внутрішній локус контролю також є важливими чинниками успішної адаптації. Г. Чайка розглядає особистісну автономію як ключову ознаку самодетермінації, що забезпечує здатність особистості до активного управління власним життям та професійним розвитком [41]. Особи з розвиненим внутрішнім локусом контролю схильні сприймати своє становище як таке, що піддається змінам завдяки власним зусиллям, що стимулює активний пошук роботи, підвищення кваліфікації та конструктивне вирішення проблем адаптації.

Соціальна підтримка є одним із найбільш значущих зовнішніх чинників, що сприяють успішній професійній адаптації ВПО. В. Климчук та Н. Бондаренко, досліджуючи психологічну підтримку ВПО в умовах війни, підкреслюють, що наявність розгалуженої мережі соціальних контактів, готовність оточення надавати інформаційну, емоційну та матеріальну підтримку суттєво підвищує шанси на успішну професійну інтеграцію [18]. Соціальна підтримка виконує кілька функцій: забезпечує доступ до інформації про ринок праці, знижує рівень тривожності та невизначеності, підвищує самооцінку та мотивацію, а також сприяє формуванню нових соціальних зв'язків у приймаючій громаді.

Важливим чинником адаптації є також рівень освіти та професійної кваліфікації. Г. Атаманчук наголошує, що інтелектуальні ресурси ВПО, зокрема рівень освіти та здатність до навчання, є важливою складовою їхнього адаптаційного потенціалу [3]. Особи з вищим рівнем освіти мають ширші можливості для працевлаштування, більшу когнітивну гнучкість та вищу здатність до перекваліфікації, що суттєво підвищує їхні шанси на успішну професійну адаптацію.

Переходячи до розгляду психологічних бар'єрів професійної адаптації ВПО, насамперед слід зупинитися на психологічній травмі як одному з найбільш потужних чинників, що ускладнюють адаптаційний процес. Т.Зозуль досліджує психологічну травму та її вплив на адаптацію ВПО і встановлює, що наслідки травматичного досвіду, зокрема нав'язливі спогади,

гіпервігілантність, емоційне заціпеніння та унікальна поведінка, безпосередньо перешкоджають ефективному функціонуванню у професійному середовищі [16]. О. Суший розглядає травму як соціальний діагноз українського суспільства та підкреслює, що масштабність травматизації населення внаслідок збройного конфлікту вимагає системного підходу до психологічної реабілітації та підтримки [37].

Депресія та тривожні розлади є ще одним значущим бар'єром професійної адаптації ВПО. Л. Карамушка та Т. Карамушка, проводячи емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених переселенців в умовах війни, встановлюють, що значна частина ВПО демонструє клінічно значущі симптоми тривоги та депресії, які суттєво знижують їхню здатність до ефективно професійної діяльності [17]. Депресивні прояви, зокрема знижений настрій, втрата мотивації, когнітивні порушення та підвищена втомлюваність, безпосередньо перешкоджають активному пошуку роботи, засвоєнню нових знань та встановленню ефективних взаємовідносин у колективі.

Зниження самооцінки є одним із найбільш поширених психологічних бар'єрів адаптації ВПО. Ж. Сидоренко, досліджуючи соціально-психологічні передумови постстресових станів у ВПО, встановлює, що вимушене переміщення нерідко супроводжується суттєвим зниженням самооцінки, яке пов'язане з відчуттям втрати соціального статусу, матеріального становища та звичної соціальної ролі [36]. Знижена самооцінка породжує невпевненість у власних професійних компетентностях, страх відмови при пошуку роботи та схильність до заниження власних можливостей у нових умовах.

О. Лець виділяє кілька специфічних соціально-психологічних бар'єрів адаптації ВПО, серед яких особливе місце займає брак соціальних зв'язків у приймаючій громаді [26]. На відміну від місцевих жителів, які мають розгалужену мережу соціальних контактів, ВПО часто опиняються в ситуації соціальної ізоляції, що суттєво ускладнює пошук роботи через неформальні канали, отримання рекомендацій та інформації про можливості

працевлаштування. Соціальна ізоляція також посилює відчуття самотності та непотрібності, що негативно впливає на психологічний стан та мотивацію до адаптації.

Невідповідність професійних компетентностей вимогам нового ринку праці є ще одним суттєвим бар'єром адаптації. Є. Єрмоленко, досліджуючи механізми психологічної адаптації ВПО, наголошує, що структурні відмінності між ринками праці різних регіонів, а також технологічні зміни, що відбулися під час переміщення, нерідко роблять набуті раніше компетентності менш затребуваними або взагалі неактуальними [13]. Це породжує необхідність перекваліфікації, що, своєю чергою, вимагає значних психологічних, часових та матеріальних ресурсів, якими ВПО нерідко не мають у достатньому обсязі.

Психологічна готовність до змін є важливим чинником, що визначає здатність ВПО до перекваліфікації та освоєння нових видів діяльності. О. Богучарова та Н. Ткаченко підкреслюють, що особи, які схильні до ригідного мислення та опираються змінам, демонструють значно нижчу ефективність адаптації порівняно з тими, хто відрізняється гнучкістю та відкритістю до нового досвіду [6]. Психологічна неготовність до змін може бути зумовлена як індивідуальними особливостями особистості, так і психологічною травмою та виснаженням адаптаційних ресурсів унаслідок переміщення.

Важливим психологічним бар'єром адаптації є також феномен вивченої безпорадності, що може розвиватися у ВПО внаслідок тривалого перебування в ситуації залежності від зовнішньої допомоги. О. Губська, досліджуючи психологічну допомогу ВПО, зазначає, що надмірна опіка та патерналістський підхід у наданні допомоги можуть формувати у ВПО пасивну позицію та знижувати їхню здатність до самостійного вирішення проблем адаптації [10]. Вивчена безпорадність проявляється у відмові від активних зусиль щодо зміни власного становища, зниженні ініціативності та мотивації до пошуку роботи.

Стрес переміщення та його вплив на когнітивне функціонування є ще одним значущим бар'єром професійної адаптації. В. Крайнюк, досліджуючи

психологію стресостійкості особистості, наголошує, що хронічний стрес, характерний для ситуації вимушеного переміщення, суттєво знижує когнітивні можливості особистості, зокрема концентрацію уваги, здатність до навчання та прийняття рішень [24]. Це безпосередньо впливає на здатність ВПО ефективно засвоювати нові професійні знання та адаптуватися до вимог нового робочого місця.

Окремої уваги заслуговує питання про вплив соціальної стигматизації на професійну адаптацію ВПО. Ю. Гундერთайло встановлює, що стигматизація з боку роботодавців та колег, яка може проявлятися у формі упереджень, недовіри або небажання брати на роботу переміщених осіб, є суттєвим зовнішнім бар'єром їхньої професійної адаптації [11]. Стигматизація не лише обмежує можливості працевлаштування, але й негативно впливає на самооцінку та психологічне благополуччя ВПО, формуючи замкнене коло психологічних труднощів.

Матеріальна невизначеність є важливим соціально-економічним бар'єром, що опосередковано впливає на психологічний стан та адаптаційні можливості ВПО. О. Блинова наголошує, що фінансові труднощі, пов'язані з втратою майна та доходу внаслідок переміщення, обмежують можливості ВПО щодо проходження перекваліфікації, пошуку відповідного житла поблизу місця роботи та забезпечення інших умов, необхідних для успішної професійної адаптації [5]. Матеріальна невизначеність також породжує хронічний стрес та тривогу, що додатково знижують адаптаційний потенціал особистості.

Зарубіжні дослідники також акцентують увагу на системних бар'єрах професійної адаптації ВПО. А. Cheung та співавтори встановлюють, що обмеженість інституційної підтримки, нерівний доступ до послуг зайнятості та соціального захисту є значущими чинниками, що визначають нерівномірність адаптації різних груп ВПО [47]. Дослідники підкреслюють, що подолання цих системних бар'єрів вимагає не лише індивідуальної

психологічної роботи з ВПО, але й системних змін у соціальній та економічній політиці.

Програми психологічного супроводу відіграють ключову роль у подоланні психологічних бар'єрів адаптації ВПО. С. Артеменко та співавтори розглядають психологічну допомогу людям, які зазнали вимушеного переміщення, як комплексний процес, що включає психодіагностику, індивідуальне консультування, групову терапію та психоедукацію [2]. Н. Євдокимова та О. Поліванова підкреслюють необхідність системного підходу до психологічного супроводу ВПО, що охоплює всі етапи адаптаційного процесу та враховує специфічні потреби різних груп переміщених осіб [12].

Ефективним інструментом подолання бар'єрів адаптації є також розвиток адаптивних копінг-стратегій. Г. Пирог та Т. Бондаренко наголошують, що цілеспрямований розвиток проблемно-орієнтованих копінг-стратегій дозволяє ВПО більш ефективно справлятися з труднощами адаптації, знижувати рівень стресового навантаження та підвищувати власний адаптаційний потенціал [34]. Н. Марута та співавтори розробляють комплексну програму психокорекції психологічних порушень у ВПО, що ґрунтується на поєднанні когнітивно-поведінкових, психоедукативних та ресурсорієнтованих методів роботи [27].

Аналіз психологічних чинників та бар'єрів професійної адаптації ВПО свідчить про те, що успішна адаптація визначається взаємодією індивідуально-психологічних ресурсів особистості та зовнішніх соціальних умов, а її ефективне забезпечення потребує комплексного підходу, що поєднує психологічну підтримку, соціальну допомогу та інституційні заходи. Розуміння цих чинників та бар'єрів є необхідною теоретичною основою для організації емпіричного дослідження, результати якого представлені у другому розділі роботи.

Висновки до розділу 1

Проаналізовано наукову літературу з проблеми психологічних особливостей професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб, що дозволило систематизувати теоретичні підходи до розуміння феномену внутрішнього переміщення, сутності професійної адаптації та її специфіки в умовах вимушеного переселення.

Встановлено, що внутрішнє переміщення є складним соціально-психологічним феноменом, що породжує комплекс психологічних наслідків для особистості, охоплюючи когнітивну, емоційну та поведінкову сфери. Вимушеність переміщення, на відміну від добровільної міграції, зумовлює вищий рівень психологічної травматизації, нижчу мотивацію до інтеграції та суттєві труднощі у формуванні нової ідентичності. Психологічні наслідки переміщення включають підвищену тривожність, депресивні прояви, відчуття безпорадності, зниження самооцінки та соціальну ізоляцію, які безпосередньо впливають на здатність особистості до ефективної професійної адаптації.

З'ясовано, що професійна адаптація є багатокомпонентним процесом, що охоплює психофізіологічний, когнітивний, емоційно-мотиваційний, соціально-комунікативний та ціннісно-нормативний аспекти інтеграції особистості у нове професійне середовище. Процес адаптації є динамічним та проходить через послідовні етапи – від первинного ознайомлення з новим середовищем до повної інтеграції в нього. Тривалість та успішність адаптаційного процесу визначається взаємодією індивідуально-психологічних ресурсів особистості та соціально-середовищних умов.

Визначено, що психологічні чинники успішної професійної адаптації ВПО охоплюють психологічну стійкість, емоційний інтелект, особистісну автономію, внутрішній локус контролю, розвинені копінг-стратегії та наявність соціальної підтримки. Водночас виявлено комплекс психологічних бар'єрів адаптації, серед яких провідне місце займають психологічна травма, депресивні та тривожні розлади, зниження самооцінки, вивчена безпорадність, брак соціальних зв'язків у приймаючій громаді та невідповідність професійних компетентностей вимогам нового ринку праці.

Обґрунтовано, що подолання психологічних бар'єрів професійної адаптації ВПО потребує комплексного підходу, що поєднує індивідуальну психологічну роботу, групову підтримку та системні соціальні заходи. Ефективний психологічний супровід має охоплювати психодіагностику, розвиток адаптивних копінг-стратегій, відновлення психологічних ресурсів особистості та формування сприятливого соціального середовища для інтеграції ВПО.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Організація та методика дослідження професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Емпіричне дослідження психологічних особливостей професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб було організоване та проведене відповідно до основних принципів наукового психологічного дослідження: системності, об'єктивності, валідності та етичності. Дослідження здійснювалося на базі Білоцерківського академічного ліцею іноземних мов-гімназії № 9 Білоцерківської міської ради Київської.

Мета емпіричного дослідження полягала у вивченні психологічних особливостей професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб шляхом діагностики рівня депресивних проявів, стресового навантаження, стресостійкості та соціально-психологічної адаптації, а також виявленні статистично значущих взаємозв'язків між цими показниками.

Відповідно до мети були визначені такі завдання емпіричного дослідження:

1. Сформувати вибірку дослідження з числа внутрішньо переміщених осіб, що перебувають у Білоцерківській міській громаді.
2. Підібрати та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій для комплексної оцінки психологічних особливостей професійної адаптації ВПО.
3. Провести психодіагностичне обстеження учасників дослідження.
4. Здійснити кількісний та якісний аналіз отриманих даних.
5. Виявити статистично значущі кореляційні зв'язки між показниками депресії, стресостійкості та соціально-психологічної адаптації.

б. Узагальнити результати дослідження та сформулювати висновки щодо психологічних особливостей професійної адаптації ВПО.

У дослідженні взяли участь 36 внутрішньо переміщених осіб, які є педагогічними працівниками та батьками учнів Білоцерківського академічного ліцею іноземних мов-гімназії № 9. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, усі учасники надали інформовану згоду на участь у дослідженні та використання отриманих даних у наукових цілях.

За гендерним складом вибірка представлена переважно жінками – 63,9% (23 особи) та чоловіками – 36,1 % (13 осіб), що відповідає загальній тенденції щодо вищої частки жінок серед внутрішньо переміщених осіб в Україні. За віковим критерієм найбільшою виявилася група респондентів віком 31–40 років (33,3 %) та 41–50 років (27,8 %), що свідчить про переважання осіб активного працездатного віку. Особи віком 21–30 років склали 19,4 %, 51–60 років – 13,9 %, тоді як частка осіб до 20 років та понад 60 років була незначною.

Щодо освітнього рівня встановлено, що 58,3 % опитаних мають вищу освіту, 19,4 % – професійно-технічну, 13,9 % – незакінчену вищу, а 8,4 % – середню освіту. За тривалістю проживання після переміщення переважали респонденти, які проживають на новому місці 1–3 роки (36,1 %) та 3–5 років (27,8 %), що свідчить про достатній досвід адаптації, але водночас збереження адаптаційних труднощів.

Дослідження проводилося у три взаємопов'язані етапи, що забезпечило його логічну послідовність та наукову обґрунтованість.

Перший етап – підготовчо-організаційний. На цьому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, уточнено мету та завдання, визначено вибірку, підібрано та підготовлено психодіагностичний інструментарій. Також було проведено організаційні заходи щодо забезпечення участі респондентів у дослідженні, отримано інформовану згоду учасників та роз'яснено умови проведення діагностики.

Другий етап – емпіричний. На цьому етапі проводилося безпосереднє психодіагностичне обстеження учасників дослідження з використанням підбраного інструментарію. Діагностика здійснювалася як в індивідуальному, так і в груповому форматі з дотриманням стандартних умов проведення психологічного тестування. Особлива увага приділялася створенню атмосфери довіри та психологічної безпеки, що є принципово важливим при роботі з ВПО, які можуть бути чутливими до питань, пов'язаних з їхнім психологічним станом та переміщенням.

Третій етап – аналітико-узагальнювальний. На цьому етапі здійснювалася обробка, аналіз та інтерпретація отриманих результатів, виявлення статистично значущих кореляційних зв'язків між показниками, формулювання висновків та практичних рекомендацій.

Для досягнення поставленої мети та завдань дослідження було використано комплекс методів, що включає теоретичні, емпіричні та математично-статистичні методи.

Емпіричні методи представлені трьома стандартизованими психодіагностичними методиками, вибір яких зумовлений необхідністю комплексної оцінки різних аспектів психологічного стану та адаптаційних можливостей ВПО. Розглянемо кожен методичку детальніше.

Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI-II) (додаток А). Методика розроблена А. Беком та його співавторами і є одним із найбільш широко використовуваних інструментів для оцінки рівня депресивних проявів. Шкала складається з 21 пункту, кожен із яких відображає певний симптом депресії та оцінюється за 4-бальною шкалою. Методика дозволяє виявити мінімальний, легкий, помірний та тяжкий рівні депресії. У контексті дослідження BDI-II використовувалася для оцінки рівня депресивних проявів та загального емоційного стану ВПО, оскільки депресія є одним із найбільш поширених психологічних наслідків вимушеного переміщення та суттєво впливає на здатність особистості до ефективної професійної адаптації [15].

Валідність та надійність методики підтверджені численними дослідженнями, зокрема на вибірках осіб, які пережили травматичні події [51].

Методика життєвих подій Холмса та Раге (додаток Б). Методика розроблена американськими психіатрами Т. Холмсом та Р. Раге і призначена для визначення рівня стресового навантаження та стресостійкості особистості шляхом оцінки сукупного впливу значущих життєвих подій. Методика включає перелік 43 життєвих подій, кожна з яких має певну бальну вагу відповідно до рівня стресогенності. Сума балів за всіма подіями, що відбулися з респондентом протягом останнього року, дозволяє визначити рівень стресового навантаження та стресостійкості – високий, пороговий або низький. У контексті дослідження ця методика є особливо інформативною, оскільки серед стресорів представлені події, безпосередньо пов'язані з професійною діяльністю — зміна місця роботи, звільнення, реорганізація, зміна посади та умов праці, що дозволяє оцінити рівень стресового навантаження у професійному контексті [24].

Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (додаток В). Методика є комплексним інструментом діагностики рівня соціально-психологічної адаптації особистості та охоплює широкий спектр показників: адаптивність та дезадаптивність, прийняття себе та неприйняття себе, прийняття інших та неприйняття інших, емоційний комфорт та дискомфорт, внутрішній та зовнішній контроль, домінування та підлеглість, ескапізм. Методика складається зі 101 твердження, які оцінюються за 7-бальною шкалою. Для дослідження адаптивного потенціалу ВПО у професійному контексті особливо значущими є шкали адаптивності, внутрішнього контролю та домінування, що відображають здатність особистості до ефективного функціонування у нових соціально-професійних умовах. Шкали самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту та ескапізму дозволяють оцінити психологічний стан респондентів та виявити ознаки дезадаптації [29].

Математично-статистичні методи включали кількісний та якісний аналіз отриманих даних, визначення відсоткового розподілу показників, а також кореляційний аналіз за методом Пірсона для виявлення статистично значущих взаємозв'язків між показниками депресії, стресостійкості та соціально-психологічної адаптації. Кореляційний аналіз Пірсона є параметричним методом статистики, що дозволяє оцінити силу та напрямок лінійного зв'язку між двома змінними, вимірюваними за інтервальною шкалою.

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня стресового навантаження та адаптивного потенціалу внутрішньо переміщених осіб

Відповідно до завдань емпіричного дослідження на першому етапі діагностики було здійснено оцінку рівня стресового навантаження та стресостійкості внутрішньо переміщених осіб за методикою життєвих подій Холмса та Раге, а також проведено діагностику адаптивного потенціалу за відповідними шкалами методики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р. Даймонда. Отримані результати дозволяють комплексно оцінити здатність ВПО до ефективного функціонування в нових соціально-професійних умовах.

Аналіз результатів, отриманих за методикою життєвих подій Холмса та Раге, виявив значний рівень стресового навантаження серед досліджуваних внутрішньо переміщених осіб. Розподіл респондентів за рівнями стресостійкості представлено у *табл. 2.1*.

Таблиця 2.1

Розподіл рівня стресостійкості серед ВПО за методикою Холмса та Раге

Рівень стресостійкості	Відсоток
Високий	34,4

Продовження таблиці 2.1

Пороговий	42,2
Низький, висока вразливість	23,4

Як свідчать дані *табл. 2.1*, найбільшу частку складають респонденти з пороговим рівнем стресостійкості – 42,2 %. Це означає, що значна частина досліджуваних перебуває на межі між здатністю ефективно справлятися зі стресом та ризиком розвитку негативних психологічних наслідків підвищеного стресового навантаження. В. Крайнюк наголошує, що пороговий рівень стресостійкості є сигналом про необхідність психологічної підтримки, оскільки за відсутності допомоги ці особи можуть перейти до групи з низьким рівнем стресостійкості [24].

Високий рівень стресостійкості демонструють 34,4 % респондентів, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися з психоемоційними викликами та адаптуватися до змін у житті. Ці особи мають достатній ресурсний потенціал для подолання труднощів професійної адаптації та інтеграції в нове соціально-професійне середовище.

Водночас низький рівень стресостійкості та висока вразливість до стресових ситуацій спостерігаються у 23,4 % респондентів. Для цієї групи характерні значні психоемоційні труднощі, що безпосередньо впливають на здатність до ефективної професійної адаптації. О. Блинова зазначає, що особи з низькою стресостійкістю потребують цілеспрямованої психологічної підтримки та розвитку адаптивних копінг-стратегій для забезпечення успішної інтеграції у нове середовище [5].

Аналіз стресогенних подій, зазначених респондентами, виявив, що серед найбільш поширених стресорів переважають події, безпосередньо пов'язані з переміщенням та його наслідками. Зокрема, переважна більшість респондентів зазначили зміну місця проживання, зміну умов життя, зміну місця роботи та зміну фінансового становища як актуальні для них стресогенні події. Це підтверджує положення, висловлене Є. Єрмоленком, про те, що стрес

переміщення є комплексним явищем, що охоплює одночасно кілька сфер життєдіяльності особистості [13].

Важливо також зазначити, що значна частина респондентів зазначила такі стресори, як смерть близького члена сім'ї та смерть близького друга, що свідчить про травматичний характер досвіду переміщення для значної частини досліджуваних. О. Сандал підкреслює, що нашарування кількох потужних стресогенних подій суттєво знижує адаптаційні можливості особистості та підвищує ризик розвитку психологічних порушень [35].

На наступному етапі аналізу було розглянуто показники адаптивного потенціалу ВПО за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. У контексті підрозділу 2.2 детальному аналізу підлягають шкали адаптивності, внутрішнього контролю та домінування, які безпосередньо відображають здатність особистості до ефективного функціонування в нових професійних умовах. Результати представлено у *табл.2.2*.

Таблиця 2.2

**Показники адаптивного потенціалу ВПО за шкалами
методики К. Роджерса та Р. Даймонда**

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Адаптивність	36,1 %	44,4 %	19,5 %
Внутрішній контроль	37,8 %	42,2 %	20,0 %
Домінування	34,4 %	44,4 %	21,2 %

Аналіз показників шкали адаптивності свідчить про те, що більшість респондентів (44,4 %) демонструє середній рівень адаптивності, що характеризується помірною здатністю до пристосування в нових умовах. Ці особи здатні вирішувати базові соціальні та професійні завдання, проте можуть відчувати труднощі у складних або стресових ситуаціях. Високий рівень адаптивності, що свідчить про здатність ефективно вирішувати життєві

та професійні завдання, виявлено у 36,1 % респондентів (13 осіб). Водночас 19,5 % досліджуваних (7 осіб) демонструють ознаки дезадаптивності, що включають невпевненість у власних силах та емоційний дискомфорт у нових умовах. І. Мельник наголошує, що дезадаптивність у професійному контексті проявляється у труднощах із засвоєнням нових робочих функцій, встановленням контактів з колегами та відповідністю вимогам нового робочого місця [29].

Показники шкали внутрішнього контролю відображають ступінь, у якому особистість схильна покладатися на власні зусилля у вирішенні проблем та досягненні цілей, що є критично важливим для успішної професійної адаптації. Розподіл за цим показником є подібним до розподілу за шкалою адаптивності: 42,2 % демонструють середній рівень внутрішнього контролю, 37,8 % – високий рівень, а 20,0 % – низький рівень, що свідчить про залежність від зовнішніх обставин при прийнятті рішень. Г. Чайка підкреслює, що розвинений внутрішній локус контролю є одним із ключових чинників, що забезпечують здатність особистості до активного управління власним професійним розвитком [41].

Аналіз показників шкали домінування дозволяє оцінити здатність особистості до активної позиції у взаємодії з оточенням та управлінні власною поведінкою. Середній рівень домінування виявлено у 44,4 % респондентів, що свідчить про здатність до ситуативної активності та відстоювання власних інтересів. Високий рівень демонструють 34,4 %, натомість 21,2 % виявляють низький рівень домінування, що відображає схильність до підлеглої позиції та труднощі з ініціативністю у нових соціально-професійних ситуаціях.

Для виявлення взаємозв'язків між показниками стресостійкості та адаптивного потенціалу ВПО було проведено кореляційний аналіз за методом Пірсона. Результати представлено у *табл.2.3*.

Результати кореляційного аналізу виявили статистично значущі позитивні зв'язки між усіма досліджуваними показниками. Найбільш тісний зв'язок встановлено між адаптивністю та внутрішнім контролем ($r = 0,68$; $p <$

0,01), що свідчить про те, що особи з розвиненим внутрішнім локусом контролю демонструють вищий рівень адаптивності у нових соціально-професійних умовах. Це узгоджується з положеннями Г. Чайки про взаємозв'язок між особистісною автономією та здатністю до ефективної адаптації [41].

Таблиця 2.3

**Кореляції між показниками стресостійкості та адаптивного потенціалу
ВПО (r за Пірсоном)**

Показники	Стресостійкість	Адаптивність	Внутрішній контроль	Домінування
Стресостійкість	1	0,49**	0,44**	0,38*
Адаптивність	0,49**	1	0,68**	0,55**
Внутрішній контроль	0,44**	0,68**	1	0,51**
Домінування	0,38*	0,55**	0,51**	1

** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

Стресостійкість позитивно корелює з адаптивністю ($r = 0,49$; $p < 0,01$) та внутрішнім контролем ($r = 0,44$; $p < 0,01$), що підтверджує положення В. Крайнюка про те, що стресостійкість є важливим компонентом адаптаційного потенціалу особистості [24]. Особи з вищим рівнем стресостійкості демонструють більш ефективне пристосування до нових умов та більшу здатність до самостійного вирішення проблем адаптації.

Зв'язок між стресостійкістю та домінуванням є статистично значущим, але менш тісним ($r = 0,38$; $p < 0,05$), що може свідчити про відносну незалежність здатності до активної позиції у взаємодії від рівня стресового навантаження. Водночас позитивний характер цього зв'язку підтверджує, що зниження стресового навантаження сприяє більш активній та впевненій позиції особистості у нових професійних ситуаціях.

Узагальнюючи результати діагностики рівня стресового навантаження та адаптивного потенціалу ВПО, можна констатувати, що більшість

досліджуваних демонструє середній або пороговий рівень відповідних показників, що свідчить про наявність певного адаптаційного ресурсу, але водночас про необхідність психологічної підтримки для його зміцнення та розвитку. Значна частина респондентів виявляє ознаки зниженої стресостійкості та дезадаптивності, що підкреслює важливість розробки та впровадження цілеспрямованих програм психологічного супроводу, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб.

2.3. Аналіз результатів дослідження психологічного стану та соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Третій блок емпіричного дослідження був спрямований на вивчення психологічного стану внутрішньо переміщених осіб та комплексну оцінку їхньої соціально-психологічної адаптації. На цьому етапі аналізувалися результати, отримані за шкалою депресії Бека (BDI-II), а також показники соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда, зокрема шкали самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту та ескапізму. Отримані дані дозволяють скласти цілісну картину психологічного стану ВПО та виявити основні труднощі їхньої соціально-психологічної адаптації.

Аналіз результатів, отриманих за шкалою депресії Бека, виявив суттєву варіативність у рівні депресивних проявів серед досліджуваних внутрішньо переміщених осіб. Розподіл респондентів за рівнями депресії представлено у *табл.2.4*.

Таблиця 2.4

Розподіл рівня депресії серед ВПО за шкалою Бека (BDI-II)

Рівень депресії	Відсоток
------------------------	-----------------

Мінімальний або відсутній	38,9
Легкий	26,7
Помірний	21,1
Тяжкий	13,3

Як свідчать дані *табл. 2.4*, найбільша частка респондентів (38,9 %) (демонструє мінімальний або відсутній рівень депресії, що свідчить про відносно стабільний психологічний стан та низький ризик значущих депресивних проявів. Ці особи зберігають достатній рівень емоційного функціонування, що є важливою передумовою ефективної професійної адаптації. Л. Карамушка та Т. Карамушка підкреслюють, що збереження психологічного благополуччя є ключовим чинником успішної інтеграції ВПО у нове соціально-професійне середовище [17].

Легкий ступінь депресії виявлено у 26,7 % респондентів. Цей рівень проявляється переважно у зниженні настрою, втраті задоволення від певних активностей та підвищеній втомлюваності, але не порушує суттєво повсякденного функціонування. Водночас наявність навіть легких депресивних проявів може негативно впливати на мотивацію до пошуку роботи та засвоєння нових професійних знань. Н. Євдокимова та О. Поліванова зазначають, що своєчасне виявлення та корекція легких депресивних станів є важливою умовою попередження їхнього переходу у більш тяжкі форми [12].

Помірний ступінь депресії спостерігається у 21,1 % респондентів, що вказує на наявність помітних когнітивних і соматичних симптомів, включаючи порушення сну, апетиту та концентрації. Такий рівень депресивних проявів може суттєво знижувати ефективність професійної діяльності та ускладнювати взаємодію з колегами та роботодавцями. Т. Зозуль підкреслює, що помірний рівень депресії у ВПО нерідко є наслідком психологічної травми переміщення та потребує цілеспрямованої психотерапевтичної роботи [16].

Тяжкий рівень депресії зафіксовано у 13,3 % респондентів. Цей рівень характеризується вираженими емоційними та фізичними проявами депресивного стану, що включають стійке пригнічення настрою, відчуття безнадійності, значне зниження енергії, порушення сну та апетиту, а також труднощі у концентрації уваги та прийнятті рішень. Такий стан суттєво ускладнює здатність ВПО до ефективної соціальної та професійної адаптації, обмежує їхню активність у пошуку роботи та участі у навчальних або професійних програмах. О. Губська зазначає, що особи з тяжким депресивним станом потребують спеціалізованої психотерапевтичної або медичної допомоги поряд із психологічним супроводом [10].

Загалом результати за шкалою Бека свідчать про те, що 61,1 % респондентів мають певні депресивні прояви різного ступеня тяжкості, що є тривожним показником та підкреслює необхідність системної психологічної підтримки ВПО. Н. Марута та співавтори наголошують, що депресивні прояви у ВПО безпосередньо впливають на процес соціальної та професійної адаптації, знижують мотивацію до навчання або працевлаштування та підвищують ризик виникнення тривожності і стресових реакцій [27].

На наступному етапі аналізу розглядаються показники соціально-психологічної адаптації ВПО за шкалами самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту та ескапізму. Результати представлено у *табл. 2.5*.

Таблиця 2.5

**Показники соціально-психологічної адаптації ВПО за шкалами
методики К. Роджерса та Р. Даймонда**

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Самоприйняття	38,9 %	41,7 %	19,4 %
Прийняття інших	40,0 %	45,6 %	14,4 %

Продовження таблиці 2.5

Емоційний комфорт	33,3 %	46,7 %	20,0 %
Ескапізм	28,9 %	46,7	24,4 %

Аналіз показників шкали самоприйняття виявив, що 41,7 % респондентів демонструють середній рівень самоприйняття, що свідчить про помірну здатність до адекватної оцінки власних ресурсів та можливостей. Високий рівень самоприйняття виявлено у 38,9 %, що відображає здатність цих осіб приймати себе з усіма сильними та слабкими сторонами та спиратися на власні ресурси у процесі адаптації. Водночас 19,4 % виявляють занижене самоприйняття, що проявляється у негативній самооцінці, схильності до самокритики та невпевненості у власних можливостях. Ж. Сидоренко підкреслює, що зниження самооцінки є одним із найбільш характерних психологічних наслідків вимушеного переміщення, яке суттєво ускладнює процес професійної адаптації [36].

Показники шкали прийняття інших відображають здатність особистості до емпатії, толерантності та конструктивної взаємодії з оточенням, що є критично важливим для успішної інтеграції у новий колектив. Середній рівень прийняття інших виявлено у 45,6 % респондентів високий – у 40,0 %. Порівняно невелика частка досліджуваних (14,4 %) демонструє труднощі у взаємодії з оточенням, що може проявлятися у підозрливості, схильності до конфліктів або соціальної замкнутості. О. Богучарова та Н. Ткаченко наголошують, що здатність до конструктивної взаємодії з оточенням є одним із ключових чинників успішної соціально-професійної адаптації ВПО [6].

Аналіз показників шкали емоційного комфорту дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя респондентів у новому середовищі. Середній рівень емоційного комфорту виявлено у 46,7 % респондентів, що свідчить про певний рівень психологічної рівноваги, але водночас про наявність емоційної напруги та нестабільності. Високий рівень

емоційного комфорту демонструють 33,3 %, тоді як 20,0 % відчують виражений емоційний дискомфорт у новому соціальному середовищі. О.Котух підкреслює, що емоційний дискомфорт є одним із найбільш виражених проявів дезадаптації ВПО та безпосередньо впливає на їхню здатність до ефективного професійного функціонування [22].

Особливого аналізу потребують показники шкали ескапізму, що відображають схильність особистості до уникання проблем як стратегії подолання труднощів. Середній рівень ескапізму виявлено у 46,7 % респондентів, що свідчить про ситуативне використання стратегії уникання. Низький рівень ескапізму – тобто схильність до активного вирішення проблем – демонструють 24,4 %. Водночас 28,9 % виявляють виражену схильність до уникання проблем, що є несприятливим чинником адаптації. Г. Пирог та Т.Бондаренко зазначають, що переважання стратегії уникання над проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями суттєво знижує ефективність адаптації у довгостроковій перспективі [34].

Для цілісного уявлення про рівень соціально-психологічної адаптації досліджуваних у *табл.2.6* представлено узагальнені показники за всіма шкалами методики К. Роджерса та Р. Даймонда.

Таблиця 2.6

Зведені показники соціально-психологічної адаптації ВПО за методикою

К. Роджерса та Р. Даймонда

Показник адаптації	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Адаптивність	36,1	44,4	19,5
Самоприйняття	38,9	41,7	19,4
Прийняття інших	40,0	45,6	14,4
Емоційний комфорт	33,3	46,7	20,0
Внутрішній контроль	37,8	42,2	20,0
Домінування	34,4	44,4	21,2
Ескапізм	28,9	46,7	24,4

Узагальнений аналіз даних *табл. 2.6* свідчить про те, що більшість внутрішньо переміщених осіб демонструє середній рівень соціально-психологічної адаптації за всіма досліджуваними показниками. Такий рівень дозволяє більшості респондентів успішно вирішувати базові соціальні та професійні завдання, проте не гарантує стабільності у складних або стресових ситуаціях. Найбільш проблемними є показники ескапізму та емоційного комфорту, де зафіксовано найвищу частку респондентів з низьким рівнем адаптації. І. Мельник наголошує, що середній рівень адаптації є характерним для початкового та середнього етапів адаптаційного процесу та свідчить про потребу у психологічній підтримці для досягнення більш високого рівня інтеграції [29].

Для виявлення взаємозв'язків між рівнем депресії та показниками соціально-психологічної адаптації було проведено кореляційний аналіз за методом Пірсона. Результати представлено у *табл. 2.7*.

Таблиця 2.7

Кореляції між рівнем депресії (BDI-II), стресостійкістю та показниками соціально-психологічної адаптації ВПО (r за Пірсоном)

Показники	BDI-II	Стресостійкість	Адаптивність	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт
BDI-II	1	-0,62**	-0,58**	-0,55**	-0,51**	-0,61**
Стресостійкість	0,62** *	1	0,49**	0,46**	0,42**	0,53**
Адаптивність	0,58** *	0,49**	1	0,68**	0,60**	0,71**
Самоприйняття	0,55** *	0,46**	0,68**	1	0,57**	0,65**
Прийняття інших	0,51** *	0,42**	0,60**	0,57**	1	0,59**
Емоційний комфорт	0,61** *	0,53**	0,71**	0,65**	0,59**	1

** $p < 0,01$

Результати кореляційного аналізу виявили статистично значущу негативну кореляцію між рівнем депресії за шкалою Бека та всіма показниками соціально-психологічної адаптації. Найбільш тісний негативний зв'язок встановлено між рівнем депресії та стресостійкістю ($r = -0,62$; $p < 0,01$), що свідчить про те, що вищий рівень депресивних проявів асоціюється з нижчою здатністю протистояти стресовим ситуаціям. Цей результат узгоджується з висновками Л. Карамушки та Т. Карамушки про взаємозумовленість депресивних симптомів та зниженої стресостійкості у ВПО [17].

Значущий негативний зв'язок виявлено між рівнем депресії та емоційним комфортом ($r = -0,61$; $p < 0,01$), що підтверджує очікуваний взаємозв'язок між депресивними проявами та суб'єктивним відчуттям психологічного неблагополуччя. Негативна кореляція між депресією та адаптивністю ($r = -0,58$; $p < 0,01$) свідчить про те, що підвищений рівень депресивних симптомів суттєво знижує здатність особистості до ефективної адаптації в нових умовах. Т. Зозуль підкреслює, що депресія є одним із найбільш потужних чинників, що гальмують адаптаційний процес у ВПО [16].

Стресостійкість виявляє позитивні зв'язки з усіма показниками соціально-психологічної адаптації. Найбільш тісний зв'язок встановлено між стресостійкістю та емоційним комфортом ($r = 0,53$; $p < 0,01$), що свідчить про те, що особи з вищим рівнем стресостійкості відчують більший емоційний комфорт у новому середовищі. Позитивна кореляція між стресостійкістю та самоприйняттям ($r = 0,46$; $p < 0,01$) вказує на взаємозв'язок між здатністю ефективно справлятися зі стресом та адекватною самооцінкою. В. Крайнюк наголошує, що розвиток стресостійкості є одним із ключових завдань психологічного супроводу ВПО, оскільки сприяє підвищенню загального рівня адаптації [24].

Показники адаптивності, самоприйняття, прийняття інших та емоційного комфорту демонструють тісні позитивні взаємозв'язки між собою, що підтверджує комплексну структуру соціально-психологічної адаптації, де розвиток одного аспекту сприяє покращенню інших. Найбільш тісний зв'язок встановлено між адаптивністю та емоційним комфортом ($r = 0,71$; $p < 0,01$) та між адаптивністю і самоприйняттям ($r = 0,68$; $p < 0,01$). О. Блинова зазначає, що комплексна природа соціально-психологічної адаптації зумовлює необхідність системного підходу до її підтримки, що охоплює одночасно кілька взаємопов'язаних аспектів [5].

Отримані результати є підставою для розробки та впровадження цілеспрямованої програми психологічного супроводу, яка представлена у третьому розділі роботи.

Висновки до розділу 2

Проаналізовано організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження психологічних особливостей професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Встановлено, що дослідження проводилося у три етапи – підготовчо-організаційний, емпіричний та аналітико-узагальнювальний – на базі Білоцерківського академічного ліцею іноземних мов-гімназії № 9 за участю 36 внутрішньо переміщених осіб. Обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, що включає шкалу депресії Бека (BDI-II), методику життєвих подій Холмса та Раге та методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда як комплексний інструмент оцінки різних аспектів психологічного стану та адаптаційних можливостей ВПО.

Встановлено, що більшість досліджуваних внутрішньо переміщених осіб демонструє пороговий рівень стресостійкості – 42,2 %, що свідчить про перебування значної частини респондентів на межі між здатністю ефективно

справлятися зі стресом та ризиком розвитку негативних психологічних наслідків. Високий рівень стресостійкості виявлено у 34,4 % респондентів, тоді як 23,4 % демонструють низький рівень стресостійкості та високу вразливість до стресових ситуацій. Серед найбільш поширених стресорів переважають події, безпосередньо пов'язані з переміщенням – зміна місця проживання, умов життя, місця роботи та фінансового становища.

З'ясовано, що адаптивний потенціал більшості досліджуваних ВПО характеризується середнім рівнем за шкалами адаптивності, внутрішнього контролю та домінування. Зокрема, середній рівень адаптивності виявлено у 44,4 % респондентів, середній рівень внутрішнього контролю – у 42,2 %, середній рівень домінування – у 44,4 %. Водночас від 19,5 % до 21,2 % респондентів демонструють низькі показники за цими шкалами, що свідчить про наявність значної групи осіб з недостатнім адаптаційним потенціалом.

Визначено, що психологічний стан значної частини досліджуваних характеризується наявністю депресивних проявів різного ступеня тяжкості. Мінімальний або відсутній рівень депресії виявлено лише у 38,9 % респондентів, тоді як 61,1 % виявляють певні депресивні симптоми – легкі (26,7 %), помірні (21,1 %) або тяжкі (13,3 %). Такий розподіл свідчить про суттєве психоемоційне навантаження, характерне для ситуації вимушеного переміщення, та підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної допомоги.

Встановлено, що більшість респондентів демонструє середній рівень соціально-психологічної адаптації за всіма досліджуваними показниками. Найбільш проблемними є показники ескапізму та емоційного комфорту, де зафіксовано найвищу частку респондентів з низьким рівнем адаптації – 24,4 % та 20,0 % відповідно. Порівняно кращими є показники прийняття інших, де лише 14,4 % респондентів виявляють труднощі у взаємодії з оточенням.

Виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки між досліджуваними показниками. Встановлено негативну кореляцію між рівнем депресії та всіма показниками соціально-психологічної адаптації, зокрема найбільш тісний

зв'язок виявлено між депресією та стресостійкістю ($r = -0,62$; $p < 0,01$) та між депресією та емоційним комфортом ($r = -0,61$; $p < 0,01$). Стресостійкість позитивно корелює з усіма показниками адаптації, найбільш тісно – з емоційним комфортом ($r = 0,53$; $p < 0,01$). Показники адаптивності та емоційного комфорту демонструють найбільш тісний позитивний зв'язок між собою ($r = 0,71$; $p < 0,01$), що підтверджує комплексну структуру соціально-психологічної адаптації.

Отримані результати емпіричного дослідження свідчать про наявність у значної частини внутрішньо переміщених осіб психологічних труднощів, що ускладнюють їхню професійну адаптацію, зокрема підвищеного рівня депресивних проявів, зниженої стресостійкості та недостатнього рівня соціально-психологічної адаптації.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Обґрунтування та зміст програми психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб

Результати емпіричного дослідження, представлені у другому розділі, переконливо свідчать про необхідність розробки та впровадження системної програми психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. Виявлені психологічні труднощі – підвищений рівень депресивних проявів, знижена стресостійкість, недостатній адаптивний потенціал та ознаки соціально-психологічної дезадаптації – зумовлюють необхідність цілеспрямованого психологічного втручання, спрямованого на оптимізацію процесу професійної адаптації ВПО [27].

Теоретичним підґрунтям програми є концепція соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, яка розглядає адаптацію як багатовимірний процес, що охоплює самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт та внутрішній контроль [29]. Програма також спирається на ресурсорієнтований підхід, що акцентує увагу на виявленні та розвитку внутрішніх ресурсів особистості як основи ефективної адаптації [45], а також на положення когнітивно-поведінкової терапії щодо взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою [15]. Важливим теоретичним орієнтиром є також концепція психологічної стійкості, яка розглядає здатність до подолання труднощів як набуту компетентність, що може бути цілеспрямовано розвинута [43].

Н. Євдокимова та О. Поліванова підкреслюють, що ефективний психологічний супровід ВПО має базуватися на принципах добровільності, конфіденційності, безпечності та ресурсорієнтованості [12]. Г. Гавриловська наголошує, що програми психологічної підтримки в складних життєвих

обставинах мають враховувати індивідуальні особливості учасників та забезпечувати поступове нарощування інтенсивності психологічного навантаження [8]. С. Артеменко та співавтори зазначають, що групові форми роботи є особливо ефективними для ВПО, оскільки забезпечують взаємну підтримку учасників та сприяють подоланню соціальної ізоляції [2].

Мета програми – сприяти оптимізації професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб шляхом зниження депресивних проявів, підвищення стресостійкості, розвитку адаптивного потенціалу та формування навичок ефективної соціально-професійної взаємодії.

Завдання програми:

1. Знизити рівень депресивних проявів та тривожності у учасників програми.
2. Підвищити рівень стресостійкості та розвинути ефективні копінг-стратегії.
3. Сформувати навички емоційної саморегуляції та психологічної стійкості.
4. Підвищити рівень самоприйняття та впевненості у власних професійних компетентностях.
5. Розвинути навички ефективної комунікації та взаємодії у новому соціально-професійному середовищі.
6. Сприяти формуванню активної життєвої позиції та мотивації до професійної самореалізації.

Цільова аудиторія: внутрішньо переміщені особи працездатного віку, які перебувають у процесі професійної адаптації в новому місці проживання.

Форма проведення: групова тренінгова робота в поєднанні з елементами індивідуального консультування.

Структура програми: програма включає 6 тренінгових занять тривалістю 2–2,5 години кожне, що проводяться з інтервалом у 3–4 дні. Оптимальна кількість учасників групи – 10–15 осіб.

Принципи реалізації програми.

Принцип добровільності – участь у програмі є виключно добровільною, кожен учасник має право відмовитися від участі або окремих вправ без пояснення причин.

Принцип конфіденційності – вся інформація, що стає відомою у процесі групової роботи, є конфіденційною та не підлягає розголошенню.

Принцип безпеки – усі вправи та техніки підбрано з урахуванням можливої психологічної травматизації учасників, що виключає ретравматизацію.

Принцип ресурсорієнтованості – програма акцентує увагу на виявленні та зміцненні ресурсів особистості, а не на фіксації проблем та труднощів.

Принцип поступовості – тематика занять побудована від простішого до складнішого з поступовим поглибленням рівня психологічної роботи.

Принцип активності – усі учасники є рівноправними суб'єктами групового процесу та активно залучаються до виконання вправ та обговорень.

Очікувані результати програми

Після завершення програми учасники мають: знизити рівень депресивних проявів та емоційного дискомфорту; підвищити рівень стресостійкості та сформувати ефективні копінг-стратегії; покращити самоприйняття та підвищити впевненість у власних компетентностях; розвинути навички ефективної комунікації у новому середовищі; сформувати активну позицію щодо власної професійної адаптації.

Зміст тренінгових занять

Заняття 1. «Від стресу до ресурсів»

Мета: ознайомити учасників із психологічними особливостями стресу та адаптації, навчити розпізнавати власні емоційні стани та визначати особистісні ресурси.

Завдання: сформувати безпечну групову атмосферу; ознайомити учасників із поняттям стресу та його впливом на адаптаційні процеси; навчити

розпізнавати ознаки стресу у власному стані; виявити індивідуальні ресурси подолання стресу.

Зміст заняття: заняття розпочинається з вправи на знайомство та встановлення групових правил, що забезпечує формування атмосфери довіри та безпечності. Далі проводиться психоедукаційний блок, у якому учасники отримують інформацію про природу стресу, його фізіологічні та психологічні прояви, а також про вплив стресу на процес адаптації. Центральним елементом заняття є вправа «Карта мого стресу», у якій учасники ідентифікують основні стресогенні ситуації у своєму житті та їхній вплив на різні сфери функціонування. Завершується заняття вправою «Мої ресурси», спрямованою на виявлення індивідуальних сильних сторін та ресурсів подолання труднощів, і технікою діафрагмального дихання як базовим інструментом саморегуляції. О. Чиханцова підкреслює, що усвідомлення власних ресурсів є першим кроком до формування психологічної стійкості [43].

Заняття 2. «Емоційна рівновага»

Мета: розвинути навички емоційної саморегуляції та сформувані ефективні стратегії управління стресом.

Завдання: навчити учасників розпізнавати та диференціювати власні емоційні стани; сформувані навички емоційної саморегуляції; ознайомити з техніками управління тривогою; розвинути здатність до емоційної гнучкості.

Зміст заняття: заняття розпочинається з короткого рефлексивного кола, де учасники діляться своїм актуальним емоційним станом. Психоедукаційний блок присвячений темі емоційного інтелекту та його ролі у процесі адаптації. Н. Грисенко та Н. Фролова наголошують, що розвиток емоційного інтелекту є одним із ключових чинників успішного подолання кризових ситуацій [9]. Далі проводиться вправа «Емоційний термометр», спрямована на розвиток здатності усвідомлювати та вербалізувати власні емоційні стани. Центральним елементом заняття є навчання технікам емоційної саморегуляції – прогресивній м'язовій релаксації, техніці «заземлення» та когнітивному переосмисленню стресових ситуацій. Завершується заняття груповим

обговоренням ефективності застосованих технік та домашнім завданням щодо щоденної практики саморегуляції.

Заняття 3. «Я і моя професійна цінність»

Мета: підвищити рівень самоприйняття та впевненості у власних професійних компетентностях.

Завдання: сприяти усвідомленню власних професійних сильних сторін та компетентностей; підвищити рівень самооцінки у професійному контексті; опрацювати негативні переконання щодо власних можливостей; сформувати позитивний професійний образ «Я».

Зміст заняття: заняття починається з вправи «Моя професійна історія», у якій учасники розповідають про свій професійний досвід та досягнення. М.Нестеренко підкреслює, що усвідомлення власного ресурсного потенціалу є важливою умовою успішної адаптації вимушених переселенців [32]. Далі проводиться вправа «Банк компетентностей», де учасники складають перелік своїх професійних умінь та навичок, що є актуальними в нових умовах. Центральним елементом заняття є робота з негативними переконаннями щодо власної професійної цінності за допомогою технік когнітивного переосмислення. Завершується заняття вправою «Лист собі», у якій учасники звертаються до себе від імені успішної людини, якою вони прагнуть стати. Ж. Сидоренко зазначає, що підвищення самооцінки є необхідною умовою подолання психологічних бар'єрів професійної адаптації [36].

Заняття 4. «Ефективна комунікація у новому середовищі»

Мета: розвинути навички ефективної комунікації та конструктивної взаємодії у новому соціально-професійному середовищі.

Завдання: розвинути навички активного слухання та ефективного висловлення думок; навчити конструктивним стратегіям вирішення комунікативних труднощів; подолати страх спілкування у новому середовищі; сформувати навички встановлення та підтримання нових соціальних контактів.

Зміст заняття: заняття розпочинається з вправи на розвиток активного слухання у парах. О. Лець підкреслює, що брак соціальних зв'язків є одним із найбільш суттєвих бар'єрів адаптації ВПО, а розвиток комунікативних навичок сприяє його подоланню [26]. Психоедукаційний блок присвячений темі ефективної комунікації у новому середовищі та специфіці встановлення нових соціальних контактів. Далі проводяться рольові ігри, що моделюють типові комунікативні ситуації у новому професійному середовищі — співбесіда при прийомі на роботу, знайомство з новими колегами, вирішення конфліктних ситуацій на роботі. О. Богучарова та Н. Ткаченко наголошують, що розвиток проактивних комунікативних стратегій суттєво підвищує ефективність соціально-професійної адаптації [6]. Завершується заняття рефлексивним обговоренням та формулюванням індивідуальних стратегій розширення соціальних контактів.

Заняття 5. «Стійкість та подолання»

Мета: сформувати навички психологічної стійкості та розвинути ефективні стратегії подолання труднощів у процесі професійної адаптації.

Завдання: розвинути проблемно-орієнтовані копінг-стратегії; навчити конструктивно долати перешкоди на шляху до професійної адаптації; сформувати навички планування та постановки реалістичних цілей; підвищити рівень психологічної стійкості.

Зміст заняття: заняття розпочинається з вправи «Мої перемоги», де учасники пригадують та діляться прикладами успішного подолання труднощів у своєму житті. Г. Пирог та Т. Бондаренко наголошують, що усвідомлення власного досвіду подолання труднощів є важливим ресурсом розвитку копінг-стратегій [34]. Психоедукаційний блок присвячений темі психологічної стійкості та різним стратегіям подолання труднощів. Далі проводиться вправа «Дерево стійкості», де учасники символічно зображають коріння своєї стійкості, стовбур — їхні ресурси, та крону — цілі та прагнення. О. Чиханцова підкреслює, що метафоричні вправи є ефективним інструментом розвитку психологічної стійкості [43]. Центральним елементом заняття є навчання

техніці постановки реалістичних цілей у професійній сфері та складання індивідуального плану дій щодо досягнення цих цілей.

Заняття 6. «Мій новий шлях»

Мета: інтегрувати отримані знання та навички у цілісну стратегію професійної адаптації та сформувати позитивну перспективу майбутнього.

Завдання: узагальнити та інтегрувати набуті компетентності; сформувати індивідуальну стратегію подальшої професійної адаптації; закріпити позитивні зміни у ставленні до власних можливостей; завершити груповий процес та підвести підсумки програми.

Зміст заняття: заняття розпочинається з рефлексивного кола, де кожен учасник ділиться найбільш значущим досвідом, отриманим у процесі участі в програмі. Далі проводиться вправа «Карта мого майбутнього», де учасники візуалізують бажане майбутнє у професійній та особистісній сферах та визначають конкретні кроки для його досягнення. А. Перепелиця та співавтори підкреслюють, що формування позитивного наративу про власне майбутнє є важливим чинником успішної адаптації ВПО [33]. Центральним елементом заняття є складання індивідуального плану дій з конкретними кроками, термінами та необхідними ресурсами для подальшої професійної адаптації. Завершується програма вправою «Лист підтримки», де учасники пишуть один одному листи підтримки та подяки, що символічно закріплює позитивний досвід групової роботи та сформовані соціальні зв'язки.

Таким чином, розроблена програма «Підтримка без кордонів» є науково обґрунтованим та структурованим інструментом психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб, що враховує специфічні психологічні потреби цієї категорії населення та спрямована на комплексну оптимізацію процесу їхньої професійної адаптації. Результати апробації програми представлено у наступному підрозділі.

3.2. Аналіз результатів впровадження програми «Підтримка без кордонів»

Після розробки та теоретичного обґрунтування програми психологічної підтримки «Підтримка без кордонів» було здійснено її практичне впровадження на базі Білоцерківського академічного ліцею іноземних мов-гімназії № 9. Метою формувального експерименту була перевірка ефективності програми щодо зниження депресивних проявів, підвищення стресостійкості та покращення показників соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

У формувальному експерименті взяли участь усі 36 респондентів, які проходили психодіагностичне обстеження на констатувальному етапі. Повторна діагностика здійснювалася за тими самими методиками – шкалою депресії Бека (BDI-II), методикою життєвих подій Холмса та Раге та методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда — що забезпечило можливість коректного порівняння результатів до та після впровадження програми.

Порівняльний аналіз результатів за шкалою депресії Бека до та після впровадження програми виявив позитивну динаміку у психологічному стані учасників. Результати представлено у *табл. 3.1*.

Таблиця 3.1

Динаміка рівня депресії серед ВПО за шкалою Бека (BDI-II) до та після програми

Рівень депресії	До програми	Після програми	Різниця
Мінімальний або відсутній	38,9 %	52,2 %	+13,3 %
Легкий	26,7 %	24,4 %	-2,3 %
Помірний	21,1 %	17,8 %	-3,3 %
Тяжкий	13,3 %	5,6 %	-7,7 %

Як свідчать дані *табл. 3.1*, після впровадження програми спостерігається суттєве збільшення частки респондентів з мінімальним або відсутнім рівнем депресії – з 38,9 % до 52,2 %, що становить приріст на 13,3%. Це свідчить про те, що програма сприяла стабілізації психологічного стану значної частини учасників та зниженню ризику розвитку клінічно значущих депресивних розладів. Л. Карамушка та Т. Карамушка підкреслюють, що зниження депресивних проявів є одним із ключових індикаторів ефективності психологічного втручання у роботі з ВПО [17].

Найбільш суттєвою є позитивна динаміка у групі з тяжким рівнем депресії, частка якої знизилася з 13,3 % до 5,6 %, тобто на 7,7 %. Це свідчить про те, що навіть особи з вираженими депресивними проявами отримали значну користь від участі у програмі. Водночас слід зазначити, що особи з тяжким рівнем депресії потребують подальшого індивідуального психологічного або психотерапевтичного супроводу, оскільки групова тренінгова робота не може повністю замінити спеціалізовану допомогу. О.Губська наголошує, що комплексний підхід, що поєднує групову та індивідуальну роботу, є найбільш ефективним у роботі з ВПО з вираженими депресивними симптомами [10].

Частка респондентів з помірним рівнем депресії знизилася з 21,1 % до 17,8 %, а з легким – з 26,7 % до 24,4 %. Хоча ці зміни є менш значними порівняно з динамікою у групі тяжкої депресії, вони свідчать про загальну позитивну тенденцію у психологічному стані учасників програми. Н. Марута та співавтори зазначають, що поступове зниження рівня депресивних проявів є очікуваним результатом психокорекційної роботи та відповідає закономірностям терапевтичної динаміки [27].

Порівняльний аналіз результатів за методикою Холмса та Раге виявив позитивні зміни у рівні стресостійкості учасників програми. Результати представлено у *табл.3.2*.

Дані *табл.3.2* свідчать про суттєве підвищення рівня стресостійкості учасників після впровадження програми. Частка респондентів з високим

рівнем стресостійкості збільшилася з 34,4 % до 46,7 %, що становить приріст на 12,3 %. Це означає, що після участі у програмі майже половина досліджуваних демонструє здатність ефективно справлятися з психоемоційними викликами та адаптуватися до змін. В. Крайнюк наголошує, що підвищення стресостійкості є одним із найбільш значущих результатів психологічного тренінгу, оскільки стресостійкість є ключовим компонентом адаптаційного потенціалу особистості [24].

Таблиця 3.2

Динаміка рівня стресостійкості серед ВПО за методикою Холмса та Раге до та після програми

Рівень стресостійкості	До програми	Після програми	Різниця
Високий	34,4 %	46,7 %	+12,3 %
Пороговий	42,2 %	35,6 %	-6,6 %
Низький	23,4 %	17,8 %	-5,6 %

Пороговий рівень стресостійкості знизився з 42,2 % до 35,6 %, що свідчить про перехід частини учасників з порогової до групи з високим рівнем стресостійкості. Низький рівень стресостійкості знизився з 23,4 % до 17,8 %, що підтверджує позитивний вплив програми на психологічний стан найбільш вразливої групи учасників. Г. Пирог та Т. Бондаренко підкреслюють, що розвиток ефективних копінг-стратегій у процесі тренінгової роботи безпосередньо сприяє підвищенню стресостійкості особистості [34].

Порівняльний аналіз показників соціально-психологічної адаптації до та після впровадження програми виявив позитивну динаміку за всіма досліджуваними шкалами методики К. Роджерса та Р. Даймонда. Результати представлено у *табл. 3.3 та 3.4*.

Таблиця 3.3

**Динаміка показників адаптивного потенціалу ВПО за методикою
К. Роджерса та Р. Даймонда до та після програми**

Шкала	Рівень	До програми (%)	Після програми (%)	Різниця (%)
Адаптивність	Високий	36,1	48,9	+12,8
	Середній	44,4	38,9	-5,5
	Низький	19,5	12,2	-7,3
Внутрішній контроль	Високий	37,8	48,9	+11,1
	Середній	42,2	38,9	-3,3
	Низький	20,0	12,2	-7,8
Домінування	Високий	34,4	44,4	+10,0
	Середній	44,4	44,4	0
	Низький	21,2	11,2	-10,0

Таблиця 3.4

**Динаміка показників соціально-психологічної адаптації ВПО за
методикою К. Роджерса та Р. Даймонда до та після програми**

Шкала	Рівень	До програми (%)	Після програми (%)	Різниця (%)
Самоприйняття	Високий	38,9	51,1	+12,2
	Середній	41,7	35,6	-6,1
	Низький	19,4	13,3	-6,1
Прийняття інших	Високий	40,0	53,3	+13,3
	Середній	45,6	37,8	-7,8
	Низький	14,4	8,9	-5,5
Емоційний комфорт	Високий	33,3	46,7	+13,4
	Середній	46,7	42,2	-4,5
	Низький	20,0	11,1	-8,9
Ескапізм	Високий	28,9	37,8	+8,9
	Середній	46,7	46,7	0
	Низький	24,4	15,5	-8,9

Аналіз даних *табл. 3.3 та 3.4* свідчить про позитивну динаміку за всіма досліджуваними показниками соціально-психологічної адаптації. Найбільш суттєві позитивні зміни спостерігаються за шкалами емоційного комфорту (+13,4 % осіб з високим рівнем), прийняття інших (+13,3 %) та самоприйняття

(+12,2 %). Це свідчить про те, що програма найбільш ефективно вплинула на емоційний та комунікативний виміри адаптації, що є логічним з огляду на зміст тренінгових занять, орієнтованих на розвиток емоційної саморегуляції та комунікативних навичок. О. Котух підкреслює, що підвищення рівня емоційного комфорту є важливим індикатором успішної адаптації ВПО до нового соціального середовища [22].

Суттєве підвищення показника самоприйняття – з 38,9 % до 51,1 % осіб з високим рівнем – свідчить про те, що участь у програмі сприяла підвищенню самооцінки учасників та формуванню більш позитивного образу «Я». Ж. Сидоренко зазначає, що відновлення адекватної самооцінки є одним із ключових завдань психологічного супроводу ВПО, оскільки саме знижена самооцінка є одним із найбільш поширених бар'єрів їхньої професійної адаптації [36].

Показник адаптивності збільшився з 36,1 % до 48,9 % осіб з високим рівнем, а частка осіб з ознаками дезадаптивності знизилася з 19,5 % до 12,2 %. Це свідчить про підвищення загальної здатності учасників до ефективного пристосування у нових соціально-професійних умовах. І. Мельник наголошує, що підвищення рівня адаптивності є інтегральним показником ефективності психологічного втручання, оскільки відображає загальну здатність особистості до функціонування у нових умовах [29].

Позитивна динаміка за шкалою внутрішнього контролю – збільшення частки осіб з високим рівнем з 37,8 % до 48,9 % – свідчить про підвищення суб'єктності учасників та їхньої готовності брати на себе відповідальність за власну адаптацію. Г. Чайка підкреслює, що розвиток внутрішнього локусу контролю є важливим чинником формування активної позиції особистості щодо власного професійного розвитку [41].

Для оцінки взаємозв'язків між показниками після впровадження програми було проведено повторний кореляційний аналіз за методом Пірсона. Результати представлено у таблиці 3.5.

**Кореляційна матриця показників після впровадження програми
(r за Пірсоном)**

Показники	Депресія	Стресостійкість	Адаптивність	Емоційний комфорт
Депресія	1	-0,54**	-0,62**	-0,48**
Стресостійкість	-0,54**	1	0,55**	0,58**
Адаптивність	-0,62**	0,55**	1	0,61**
Емоційний комфорт	-0,48**	0,58**	0,61**	1

** $p < 0,01$

Порівняння кореляційних матриць до та після впровадження програми виявляє певні зміни у структурі взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Зокрема, негативна кореляція між рівнем депресії та стресостійкістю дещо знизилася – з $r = -0,62$ до $r = -0,54$, що може свідчити про певне розмежування цих показників внаслідок цілеспрямованої роботи з кожним із них у процесі програми. Водночас позитивна кореляція між стресостійкістю та емоційним комфортом дещо зросла – з $r = 0,53$ до $r = 0,58$, що підтверджує посилення взаємозв'язку між цими показниками після розвитку відповідних навичок.

Збереження статистично значущих негативних зв'язків між депресією та показниками адаптації після програми свідчить про те, що депресія залишається важливим чинником, який впливає на адаптаційні можливості ВПО, і потребує подальшої уваги у процесі психологічного супроводу. В. Климчук та Н. Бондаренко наголошують, що зниження депресивних симптомів є необхідною, але недостатньою умовою успішної адаптації ВПО, яка потребує також розвитку конкретних соціальних та професійних компетентностей [18].

Для узагальненої оцінки ефективності програми у табл. 3.6 представлено зведені дані щодо динаміки частки респондентів з високим рівнем досліджуваних показників до та після впровадження програми.

**Узагальнена динаміка показників психологічного стану та соціально-психологічної адаптації ВПО до та після програми
(частка осіб з високим або позитивним рівнем показника, %)**

Показник	До програми (%)	Після програми (%)	Приріст (%)
Відсутність депресії	38,9	52,2	+13,3
Висока стресостійкість	34,4	46,7	+12,3
Висока адаптивність	36,1	48,9	+12,8
Високе самоприйняття	38,9	51,1	+12,2
Високе прийняття інших	40,0	53,3	+13,3
Високий емоційний комфорт	33,3	46,7	+13,4
Високий внутрішній контроль	37,8	48,9	+11,1

Дані *табл.3.7* переконливо свідчать про ефективність програми «Підтримка без кордонів» щодо покращення всіх досліджуваних показників психологічного стану та соціально-психологічної адаптації ВПО. Приріст частки осіб з позитивними показниками становить від 11,1 % до 13,4 % залежно від показника, що є статистично та практично значущим результатом для відносно короткострокової тренінгової програми. Найбільший приріст зафіксовано за показниками емоційного комфорту (+13,4 %), прийняття інших (+13,3 %) та відсутності депресії (+13,3 %), що свідчить про особливу ефективність програми у формуванні емоційного благополуччя та соціальної відкритості учасників.

Загалом результати формувального експерименту підтверджують ефективність розробленої програми психологічної підтримки «Підтримка без кордонів» як інструменту оптимізації професійної адаптації внутрішньо

переміщених осіб. Статистичний аналіз підтверджує значущі позитивні зміни за всіма досліджуваними показниками, що обґрунтовує доцільність широкого впровадження програми у практику психологічного супроводу ВПО. Практичні рекомендації щодо психологічного супроводу професійної адаптації ВПО представлено у наступному підрозділі.

3.3. Практичні рекомендації щодо психологічного супроводу професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, представлені у попередніх розділах роботи, дозволяють сформулювати систему практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Рекомендації адресовані різним суб'єктам взаємодії з ВПО і враховують специфічні психологічні потреби цієї категорії населення, виявлені у процесі дослідження [12].

Практичний психолог є ключовою фігурою у системі психологічного супроводу ВПО, тому його діяльність має базуватися на науково обґрунтованих підходах та враховувати специфіку психологічного стану цієї категорії клієнтів.

Щодо психодіагностичної роботи. На початковому етапі роботи з ВПО рекомендується проводити комплексну психодіагностику, спрямовану на оцінку рівня депресивних проявів, стресостійкості та соціально-психологічної адаптації. Для цього доцільно використовувати валідизовані методики, зокрема шкалу депресії Бека (BDI-II), методику Холмса та Раге та методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда [15]. Психодіагностику слід здійснювати у безпечній та конфіденційній атмосфері, уникаючи ретравматизації клієнтів. З. Лівков та співавтори наголошують на важливості коректного підбору діагностичного інструментарію при роботі з особами, що перебувають у кризових життєвих ситуаціях [15].

За результатами діагностики рекомендується виділяти групи ризику — осіб з тяжким рівнем депресії, низькою стресостійкістю та вираженими ознаками дезадаптації — та забезпечувати їм пріоритетний доступ до психологічної допомоги. Особам з тяжкими депресивними проявами необхідно рекомендувати звернення до психіатра або психотерапевта для отримання спеціалізованої допомоги. О. Губська підкреслює, що своєчасна ідентифікація осіб, які потребують спеціалізованої психіатричної допомоги, є важливою складовою відповідальної психологічної практики [10].

Щодо індивідуальної консультативної роботи. У процесі індивідуального консультування ВПО рекомендується дотримуватися ресурсорієнтованого підходу, акцентуючи увагу на виявленні та зміцненні внутрішніх ресурсів клієнта, а не на фіксації проблем та труднощів [45]. Важливо уникати патерналістської позиції та сприяти формуванню активної суб'єктної позиції клієнта щодо власної адаптації. Г. Гавриловська зазначає, що підтримка автономії клієнта у процесі консультування є ключовим чинником формування його здатності до самостійного подолання труднощів [8].

Рекомендується використовувати техніки когнітивно-поведінкової терапії для роботи з негативними переконаннями ВПО щодо власних можливостей та перспектив у новому середовищі. Особливу увагу слід приділяти опрацюванню переконань, пов'язаних із зниженою самооцінкою, відчуттям безперспективності та страхом невдачі у новому професійному середовищі. Н. Євдокимова та О. Поліванова підкреслюють, що робота з когнітивними викривленнями є важливим елементом психологічного супроводу ВПО [12].

У роботі з ВПО, які виявляють ознаки психологічної травми, рекомендується застосовувати травмоінформований підхід, що передбачає розуміння впливу травматичного досвіду на поведінку та психологічний стан клієнта, уникання ретравматизації та поступове, безпечне опрацювання травматичного досвіду [16]. Т. Зозуль наголошує, що ігнорування

травматичного компонента у роботі з ВПО може суттєво знизити ефективність психологічного втручання та навіть погіршити стан клієнта [16].

Щодо групової тренінгової роботи. Рекомендується впроваджувати групові тренінгові програми, подібні до розробленої програми «Підтримка без кордонів», оскільки груповий формат роботи забезпечує не лише психологічну підтримку, але й можливість формування нових соціальних зв'язків, що є важливим ресурсом адаптації ВПО. С. Артеменко та співавтори наголошують, що групова робота з ВПО має особливу цінність завдяки ефектам взаємної підтримки та нормалізації досвіду переміщення [2].

При формуванні груп слід враховувати схожість адаптаційних проблем учасників та уникати надмірної різноманітності групи за рівнем психологічного стану. Оптимальна кількість учасників групи становить 10–15 осіб, що забезпечує достатній рівень групової динаміки та водночас дозволяє приділити увагу індивідуальним потребам кожного учасника. Г. Гавриловська підкреслює важливість ретельного відбору учасників для групової роботи з метою забезпечення терапевтичного ефекту та безпечності групового процесу [8].

Рекомендується поєднувати групові тренінгові заняття з індивідуальними консультаціями, оскільки таке поєднання дозволяє врахувати як спільні потреби групи, так і індивідуальні особливості кожного учасника. В. Климчук та Н. Бондаренко наголошують, що інтеграція групових та індивідуальних форм роботи є найбільш ефективною стратегією психологічного супроводу ВПО в умовах обмеженості ресурсів [18].

Щодо моніторингу ефективності роботи. Рекомендується здійснювати систематичний моніторинг ефективності психологічного супроводу шляхом повторної діагностики за стандартизованими методиками до та після проведення психологічних інтервенцій. Це дозволяє оцінити досягнуті результати, виявити осіб, які потребують додаткової уваги, та скоригувати зміст психологічної роботи відповідно до актуальних потреб клієнтів. О.

Медведева підкреслює важливість регулярного моніторингу психологічного стану ВПО як основи доказово обґрунтованої психологічної практики [28].

Педагогічні працівники закладів освіти, де навчаються діти ВПО, є важливими агентами підтримки у процесі адаптації переміщених родин. Їхня роль виходить за межі суто навчальної функції та охоплює соціально-психологічну підтримку учнів та їхніх родин.

Рекомендується підвищувати власну психологічну грамотність щодо особливостей психологічного стану ВПО, зокрема щодо проявів стресу, тривоги та депресії, що дозволить своєчасно виявляти дітей та батьків, які потребують психологічної допомоги. Н. Грисенко та Н. Фролова підкреслюють, що педагогічні працівники, які розуміють психологічні наслідки переміщення, здатні ефективніше підтримувати адаптацію дітей ВПО в освітньому середовищі [9].

Важливо формувати інклюзивну та толерантну атмосферу в колективі, що унеможливорює стигматизацію ВПО та сприяє їхній успішній соціальній інтеграції. Ю. Гундертайло наголошує, що подолання стигматизації є необхідною умовою ефективної адаптації ВПО, і педагогічні працівники відіграють ключову роль у формуванні толерантного середовища [11]. Рекомендується також налагоджувати партнерську взаємодію з батьками дітей ВПО, залучаючи їх до участі у шкільному житті та заходах психологічної підтримки.

Роботодавці є важливими суб'єктами підтримки професійної адаптації ВПО, оскільки саме вони формують умови праці, в яких відбувається безпосередня професійна інтеграція переміщених осіб.

Рекомендується запроваджувати програми адаптації для нових працівників з числа ВПО, що включають не лише ознайомлення з посадовими обов'язками, але й психологічну підтримку у процесі входження в новий колектив. О. Барінова наголошує, що системна підтримка з боку роботодавців суттєво скорочує терміни адаптації ВПО та підвищує їхню продуктивність [4]. Важливо також забезпечувати наставництво для нових працівників з числа

ВПО, призначаючи досвідчених колег, які можуть надавати практичну допомогу та емоційну підтримку у процесі адаптації.

Рекомендується створювати психологічно безпечне робоче середовище, що виключає дискримінацію та стигматизацію ВПО, забезпечує рівні можливості для професійного розвитку та враховує можливі психологічні труднощі, пов'язані з переміщенням. О. Лець підкреслює, що психологічно безпечне робоче середовище є необхідною умовою ефективної професійної адаптації ВПО [26]. Доцільно також розглянути можливість надання ВПО гнучкого графіку роботи на початковому етапі адаптації, що дозволить їм поєднувати виконання трудових обов'язків із вирішенням нагальних побутових та соціальних проблем, неминучих у процесі переміщення.

Окрема група рекомендацій адресована безпосередньо ВПО як суб'єктам власного адаптаційного процесу. Ці рекомендації спрямовані на розвиток самопомоги та підвищення власного адаптаційного потенціалу.

Рекомендується активно звертатися по психологічну допомогу у разі виникнення труднощів адаптації, не сприймаючи звернення до психолога як прояв слабкості. О. Чебан наголошує, що своєчасне звернення по допомогу є проявом психологічної грамотності та важливим чинником успішної адаптації [42]. Доцільно також брати участь у групових програмах підтримки для ВПО, оскільки спілкування з людьми, які мають схожий досвід, є потужним ресурсом емоційної підтримки та практичної допомоги.

Рекомендується цілеспрямовано розвивати навички емоційної саморегуляції – дихальні техніки, прогресивну м'язову релаксацію, практики усвідомленості – які дозволяють знижувати рівень стресу та тривоги у повсякденному житті. К. Харченко підкреслює, що розвиток навичок саморегуляції є важливим чинником подолання ситуації соціальної невизначеності, характерної для досвіду переміщення [39]. Важливо також підтримувати фізичну активність, дотримуватися режиму сну та харчування, оскільки фізичне здоров'я є важливою основою психологічного благополуччя та адаптаційного потенціалу.

Рекомендується свідомо розширювати соціальні зв'язки у новій громаді, долаючи тенденцію до соціальної ізоляції. О. Блинова зазначає, що активне формування нових соціальних контактів є одним із найбільш ефективних способів подолання соціальної ізоляції та розширення можливостей для професійної адаптації [5]. Доцільно залучатися до діяльності громадських організацій, волонтерських ініціатив та спільнот за інтересами, що сприяє як розширенню соціальних зв'язків, так і відновленню відчуття причетності та соціальної значущості.

У професійній сфері рекомендується здійснювати реалістичну оцінку власних компетентностей та можливостей на новому ринку праці, складати індивідуальний план професійного розвитку з конкретними, досяжними цілями та термінами їх досягнення. М. Нестеренко підкреслює, що усвідомлення власних ресурсів та їх цілеспрямоване використання є ключовими чинниками успішної адаптації вимушених переселенців [32]. Доцільно також розглядати можливості підвищення кваліфікації та перекваліфікації, сприймаючи їх не як вимушену поступку, а як можливість для особистісного та професійного зростання.

Окрім рекомендацій для конкретних суб'єктів взаємодії з ВПО, результати дослідження дозволяють сформулювати системні рекомендації щодо організації психологічного супроводу на інституційному рівні.

Рекомендується розробляти та впроваджувати комплексні програми психологічної підтримки ВПО на рівні територіальних громад, що поєднують психодіагностику, індивідуальне консультування, групову тренінгову роботу та психоедукацію. О. Котух наголошує, що системний підхід до психологічної підтримки ВПО на рівні громади є більш ефективним порівняно з фрагментарними заходами [22]. Важливо також забезпечувати координацію між різними суб'єктами підтримки ВПО – психологічними службами, центрами зайнятості, соціальними службами та громадськими організаціями – з метою надання комплексної та узгодженої допомоги.

Рекомендується підвищувати рівень психологічної грамотності населення щодо особливостей психологічного стану ВПО шляхом проведення просвітницьких заходів, поширення інформаційних матеріалів та організації відкритих обговорень. М. Слюсаревський підкреслює, що підвищення загального рівня психологічної грамотності суспільства є важливою умовою подолання стигматизації ВПО та формування толерантного соціального середовища [21]. Доцільно також забезпечувати підготовку та підвищення кваліфікації фахівців, які працюють з ВПО, – психологів, соціальних працівників, педагогів – щодо специфіки психологічного стану та потреб цієї категорії населення.

Таким чином, запропонована система практичних рекомендацій охоплює різні рівні психологічного супроводу ВПО – від індивідуальної та групової роботи до системних заходів на рівні громади – та адресована всім ключовим суб'єктам підтримки процесу професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Реалізація цих рекомендацій сприятиме оптимізації процесу професійної адаптації ВПО, підвищенню рівня їхнього психологічного благополуччя та успішній соціальній інтеграції у нових умовах.

Висновки до розділу 3

Проаналізовано теоретичні підходи до розробки програм психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб та обґрунтовано необхідність цілеспрямованого психологічного втручання, спрямованого на оптимізацію процесу їхньої професійної адаптації. Встановлено, що теоретичним підґрунтям програми є концепція соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, ресурсорієнтований підхід, положення когнітивно-поведінкової терапії та концепція психологічної стійкості, що забезпечує її науковість та обґрунтованість.

Розроблено програму психологічної підтримки «Підтримка без кордонів», що включає 6 тренінгових занять, спрямованих на зниження депресивних проявів, підвищення стресостійкості, розвиток адаптивного потенціалу та формування навичок ефективної соціально-професійної взаємодії. Програма реалізується на засадах добровільності, конфіденційності, безпечності, ресурсорієнтованості, поступовості та активності учасників. Зміст занять охоплює такі тематичні блоки: усвідомлення стресу та виявлення ресурсів, розвиток емоційної саморегуляції, підвищення професійної самооцінки, формування комунікативних навичок, розвиток психологічної стійкості та інтеграція набутих компетентностей у цілісну стратегію адаптації.

Встановлено ефективність програми «Підтримка без кордонів» за всіма досліджуваними показниками. Зафіксовано суттєве зниження рівня депресивних проявів: частка осіб з мінімальним або відсутнім рівнем депресії збільшилася з 38,9 % до 52,2 %, а частка осіб з тяжким рівнем депресії знизилася з 13,3 % до 5,6 %. Виявлено підвищення рівня стресостійкості: частка осіб з високим рівнем зростає з 34,4 % до 46,7 %, а частка осіб з низьким рівнем знизилася з 23,4 % до 17,8 %.

З'ясовано позитивну динаміку показників соціально-психологічної адаптації після впровадження програми. Найбільш суттєві зміни зафіксовано за показниками емоційного комфорту – приріст частки осіб з високим рівнем склав 13,4 %, прийняття інших – 13,3 %, самоприйняття – 12,2 %, адаптивності – 12,8 % та внутрішнього контролю – 11,1 %. Кореляційний аналіз після програми підтвердив збереження статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками та виявив певні зміни у структурі цих зв'язків, що свідчить про комплексний вплив програми на психологічний стан учасників.

Визначено систему практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу професійної адаптації ВПО, адресованих чотирьом основним суб'єктам взаємодії. Для практичних психологів рекомендується здійснювати комплексну психодіагностику, застосовувати ресурсорієнтований та

травмоінформований підходи, поєднувати індивідуальні та групові форми роботи та здійснювати систематичний моніторинг ефективності супроводу. Для педагогічних працівників рекомендується підвищувати психологічну грамотність щодо особливостей стану ВПО та формувати інклюзивну атмосферу в колективі. Для роботодавців рекомендується запроваджувати програми адаптації для нових працівників з числа ВПО та створювати психологічно безпечне робоче середовище. Для самих ВПО рекомендується активно звертатися по психологічну допомогу, розвивати навички саморегуляції, розширювати соціальні зв'язки та формувати реалістичний план професійного розвитку.

Узагальнено, що реалізація розробленої програми та запропонованих рекомендацій сприятиме оптимізації процесу професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб, підвищенню рівня їхнього психологічного благополуччя та успішній соціальній інтеграції. Отримані результати підтверджують ефективність комплексного підходу до психологічного супроводу ВПО та обґрунтовують доцільність широкого впровадження програми «Підтримка без кордонів» у практику роботи психологічних служб закладів освіти, центрів зайнятості та соціальних служб.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб, розроблено та апробовано програму психологічної підтримки, спрямовану на оптимізацію адаптаційного процесу. Отримані результати дозволяють сформулювати такі висновки.

1. Проаналізовано феномен внутрішнього переміщення як соціально-психологічне явище, що породжує комплекс психологічних наслідків для особистості. Встановлено, що вимушеність переміщення зумовлює вищий рівень психологічної травматизації, нижчу мотивацію до інтеграції та суттєві труднощі у формуванні нової ідентичності порівняно з добровільною міграцією. Психологічні наслідки переміщення охоплюють когнітивну, емоційну та поведінкову сфери і включають підвищену тривожність, депресивні прояви, зниження самооцінки та соціальну ізоляцію, які безпосередньо впливають на здатність особистості до ефективної професійної адаптації.

2. З'ясовано психологічну сутність та структуру професійної адаптації як багатокомпонентного процесу, що охоплює психофізіологічний, когнітивний, емоційно-мотиваційний, соціально-комунікативний та ціннісно-нормативний аспекти інтеграції особистості у нове професійне середовище. Встановлено, що для ВПО процес адаптації ускладнюється наявністю психологічної травми, браком ресурсів та невизначеністю щодо майбутнього, що суттєво подовжує тривалість адаптаційного процесу та знижує його ефективність.

3. Визначено психологічні чинники та бар'єри професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб. До сприятливих чинників відносяться психологічна стійкість, емоційний інтелект, внутрішній локус контролю, розвинені копінг-стратегії та соціальна підтримка. Основними психологічними бар'єрами є психологічна травма, депресивні та тривожні розлади, знижена самооцінка, вивчена безпорадність, брак соціальних зв'язків

у приймаючій громаді та невідповідність професійних компетентностей вимогам нового ринку праці. Встановлено, що подолання цих бар'єрів потребує комплексного підходу, що поєднує індивідуальну психологічну роботу та системні соціальні заходи.

4. Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей професійної адаптації 36 внутрішньо переміщених осіб із використанням шкали депресії Бека (BDI-II), методики Холмса та Раге та методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Встановлено, що 61,1 % досліджуваних виявляють депресивні прояви різного ступеня тяжкості, серед яких 13,3 % – тяжкий рівень депресії. За рівнем стресостійкості 42,2 % респондентів перебувають на пороговому рівні, а 23,4 % демонструють низький рівень стресостійкості та високу вразливість до стресу. Більшість досліджуваних характеризується середнім рівнем соціально-психологічної адаптації, при цьому найбільш проблемними є показники ескапізму та емоційного комфорту.

5. Виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки між досліджуваними показниками. Встановлено негативну кореляцію між рівнем депресії та всіма показниками соціально-психологічної адаптації, зокрема найбільш тісний зв'язок між депресією та стресостійкістю ($r = -0,62$; $p < 0,01$) та між депресією та емоційним комфортом ($r = -0,61$; $p < 0,01$). Стресостійкість позитивно корелює з усіма показниками адаптації, найбільш тісно – з емоційним комфортом ($r = 0,53$; $p < 0,01$). Найбільш тісний позитивний зв'язок виявлено між адаптивністю та емоційним комфортом ($r = 0,71$; $p < 0,01$), що підтверджує комплексну структуру соціально-психологічної адаптації.

6. Розроблено та апробовано програму психологічної підтримки «Підтримка без кордонів», що включає 6 тренінгових занять, побудованих на засадах ресурсорієнтованого підходу, когнітивно-поведінкової терапії та концепції психологічної стійкості. Програма охоплює такі тематичні блоки: усвідомлення стресу та виявлення ресурсів, розвиток емоційної саморегуляції,

підвищення професійної самооцінки, формування комунікативних навичок, розвиток психологічної стійкості та інтеграція набутих компетентностей.

7. Підтверджено ефективність програми «Підтримка без кордонів» за всіма досліджуваними показниками. Після впровадження програми частка осіб з мінімальним рівнем депресії збільшилася з 38,9 % до 52,2 %, частка осіб з високим рівнем стресостійкості зросла з 34,4 % до 46,7 %. Зафіксовано суттєву позитивну динаміку показників соціально-психологічної адаптації: найбільший приріст частки осіб з високим рівнем спостерігається за показниками емоційного комфорту (+13,4 %), прийняття інших (+13,3 %) та самоприйняття (+12,2 %). Отримані результати підтверджують доцільність широкого впровадження програми у практику психологічного супроводу ВПО.

8. Розроблено систему практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу професійної адаптації ВПО, адресованих практичним психологам, педагогічним працівникам, роботодавцям та самим внутрішньо переміщеним особам. Для практичних психологів рекомендується застосовувати комплексну психодіагностику, ресурсорієнтований та травмоінформований підходи, поєднувати індивідуальні та групові форми роботи. Для роботодавців рекомендується запроваджувати програми адаптації та забезпечувати психологічно безпечне робоче середовище. Для самих ВПО рекомендується активно звертатися по психологічну допомогу, розвивати навички саморегуляції та розширювати соціальні зв'язки у новій громаді.

Таким чином, результати кваліфікаційної роботи підтверджують висунуті теоретичні положення та свідчать про ефективність розробленого комплексу психологічних заходів щодо оптимізації професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Перспективами подальших досліджень є вивчення довгострокових ефектів програми психологічної підтримки, дослідження специфіки професійної адаптації різних вікових та гендерних груп ВПО, а також розробка диференційованих програм підтримки з урахуванням індивідуальних особливостей адаптаційного процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агєєва В.П. Внутрішньо переміщені особи: виклики та перспективи соціальної адаптації. Київ: Фенікс, 2019.
2. Артеменко С. І., Лазєбна О. В., Кравченко Л. О., Думчева О. В. Психологічна допомога людям, які зазнали вимушеного переміщення. 2019. 78 с.
3. Атаманчук Г. І. Формування інтелектуальних ресурсів вимушено переміщених осіб як складова успішної адаптації. *Освітологічний дискурс: електронне наукове фахове видання*. 2021. № 1(34). С. 88–97.
4. Барінова О. Ю. Соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам як складова процесу їхньої адаптації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2018. № 1(46). С. 5–9.
5. Блинова О.Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених переселенців. Херсон: ХДУ, 2018.
6. Богучарова О. І., Ткаченко Н.В. Копінг-стратегії як фактор позитивної адаптації вимушених мігрантів. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія 22. Дніпропетровськ*. 2016. С. 27-36.
7. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. Випуск 40. 2018. С. 33-49.
8. Гавриловська К. Психологічний супровід у складних життєвих обставинах. Житомир, 2023. 229 с.
9. Грисенко Н. В., Фролова Н. В. Роль емоційного інтелекту в успішному подоланні життєвої кризи у внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки 1 (1)*. Херсон: Херсонський державний університет. 2017. С. 49-57.
10. Губська О. В. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: виклики та перспективи. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2020.

Т. 5, №2. С. 45–52.

11. Гундертайло Ю. Д. Проблеми стигматизації і самостигматизації внутрішньо переміщених осіб у процесі відновлення життєвої неперервності після переживання травматичних подій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Випуск 42 (45). 2018. С. 160-169.

12. Євдокимова Н.О., Поліванова О.Є. Психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб. Харків: ХНУВС, 2017.

13. Єрмоленко Т. М. Механізми психологічної адаптації ВПО. *Психологічні перспективи*. 2021. № 37. С. 98–104.

14. Завгородня О.; Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 73-82.

15. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях К.: Педагогічна думка, 2016. С.170-172.

16. Зозуль Т. В. Психологічна травма та її вплив на адаптацію ВПО. Київ: Фенікс, 2018.

17. Карамушка Л.М.; Карамушка Т.В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. Випуск 2. Київ, 2022. С. 48-59.

18. Климчук В. В., Бондаренко Н. О. Психологічна підтримка ВПО в умовах війни: досвід мобільних бригад. *Психологія і суспільство*. 2022. №1. С. 34–41.

19. Ковальчук О. В. Посттравматичне зростання у внутрішньо переміщених осіб: психологічні чинники. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 17. №3. С. 89–97.

20. Ковальчук Т. С. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб у новому соціальному середовищі. *Психологічний журнал*. 2020. Т. 5. № 1. С. 67–73.

21. Коробка Л. М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації: колективна монографія Л.М. Коробка, В.О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.
22. Котух О.В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграції в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету «Психологічні науки»*. Випуск 1. Херсон, 2023.
23. Кочубей Т. І. Психологічна стійкість як чинник адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологічний журнал*. 2022. Т. 8, № 1. С. 112–120.
24. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2017. 432 с.
25. Лазос Г.П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2017.
26. Лець О.Г. Соціально-психологічні чинники адаптації внутрішньо переміщених осіб. Івано-Франківськ: ІФНТУНГ, 2018.
27. Марута Н. О., Каленская Г. Ю., Панько Т. В. Комплексна програма психокорекції психологічних порушень у внутрішньо переміщених осіб. С. 30 – 35.
28. Медведєва О. В. Емпіричне дослідження особливостей соціального та психологічного благополуччя вимушених переселенців. Випуск 46. Київ, 2023. С 188 – 192.
29. Мельник І. В. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: теоретичний. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 3. С. 89–95.
30. Мельник Т. В. Вплив збройного конфлікту на психоемоційний стан внутрішньо переміщених осіб. *Гуманітарний вісник*. 2022. Вип. 45. С. 58–64.
31. Музичко Л.В., Канська Н.П. Проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Одеса: ОНУ, 2018.
32. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Наукові проєкти соціально-гуманітарного*

факультету ЗУНУ. 2022. С. 200-202.

33. Перепелиця А. В., Мосьпан М. О., Опанасюк О. Ю. Програма тренінгу переконструювання життєвого досвіду внутрішньо переміщених осіб за допомогою наративних практик. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Том 36 (75). №3. С. 103-111.

34. Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2023. Випуск 56. С. 193-197.

35. Сандал О. С. Психотравмувальні події як чинник травматичного досвіду особистості. *Наук. вісн. Херсон. держ. ун-ту. Серія «Психологічні науки»*. 2021. №2. С. 47–52.

36. Сидоренко Ж.В. Соціально-психологічні передумови постстресових станів у внутрішньо переміщених осіб. Київ: КНТЕУ, 2019.

37. Суший О. В. Травма як соціальний діагноз українського суспільства. *Український соціум: політико-психо-логічний вимір зміни поколінь* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 15 груд. 2023 р.) / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Київ, 2023. С. 1–8.

38. Ткачук Т. А. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. Київ: Київський ун-т ім. Бориса Грінченка, 2018.

39. Харченко К.П. Ситуація соціальної невизначеності як чинник формування життєстійкості мігрантів. Київ, 2023. 72 с.

40. Цимбалюк Н. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особами під час війни в Україні. Київ, 2023. 227 с.

41. Чайка Г. В. Методологія дослідження особистісної автономії як ключової ознаки самодетермінації особистості. *Актуальні проблеми психології*. Київ. 2017. Том 5. 17. С. 133-141.

42. Чебан О. А. Психологічна стійкість ВПО в умовах воєнного конфлікту. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 4(18). С. 44–49.

43. Чиханцова Олена. Психологічні основи життєстійкості особистості:

монографія. Київ, 2021. 308 с.

44. Шайда Н.П. Екофасилітація як метод психологічного супроводу особистості в кризових ситуаціях. Запоріжжя: ЗДІА, 2017. 224 с.

45. Штепа О. С. Психологічні ресурси особистості: навч.-метод. посібник. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2016. 338 с.

46. Яніт О.Г. Специфіка ціннісних орієнтацій внутрішньо переміщених осіб. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 35 с.

47. Cheung A., et al. Internal Displacement and Subjective Well-Being: The Case of Ukraine. *Social Forces*. 2023. Vol. 102(3). P. 1157–1179.

48. Mustafayev A., Yusifova G., Kazimi P. Posttraumatic Stress Disorders in Military Conditions (Informative Analysis of Problem). *Grani*. 2023. No. 26 (2). P. 51–54.

49. Oviedo L., et al. Coping and resilience strategies among Ukraine War refugees. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2022. Vol. 19(20). Article 13094.

50. Rizzi D., et al. Resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: A systematic review. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1059089.

51. Roberts B., et al. Mental health and stress level of Ukrainians seeking psychological help: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Research*. 2024. Vol. 330. Article 115123.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI-II)

Інструкція. Цей опитувальник складається з 21 пункту, кожен з яких містить кілька варіантів тверджень. Будь ласка, уважно прочитайте всі варіанти відповідей до кожного пункту і виберіть один з них, який найкраще описує Ваше самопочуття протягом останніх двох тижнів, включаючи сьогоднішній день.

1.

А. Мені не сумно.

Б. Мені сумно або тоскно.

В. Мені весь час сумно або тоскно, і я нічого не можу з собою вдіяти.

Г. Мені так сумно, що я не можу цього винести.

2.

А. У мене не втрачений інтерес до інших людей.

Б. Я менше, ніж було, цікавлюся іншими людьми.

В. У мене втрачений майже весь інтерес до інших людей, і майже немає ніяких почуттів до них.

Г. Я втратив будь-який інтерес до інших людей, і вони мене абсолютно не турбують.

3.

А. Я дивлюся в майбутнє без особливого розчарування.

Б. Я відчуваю розчарування в майбутньому.

В. Я відчуваю, що мені нема чого чекати попереду.

Г. Я відчуваю, що майбутнє безнадійне, і краще ніколи бути не може.

4.

А. Я приймаю рішення приблизно так само легко, як завжди.

Б. Я намагаюся відкласти прийняття рішень.

В. Я приймаю рішення з величезними труднощами.

Г. Я більше не можу приймати рішення взагалі.

5.

А. Я не відчуваю себе невдахою.

Б. Я відчуваю, що невдачі траплялися у мене частіше, ніж у інших людей.

В. Коли я оглядаюся на своє життя, я бачу лише ланцюг невдач.

Г. Я відчуваю, що зазнав невдачі як особистість (батько, чоловік, дружина).

6.

А. Я не відчуваю, що виглядаю гірше, ніж зазвичай.

Б. Мене турбує те, що виглядаю старим і непривабливим.

В. Я відчуваю, що в моєму зовнішньому вигляді відбуваються постійні зміни, що роблять мене непривабливим.

Г. Я відчуваю, що виглядаю гідко або відштовхуюче.

7.

А. Я не відчуваю ніякої невдоволеності собою.

Б. Ніщо не радує мене так, як раніше.

В. Ніщо більше не дає мені задоволення.

Г. Я незадоволений усім.

8.

А. Я можу працювати приблизно так само добре, як і раніше.

Б. Мені потрібно прикласти додаткових зусиль, щоб щось зробити.

В. Я не можу виконувати ніякої роботи.

9.

А. Я не відчуваю ніякої особливої провини.

Б. Велику частину часу я відчуваю себе поганим і нікчемним.

В. У мене досить сильне почуття провини.

Г. Я відчуваю себе дуже поганим і нікчемним.

10.

А. Я втомлююся не більше, ніж зазвичай.

Б. Я втомлююся швидше, ніж раніше.

В. Я втомлююся від будь-якого заняття.

Г. Я втомився займатися хоча б чимось.

11.

А. Я не відчуваю розчарування собою.

Б. Я розчарований в собі.

В. Я відчуваю огиду до себе.

Г. Я ненавиджу себе.

12.

А. Мій апетит не гірший, ніж зазвичай.

Б. Мій апетит не такий хороший, як бувало.

В. Мій апетит тепер набагато гірший.

Г. У мене зовсім немає апетиту.

13

А. У мене немає ніяких думок про самоушкодження.

Б. Я відчуваю, що мені було б краще померти.

В. У мене є певні плани здійснення самогубства.

Г. Я накладу на себе руки при першій можливості.

КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ: _____

Методика життєвих подій Холмса та Раге

Інструкція: Спробуйте пригадати всі події, які сталися з Вами протягом останнього року, підрахуйте отримані Вами бали.

№	Життєві події	Бали	Так/Ні
1.	Смерть одного з подружжя	100	
2.	Розлучення	73	
3.	Розрив з партнером	65	
4.	Тюремне ув'язнення	63	
5.	Смерть близького члена сім'ї	63	
6.	Травма або хвороба	53	
7.	Одруження, весілля	50	
8.	Звільнення з роботи	47	
9.	Примирення з партнером	45	
10.	Вихід на пенсію	45	
11.	Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44	
12.	Вагітність дружини (подруги)	40	
13.	Сексуальні проблеми	39	
14.	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39	
15.	Реорганізація на роботі	39	
16.	Зміна фінансового становища	38	
17.	Смерть близького друга	37	
18.	Зміни професійної орієнтації, місця роботи	36	
19.	Посилення конфліктності стосунків з партнером	35	
20.	Кредит на значну покупку (наприклад дома)	31	
21.	Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають	30	
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29	
23.	Син або донька залишають дім	29	
24.	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	

25.	Видатне особистісне досягнення, успіх	28	
26.	Партнер покидає роботу (або починає працювати)	26	
27.	Початок або завершення навчання в навчальному закладі	26	
28.	Зміна умов життя	25	
29.	Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки	24	
30.	Проблеми з керівником, конфлікти	23	
31.	Зміни умов або часу роботи	20	
32.	Зміна місця проживання	20	
33.	Зміна місця навчання	20	
34.	Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки	19	
35.	Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням	19	
36.	Зміна соціальної активності	18	
37.	Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад телевізора)	17	
38.	Зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну	16	
39.	Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15	
40.	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо)	15	
41.	Відпустка	13	
42.	Різдво, святкування Нового року, день народження	12	
43.	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	11	

Підрахунок суми балів дає Вам можливість відтворити картину свого стресу. Лікарі Холмс та Раге вважають, що необхідно розуміти, що не окремі, ніби незначні події в Вашому житті стали причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексна дія.

Загальна сума балів	Міра здатності опиратися стресу
150-199 200-299 300 і більше	Високий Пороговий Низький (вразливість)

**Методика соціально-психологічної адаптації
К. Роджерса – Р. Даймонда**

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто зварити собі за ті, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правив не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього – не проблема.
20. Часто змінюється настрої: настає нудьга.
21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі – оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.
32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.

33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Приймавши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває собі ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці – думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркуює.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкірного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».
60. Боїться думань інших про собі.
61. Честолубний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює собі.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до собі в цілому добрі.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.

69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо – якщо починаються зварювання.

70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.

71. Розгублений, невпевнений у собі.

72. Задоволений собою.

73. Йому часто не щастить.

74. Людина приємна, приваблює інших.

75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.

76.3 презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.

77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.

79. Уміє наполегливо працювати.

80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.

81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.

82. Завжди говорити тільки правду.

83. Схвильований, напружений.

84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.

85. Відчуває невпевненість у собі.

86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.

87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.

88. Людина, якій подобається міркувати.

89. Іноді подобається хизуватися.

90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.

91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.

92. Ніколи не запізнюється.

93. Відчуває внутрішню несвободу.

94. Відрізняється від інших.

95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.

96. Добрі собі розуміє, вусі в собі приймає.

97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.

98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; вусі може виконати.

99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.

100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.

101. Усі свої звички вважає позитивними.