

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра на тему:
«Психологічні проблеми адаптації до нового соціального середовища
студентів ВПО»

Виконала студентка
4 курсу, групи ЗПс-41 спеціальності
«Психологія»
Бандура Світлана Едуардівна

Керівник – д.п.н., проф.,
Гандзілевська Галина Борисівна

Рецензент – д.п.н., доц.,
Августюк М.М.

Острог, 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ АДАПТАЦІЇ ДО НОВОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА СТУДЕНТІВ ВПО	8
1.1. Поняття адаптації до нового соціального середовища в психологічній науці	8
1.2. Психологічні особливості адаптації до нового соціального середовища внутрішньо переміщених осіб	19
1.3. Освітнє середовище як фактор адаптації до нового соціального середовища студентів-ВПО	29
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ВПО ДО НОВОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА	37
2.1. Організація та методи дослідження психологічних проблем адаптації до нового соціального середовища студентів ВПО	37
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних проблем адаптації студентів-ВПО	41
2.2.1. Результати дослідження соціально-психологічної адаптації студентів ВПО	41
2.2.2. Результати дослідження суб'єктивного відчуття самотності студентів ВПО	52
2.2.3. Результати кореляційного аналізу між показниками соціально-психологічної адаптації та рівнем суб'єктивного відчуття самотності	56
2.3. Практичні рекомендації психологам ЗВО щодо організації психологічного супроводу адаптації студентів ВПО	65
Висновки до розділу 2	73
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80
ДОДАТКИ	84

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Актуальність теми дослідження зумовлена складною суспільно-політичною ситуацією, яка склалася в Україні з 2014 року та суттєво загострилася після повномасштабного вторгнення у лютому 2022 року. Масштабне вимушене переміщення населення спричинили значні зміни у всіх сферах життєдіяльності громадян, створюючи безпрецедентні виклики для психологічної науки та практики. Згідно з даними Міжнародної організації з міграції, станом на квітень 2025 року кількість внутрішньо переміщених осіб в Україні перевищує 5 мільйонів людей, серед яких значну частину складає студентська молодь [5]. Процес адаптації цієї категорії населення до нових соціальних умов супроводжується численними психологічними проблемами, які потребують ґрунтовного вивчення та розробки ефективних стратегій психологічної допомоги.

Особливої гостроти набуває проблема соціально-психологічної адаптації студентів-ВПО, адже молодь є найбільш динамічною та вразливою соціальною групою, яка перебуває на етапі особистісного та професійного становлення. Вимушене переміщення в період навчання породжує подвійне адаптаційне навантаження: одночасну необхідність пристосування до нового соціокультурного середовища та освітнього простору. Це створює додаткові психологічні труднощі, які можуть негативно впливати на академічну успішність, психологічне благополуччя та подальшу професійну реалізацію студентів.

Теоретико-методологічні підходи до вивчення проблеми адаптації особистості до нового соціального середовища представлені у працях таких зарубіжних вчених, як Дж. Беррі, У. Бронфенбреннер, К. Уорд, А. Фернхем, Г. Тріандіс, Й. Кім. Значний внесок у дослідження соціально-психологічної адаптації зробили С. Тег, М. Беннетт, П. Педерсен, які розглядали адаптацію

як процес активного пристосування особистості до змінених умов середовища через формування нових моделей поведінки. У контексті акультураційних процесів проблему адаптації мігрантів досліджували Дж. Беррі, С. Бочнер, Р. Редфілд, М. Херсковіц, К. Оберг, розробивши концепцію культурного шоку та моделі акультурації.

Питання психологічної адаптації студентської молоді до нових умов навчання висвітлені у працях Н. Артюхіної, В. Боднар, О. Кокун, Л. Литвинової, В. Соловієнка та ін.. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб у контексті українських реалій досліджували Г. Гандзілевська, Л. Засєкіна, Н. Максимова, О. Блинова, В. Осьодло, О. Тімченко, З. Кісарчук, Л. Найдьонова. Зокрема, Л. Засєкіна досліджувала травматичний наратив ВПО та його трансформацію в контексті психологічної допомоги, Н. Максимова розробила модель психологічної підтримки вимушених переселенців, О. Блинова зосередилася на вивченні психологічних бар'єрів соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.

Окремі аспекти адаптації студентів-ВПО висвітлені у працях С. Богданова, Г. Лазос, М. Козлова, О. Луценко, А. Маслюк. У цих дослідженнях акцентується увага на психологічних наслідках вимушеного переселення для молоді, особливостях формування нової соціальної ідентичності, проблемах взаємодії з приймаючою спільнотою, стратегіях подолання стресу та травматичного досвіду. Вагомий внесок у розробку методик діагностики та стратегій психологічної допомоги студентам-ВПО зробили українські дослідники В. Климчук, В. Горбунова, О. Лазорко, М. Варій, Т. Титаренко, В. Панок, в роботах яких висвітлюються питання психологічної резильєнтності та посттравматичного зростання.

Водночас, аналіз наукової літератури свідчить про недостатню розробленість проблематики психологічних аспектів адаптації студентів-ВПО до нового соціального середовища в умовах тривалого повномасштабного вторгнення. Зокрема, потребують глибшого вивчення психологічні механізми

адаптації, індивідуально-типологічні особливості адаптаційного процесу, взаємозв'язок адаптаційних стратегій з психологічним благополуччям та академічною успішністю, вплив тривалості перебування у статусі ВПО на динаміку адаптаційних процесів. Особливої уваги заслуговує розробка диференційованих підходів до психологічного супроводу різних категорій студентів-ВПО з урахуванням їхніх соціально-демографічних характеристик, досвіду травматизації, наявності соціальної підтримки та індивідуальних особливостей.

Зарубіжні дослідники, такі як Д. Бхугра, М. Бекер, С. Шварц, У. Гіменс, К. Берд, пропонують міждисциплінарні підходи до вивчення адаптаційних процесів у вимушених мігрантів, поєднуючи психологічні, соціологічні та культурологічні аспекти. У працях С. Мюрей, С. Пауелл, К. Гаасландер, М. Лаубер, Р. Перкінс висвітлюються питання психологічної травматизації, резильєнтності та відновлення в умовах вимушеного переселення. Дослідження К. Дастін, Л. Гібсон, М. Зімерман, Д. Салемінк фокусуються на особливостях психологічної адаптації молоді в освітньому середовищі після переживання травматичних подій. Актуальність дослідження психологічних проблем адаптації студентів-ВПО підсилюється тим, що ефективна інтеграція цієї категорії молоді в освітнє та соціокультурне середовище має не лише особистісне, але й суспільне значення, оскільки впливає на формування людського капіталу, соціальну згуртованість та перспективи відновлення постраждалих регіонів. Розробка науково обґрунтованих рекомендацій щодо оптимізації процесу адаптації студентів-ВПО сприятиме підвищенню якості їхньої професійної підготовки, психологічного благополуччя та соціальної інтеграції.

Гіпотеза та мета дослідження. Гіпотеза дослідження полягає в тому, що успішність соціально-психологічної адаптації студентів-ВПО до нового соціального середовища перебуває в залежності від показників відчуття самотності.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних проблем адаптації студентів-ВПО до нового соціального середовища задля розробки принципів ефективного психологічного супроводу цього процесу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння соціальної адаптації в психологічній науці,
2. Охарактеризувати психологічні особливості адаптації до нового соціального середовища внутрішньо переміщених осіб.
3. Організувати та провести емпіричне дослідження психологічних проблем адаптації студентів ВПО.
4. Розробити рекомендації психологам ЗВО щодо організації психологічного супроводу адаптації студентів ВПО

Об'єкт дослідження. адаптація до нового соціального середовища ВПО

Предмет дослідження. Психологічні проблеми адаптації до нового соціального середовища студентів-ВПО

Методи дослідження. В ході роботи були використані теоретичні методи: аналізу, синтезу, систематизації, узагальнення, порівняння; емпіричні: методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда (українська адаптація В. Д. Острової), методика «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон) (українська адаптація Д. Д. Романовської); методи статистичного аналізу (кореляційний аналіз).

Теоретичне значення дослідження. Теоретичне значення роботи полягає в уточненні уявлень про психологічні особливості адаптації студентів, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, до нового соціального середовища. У дослідженні поглиблено розуміння впливу суб'єктивного відчуття самотності на процес соціально-психологічної адаптації.

Практичне значення дослідження. Практичне значення дослідження полягає у розробці ефективних інструментів підтримки адаптаційних процесів студентів-ВПО, що можуть бути безпосередньо впроваджені в роботу психологічних служб закладів вищої освіти.

Апробація дослідження: На цьому етапі результати дослідження не були представлені на наукових конференціях чи у фахових публікаціях. У подальшому планується апробація основних положень і висновків роботи шляхом підготовки публікації у науковому журналі з психології, а також участі в науково-практичних конференціях, присвячених питанням адаптації та психологічної підтримки студентської молоді.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, кожен з яких містить по три підрозділи, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Загальний обсяг роботи становить 105 сторінок основного тексту. Список використаних джерел налічує 36 позицій. У роботі представлено 13 таблиць та 8 рисунків. Кількість додатків — 3.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ АДАПТАЦІЇ ДО НОВОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА СТУДЕНТІВ ВПО

1.1. Поняття адаптації до нового соціального середовища в психологічній науці

Соціальна адаптація (виникає з латинських слів "adaptatio" – пристосування та "socialis" – суспільний) є процесом, завдяки якому людина пристосовується до нового громадського середовища, а також наслідками цього процесу. Це явище включає розвиток у особистості соціальної поведінки протягом її життя, що погоджується з поведінковими моделями інших людей та спрямоване на формування суспільних стосунків – відносно сталих та самостійних зв'язків між особами та соціальними групами. Процес соціальної адаптації передбачає, що людина дотримується соціальних норм, котрі є історично сформованими вимогами до діяльності та взаємодії особистості, соціальних груп і громадських інституцій. Ці норми відображають суспільну потребу організовувати діяльність та взаємини відповідно до об'єктивних умов [3, с. 76-89].

Соціальна адаптація характеризується високою динамічністю і являє собою безперервний процес активного пристосування до соціального середовища. Її ключова мета полягає в забезпеченні та формуванні оптимального балансу між індивідуальними потребами особистості, її психоемоційним станом і об'єктивними умовами навколишнього соціального середовища як на даний момент, так і з перспективою на майбутнє. Успішність процесу адаптації визначається не стільки об'єктивними характеристиками та властивостями ситуації, скільки наявністю та якістю індивідуальних психологічних ресурсів, відповідністю та результативністю обраних стратегій їхнього застосування. Особливо важливо відзначити, що здатність до адаптації поєднує в собі як вроджені інстинктивні механізми

самозбереження та виживання, так і комплекс набутих протягом життя соціальних навичок та компетенцій [6, с. 1053].

В умовах соціально-економічної нестабільності та трансформаційних процесів у суспільстві саме успішність, адекватність і конструктивність соціально-психологічної адаптації особистості стають визначальними факторами, що впливають на загальні тенденції соціального та економічного розвитку суспільства в цілому. Адаптивність як особистісна риса виступає одним із ключових діагностичних критеріїв психічного здоров'я, показником рівня самоактуалізації та важливим фактором успішної самореалізації людини в різних сферах життєдіяльності [2, с. 112-128].

З огляду на значну соціальну та соціально-економічну значущість проблеми, соціально-психологічна адаптація, її детермінанти, механізми та закономірності стали предметом різноаспектного й багатопланового вивчення в сучасній науці. Дослідники аналізують особливості адаптаційних процесів у контексті звичайних повсякденних ситуацій, в умовах стресових впливів, під час переживання життєвих криз та кардинальних змін обставин. При цьому різні психологічні концепції та теоретичні підходи акцентують увагу на різних факторах соціальної адаптації, пропонуючи власні пояснювальні моделі та інтерпретації цього феномену. У сучасному науковому дискурсі провідні позиції займають теоретичні підходи когнітивно-біхевіорально-феноменологічної орієнтації, які розглядають адаптацію як результат взаємодії когнітивних процесів, поведінкових патернів та суб'єктивного сприйняття ситуації [7, с. 85-92].

З позицій системного підходу соціально-психологічна адаптація постає як безперервний процес складної взаємодії та взаємного впливу людини та її соціального оточення. Успішність і адекватність цього процесу залежить від сукупності індивідуально-психологічних особливостей особистості та комплексу різних факторів середовища. Процес адаптації реалізується через інтеграцію неусвідомлюваних механізмів пристосування та свідомого моделювання власної поведінки, що формує індивідуальну стратегію та

ситуативну тактику, спрямовану на досягнення бажаного результату [10, с. 48-59].

Формування цілей адаптації та способів їх досягнення відбувається під впливом зовнішніх та внутрішніх соціальних регуляторів. До зовнішніх регуляторів належать суспільні норми поведінки, формальні та неформальні правила, вимоги соціального оточення, а також очікування щодо поведінки індивіда з боку значущих інших. Внутрішніми соціальними регуляторами виступають особистісні інтереси, актуальні потреби, ціннісні орієнтації та життєві сенси, які в сукупності визначають життєві цілі, внутрішні критерії оптимальної соціальної адаптації та індивідуально прийнятні способи та форми адаптаційних процесів [5, с. 338-348].

На самому початку адаптація як єдність протилежних аспектів – явища та сутності – досліджувалася переважно з боку її зовнішніх проявів: науковці зосереджувалися на морфологічних виявах її сутності. Тільки з появою популяційно-центрованого підходу (30-40 роки XX ст.) перед науковою спільнотою постало завдання дослідити саму сутність адаптації – пізнати її як тотожність протилежностей. Нині поняття "адаптація" широко використовується в різних галузях науки – природничих, суспільних та технічних. Це поняття є центральним у біології та медицині. У біології його застосовують для визначення ступеня життєздатності організмів та популяцій, міри пристосування органів та частин тіла (коадаптація), а в медицині – для характеристики життєдіяльності людського організму в нормі та патології. В соціології та психології це поняття пов'язується з процесом та результатом налагодження певних взаємин між особистістю та соціальним середовищем ("соціальна адаптація"). Лінгвісти говорять про "адаптовані" тексти. В інженерії та кібернетиці розробляються самоналаштовувані системи (радіотехнічні пристрої, приймачі та передавачі різних типів) [8, с. 67-82].

Складність визначення поняття "адаптація" полягає в тому, що, аналізуючи окремі аспекти цього явища, буває складно здійснити їх синтез і сформулювати таке визначення, яке б охоплювало все різноманіття його

форм. З часом дослідники дедалі більше переконуються, що окрім механізмів біологічної адаптації, у людини формується адаптація, яка ґрунтується не лише на змінах морфологічної організації, а насамперед на перебудові всього розмаїття суспільних відносин: соціально-політичних, морально-психологічних, економічних та демографічних. Цей вид пристосування дістав назву "соціальної адаптації", оскільки мова йде про пристосування до соціального середовища [9, с. 21-27].

Процес "соціальної адаптації" науковці характеризують, виділяючи її специфічні особливості, зумовлені єдністю соціальних та біологічних чинників. Значення цього методологічного принципу пояснюють, аналізуючи різні форми адаптації людини в процесі одного з основних видів соціальної діяльності – праці. Процес пристосування людини відбувається за активної участі свідомості (хоча окремі елементи можуть і не усвідомлюватися). По-друге, середовище, в якому здійснюється адаптація особистості, має принципово інший характер, адже, на відміну від тваринного пристосування, середовище людини є насамперед результатом її трудової діяльності. По-третє, людина не просто пасивно сприймає результати адаптації, а здатна систематично та цілеспрямовано змінювати їх відповідно до соціальних умов свого буття. У такому контексті стає зрозумілим, що використання поняття "адаптивно-адаптуюча система" щодо людського суспільства покликане відобразити двоєдину природу людської діяльності, яка, залишаючись адаптивною, водночас стає перетворюючою. Звісно, це не означає, що діяльність людини зводиться тільки до адаптації [4, с. 124-138].

Соціальну адаптацію слід розглядати як складний механізм узгоджених біологічних, психологічних та соціальних дій соціальних суб'єктів та різноманітних засобів реалізації, які спрямовані на пристосування до суспільного життя (соціальних відносин, інституцій, структур тощо) та його змін. Зауважується, що біологічне і психологічне в людині має соціально модифікований характер. Такий підхід до розуміння адаптації як діяльнісного процесу дозволяє виокремити два смислових рівні її застосування: широкий

(пристосування людей чи груп загалом до суспільного життя в його відносно усталеному стані) та вузький (пристосування до соціальних змін, що відбуваються в суспільстві) [1, с. 45-52].

За характером пристосувальної діяльності людини соціальна адаптація може бути активною, пасивною (інерційною) та ситуативною (пасивно-активною): "Активна форма адаптації передбачає постійний діяльнісний пошук і запровадження людиною (групою) все нових і нових найрізноманітніших (легітимних/нелегітимних, моральних/аморальних, тактичних/стратегічних тощо) засобів і шляхів пристосування до суспільного життя (макро- та мікросоціального середовища), до його змін з метою інтеграції. Пасивна (інерційна) адаптація являє собою такий пристосувальний до суспільного життя, його змін, процес, у перебігу якого людина використовує випробувані нею засоби та шляхи інтеграції до макро- та мікросоціального середовища, сподіваючись у такий спосіб зберегти звичний ритм свого життя. При цьому пасивність означає не бездіяльність, а життя "за звичкою", інерцією [12, с. 115-168].

Ситуативна (пасивно-активна) адаптація характеризується ситуативною зміною людиною (групою) свого діяльнісного пристосувального процесу до суспільного життя, зміною засобів і шляхів здійснення цього процесу. Вона має циклічний характер: активний пошук і запровадження соціальним суб'єктом нових шляхів адаптації можуть змінюватися періодом пасивного очікування суспільних змін, що, у свою чергу, знову замінюється активною діяльнісною адаптацією". Не можна не погодитися з думкою А. Лобанової про те (а численні дані це підтверджують), що в одних і тих самих адаптивних середовищах в одних адаптантів актуалізується активний, а в інших – пасивний захист. Це означає, що тип адаптації визначається не лише станом середовища, а й особливостями самого адаптанта. Серед загальнонаукових підходів до проблеми адаптації на сьогодні найбільш розробленими є культурологічний, системний, інформаційний та діяльнісний [14, с. 57-69].

Розглядаючи культуру крізь призму культурологічного підходу, ми маємо змогу трактувати її як комплексне середовище адаптації з багатовимірними функціональними характеристиками. Варто підкреслити, що культура у цьому контексті виконує не тільки консервативні функції, націлені на стабілізацію та самозбереження соціокультурних систем, але й активно реалізує творчо-адаптивну функцію, забезпечуючи трансформацію та розвиток суспільства в умовах змінного зовнішнього середовища [15, с. 144-162].

Оскільки процес адаптації невіддільний від системних характеристик і є однією з визначальних ознак системності, необхідно розглядати як культуру, так і суспільство як складні системні утворення, здатні до адаптації. Методологія системного підходу дозволяє стверджувати, що будь-яка адаптивна система обов'язково належить до категорії відкритих, функціональних, самокерованих та ієрархічно організованих систем. Ключовою особливістю таких систем є організація їхньої діяльності на основі принципу циркулярної причинності – механізму прямого та зворотного інформаційного зв'язку, що забезпечує оптимізацію адаптивних процесів [13, с. 96-129].

Адаптивність, у свою чергу, слід розглядати як атрибутивну властивість і функціональну ознаку складних самокерованих систем. Це дозволяє диференціювати специфіку та характер адаптивної взаємодії між системами й підсистемами в процесі адаптації, а також аналізувати ступінь адаптованості системи та її потенційні адаптивні можливості в динамічних умовах соціокультурного середовища. Культурологічний та системний підходи органічно доповнюються інформаційним підходом, що розглядає механізми адаптації через призму інформаційної взаємодії. М. Ромм обґрунтовує цей підхід, виходячи з фундаментального положення про те, що всі різновиди самокерованих систем (технічних, біологічних, соціальних, кібернетичних) функціонують як структури, у яких самокерування здійснюється на основі

безперервної обробки інформації, що надходить як ззовні, так і генерується всередині системи [16, с. 68-76].

Будь-яка самокерована система вибудовує свої взаємозв'язки із середовищем та іншими системними утвореннями на основі активного відображення та селективного сприйняття інформаційних параметрів зовнішнього середовища, критично важливих для її виживання та сталого розвитку. У процесі еволюції соціокультурних систем формується специфічний механізм перетворення відображення у інформацію з притаманними їй семантичними та прагматичними значеннями. Інформаційний зворотний зв'язок виступає при цьому необхідною умовою та регуляторним механізмом, що забезпечує контроль оптимальності адаптаційного процесу через безперервне зіставлення запланованого та реального результатів адаптації. Ефективність соціальної адаптації підвищується завдяки можливості фіксації результатів відображення умов середовища в інформаційних структурах механізмів пам'яті, що беруть участь у процесах регуляції та управління адаптивними реакціями як на індивідуальному, так і на соціальному рівнях [15, с. 144-162].

Соціологічне осмислення феномену адаптації розпочалося відносно пізно – на початку XX століття. Теоретичні підвалини соціальної адаптації були закладені у фундаментальних працях таких визначних дослідників, як Г. Спенсер, М. Вебер, Г. Тард, Л. Брістол, Г. Четтертон-Хілл, Дж. Томсон, М. Торп, У. Томас, Ф. Знанецький та ін. Їхні роботи сформували концептуальне поле для подальших досліджень адаптаційних процесів у соціокультурному контексті. Західна соціологічна традиція накопичила значний емпіричний та теоретичний досвід у дослідженні адаптації особистості та соціальних груп до різноманітних соціальних обставин. У методології вивчення адаптаційних процесів виокремилися два фундаментальні теоретичні підходи: нормативний та інтерпретативний, кожен з яких пропонує власну епістемологічну позицію щодо сутності, механізмів та факторів адаптації [17, с. 78-94].

Теоретико-методологічні основи нормативного підходу були закладені в працях таких видатних представників соціологічної думки, як Б. Малиновський, А. Радкліфф-Браун, Г. Спенсер, Е. Дюркгейм, Т. Парсонс, Р. К. Мертон, К. Леві-Стросс та ін. У рамках цього підходу адаптація розглядається переважно як процес пристосування суб'єкта до об'єктивно існуючих соціальних норм, цінностей та соціокультурних інститутів. Особливої уваги заслуговує праця представників структурно-функціональної парадигми Т. Парсонса і Н. Смелзера "Економіка та суспільство", де були визначені функціональні реквізити систем соціальної дії, відомі як схема AGIL: адаптація (Adaptation), досягнення мети (Goal attainment), інтеграція (Integration) та латентність (Latency) [23, с. 356].

Адаптація в цій схемі є першорядною функцією, що полягає в отриманні та переробці ресурсів із зовнішнього середовища для забезпечення життєздатності системи. Досягнення мети включає визначення пріоритетів та мобілізацію системних ресурсів. Інтеграція забезпечує координацію та узгодження дій різних системних компонентів, створюючи основу для системної цілісності. Латентність, що вміщує два взаємопов'язані компоненти – підтримку зразка та управління напругою, спрямована на збереження ціннісно-нормативних основ системи та подолання дисфункціональних станів. Схема AGIL являє собою концептуальний перехід від волюнтаристської теорії соціальної дії до аналізу системних функцій, де структура соціальної дії розглядається з позицій її функціональних наслідків для підтримки системної рівноваги та стабільності соціокультурного середовища [26, с. 63-66].

Інтерпретативний підхід, представлений у роботах У. Джемса, Е. Фромма, М. Вебера, В. Дільтея, Дж. Г. Міда, Г. Блумера, У. А. Томаса, С. Еша, Л. Росса, Р. Нісбета, П. Бергера, Т. Лукмана, А. Шюца та інших, фокусується на суб'єктивних аспектах адаптації. У центрі уваги цього підходу знаходяться процеси інтерпретації соціальної реальності індивідом, конструювання адаптивних стратегій на основі суб'єктивних значень та смислів, що

приписуються соціальним ситуаціям. Інтерпретативний підхід передбачає, що адаптація не є лише пасивним пристосуванням до об'єктивно існуючих соціальних норм і цінностей, але активним процесом конструювання соціальної реальності, в якому індивід виступає не лише об'єктом, але й суб'єктом адаптації. Це дозволяє розглядати адаптацію як двосторонній процес: пристосування індивіда до соціального середовища та одночасно активне перетворення цього середовища відповідно до потреб, інтересів та цінностей індивіда [30, с. 29-31].

Сучасні теоретичні розробки в галузі дослідження адаптації тяжіють до інтегративного підходу, що синтезує елементи нормативного та інтерпретативного підходів, розглядаючи адаптацію як складний, багаторівневий процес, що включає як об'єктивні, так і суб'єктивні компоненти. Адаптація в такому розумінні постає як динамічний процес взаємодії між суб'єктом адаптації (індивідом, групою, організацією) та адаптивним середовищем (соціальними інститутами, нормами, цінностями, іншими суб'єктами). Результатом цієї взаємодії є встановлення динамічної рівноваги, що забезпечує оптимальне функціонування суб'єкта в змінних умовах соціокультурного середовища [20, с. 283-306].

Адаптація до нового соціального середовища залежить від багатьох факторів, включаючи індивідуальні особливості людини, характеристики середовища та ресурси, доступні для подолання викликів.

Згідно з теоріями адаптації (наприклад, модель К. Роджерса або концепція У. Кіма), процес адаптації до нового соціального середовища проходить кілька етапів:

Ейфорія або "медовий місяць". Початковий ентузіазм і цікавість до нового середовища. Людина відчуває радість від новизни, але може недооцінювати труднощі.

Культурний шок або криза. Виникають труднощі через відмінності в нормах, цінностях, поведінці. Людина може відчувати розгубленість, тривогу, фрустрацію чи ізоляцію.

Поступова адаптація. Людина починає розуміти нове середовище, вчиться адаптувати свою поведінку, встановлює соціальні зв'язки.

Стабілізація або інтеграція. Досягнення гармонії з новим середовищем, відчуття комфорту та впевненості в соціальних взаємодіях [2].

Існують такі фактори, що впливають на адаптацію

Психологічна стійкість (резилієнс): люди з високим рівнем резилієнсу легше долають стресові ситуації.

Темперамент і характер: екстраверти, наприклад, швидше встановлюють соціальні контакти, ніж інтроверти.

Мотивація: бажання інтегруватися в нове середовище сприяє швидшій адаптації.

Підтримка оточення: наявність друзів, сім'ї чи наставників полегшує адаптацію.

Культурна дистанція: чим більша різниця між рідною культурою та новим середовищем, тим складніший процес адаптації.

Соціальні норми та очікування: чіткість і доступність інформації про норми нового середовища сприяють адаптації.

Економічні умови: стабільність і доступ до ресурсів знижують стрес.

Мовний бар'єр: знання мови нового середовища значно полегшує інтеграцію.

Існують такі виклики адаптації:

Культурний шок: Відчуття дезорієнтації через відмінності в культурі, традиціях чи соціальних нормах.

Соціальна ізоляція: Відсутність соціальних зв'язків може призводити до почуття самотності.

Стрес і тривога: Нове середовище може викликати психологічний дискомфорт через невизначеність.

Конфлікт ідентичності: Людина може відчувати розрив між своєю ідентичністю та вимогами нового середовища [5].

Психологічна адаптація є ключовим елементом адаптації до нового соціального середовища, оскільки вона забезпечує внутрішню основу для подолання викликів і гармонійної інтеграції. Вона включає кілька компонентів.

Психологічна адаптація передбачає здатність людини справлятися з негативними емоціями, такими як тривога, страх чи фрустрація, що виникають у новому середовищі. Наприклад, техніки релаксації, медитація чи підтримка психолога можуть допомогти знизити рівень стресу.

Позитивне мислення та прийняття змін сприяють швидшій адаптації. Наприклад, установка "я можу навчитися" замість "це занадто складно" підвищує психологічну стійкість.

Когнітивна адаптація включає зміну когнітивних установок: людина вчиться інтерпретувати нове середовище, адаптувати свої очікування та сприйняття. Наприклад, мігрант може переосмислити культурні відмінності як можливість для зростання, а не як бар'єр. Вивчення мови, соціальних норм чи професійних вимог є частиною когнітивної адаптації [7].

Психологічна адаптація впливає на поведінку, допомагаючи людині знаходити ефективні стратегії взаємодії з новим середовищем. Наприклад, людина може змінити стиль спілкування, щоб відповідати культурним нормам. Формування нових соціальних зв'язків передбачає психологічну готовність до взаємодії з іншими людьми сприяє встановленню контактів.

Висока самооцінка та усвідомлення власних сильних сторін допомагають людині впевненіше взаємодіяти з новим середовищем. Рефлексія над власним досвідом дозволяє оцінити прогрес у адаптації та скоригувати стратегії.

Важливим аспектом комплексного розуміння адаптації є врахування багаторівневості адаптивних процесів, що охоплюють різні сфери життєдіяльності: економічну, політичну, соціокультурну, психологічну та ін. Це дозволяє аналізувати адаптацію як інтегральний показник ефективності функціонування соціальних систем та визначати стратегічні напрями

оптимізації адаптаційних процесів у різних сферах суспільного життя. Сучасне розуміння адаптації виходить за межі традиційних дихотомій "об'єктивне-суб'єктивне", "структура-агент", "статика-динаміка", формуючи цілісний погляд на адаптацію як фундаментальний механізм соціокультурної еволюції та важливий аспект життєдіяльності сучасної людини в умовах стрімких соціальних трансформацій.

1.2. Психологічні особливості адаптації до нового соціального середовища внутрішньо переміщених осіб

Психологічні риси внутрішньо переміщених осіб – це складний комплекс психоемоційних, когнітивних та поведінкових проявів, які формуються внаслідок вимушеного переселення з місць постійного проживання. Вимушене переміщення здебільшого відбувається через надзвичайні обставини – збройні конфлікти, природні катастрофи, техногенні аварії, переслідування за етнічними, релігійними чи політичними ознаками. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) стикаються з багатогранними психологічними викликами, які охоплюють різні сфери їхнього життя та впливають на загальний стан психічного здоров'я і добробут. Переміщення порушує звичний життєвий уклад, руйнує усталені соціальні зв'язки та викликає глибокі екзистенційні переживання, пов'язані з втратою не тільки матеріальних цінностей, але й символічних об'єктів, що складали життєве середовище особи [22, с. 448].

Однією з найхарактерніших психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб є переживання психологічної травми, зумовленої як самими подіями, що спричинили переміщення, так і власне процесом переселення та адаптації до нових умов. Травматичний досвід, пов'язаний із вимушеним переміщенням, може мати різну інтенсивність та глибину впливу на психіку людини, залежно від індивідуальних психологічних характеристик особистості, попереднього життєвого досвіду, наявності або відсутності

соціальної підтримки, загальної життєстійкості та здатності до стійкості. У багатьох випадках травматичний досвід переміщених осіб включає перебування в небезпечних для життя ситуаціях, втрату близьких, спостереження насильства, руйнування власного житла, вимушену розлуку з членами родини, а також приниження людської гідності в процесі евакуації або отримання гуманітарної допомоги [15, с. 144-162].

Дослідження показують, що значна кількість внутрішньо переміщених осіб страждає від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який виявляється у вигляді нав'язливих спогадів про травматичні події, кошмарних сновидінь, емоційного заціпеніння, уникнення ситуацій, що нагадують про травму, підвищеної тривожності, дратівливості, безсоння та інших психофізіологічних реакцій. Симптоматика ПТСР може варіюватися від легких, короткотривалих проявів до важких, хронічних форм, що суттєво обмежують життєдіяльність людини та негативно впливають на якість її життя. У деяких випадках симптоми ПТСР можуть проявлятися не одразу після травматичної події, а через певний проміжок часу, що ускладнює своєчасну діагностику та надання психологічної допомоги [11, с. 93-106].

Окрім ПТСР, внутрішньо переміщені особи часто демонструють підвищений рівень тривожності, який може набувати форми генералізованого тривожного розладу, панічних атак або соціальної тривожності. Тривожність проявляється у постійному відчутті небезпеки, надмірному занепокоєнні щодо майбутнього, очікуванні негативних подій, соматичних симптомах (прискорене серцебиття, утруднене дихання, пітливість, тремор) та поведінкових реакціях уникнення потенційно тривожних ситуацій. Високий рівень тривожності серед ВПО пов'язаний не лише з травматичним досвідом минулого, але й з невизначеністю теперішнього та майбутнього статусу, фінансовою нестабільністю, труднощами у задоволенні базових потреб, а також із культурною та соціальною дезадаптацією на новому місці проживання [19, с. 177-189].

Депресивні розлади різного ступеня тяжкості також є поширеним явищем серед внутрішньо переміщених осіб. Депресія проявляється у пригніченому настрої, втраті інтересу до діяльності, що раніше приносила задоволення, відчутті безнадійності та безпорадності, зниженні енергійності, порушеннях сну та апетиту, труднощах із концентрацією уваги, а в тяжких випадках – у суїцидальних думках та намірах. Розвитку депресивних станів у ВПО сприяють множинні втрати – втрата домівки, близьких людей, роботи, соціального статусу, звичного способу життя, а також відчуття втрати контролю над власним життям та майбутнім. Важливо відзначити, що депресія може бути як реакцією на травматичні події та вимушене переміщення, так і наслідком тривалого перебування в стресових умовах, пов'язаних із адаптацією до нового середовища [20, с. 283-306].

Значною мірою психологічний стан внутрішньо переміщених осіб характеризується переживанням втрати та горювання. Процес горювання може стосуватися не тільки втрати близьких людей, але й втрати місця, яке мало особливе емоційне значення, втрати соціальних зв'язків, професійної ідентичності, звичного способу життя та планів на майбутнє. У багатьох випадках процес горювання ускладнюється тим, що втрати є множинними та одночасними, а обставини не дозволяють повною мірою переживати горе, оскільки людина змушена зосереджуватися на виживанні та адаптації до нових умов. Крім того, невизначеність щодо тривалості переміщення та можливості повернення до місця постійного проживання створює стан "підвішеного горя", коли людина не може ні повністю завершити процес горювання, ні повернутися до нормального життя [18, с. 221-239].

Феномен "розщепленої ідентичності" є характерною психологічною особливістю внутрішньо переміщених осіб, особливо у випадках, коли переміщення відбувається в межах однієї країни, але в регіони з іншими культурними, мовними чи релігійними особливостями. Розщеплення ідентичності проявляється у конфлікті між різними аспектами самоусвідомлення – етнічною, регіональною, громадянською, професійною

ідентичністю. Людина може відчувати, що вона "не належить" ні до спільноти походження, ні до приймаючої спільноти, що призводить до внутрішнього конфлікту та дезадаптації. Зміна соціального оточення та культурного контексту змушує внутрішньо переміщених осіб переглядати свої цінності, переконання, поведінкові патерни, що може супроводжуватися кризою ідентичності та пошуком нових форм самовизначення [21, с. 103-121].

Внутрішньо переміщені особи часто демонструють специфічні когнітивні особливості, пов'язані з переживанням травматичного досвіду та адаптацією до нових умов життя. Серед таких особливостей можна виділити фіксацію на травматичних спогадах, негативні когнітивні схеми щодо себе, світу та майбутнього, тунельне мислення, катастрофізацію, надмірне узагальнення негативного досвіду, дихотомічне мислення (поділ на "своїх" і "чужих", "добре" і "погане"). У багатьох випадках спостерігається когнітивна ригідність, тобто труднощі у пристосуванні мислення до нових обставин, нездатність генерувати альтернативні інтерпретації подій та знаходити нові рішення проблем. Водночас у деяких внутрішньо переміщених осіб, особливо тих, хто демонструє високий рівень стійкості, може розвиватися когнітивна гнучкість, креативність та здатність до переосмислення травматичного досвіду в контексті знаходження нових життєвих смислів [24, с. 84-97].

Психологічні риси внутрішньо переміщених осіб проявляються також у сфері міжособистісних стосунків та соціальної взаємодії. Часто спостерігається амбівалентність у ставленні до інших людей – з одного боку, підвищена потреба в соціальній підтримці та прийнятті, з іншого – недовіра, підозрілість, страх бути відкинутим чи дискримінованим через статус переміщеної особи. Травматичний досвід може призводити до зниження здатності встановлювати і підтримувати близькі емоційні зв'язки, труднощів у висловленні власних потреб та почуттів, а також до проблем з регуляцією емоцій у міжособистісних стосунках. У деяких випадках внутрішньо переміщені особи можуть демонструвати підвищену залежність від інших

людей або, навпаки, надмірну самотійність та відмову від допомоги, що є різними формами адаптації до ситуації невизначеності та вразливості [27, с. 274-278].

Важливою психологічною особливістю внутрішньо переміщених осіб є зміна часової перспективи та ставлення до майбутнього. Травматичний досвід переміщення може порушувати суб'єктивне відчуття безперервності життя, створюючи розрив між "життям до" і "життям після" переміщення. Це впливає на здатність будувати довгострокові плани, приймати рішення щодо майбутнього, інвестувати емоційні та матеріальні ресурси у довгострокові проєкти. У багатьох випадках спостерігається звуження часової перспективи до теперішнього моменту або найближчого майбутнього, що є адаптивною реакцією в умовах невизначеності та нестабільності. Водночас така фіксація на теперішньому може ускладнювати процес інтеграції в нове середовище та відновлення відчуття контролю над власним життям. Варто відзначити, що реакції на вимушене переміщення та психологічні риси внутрішньо переміщених осіб значною мірою залежать від індивідуальних факторів, таких як вік, стать, освіта, соціально-економічний статус, наявність сім'ї та соціальної підтримки, а також від контекстуальних чинників, пов'язаних із причинами переміщення, тривалістю перебування у статусі ВПО, умовами проживання на новому місці, доступністю ресурсів та послуг, ставленням приймаючої спільноти [31, с. 124-137].

Так, наприклад, діти та підлітки, які пережили вимушене переміщення, можуть демонструвати специфічні вікові реакції – регресивну поведінку, порушення розвитку, труднощі в навчанні, проблеми з формуванням ідентичності. Літні люди серед ВПО стикаються з особливими викликами, пов'язаними з віковими обмеженнями у адаптації до нових умов, втратою звичного соціального статусу, погіршенням здоров'я внаслідок стресу та недостатнього доступу до медичної допомоги. Гендерний аспект також суттєво впливає на психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Жінки, особливо самотні матері з малолітніми дітьми, нерідко опиняються у

ситуації подвійного стресу, пов'язаного як із власними переживаннями травми та адаптації, так і з необхідністю забезпечувати фізичні та психологічні потреби дітей. Чоловіки, у свою чергу, можуть переживати специфічний стрес, пов'язаний із труднощами у виконанні традиційної гендерної ролі годувальника сім'ї в умовах обмеженого доступу до роботи та зниження соціального статусу [31, с. 124-137].

Попри чимало психологічних викликів, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи, слід відзначити, що значна кількість ВПО демонструє високий рівень стійкості та здатності до посттравматичного зростання. Стійкість виявляється у здатності ефективно адаптуватися до стресових обставин, зберігати психологічну рівновагу в умовах невизначеності та створювати нові форми життя та діяльності на новому місці. Посттравматичне зростання включає такі аспекти, як переоцінка життєвих цінностей та пріоритетів, відкриття нових можливостей та перспектив, зміцнення особистісних якостей, поглиблення міжособистісних стосунків, духовний розвиток [33, с. 469-472].

Дослідження показують, що чинниками, які сприяють стійкості та посттравматичному зростанню у внутрішньо переміщених осіб, є наявність соціальної підтримки, здатність знаходити сенс у травматичних подіях, активне подолання труднощів, здатність до когнітивної переоцінки ситуації, оптимізм, релігійність або духовність, а також доступ до професійної психологічної допомоги. Відтак, важливим аспектом роботи з внутрішньо переміщеними особами є не лише надання психологічної допомоги для подолання негативних наслідків травматичного досвіду, але й створення умов для розвитку стійкості та посттравматичного зростання [23, с. 356].

Адаптація ВПО до нових умов життя є складним і багатогранним процесом, який охоплює соціальні, економічні, культурні та психологічні аспекти. З психологічної точки зору, адаптація передбачає здатність індивіда пристосуватися до нових умов, відновити психологічну рівновагу та знайти нові стратегії для вирішення життєвих викликів. Для ВПО цей процес

ускладнений низкою факторів, таких як втрата дому, соціальних зв'язків, роботи, а також невизначеність щодо майбутнього.

Одним із ключових психологічних викликів є травматичний досвід, який часто супроводжує переміщення. Багато ВПО зазнають посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії чи тривожних розладів через пережиті події, такі як насильство, втрата близьких чи руйнування майна. Ці стани ускладнюють адаптацію, оскільки знижують здатність людини до активного пошуку ресурсів, встановлення нових соціальних зв'язків і прийняття рішень. Наприклад, дослідження показують, що ВПО часто відчують зниження самооцінки та втрату відчуття контролю над своїм життям, що є прямим наслідком травматичних подій [26].

Іншим важливим аспектом є втрата соціального капіталу. ВПО часто залишають свої громади, де вони мали міцні соціальні зв'язки, підтримку та відчуття приналежності. У новому середовищі вони стикаються з труднощами у встановленні контактів із місцевими жителями, що може бути спричинено стигматизацією, упередженнями або культурними відмінностями. Наприклад, у деяких випадках місцеве населення може сприймати ВПО як конкурентів за ресурси, що призводить до соціальної ізоляції. Ця ізоляція ускладнює інтеграцію, оскільки соціальна підтримка є ключовим фактором успішної адаптації [17].

Крім того, економічна нестабільність відіграє значну роль у психологічних труднощах адаптації. Втрата роботи, обмежений доступ до житла чи медичних послуг створюють додатковий стрес, який знижує мотивацію до активної інтеграції. Психологічно це проявляється у відчутті безпорадності та безнадії, що може призводити до хронічного стресу або навіть депресії.

Самотність є одним із найпоширеніших психологічних станів, з якими стикаються ВПО. Вона може бути як суб'єктивним відчуттям ізоляції, так і об'єктивною відсутністю соціальних зв'язків. У контексті ВПО самотність часто є результатом розриву соціальних мереж, втрати близьких або

відчуження від нового середовища. Цей стан має як емоційні, так і когнітивні прояви, включаючи почуття порожнечі, тривоги, а також переконання у власній непотрібності чи відторгненні [18].

Самотність у ВПО може бути класифікована за кількома типами. Емоційна самотність виникає через відсутність близьких міжособистісних зв'язків, таких як дружба чи сімейна підтримка. Соціальна самотність пов'язана з відсутністю ширшої соціальної мережі, наприклад, участі в громадських заходах чи професійних колективах. Обидва типи самотності є поширеними серед ВПО, оскільки переміщення часто призводить до розриву як особистих, так і громадських зв'язків.

Психологічні дослідження вказують, що самотність у ВПО посилюється через низку факторів. По-перше, це стигматизація та дискримінація з боку місцевих громад. ВПО можуть відчувати себе "чужими" у новому середовищі, що знижує їхню мотивацію до встановлення нових зв'язків. По-друге, травматичний досвід може сприяти соціальній ізоляції, оскільки люди з ПТСР або депресією часто уникають соціальних контактів через страх осуду чи нерозуміння. По-третє, практичні бар'єри, такі як брак часу, ресурсів чи доступу до громадських заходів, також обмежують можливості для соціалізації [9].

Самотність має серйозні наслідки для психічного здоров'я ВПО. Вона асоціюється з підвищеним ризиком депресії, тривожних розладів і навіть суїцидальних думок. Крім того, самотність знижує здатність до адаптації, оскільки соціальна підтримка є одним із ключових ресурсів для подолання стресу та інтеграції в нове середовище. Таким чином, самотність і труднощі адаптації створюють замкнене коло, де один фактор посилює інший [14].

Адаптація та самотність у ВПО тісно пов'язані, оскільки вони взаємно впливають одна на одну. Успішна адаптація, яка включає встановлення нових соціальних зв'язків, пошук роботи та інтеграцію в громаду, знижує рівень самотності. Натомість, відчуття самотності може гальмувати адаптацію, знижуючи мотивацію до активних дій і погіршуючи психологічний стан. Цей

взаємозв'язок можна пояснити через модель стресу та копіngu Лазаруса і Фолкман, яка стверджує, що здатність людини справлятися зі стресом залежить від наявності ресурсів, зокрема соціальної підтримки [13].

Наприклад, ВПО, які мають доступ до психологічної підтримки чи громадських організацій, демонструють кращі показники адаптації та нижчий рівень самотності. Це пояснюється тим, що такі ресурси допомагають відновити відчуття безпеки, приналежності та контролю над своїм життям. Водночас, відсутність таких ресурсів може призводити до хронічної самотності та погіршення психічного здоров'я, що ускладнює інтеграцію.

Важливо брати до уваги, що психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя є складним, багатоетапним процесом, який може тривати роками. Цей процес включає не лише подолання наслідків травматичного досвіду, але й інтеграцію в нове соціальне та культурне середовище, відновлення відчуття контролю над власним життям, формування нових соціальних зв'язків, відновлення професійної діяльності та пошук нових життєвих смислів. Успішність психологічної адаптації залежить від взаємодії індивідуальних, сімейних, соціальних та культурних факторів, а також від якості та доступності психосоціальної підтримки. У контексті психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб важливими є такі аспекти, як створення безпечного, передбачуваного середовища, надання доступу до інформації та ресурсів, забезпечення можливостей для соціальної взаємодії та участі в житті громади, підтримка сімейних та громадських зв'язків, сприяння розвитку нових навичок та компетенцій, а також надання професійної психологічної допомоги тим, хто її потребує. При цьому важливо уникати патологізації нормальних реакцій на ненормальні обставини та підтримувати активну позицію внутрішньо переміщених осіб як суб'єктів власного життя, а не пасивних отримувачів допомоги [30, с. 29-31].

Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб слід розглядати в широкому соціальному, культурному та політичному контексті, враховуючи складні взаємозв'язки між індивідуальним травматичним

досвідом та колективними процесами, такими як формування групової ідентичності, історична пам'ять, суспільне визнання або невизнання травматичного досвіду, дискурси щодо ВПО в медіа та публічному просторі. Такий комплексний підхід дозволяє не лише краще зрозуміти психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб, але й розробити ефективні стратегії психосоціальної підтримки та сприяти побудові більш інклюзивного, толерантного суспільства [28, с. 145-159].

Важливе значення для розуміння психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб має також темпоральний аспект – тривалість перебування у статусі ВПО та невизначеність щодо можливості повернення до місць постійного проживання. Дослідження показують, що психологічні реакції та стратегії адаптації можуть істотно відрізнятися на різних етапах переміщення: від гострих стресових реакцій на початковому етапі до формування більш стабільних адаптаційних стратегій у період тривалого переміщення. У випадках, коли переміщення затягується на роки або десятиліття (як, наприклад, у ситуаціях затяжних збройних конфліктів), може формуватися специфічна "культура переміщення" із власними нормами, цінностями, практиками та механізмами передачі травматичного досвіду наступним поколінням. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб представляють собою складний, багатовимірний феномен, що формується на перетині індивідуального травматичного досвіду, соціокультурного контексту, групової динаміки та часової перспективи. Розуміння цих особливостей є необхідною передумовою для розробки ефективних стратегій психосоціальної підтримки та створення умов для успішної інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нові спільноти при збереженні їхньої культурної ідентичності та гідності [29, с. 92-108].

1.3. Освітнє середовище як фактор адаптації до нового соціального середовища студентів-ВПО

Фахівці з різних психологічних шкіл дійшли спільного висновку, що адаптація студентської молоді є комплексним феноменом, зумовленим синергією психологічних, соціальних та біологічних факторів. Основними детермінантами цього процесу виступають: попередня підготовленість до освітньої діяльності (відповідність компетенцій студента вимогам освітнього середовища; професійні прагнення; соціальна залученість); розвиненість індивідуальних адаптаційних механізмів (психічні особливості особистості; рівень мотиваційно-рефлексивного пізнання); характер педагогічної підтримки (кваліфікація педагогічного складу; особистісно-орієнтований підхід; системна підтримка з боку викладацького колективу, кураторів); умови навчання та проживання (організація освітньо-виховного процесу; гармонійність міжособистісної взаємодії в студентському колективі, рівноправність). Студентська адаптація розгортається у різноманітних сферах: культурне середовище, колектив, різні види діяльності (навчальна, професійна, творча, громадська) [28, с. 145-159].

Особливої актуальності набуває проблематика адаптації студентів-переселенців, що складають найбільш вразливу соціальну групу в міграційних процесах. Ця категорія молоді характеризується унікальним спектром специфічних викликів: трансформація соціального статусу та оточення, інтеграція до нового соціокультурного й освітнього простору, особистісна та матеріальна нестабільність, підвищена потреба в емоційній підтримці поряд з острахом відчуження, криза ідентичності. Зміни зовнішніх умов вимагають від особистості специфічних адаптивних реакцій, адекватність яких залежить від характеру адаптаційних стратегій.

Студенти-переселенці змушені докорінно змінити звичний життєвий уклад, коло спілкування та систему навчання. Заради здобуття освіти вони переїжджають до інших міст України, залишаючи родини в місцях, що зазнали руйнувань. Перехід до нового закладу вищої освіти та пристосування до нових освітніх реалій супроводжується стресом, тривогою перед змінами, новим колективом та середовищем. Студенти інтенсивно переживають

емоційні потрясіння, психологічну кризу, що посилюється віковими, соціальними та психологічними особливостями. Таким чином, кардинальна зміна соціального контексту, стилю життя і діяльності переселенців актуалізує необхідність психосоціальної адаптації, що накладається на нормативну кризу юнацького віку, пов'язану з професійним та особистісним самовизначенням [20, с. 283-306].

Специфіка адаптації студентів-переселенців до нового університетського середовища полягає в необхідності одночасного вирішення численних викликів: економічних, соціальних, побутових, організаційних, психологічних, а інколи й правових. Студенти перебувають у стані дезорієнтації через невизначеність особистісних і професійних перспектив, загальну нестабільність ситуації на тимчасово окупованих територіях, культурну дистанцію нового середовища, занепокоєння щодо безпеки близьких, що залишилися на окупованих територіях. На адаптаційні процеси впливає й академічний статус студента-переселенця: першокурсник, котрий вперше переступає університетський поріг, чи старшокурсник, переведений з іншого закладу. Першокурсники проходять первинну адаптацію до освітнього та соціокультурного простору ВНЗ, тоді як на старших курсах відбувається професійна адаптація шляхом фахового самовизначення та працевлаштування. Адаптація переведених старшокурсників ускладнюється необхідністю водночас інтегруватися в нове освітнє середовище та продовжувати професійне становлення [34, с. 153-167].

У контексті університетської освіти соціальна адаптація студента означає здатність відповідати академічним вимогам і нормам закладу, а також спроможність розвиватися в новому середовищі, реалізовувати власний потенціал і задовольняти потреби, не вступаючи в конфлікт з цим середовищем. Навчання студентів-мігрантів висуває підвищені вимоги до організації не лише навчальної, але й виховної роботи, оскільки такі студенти можуть належати до "групи ризику" [27, с. 274-278].

Адаптація студентів-переселенців до нового університетського простору (академічної групи, педагогічного колективу, навчальних програм та методик викладання, груп за інтересами) передбачає систему взаємодії з оточенням та самим собою. Ефективність цієї взаємодії визначається індивідуальною стратегією адаптації. О. Зав'ялова виокремлює активну та пасивну стратегії [30, с. 29-31]. Пасивна стратегія проявляється у прагненні зберегти себе передусім як біологічну одиницю, використати усталені та раніше ефективні поведінкові патерни. Ядром пасивної стратегії виступають негативні емоційні стани: тривога, фрустрація, відчуття втрати, непереборної перешкоди; сьогодення сприймається драматично, очікується зовнішня допомога; особистість уникає відповідальності за прийняті рішення; втрачаються ціннісні орієнтири, що лежать в основі життєвого сценарію, вибору стратегій професійної та особистісної самореалізації. Така особа демонструє надмірну обережність, педантичність, ригідність, орієнтацію на колективні рішення, некритичне прийняття соціальних норм. Крім того, серед значної частини переселенців з тимчасово окупованих територій спостерігається феномен споживацтва й утриманства, який проявляється у відмові від самостійного вирішення життєвих проблем, вимаганні сторонньої допомоги з огляду на особливий статус [24, с. 84-97].

При активній стратегії адаптації особистість зосереджується на внутрішньо-особистісних і зовнішніх соціальних трансформаціях, на зміні попереднього способу життя, на подоланні труднощів. При цьому людина спирається на власні внутрішні ресурси, готова нести відповідальність за свої дії та рішення. Фундаментом активної адаптаційної стратегії є реалістичне світосприйняття, здатність бачити не лише негативні, але й позитивні аспекти дійсності, сприймати перешкоди як переборні. Така людина демонструє соціальну спрямованість своїх дій, впевненість у собі та соціумі, самостійність, комунікабельність, високий рівень домагань, емоційну стійкість, прагнення до самоповаги та самоактуалізації. Вибір активної стратегії сприяє ефективній адаптації особистості до середовища, що є

основою успішної соціалізації студента-переселенця в суспільстві загалом та в університетському середовищі зокрема. Одним із пріоритетних завдань вищого навчального закладу має бути допомога студентам-переселенцям у формуванні саме активної стратегії адаптації, що сприятиме реінтеграції внутрішньо переміщених осіб у нові студентські спільноти, налагодженню діалогу між різними групами студентів та процесам примирення [21, с. 103-121].

Аналізуючи проблематику адаптації студентів-переселенців, можна виділити дві основні групи труднощів. До першої належать навчально-організаційні виклики, що виникають при організації навчально-виховного процесу та позауніверситетського життя студента: нове оточення, відсутність навичок самостійної роботи, необізнаність щодо своїх прав, пропуски занять, пріоритизація побутових, матеріальних, соціальних проблем над навчанням, проблеми з поселенням у гуртожитки, нові навчальні дисципліни та методики викладання, брак матеріально-технічної бази, недостатня кількість викладачів, фінансові питання, зарахування на вільні бюджетні місця, визначення та ліквідація академічної різниці, перезарахування раніше складених предметів, складність отримання оригіналів документів з попереднього місця навчання, новий маршрут до навчального закладу [25, с. 118-132].

Друга група включає психологічні труднощі: підвищення емоційного збудження, тривожності, нейротизму; зниження комунікабельності, емоційної стійкості, самоконтролю, соціальної сміливості; почуття неповноцінності та ізоляції у стосунках з однокурсниками та викладачами, комунікативні бар'єри, мовні труднощі, надмірна сором'язливість, замкненість, неприйняття "чужих"; зниження успішності, брак мотивації, проблеми з концентрацією уваги, труднощі у сприйнятті навчального матеріалу; скарги на фізичне самопочуття, сон; втрата інтересу до навчання. Суттєву роль у формуванні психологічних труднощів відіграють пережиті травматичні ситуації, пов'язані з небезпекою для життя, спостереженням страждань інших людей, що

супроводжувалися інтенсивним страхом, жахом, безпорадністю і могли призвести до посттравматичного стресового розладу. Внаслідок цих переживань розвиваються адаптаційний стрес, непродуктивні форми реагування, поведінкові порушення, емоційні розлади різного ступеня [23, с. 356].

Ключовою складовою адаптаційного процесу є психологічна адаптованість як емоційний компонент комплексного поняття адаптованості. Її сутність полягає у суб'єктивному відчутті емоційного комфорту в соціумі, де перебуває особистість. Психологічна адаптованість виявляється у відчутті емоційної близькості зі студентською групою, факультетом та інститутом загалом. Одним із психологічних індикаторів рівня адаптованості є "сила Я", що проявляється у здатності особистості реалістично оцінювати свої сильні та слабкі сторони в контексті наявних можливостей середовища. Освітнє середовище як фактор адаптації студентів-ВПО є надзвичайно важливим та багатограним аспектом у сучасному українському контексті. Внутрішньо переміщені особи стикаються з багатьма викликами під час пристосування до нових умов життя та навчання, і саме освітнє середовище часто стає тим місцем, де відбувається їхня соціалізація, реабілітація та інтеграція [26, с. 63-66].

Адаптація студентів-ВПО до нового освітнього середовища є складним процесом, який охоплює психологічні, соціальні та академічні аспекти. Адаптація передбачає здатність особи пристосуватися до нових умов, включаючи зміну місця проживання, втрату звичного соціального оточення та необхідність інтеграції в нову спільноту. Для студентів-ВПО цей процес ускладнюється через травматичний досвід, пов'язаний із переміщенням, втратою домівки чи близьких, а також економічними труднощами.

Самотність, як психологічний феномен, характеризується суб'єктивним відчуттям ізоляції, нестачею значущих соціальних зв'язків і відчуттям відірваності від спільноти. Для студентів-ВПО самотність може бути зумовлена втратою попередніх соціальних мереж, труднощами у

встановленні нових контактів і стигматизацією, пов'язаною зі статусом ВПО. Освітнє середовище, як простір соціальної взаємодії, має потенціал стати важливим інструментом для подолання цих викликів, сприяючи інтеграції студентів у нове суспільство [15].

Освітнє середовище ЗВО є багатокomпонентною системою, яка включає академічні, соціальні, культурні та психологічні аспекти. Його вплив на адаптацію студентів-ВПО та подолання самотності проявляється через кілька ключових механізмів.

Академічна адаптація є одним із основних викликів для студентів-ВПО. Зміна навчального закладу, відмінності в навчальних програмах, а також психоемоційний стрес можуть негативно позначатися на їхній успішності. Освітнє середовище, яке забезпечує доступ до додаткових ресурсів, таких як консультації викладачів, індивідуальні плани навчання чи програми академічної підтримки, сприяє зниженню стресу, пов'язаного з навчанням. Наприклад, впровадження менторських програм, де викладачі чи старші студенти надають підтримку новоприбулим, допомагає студентам-ВПО швидше адаптуватися до нових академічних вимог. Така підтримка не лише підвищує академічну успішність, але й створює відчуття приналежності до університетської спільноти, що знижує відчуття самотності [19].

Соціальний компонент освітнього середовища відіграє ключову роль у подоланні самотності. Університети, які створюють можливості для соціальної взаємодії через студентські клуби, культурні заходи, волонтерські ініціативи чи спортивні секції, сприяють формуванню нових соціальних зв'язків. Для студентів-ВПО, які часто втратили попередні соціальні мережі, такі ініціативи є критично важливими. Наприклад, організація заходів, спрямованих на інтеграцію ВПО, таких як міжкультурні вечори чи дискусійні клуби, допомагає студентам відчувати себе частиною спільноти. Важливим є також створення інклюзивного середовища, де статус ВПО не стає причиною стигматизації. Викладачі та адміністрація ЗВО можуть сприяти цьому,

проводячи тренінги з толерантності та міжкультурної комунікації для студентів і персоналу [14].

Психологічна підтримка є невід'ємною частиною освітнього середовища, яке сприяє адаптації студентів-ВПО. Багато переміщених студентів переживають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність або депресію, що посилює відчуття самотності. Наявність психологічних служб у ЗВО, таких як консультації психологів чи групи підтримки, дозволяє студентам-ВПО отримувати професійну допомогу. Групові заняття, де студенти можуть ділитися своїм досвідом і почуттями, сприяють зниженню ізоляції та формуванню емпатичних зв'язків із однолітками. Крім того, інтеграція психоедукаційних програм, які вчать стратегій подолання стресу та самотності, може значно покращити психоемоційний стан студентів [16].

Культурне середовище ЗВО також відіграє важливу роль у процесі адаптації. Для студентів-ВПО, які часто переїжджають із регіонів із відмінними культурними традиціями, важливо відчувати повагу до їхньої ідентичності. Університети можуть сприяти цьому через організацію заходів, які популяризують культурне розмаїття, наприклад, фестивалі, виставки чи майстер-класи, де студенти-ВПО можуть презентувати свою культуру. Це не лише сприяє інтеграції, але й допомагає іншим студентам краще зрозуміти унікальний досвід ВПО, зменшуючи упередження та сприяючи формуванню дружніх зв'язків.

Освітнє середовище вищих навчальних закладів має значний потенціал для сприяння адаптації студентів-ВПО та подолання їхньої самотності. Завдяки комплексному підходу, який поєднує академічну, соціальну, психологічну та культурну підтримку, університети можуть створювати умови для інтеграції переміщених студентів у нове середовище. Академічна підтримка допомагає студентам долати навчальні виклики, соціальні ініціативи сприяють формуванню нових зв'язків, психологічна допомога знижує рівень стресу, а культурне середовище забезпечує повагу до

ідентичності ВПО. Для максимізації ефективності освітнього середовища необхідно подолати наявні виклики, такі як стигматизація та обмеженість ресурсів, а також активно впроваджувати інноваційні підходи. У перспективі, системна підтримка студентів-ВПО в освітньому середовищі сприятиме не лише їхній адаптації, але й формуванню більш інклюзивного та толерантного суспільства.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що соціальна адаптація є комплексним багатовимірним процесом, який передбачає активне пристосування особистості до змінених умов соціального середовища через засвоєння норм, цінностей, особливостей нового оточення. Встановлено, що в психологічній науці адаптація розглядається як діалектична єдність акомодатії (пристосування до середовища) та асиміляції (перетворення середовища), що відображає активну позицію особистості в процесі інтеграції в нові соціальні умови.

Визначено, що внутрішньо переміщені особи становлять окрему соціальну групу, яка характеризується вимушеною зміною місця проживання внаслідок збройного конфлікту, що супроводжується комплексом специфічних психологічних проблем. Студенти-ВПО, окрім загальних характеристик переміщених осіб, мають додаткові психологічні особливості, пов'язані з їхнім віковим періодом та необхідністю одночасної адаптації і до нового соціального, і до освітнього середовища, що ускладнює процес їхньої інтеграції.

З'ясовано, що освітнє середовище виступає ключовим чинником адаптації студентів-ВПО, оскільки забезпечує структурованість повсякденного життя, пропонує можливості для самореалізації, соціальної взаємодії та інтеграції в нову спільноту. Психологічний клімат освітнього закладу, особливості комунікації з викладачами та однолітками значно впливають на швидкість та успішність адаптаційних процесів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ВПО ДО НОВОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

2.1. Організація та методи дослідження психологічних проблем адаптації до нового соціального середовища студентів ВПО

Дослідження впливу освітнього середовища на адаптацію студентів-внутрішньо переміщених осіб відбувалось на основі двох методик: діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд (українська адаптація В. Д. Острової) [23], діагностика суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) (українська адаптація Д. Д. Романовської) [27]. Вибірка складається з 32 студентів-переселенців Донецького національного університету імені Василя Стуса (м. Вінниця) віком від 18 до 21 року, 16 дівчат і 16 хлопців. Серед досліджуваних були представники різних регіонів України (Донецька, Херсонська, Харківська області), які були змушені змінити місце проживання та навчання внаслідок воєнних дій. Усі учасники добровільно погодилися взяти участь у дослідженні та були проінформовані про його мету, завдання та конфіденційність здобутих результатів.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда є одним з найбільш інформативних інструментів для вивчення адаптаційних процесів особистості. Ця методика була розроблена американськими психологами Карлом Роджерсом та Розалінд Даймонд у 1954 році та адаптована для використання в нашому культурному середовищі В. Д. Островою. Вона дає змогу отримати комплексну інформацію про різні аспекти адаптації особистості в соціальному середовищі та визначити основні проблемні зони, що потребують корекції.

Методика містить 101 твердження, які відображають різні аспекти функціонування особистості в соціумі. Респондентам пропонується оцінити, наскільки кожне з тверджень стосується їх, використовуючи 7-бальну шкалу:

від "абсолютно до мене не відноситься" до "повністю мене характеризує". Питання методики згруповані таким чином, щоб діагностувати шість основних інтегральних показників: адаптацію, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність та прагнення до домінування.

Шкала адаптації відображає ступінь пристосованості особистості до наявних соціальних умов та вимог. Високі показники за цією шкалою свідчать про успішне входження особистості в нове соціальне середовище, налагодження продуктивних соціальних зв'язків та конструктивну реалізацію власних потреб у взаємодії із соціумом. Низькі показники адаптації можуть вказувати на значні труднощі в пристосуванні до нового середовища, наявність внутрішніх чи зовнішніх конфліктів, що перешкоджають успішній соціалізації.

Шкала прийняття себе характеризує ступінь задоволеності особистості власними рисами, впевненість у власних силах та можливостях. Високі показники за цією шкалою свідчать про позитивну самооцінку, самоповагу та гармонійне самоприйняття. Низькі показники можуть вказувати на незадоволеність собою, наявність внутрішніх конфліктів та невідповідність між реальним та ідеальним "Я".

Шкала прийняття інших відображає рівень толерантності до оточуючих, готовність до взаємодії з різними людьми, здатність знаходити позитивні якості в інших. Високі показники за цією шкалою свідчать про відкритість, доброзичливість та готовність до встановлення нових соціальних контактів, що особливо важливо для студентів, які опинились у новому соціальному оточенні.

Шкала емоційного комфорту характеризує переважаючий емоційний стан особистості, наявність чи відсутність психоемоційної напруги. Високі показники за цією шкалою свідчать про задоволеність життям, оптимістичний настрій та переважання позитивних емоційних станів. Низькі показники можуть вказувати на наявність тривоги, страхів, депресивних тенденцій та загальну емоційну нестабільність.

Шкала інтернальності відображає рівень суб'єктивного контролю над життєвими ситуаціями, готовність брати на себе відповідальність за події власного життя. Високі показники за цією шкалою свідчать про внутрішній локус контролю, впевненість у можливості впливати на власне життя та результати своєї діяльності. Низькі показники можуть вказувати на екстернальність, схильність приписувати відповідальність за події зовнішнім факторам.

Шкала прагнення до домінування характеризує ступінь вираженості лідерських якостей, прагнення до контролю над соціальними ситуаціями та впливу на інших людей. Високі показники за цією шкалою свідчать про активну соціальну позицію, впевненість у спілкуванні та здатність відстоювати власні інтереси в соціальній взаємодії.

Окрім основних інтегральних показників, методика дозволяє розрахувати низку додаткових коефіцієнтів, таких як показник ескапізму (прагнення втекти від проблем), показник брехні (тенденція давати соціально бажані відповіді) та інші, що розширює діагностичні можливості методики та дозволяє отримати більш повну картину психологічного стану особистості.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсон (українська адаптація Д. Д. Романовської) є другим інструментом, який був використаний у дослідженні. Ця методика спрямована на виявлення рівня суб'єктивного переживання людиною своєї самотності, ізольованості від соціального оточення, що є особливо актуальним для студентів-переселенців, які змушені були залишити звичне соціальне середовище та адаптуватися до нових умов життя та навчання.

Методика розроблена американськими дослідниками Деном Расселом та Мелані Фергюсон та базується на розумінні самотності як суб'єктивного емоційного стану, що характеризується переживанням відчуження від інших людей, відсутністю значущих соціальних зв'язків та емоційної близькості з оточуючими. Вона містить 20 тверджень, які відображають різні аспекти переживання самотності. Респондентам пропонується оцінити частоту

виникнення описаних у твердженнях станів за 4-бальною шкалою: від "ніколи" до "часто".

За результатами методики розраховується загальний показник суб'єктивного відчуття самотності, який може варіюватися від 20 до 80 балів. Залежно від набраних балів визначається рівень переживання самотності: низький (від 20 до 40 балів), середній (від 41 до 60 балів) та високий (від 61 до 80 балів). Високі показники за цією методикою свідчать про глибоке переживання самотності, соціальну ізоляцію, відсутність значущих емоційних зв'язків з оточуючими, що може бути серйозною перешкодою для успішної адаптації в новому соціальному середовищі.

Твердження методики стосуються різних аспектів переживання самотності, таких як суб'єктивне відчуття відсутності близьких стосунків, нерозуміння з боку оточуючих, відчуття ізольованості від соціуму, переживання власної непотрібності та покинутості. Методика дає змогу виявити не тільки загальний рівень переживання самотності, але й конкретизувати проблемні зони у сфері міжособистісних стосунків, що є важливим для розробки індивідуалізованих програм психологічної підтримки.

Організація дослідження передбачала дотримання всіх етичних норм та принципів проведення психологічних досліджень. Перед початком діагностики з кожним учасником проводилась індивідуальна бесіда, під час якої пояснювались мета та завдання дослідження, принципи конфіденційності здобутих результатів та можливості їх використання для розробки програм психологічної підтримки студентів-переселенців. Учасникам гарантувалась анонімність та добровільність участі у дослідженні, а також можливість ознайомлення з індивідуальними результатами та отримання психологічної консультації за бажанням.

Процедура дослідження розпочиналася зі збору соціально-демографічних даних про учасників за допомогою спеціально розробленої анкети, яка включала питання про вік, стать, регіон походження,

тривалість перебування на новому місці проживання, наявність родичів або знайомих у новому місті, попередній досвід зміни місця проживання та навчання, а також суб'єктивну оцінку труднощів, з якими довелося зіткнутися під час адаптації до нових умов життя та навчання.

Після заповнення анкети учасникам пропонувалось послідовно виконати завдання двох основних методик: спочатку методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, а потім методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсон. Перед виконанням кожної методики надавалась детальна інструкція та пояснення щодо правил заповнення бланків відповідей.

На основі проведеного аналізу були сформульовані висновки про особливості соціально-психологічної адаптації студентів-переселенців у новому освітньому середовищі, визначено основні проблемні зони та фактори, що впливають на успішність адаптаційних процесів. Особлива увага приділялась взаємозв'язку між показниками соціально-психологічної адаптації та рівнем суб'єктивного відчуття самотності, що дало змогу виявити роль соціальної підтримки та включеності в соціальні взаємодії для успішної адаптації студентів-переселенців.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних проблем адаптації студентів-ВПО

2.2.1. Результати дослідження соціально-психологічної адаптації студентів ВПО

У процесі дослідження соціально-психологічної адаптації студентів-переселенців віком 18-21 років була використана методика К. Роджерса і Р. Даймонд. У дослідженні взяли участь 32 студенти, які через різні обставини змінили місце проживання і навчання. Методика дозволила комплексно оцінити рівень їхньої адаптації до нових соціальних умов за різними інтегральними показниками.

За шкалою «Адаптація» 28% респондентів продемонстрували високі показники. Людина легко пристосовується до нових умов і змін у соціальному середовищі. Вона демонструє гнучкість у поведінці, здатність швидко знаходити спільну мову з різними людьми.

Респондент ефективно справляється зі стресовими ситуаціями, зберігаючи психологічну стабільність. Він має високу соціальну компетентність, впевнено взаємодіє з оточенням.

59% респондентів продемонстрували перевагу середніх показників. Адаптація відбувається з помірним успіхом, але можуть виникати труднощі в нових або складних ситуаціях. Людина здатна пристосовуватися, але це може вимагати додаткових зусиль або часу.

Соціальна взаємодія загалом ефективна, але іноді виникають непорозуміння чи конфлікти. Психологічна стійкість наявна, але в стресових умовах можливі тимчасові збої.

13% респондентів продемонстрували перевагу низьких показників. Людина відчуває значні труднощі в адаптації до нових умов або змін. Вона схильна до ригідності в поведінці, погано реагує на зміни в оточенні.

Соціальна взаємодія ускладнена, часто виникають конфлікти або ізоляція. Характерною постає низька стійкість до стресу, схильність до тривожності чи дезадаптації.

Отримані результати за шкалою «Адаптація» свідчать про те, що більшість студентів-переселенців знаходяться в процесі активної адаптації до нових умов, однак певна частина все ще відчуває значні труднощі.

Результати за шкалою «Адаптація» представлені на рисунку 2.1.

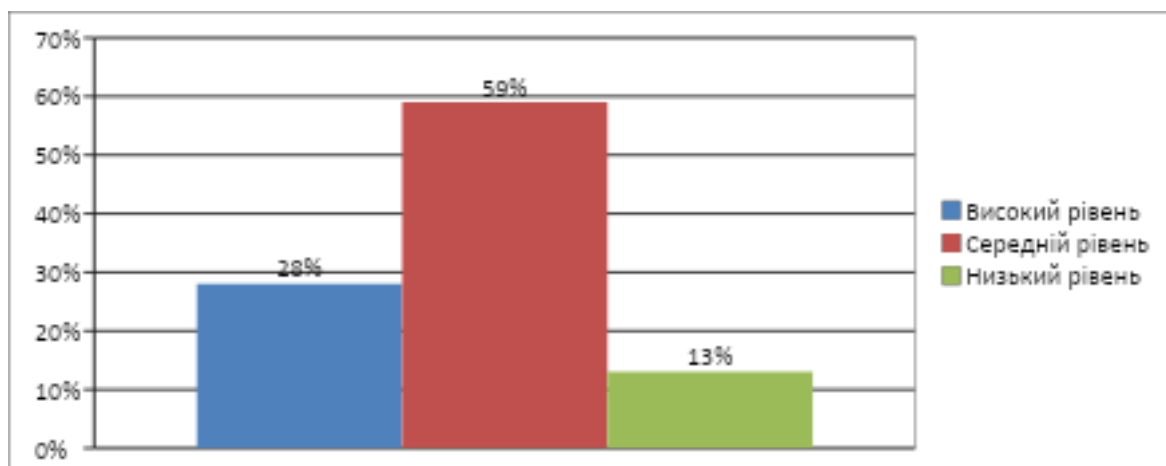


Рисунок 2.1. Результати дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд (шкала «Адаптація»)

За шкалою «Самоприйняття» 41% респондентів продемонстрували високі показники. Людина має високу самооцінку, позитивно сприймає себе, свої сильні та слабкі сторони. Вона впевнена у своїх здібностях, не схильна до самокритики чи самозвинувачення.

Респондент відчуває внутрішню гармонію, приймає себе таким, яким є. Він має стійке відчуття власної цінності незалежно від зовнішніх оцінок.

53% респондентів продемонстрували перевагу середніх показників. Самооцінка загалом позитивна, але іноді виникають сумніви у власних силах. Людина приймає себе, але може бути чутливою до критики чи порівняння з іншими.

У певних ситуаціях людина може відчувати невпевненість, але здатна її долати. Вона здатна до саморефлексії, але не завжди досягає повної гармонії із собою.

6% респондентів продемонстрували перевагу низьких показників. Характерною постає низька самооцінка, схильність до самокритики та самозвинувачення. Людина не приймає себе, часто відчуває незадоволення власною особистістю.

Людина залежить від зовнішніх оцінок, чутлива до критики, схильна до комплексів. Вона відчуває внутрішній дискомфорт, брак впевненості у собі.

Ця шкала відображає рівень прийняття себе, самооцінку, впевненість у власних силах і позитивне ставлення до власної особистості. Отримані за нею результати можуть засвідчувати, що попри складні життєві обставини, більшість студентів зберігає позитивне ставлення до себе, що є важливим ресурсом для успішної адаптації.

Результати за шкалою «Самоприйняття» представлені на рисунку 2.2.

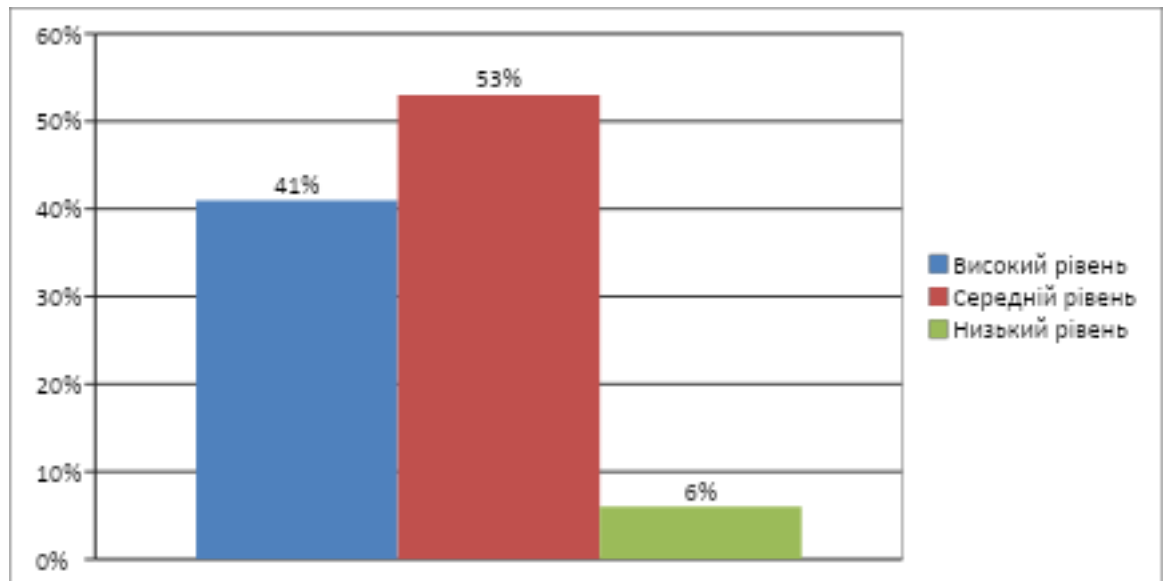


Рисунок 2.2. Результати дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд (шкала «Самосприйняття»)

За шкалою «Прийняття інших» 22% респондентів продемонстрували високі показники. Людина демонструє високий рівень толерантності, легко приймає інших такими, якими вони є. Вона має розвинену емпатію, здатна розуміти почуття та мотиви інших.

Носії показників високого рівня демонструють позитивну налаштованість до людей, уникаючи упереджень і стереотипів. Вони будують гармонійні стосунки, засновані на взаємоповазі.

63% респондентів продемонстрували перевагу середніх показників. Носії показників середнього рівня загалом приймають інших, але може проявляти нетерпимість у стресових ситуаціях. Емпатія присутня, але не завжди вдається зрозуміти людей з іншими поглядами.

Іноді носії показників середнього рівня схильні до оцінювання чи критики інших, але здатні до компромісів. Стосунки з іншими загалом позитивні, але можуть виникати непорозуміння.

15% респондентів продемонстрували перевагу низьких показників. Носії показників низького рівня виявляють схильність до нетерпимості, труднощі в прийнятті людей з іншими поглядами чи поведінкою. У них наявна низька емпатія, брак розуміння почуттів і мотивів інших.

Ці респонденти схильні до упереджень, стереотипів, конфліктності у спілкуванні. Їхні стосунки з іншими напружені, часто виникають конфлікти або ізоляція.

Ці дані вказують на наявність певних труднощів у встановленні нових соціальних контактів і довірливих взаємин з оточенням.

Результати за шкалою «Прийняття інших» представлені на рисунку 2.3.

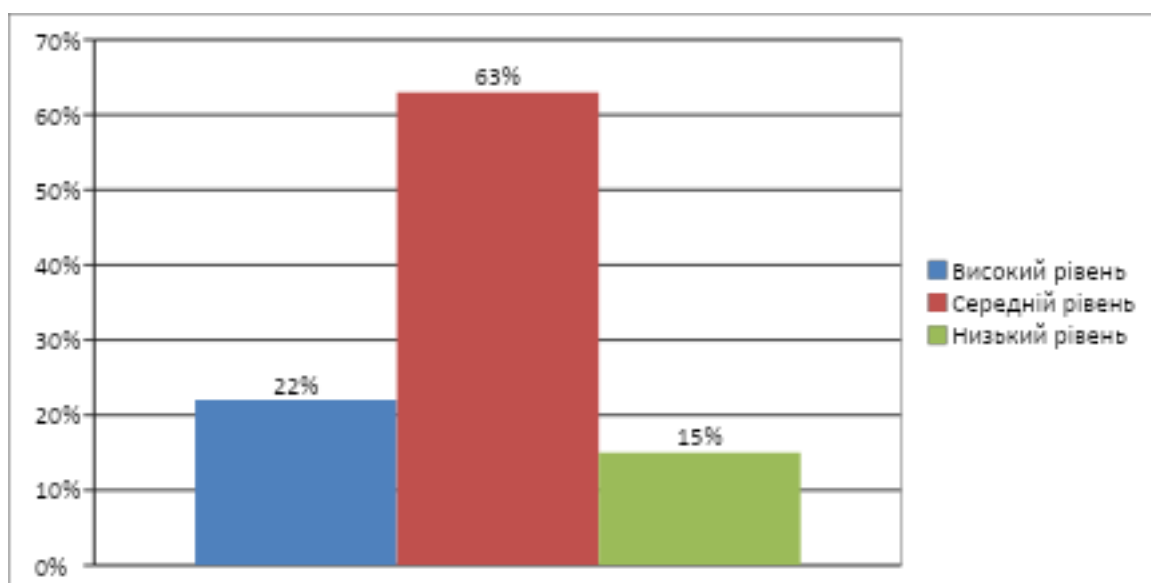


Рисунок 2.3. Результати дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд (шкала «Прийняття інших»)

За шкалою «Емоційний комфорт» 19% респондентів продемонстрували високі показники. Людина відчуває емоційну стабільність, задоволена своїм життям. Вона позитивно сприймає повсякденність, уникає тривалих переживань чи тривоги.

Носій показників високого рівня здатний контролювати емоції, зберігає спокій у складних ситуаціях. Він має високий рівень психологічного благополуччя.

61% респондентів продемонстрували перевагу середніх показників. Емоційний стан загалом стабільний, але можливі тимчасові періоди тривоги чи незадоволення. Людина здатна справлятися з емоційними труднощами, але це може вимагати зусиль.

Носій показників середнього рівня іноді відчуває внутрішнє напруження, але воно не є критичним. Загальний рівень психологічного комфорту помірний.

20% респондентів продемонстрували перевагу низьких показників. Людина відчуває емоційну нестабільність, схильна до тривоги, депресії чи роздратованості. Вона незадоволена своїм життям, часто відчуває внутрішній дискомфорт.

Носій показників низького рівня важко контролює емоції, схильний до імпульсивних реакцій. Йому притаманний низький рівень психологічного благополуччя, можливі ознаки дезадаптації.

Це може бути пов'язано з переживанням стресу через зміну місця проживання, розривом соціальних зв'язків та необхідністю пристосовуватися до нового середовища.

Результати за шкалою «Емоційний комфорт» представлені на рисунку 2.4.

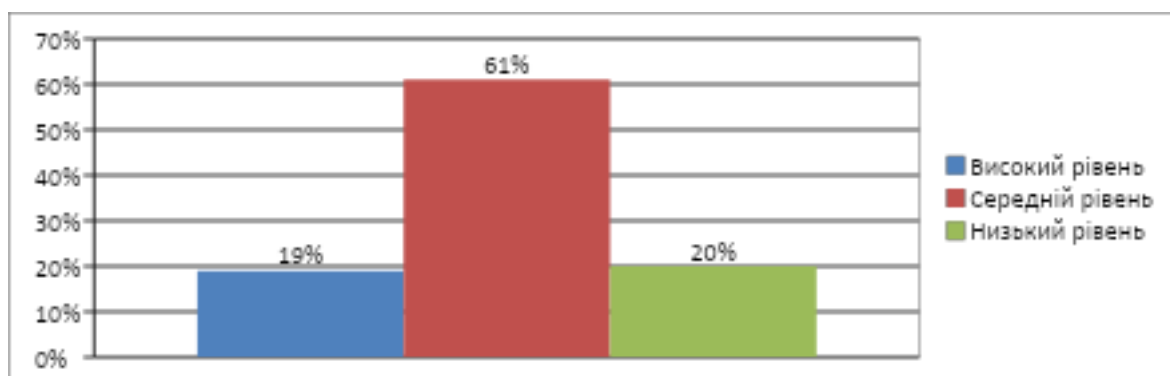


Рисунок 2.4. Результати дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд (шкала «Емоційний комфорт»)

За шкалою «Інтернальність» 34% респондентів продемонстрували високі показники. Людина має внутрішній локус контролю, вважає себе відповідальною за свої дії та результати. Вона впевнена у своїх здатності впливати на події, приймає рішення самостійно.

Носій показників високого рівня проявляє ініціативу, не покладається на зовнішні обставини чи інших людей. Він має активну життєву позицію.

57% респондентів продемонстрували перевагу середніх показників. Людина частково бере на себе відповідальність за події, але іноді покладається на зовнішні фактори. У певних ситуаціях проявляє ініціативу, але може вагатися у прийнятті рішень.

Локус контролю змішаний, залежить від контексту чи складності ситуації. Загалом людина активна, але не завжди впевнена у своїх силах.

9% респондентів продемонстрували перевагу низьких показників. Людина має зовнішній локус контролю, вважає, що події в її житті залежать від зовнішніх обставин. Вона схильна звинувачувати інших чи долю у своїх невдачах, відчуває безпорадність.

Носій показників низького рівня пасивний, рідко проявляє ініціативу, залежить від зовнішнього впливу. Притаманною постає низька мотивація до самостійного вирішення проблем.

Такі результати вказують на те, що більшість студентів-переселенців схильні брати відповідальність за власне життя та активно шукати способи вирішення проблем.

Результати за шкалою «Інтернальність» представлені на рисунку 2.5.

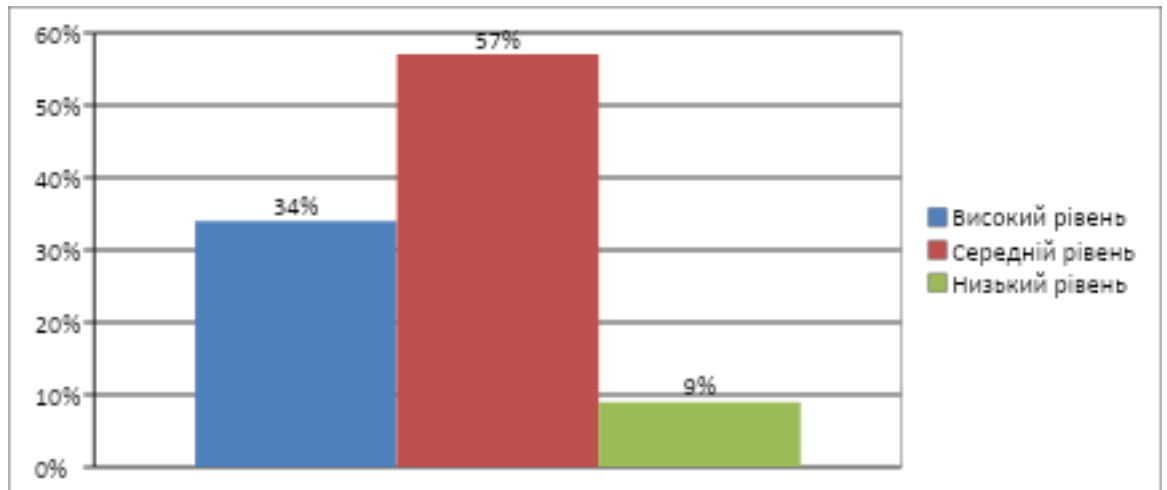


Рисунок 2.5. Результати дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд (шкала «Інтернальність»)

За шкалою «Прагнення до домінування» 16% респондентів продемонстрували високі показники. Людина прагне займати лідерські позиції, впевнено керує іншими. Вона має високу мотивацію до впливу, любить брати на себе відповідальність.

Носій показників високого рівня енергійний, ініціативний, здатний переконувати та вести за собою. Він добре справляється з ролями, що вимагають контролю та прийняття рішень.

59% респондентів продемонстрували перевагу середніх показників. Людина може проявляти лідерські якості, але не завжди прагне домінувати. У певних ситуаціях вона бере на себе відповідальність, але може комфортно співпрацювати на рівних.

Така людина здатна впливати на інших, але не завжди прагне контролювати ситуацію. Витримується баланс між лідерством і співпрацею.

25% респондентів продемонстрували перевагу низьких показників. Людина уникає лідерських ролей, вважає за краще бути виконавцем. Для неї характерна низька мотивація до впливу на інших чи контролю над ситуацією.

Така людина схильна підкорятися, уникає відповідальності за прийняття рішень. Вона пасивна у соціальній взаємодії, не прагне до лідерства.

Ці дані свідчать про те, що більшість студентів не прагне до лідерства та контролю в новому соціальному середовищі, що може бути пов'язано з адаптаційним періодом.

Результати за шкалою «Прагнення до домінування» представлені на рисунку 2.6.

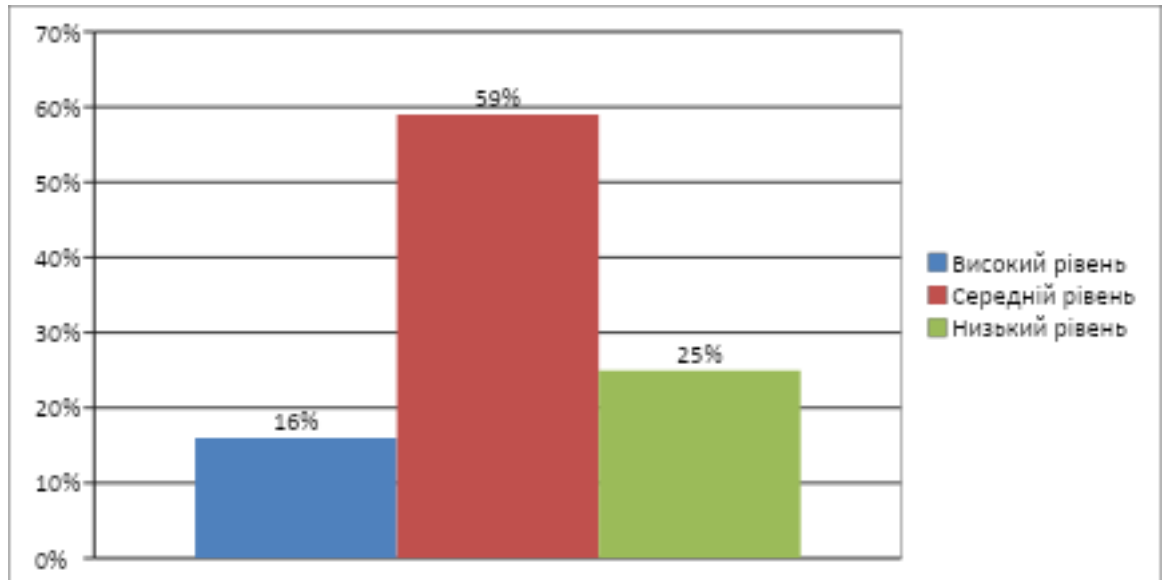


Рисунок 2.6. Результати дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд (шкала «Прагнення до домінування»)

За шкалою «Ескапізм» 31% респондентів продемонстрували високі показники. Людина схильна уникати проблем і реальних труднощів, уходячи у фантазії чи мрії. Вона часто вдається до ілюзорного вирішення проблем замість активних дій.

Носій показників високого рівня може уникати відповідальності, уникаючи альтернативні сценарії реальності. Він схильний до ізоляції або відсторонення від реального життя.

47% респондентів продемонстрували перевагу середніх показників. Людина іноді вдається до ескапізму в стресових ситуаціях, але здатна повертатися до реальності. Вона може мріяти чи уникати проблем, але це не є основним способом справлятися.

Загалом у таких людей наявний баланс між реальним і уявним, з періодичною схильністю до фантазій. Носій показників середнього рівня здатний брати на себе відповідальність, але іноді уникає її.

22% респондентів продемонстрували перевагу низьких показників. Людина орієнтована на реальність, активно вирішує проблеми. Вона не схильна до фантазій чи уникнення труднощів через мрії.

Носій показників низького рівня ефективно справляється з відповідальністю, орієнтована на практичні дії. Така людина психологічно стійка, вважає за краще діяти, а не відсторонюватися.

Шкала оцінює схильність людини уникати реальності, уникаючи проблем чи уходячи у фантазії.

Підвищений рівень ескапізму вказує на наявність труднощів у конструктивному вирішенні проблем у певної частини студентів.

Результати за шкалою «Ескапізм» представлені на рисунку 2.7.

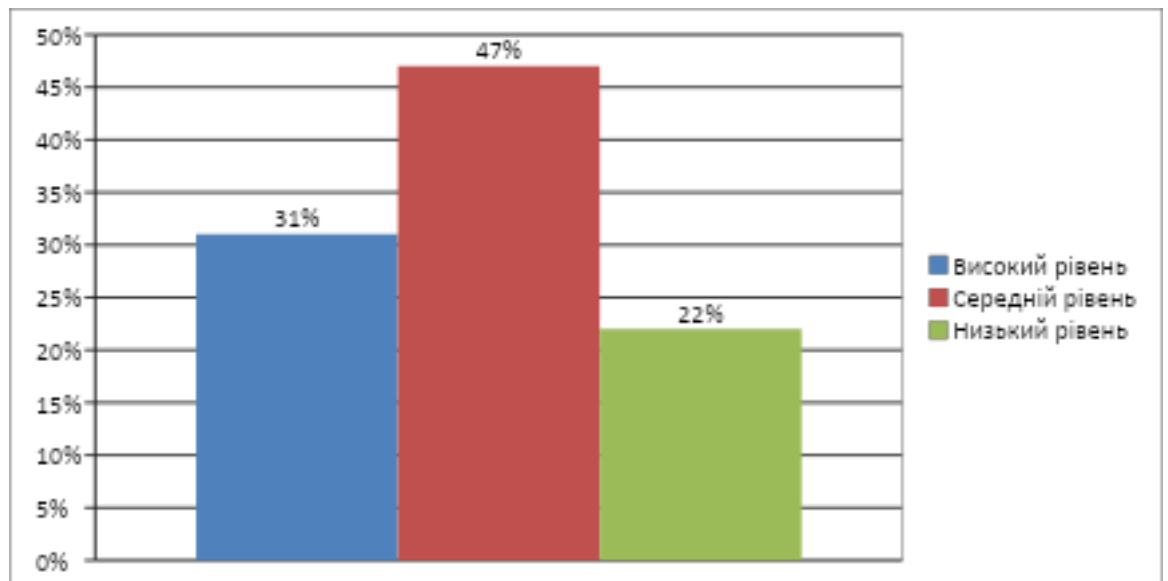


Рисунок 2.7. Результати дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд (шкала «Ескапізм»)

Результати дослідження за основними шкалами методики К. Роджерса і Р. Даймонда представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження за основними шкалами методики К. Роджерса і Р. Даймонда

Шкала	Середній показник (%)	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Адаптація	62,4	28	59	13
Самоприйняття	68,7	41	53	6
Прийняття інших	57,3	22	63	15
Емоційний комфорт	54,2	19	61	20
Інтернальність	65,8	34	57	9
Прагнення до домінування	50,3	16	59	25

Порівняння отриманих даних з нормативними показниками методики К. Роджерса і Р. Даймонда показало, що у студентів-переселенців спостерігаються дещо знижені показники за шкалами "Емоційний комфорт" та "Прийняття інших", що є цілком очікуваним з огляду на соціальну ситуацію, в якій вони опинилися. Результати дослідження свідчать про те, що соціально-психологічна адаптація студентів-переселенців відбувається нерівномірно. Найбільш проблемними аспектами є емоційний комфорт та встановлення нових соціальних зв'язків, тоді як самосприйняття та внутрішній локус контролю виступають ресурсними факторами, що сприяють успішній адаптації.

Показники адаптації мають тенденцію до покращення з збільшенням тривалості перебування на новому місці, що свідчить про поступове входження студентів-переселенців у нове соціальне середовище. Виявлено сильні кореляційні зв'язки між різними аспектами адаптації, що підтверджує комплексний характер даного процесу та взаємозалежність його складових. Загальний рівень адаптації студентів-переселенців можна оцінити як середній (62,4%), що нижче нормативних показників (68,7%), але свідчить про

наявність позитивної динаміки у процесі пристосування до нових умов життя та навчання.

2.2.2. Результати дослідження суб'єктивного відчуття самотності студентів ВПО

Дослідження за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон, українська адаптація Д. Д. Романовської) [27] дозволило оцінити рівень суб'єктивного переживання самотності у цієї категорії студентів та провести детальний аналіз цього феномену в контексті їхньої соціальної адаптації.

Дослідження рівня самотності студентів показало, що 21,9% учасників мають високий рівень самотності (40-60 балів). Високий рівень самотності вказує на значне суб'єктивне відчуття ізоляції, відчуження та незадоволеності соціальними зв'язками. Люди з таким показником часто відчують себе відірваними від інших, навіть у присутності інших людей. Самотність на цьому рівні може супроводжуватися сильними негативними емоціями, такими як тривожність, туга, спустошеність, відчай або депресивні стани.

Для носіїв показників високого рівня самотності характерне постійне відчуття браку близьких, значущих стосунків. Їм притаманне сприйняття соціальних зв'язків як поверхневих або таких, що не відповідають внутрішнім потребам. У них наявне специфічне відчуття «заглибленості в себе», коли людина відчуває себе відокремленою від зовнішнього світу. Можливі прояви: труднощі в налагодженні контактів, відчуття, що «ніхто не розуміє», очікування спілкування без ініціативи з власного боку.

Високий рівень самотності може бути маркером психологічних проблем, таких як депресивні або тривожні розлади. Він часто пов'язаний із соціальною ізоляцією, низькою самооцінкою, труднощами в соціальній адаптації або травматичним досвідом.

46,9% респондентів демонструють середній рівень (20-39 балів). Середній рівень самотності вказує на помірне відчуття ізоляції, яке проявляється епізодично або в певних життєвих ситуаціях. Люди з таким показником можуть мати певні соціальні зв'язки, але вони не завжди задовольняють їхні емоційні чи соціальні потреби. Самотність на цьому рівні не є постійною, але може виникати в моменти стресу, змін або невпевненості.

Для носіїв показників середнього рівня самотності характерне періодичне відчуття браку спілкування або близькості з іншими. Ці респонденти демонструють здатність підтримувати соціальні контакти, але з відчуттям, що вони не завжди глибокі чи значущі. Можливі ситуативні переживання самотності, наприклад, після конфліктів, втрати дружніх зв'язків або під час адаптації до нових умов (переїзд, зміна роботи, навчання). Люди можуть бути товариськими, але в певні моменти відчують себе відстороненими.

Середній рівень самотності є досить поширеним і не завжди свідчить про серйозні психологічні проблеми. Він може вказувати на тимчасові труднощі в соціальній адаптації або потребу в глибших стосунках.

31,2% учасників дослідження мають низький рівень самотності (0-19 балів). Низький рівень самотності свідчить про відсутність або мінімальне відчуття ізоляції. Люди з таким показником зазвичай задоволені своїми соціальними зв'язками і відчують себе гармонійно в оточенні інших. Вони рідко переживають самотність, а якщо це трапляється, то лише в окремих, нетипових ситуаціях.

Для носіїв показників низького рівня самотності характерні наявність міцних, задовільних соціальних зв'язків (друзі, родина, колеги), відчуття приналежності до групи або спільноти, здатність легко налагоджувати контакти та підтримувати близькі стосунки. Самотність може виникати лише в рідкісних випадках, наприклад, у моменти тимчасової ізоляції чи стресу, але не є домінуючим станом.

Низький рівень самотності асоціюється з хорошою соціально-психологічною адаптацією, високою емпатійністю та стійкістю до стресу. Такі люди зазвичай мають позитивне сприйняття себе та інших, що сприяє здоровим міжособистісним стосункам.

Результати дослідження за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) представлені на рисунку 2.8.

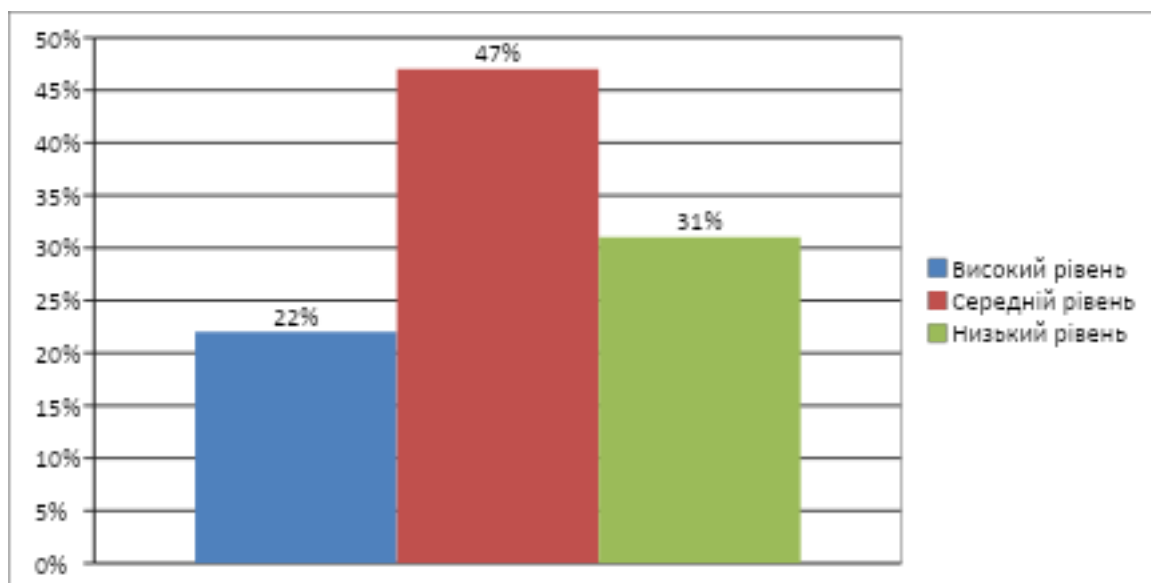


Рисунок 2.8. Результати дослідження за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)

Показники розподілу рівнів суб'єктивного відчуття самотності серед студентів-переселенців представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Розподіл рівнів суб'єктивного відчуття самотності серед студентів-переселенців

Рівень самотності	Діапазон балів	Кількість студентів	Відсоток від загальної вибірки (%)
Високий	40–60	7	21,90%
Середній	20–39	15	46,90%
Низький	0–19	10	31,20%

Аналіз відповідей на окремі твердження методики виявив, що найвищий середній бал (3,06) отримало твердження "Мені не вистачає спілкування", а також високі показники мали твердження "Я відчуваю, що ніхто по-справжньому не розуміє мене" (2,84), "Насправді ніхто як слід не знає мене" (2,75) та "Люди навколо мене, але не зі мною" (2,72). Виявлено чітку залежність рівня самотності від тривалості перебування на новому місці: студенти, які перебувають на новому місці менше 6 місяців, мають найвищий середній показник самотності (38,7 балів), з поступовим зниженням до 18,4 балів у тих, хто перебуває на новому місці понад 2 роки. Порівняння з нормативними показниками виявило, що середній рівень самотності у студентів-переселенців (28,4 бали) перевищує нормативні показники для відповідної вікової групи на 8,8 балів.

Таблиця 2.3.

Середні бали за окремими пунктами методики (за шкалою від 1 до 4, де 1 – "ніколи", 4 – "часто")

№	Твердження	Середній бал	Стандартне відхилення
1	Я нещасливий, займаючись стількома речами наодинці	2,45	0,98
2	Мені нема з ким поговорити	2,31	1,12
3	Для мене нестерпно бути таким самотнім	2,78	1,21
4	Мені не вистачає спілкування	3,06	0,95
5	Я відчуваю, що ніхто по-справжньому не розуміє мене	2,84	1,08
6	Я застаю себе в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені	2,56	1,13
7	Нема нікого, до кого я міг би звернутися	2,19	1,27
8	Я зараз більше ні з ким не близький	2,41	1,2
9	Ті, хто мене оточує, не поділяють мої	2,56	0,98

	інтереси і думки		
10	Я відчуваю себе покинутим	2,22	1,31
11	Я не здатний розкріпачуватися і спілкуватися з тими, хто мене оточує	2,41	1,04
12	Я відчуваю себе зовсім самотнім	2,38	1,16
13	Мої соціальні зв'язки і відносини поверхневі	2,53	1,02
14	Я вмираю від туги за компанією	2,31	1,15
15	Насправді ніхто як слід не знає мене	2,75	1,05
16	Я відчуваю себе ізольованим від інших	2,47	1,11
17	Я нещасний, будучи таким відкинутим	2,13	1,18
18	Мені важко заводити друзів	2,69	1,09
19	Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими	2,28	1,22
20	Люди навколо мене, але не зі мною	2,72	1,08

Отже, за підсумками дослідження в респондентів було відзначено перевагу середнього рівня самотності. Середній рівень самотності є досить поширеним і не завжди свідчить про серйозні психологічні проблеми. Він може вказувати на тимчасові труднощі в соціальній адаптації або потребу в глибших стосунках.

2.2.3. Результати кореляційного аналізу між показниками соціально-психологічної адаптації та рівнем суб'єктивного відчуття самотності

Окрім відомостей за методиками, в дослідженні також було враховано результати опитування учасників. Кореляційний аналіз показав сильний зворотний зв'язок між самотністю та тривалістю перебування на новому місці ($r = -0,67$), кількістю нових соціальних зв'язків ($r = -0,72$), частотою контактів з друзями ($r = -0,64$) та участю у позанавчальних заходах ($r = -0,58$). Слабший,

але значущий зв'язок виявлено з частотою контактів з родичами та активністю в соціальних мережах.

Таблиця 2.4.

Результати кореляційного аналізу (статистично значущі кореляції, $p < 0,05$)

Показники	Коефіцієнт кореляції (r)
Самотність – Тривалість перебування на новому місці	-0,67
Самотність – Кількість нових соціальних зв'язків	-0,72
Самотність – Частота контактів з друзями	-0,64
Самотність – Частота контактів з родичами	-0,38
Самотність – Активність у соціальних мережах	-0,29
Самотність – Участь у позанавчальних заходах	-0,58

Був проведений кореляційний аналіз між показниками методики К. Роджерса і Р. Даймонда та методики Д. Рассела і М. Фергюсона. Аналіз охоплював дані, отримані від 32 студентів, які змінили місце проживання і навчання внаслідок різних обставин. Дослідження взаємозв'язків між показниками соціально-психологічної адаптації та рівнем суб'єктивного відчуття самотності дозволило глибше зрозуміти психологічні особливості адаптаційного процесу у студентів-переселенців.

Таблиця 2.5

Кореляційний аналіз між показниками соціально-психологічної адаптації та рівнем суб'єктивного відчуття самотності

Показники	Коефіцієнт кореляції з рівнем самотності (r)	Рівень значущості (p)
Адаптація	-0,78	0,001
Самоприйняття	-0,64	0,002
Прийняття інших	-0,72	0,001
Емоційний комфорт	-0,81	0,001
Інтернальність	-0,59	0,003

Прагнення до домінування	-0,23	0,068
Ескапізм	0,67	0,002

Кореляційний аналіз виявив сильні негативні зв'язки між рівнем самотності та всіма основними показниками соціально-психологічної адаптації (окрім прагнення до домінування). Найсильніша негативна кореляція спостерігається між рівнем самотності та показником емоційного комфорту ($r=-0,81$, $p=0,001$), що свідчить про те, що вищий рівень емоційного комфорту пов'язаний з нижчим рівнем суб'єктивного відчуття самотності. Також виявлено сильний негативний зв'язок між рівнем самотності та загальним показником адаптації ($r=-0,78$, $p=0,001$) та між рівнем самотності і показником прийняття інших ($r=-0,72$, $p=0,001$). Помірно сильні негативні кореляції спостерігаються між рівнем самотності та показниками самоприйняття ($r=-0,64$, $p=0,002$) та інтернальності ($r=-0,59$, $p=0,003$). Це свідчить про те, що студенти з вищим рівнем самоприйняття та внутрішнім локусом контролю менше схильні до переживання самотності.

Для показника "прагнення до домінування" виявлено слабку негативну кореляцію з рівнем самотності ($r=-0,23$, $p=0,068$), яка не досягає рівня статистичної значущості. Це може вказувати на те, що прагнення до домінування не є ключовим фактором, пов'язаним з переживанням самотності у студентів-переселенців. Водночас, виявлено позитивну кореляцію між рівнем самотності та показником ескапізму ($r=0,67$, $p=0,002$), що свідчить про те, що студенти з вищим рівнем суб'єктивного відчуття самотності більш схильні до уникнення проблем.

Таблиця 2.6.

Аналіз кореляцій між показниками адаптації та самотності у студентів з різною тривалістю перебування на новому місці

Тривалість перебування	Адаптація (%)	Рівень самотності (бали)	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)
------------------------	---------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------

До 6 місяців	54,2	38,7	-0,82	0,001
6–12 місяців	59,7	30,2	-0,79	0,001
1–2 роки	67,3	24,6	-0,75	0,002
Понад 2 роки	71,6	18,4	-0,69	0,003

Аналіз кореляцій між показниками адаптації та самотності у студентів з різною тривалістю перебування на новому місці показав, що найсильніший негативний зв'язок спостерігається у студентів, які перебувають на новому місці менше 6 місяців ($r=-0,82$, $p=0,001$). Чим коротший термін перебування студентів на новому місці, тим вищий рівень їхньої самотності. З часом сила цієї кореляції дещо зменшується, хоча залишається статистично значущою. Це може бути пов'язано з тим, що з часом студенти знаходять нові шляхи для адаптації, навіть якщо певний рівень самотності зберігається.

Вимушено переміщені особи (ВПО) серед студентської молоді – особлива категорія, котра потребує ґрунтовного вивчення, з огляду на специфіку їх соціально-психологічної адаптації. У представленому дослідженні розкрито порівняльний аналіз особливостей адаптації різних категорій студентів-ВПО на основі методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Розглядаючи соціально-психологічну адаптацію студентів-ВПО, варто зважати на низку факторів, що впливають на цей процес. Студенти з різних регіонів, з різними обставинами переселення, різною тривалістю перебування на новому місці та різним соціальним оточенням, демонструють відмінні адаптаційні стратегії та результати. Усебічний аналіз цих відмінностей дозволяє глибше зрозуміти проблеми адаптації та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки.

Відштовхуючись від результатів дослідження за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда, студенти-ВПО зі східних регіонів України демонструють дещо нижчі показники адаптації (53,2%) порівняно зі

студентами з південних регіонів (61,7%). Ця різниця пояснюється кількома факторами, зокрема, більшою психологічною травматизацією студентів зі сходу через безпосередню близькість до зони бойових дій, тривалішим перебуванням у стресових умовах та більшими культурними відмінностями з регіонами переселення. Студенти з південних областей часто мають вищий рівень мобільності та психологічної гнучкості, що сприяє швидшій адаптації до нових умов.

Аналізуючи показники за фактором часу перебування у статусі ВПО, виявлено чітку динаміку покращення адаптаційних показників із тривалістю перебування на новому місці. Студенти першого року перебування демонструють найнижчі показники адаптації (49,3%), самоприйняття (57,8%) та емоційного комфорту (38,5%). Водночас рівень ескапізму в цій групі найвищий (22,7%), що свідчить про активне використання стратегії уникнення як психологічного захисту. На другому році перебування спостерігається помітне покращення (середній показник адаптації – 58,7%), а студенти, які перебувають на новому місці понад два роки, демонструють найкращі результати (67,5% за шкалою адаптації), наближаючись до показників місцевих студентів.

Суттєві відмінності прослідковуються між студентами-ВПО, що переселилися самотійно, та тими, хто переїхав разом із родиною. Перша категорія демонструє вищі показники автономності (67,3% проти 54,8%) та прагнення домінування (59,6% проти 48,2%), проте нижчі показники емоційного комфорту (41,3% проти 52,4%) та прийняття інших (46,7% проти 58,9%). Це свідчить про більшу самотійність та цілеспрямованість студентів, що переселилися без родини, але водночас про їх підвищену емоційну вразливість через відсутність безпосередньої сімейної підтримки.

У розрізі спеціальностей також спостерігаються певні відмінності. Студенти гуманітарних спеціальностей демонструють вищі показники за шкалами "Прийняття інших" (57,8%) та "Емоційний комфорт" (51,3%), ніж студенти технічних напрямів (відповідно 48,6% та 43,2%). Натомість,

представники технічних спеціальностей мають вищі показники інтернальності (68,7% проти 59,4%), що може бути пов'язано з особливостями професійного мислення та ціннісними орієнтаціями.

Важливим фактором адаптації є наявність соціальної підтримки. Студенти-ВПО, інтегровані в студентські спільноти та громадські організації, демонструють значно вищі показники адаптації (64,5%) порівняно з тими, хто залишається соціально ізольованим (47,3%). Соціальна інтеграція позитивно корелює з показниками прийняття інших ($r=0,72$), емоційного комфорту ($r=0,68$) та загальної адаптації ($r=0,75$). Студенти, що беруть активну участь у громадському житті університету, швидше формують нову соціальну ідентичність та легше долають труднощі адаптаційного періоду.

Порівняння адаптаційних стратегій студентів-ВПО за гендерною ознакою виявляє, що юнаки частіше застосовують стратегії, орієнтовані на вирішення проблем (problem-focused coping) – 62,4%, тоді як дівчата частіше вдаються до стратегій, спрямованих на регулювання емоційного стану (emotion-focused coping) – 58,7%. Це позначається на різних показниках соціально-психологічної адаптації: чоловіки демонструють вищі показники за шкалами "Адаптація" та "Інтернальність", тоді як жінки – за шкалами "Прийняття інших" та "Емоційна лабільність". При цьому, загальний рівень адаптованості у дівчат зростає швидше за умови належної соціальної підтримки.

Аналіз впливу типу поселення студентів-ВПО на адаптаційні процеси демонструє, що студенти, що проживають у гуртожитках, мають вищі показники соціальної інтеграції (59,7%) порівняно з тими, хто винаймає приватне житло (52,3%). Проте останні демонструють вищі показники емоційного комфорту (54,2% проти 44,8% у мешканців гуртожитків). Студенти, що проживають з родичами або знайомими, займають проміжну позицію за більшістю показників, що свідчить про амбівалентний вплив такого формату проживання на адаптаційні процеси.

Особливості адаптації студентів-ВПО значною мірою зумовлені й академічною успішністю. Студенти з високою академічною успішністю демонструють кращі показники адаптації (65,7%) порівняно з тими, хто має середню (54,3%) або низьку (47,8%) успішність. При цьому виявлено двосторонній зв'язок: висока академічна успішність сприяє кращій соціально-психологічній адаптації, а успішна адаптація позитивно впливає на навчальні досягнення. Студенти з високими адаптаційними показниками демонструють кращу концентрацію уваги, мотивацію до навчання та стресостійкість під час сесій.

Цікаві результати отримано при порівнянні адаптаційних показників студентів різних курсів. Студенти-ВПО першого курсу мають найнижчі показники адаптації (48,6%), що пояснюється подвійним адаптаційним навантаженням – одночасною адаптацією до нового статусу (студента) та нового місця проживання. На другому-третьому курсах спостерігається значне підвищення адаптаційних показників (до 62,8%), а на четвертому-п'ятому – певна стабілізація з незначним зростанням (до 68,3%). Це свідчить про нелінійний характер адаптаційних процесів та наявність певних критичних періодів, що потребують посиленої психологічної підтримки.

Мовний фактор також відіграє важливу роль у процесі адаптації студентів-ВПО. Студенти, котрі вільно володіють українською мовою, демонструють вищі показники соціальної інтеграції (63,4%) та прийняття інших (59,7%) порівняно з тими, хто має мовні бар'єри (відповідно 54,2% та 48,3%). Мовна адаптація корелює із загальним рівнем адаптованості ($r=0,64$) та емоційним комфортом ($r=0,58$), що підкреслює важливість лінгвістичного аспекту в загальному адаптаційному процесі.

Порівняння матеріального становища різних категорій студентів-ВПО виявляє його значний вплив на адаптаційні процеси. Студенти з низьким рівнем матеріального забезпечення демонструють нижчі показники за всіма шкалами адаптації, особливо за шкалами "Емоційний комфорт" (37,4%) та

"Самоприйняття" (52,6%). Водночас ці студенти мають вищі показники за шкалою "Ескапізм" (23,8%), що свідчить про більшу схильність до уникнення проблем. Матеріальна стабільність позитивно корелює з емоційним комфортом ($r=0,67$) та загальним рівнем адаптації ($r=0,63$).

Студенти-ВПО з різним сімейним статусом також демонструють відмінності в адаптаційних процесах. Одружені студенти мають вищі показники емоційного комфорту (58,3%) та нижчі показники ескапізму (14,2%) порівняно з неодруженими (відповідно 45,7% та 19,6%). Це свідчить про позитивний вплив сімейної підтримки на процес адаптації та психологічне благополуччя. Проте одружені студенти часто мають нижчі показники соціальної інтеграції в університетське середовище (52,3% проти 61,8% у неодружених), що може бути пов'язано з меншою залученістю до позанавчальної діяльності через сімейні обов'язки.

Аналіз особливостей адаптації студентів-ВПО з різним досвідом травматизації виявляє, що студенти, котрі безпосередньо пережили травматичні події (обстріли, втрату близьких, руйнування житла), мають нижчі показники емоційного комфорту (39,2%) та вищі показники ескапізму (24,5%) порівняно з тими, хто не мав такого досвіду (відповідно 53,6% та 16,3%). Проте, за умови належної психологічної підтримки, ці студенти часто демонструють вищі показники резильєнтності (психологічної стійкості) в довгостроковій перспективі, що свідчить про можливість посттравматичного зростання.

Важливим фактором успішної адаптації є очікування та плани на майбутнє. Студенти, що планують залишитися в новому місці проживання після закінчення навчання, демонструють вищі показники адаптації (66,4%) порівняно з тими, хто планує повернутися додому (54,8%) або переїхати в інше місце (57,3%). Невизначеність планів на майбутнє негативно корелює з показниками адаптації ($r=-0,59$) та емоційного комфорту ($r=-0,62$), що підкреслює важливість формування чіткої життєвої перспективи для успішної адаптації.

Порівняльний аналіз адаптаційних стратегій студентів-ВПО виявляє їх різноманітність та варіативність. Найпоширенішими є стратегії активної адаптації (пошук нових соціальних зв'язків, активне подолання труднощів), конформного пристосування (прийняття нових норм і правил без їх внутрішнього засвоєння) та компенсаторної адаптації (компенсація дефіциту в одних сферах життя надмірною активністю в інших). Кореляційний аналіз результатів дослідження соціально-психологічної адаптації та суб'єктивного відчуття самотності студентів-переселенців дозволив виявити сильні негативні зв'язки між цими показниками. Найсильніша негативна кореляція спостерігається між рівнем самотності та показниками емоційного комфорту, загальної адаптації та прийняття інших. Також виявлено позитивну кореляцію між рівнем самотності та показником ескапізму. Множинний регресійний аналіз показав, що найбільш значущими предикторами рівня самотності є емоційний комфорт, прийняття інших та загальний показник адаптації. Ці результати свідчать про тісний взаємозв'язок між процесом соціально-психологічної адаптації та переживанням самотності у студентів-переселенців, а також вказують на те, що ефективні стратегії подолання самотності мають бути спрямовані насамперед на підвищення емоційного комфорту та покращення міжособистісних стосунків.

2.3. Практичні рекомендації психологам ЗВО щодо організації психологічного супроводу адаптації студентів ВПО

Вимушене переміщення через військові дії, втрата дому, близьких та звичного оточення спричиняють значні психологічні травми та виклики для внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Студенти-ВПО стикаються з подвійним стресом: адаптацією до нових умов життя та необхідністю продовжувати освітній процес. Ефективна модель психологічного супроводу для цієї категорії осіб має бути комплексною, системною та враховувати їхні особливі потреби.

Основою моделі психологічного супроводу студентів-ВПО є багаторівневий підхід, що включає індивідуальну, групову та системну роботу. Психологічний супровід розпочинається з моменту прибуття студента до нового закладу освіти та триває протягом усього періоду навчання, забезпечуючи постійну підтримку та допомогу у подоланні труднощів адаптації.

Перший етап передбачає діагностику психоемоційного стану та потреб кожного студента. Використовуються різноманітні психодіагностичні методики для визначення рівня тривожності, депресії, посттравматичних симптомів, а також вивчаються особистісні ресурси та стратегії подолання складних життєвих ситуацій. Важливо оцінити не лише наявні психологічні проблеми, але й потенціал для відновлення та розвитку.

На основі результатів діагностики розробляється індивідуальний план психологічного супроводу. Для студентів із високим рівнем психологічної травматизації та гострими реакціями на стрес проводяться індивідуальні сесії з елементами травмафокусованої терапії. Використовуються методи кризового втручання, стабілізації емоційного стану, техніки саморегуляції та управління стресом. Важливим компонентом є безпечний простір для вираження емоцій та переживань, де студент відчуває підтримку та розуміння.

Групова робота зі студентами-ВПО включає психоедукаційні групи, групи взаємодопомоги та тематичні тренінги. Психоедукаційні заняття спрямовані на інформування про нормальні реакції на ненормальні події, механізми травми та шляхи її подолання. Групи взаємодопомоги створюють можливість для обміну досвідом та формування мережі соціальної підтримки. Тренінгові програми розвивають життєстійкість, комунікативні навички, стратегії подолання стресу та навички емоційної регуляції.

Важливим елементом моделі є інтеграційні заходи, спрямовані на налагодження взаємодії між студентами-ВПО та місцевими студентами. Це можуть бути спільні проєкти, культурні заходи, волонтерські ініціативи, які

сприяють формуванню нових соціальних зв'язків та відчуття приналежності до університетської спільноти. Створення інклюзивного середовища запобігає стигматизації та ізоляції студентів-ВПО.

Системний рівень психологічного супроводу включає роботу з адміністрацією закладу освіти та викладацьким складом. Проводяться навчальні семінари для викладачів щодо особливостей роботи зі студентами-ВПО, ознак психологічної травми та методів підтримки. Розробляються протоколи кризового реагування та системи раннього виявлення проблем. Важливим є створення гнучких академічних умов, які враховують особливі обставини студентів-ВПО, зокрема, можливість індивідуального графіку навчання у періоди загострення психологічних проблем.

Інституційна підтримка передбачає створення спеціалізованих центрів психологічної допомоги при університетах, де працюють фахівці, підготовлені до роботи з травмою та кризовими станами. Такі центри забезпечують як планову психологічну підтримку, так і швидке реагування на кризові ситуації. Важливим є налагодження співпраці з громадськими організаціями, що працюють із ВПО, медичними закладами та соціальними службами для забезпечення комплексної допомоги.

Особлива увага приділяється розвитку резилієнтності (психологічної стійкості) студентів-ВПО. Це досягається через формування позитивного мислення, пошук сенсу у складних життєвих обставинах, розвиток навичок планування майбутнього та постановки цілей. Важливим аспектом є робота з ресурсними станами, віднайдення джерел внутрішньої сили та підтримки.

Модель включає також компонент професійного самовизначення та кар'єрного консультування, оскільки для багатьох студентів-ВПО змінюються життєві перспективи та плани. Проводяться індивідуальні консультації з питань вибору спеціалізації, пошуку роботи, розвитку професійних компетенцій в умовах зміненої життєвої ситуації.

Віртуальна підтримка стає важливим елементом моделі, особливо в умовах високої мобільності студентів-ВПО та можливих повторних переміщень. Створюються онлайн-платформи для консультування, групи підтримки у соціальних мережах, мобільні додатки для самопомоги та відстеження психологічного стану.

Оцінка ефективності психологічного супроводу здійснюється регулярно через моніторинг психоемоційного стану студентів, динаміки їхньої академічної успішності, рівня соціальної інтеграції та загального благополуччя. На основі отриманих даних вносяться корективи до програми супроводу.

Модель психологічного супроводу студентів-ВПО має динамічний характер і трансформується залежно від зміни потреб студентів на різних етапах адаптації та навчання. На початковому етапі акцент робиться на стабілізації психоемоційного стану та задоволенні базових потреб, поступово фокус зміщується на розвиток нових адаптаційних стратегій, інтеграцію травматичного досвіду та формування нової ідентичності.

Важливим принципом моделі є повага до автономії та суб'єктності студентів-ВПО, уникнення патерналізму та віктимізації. Студенти розглядаються не лише як отримувачі допомоги, але й як активні учасники процесу власного відновлення та розвитку, здатні до прийняття рішень та відповідальності за своє життя.

Таким чином, комплексна модель психологічного супроводу студентів-ВПО охоплює всі рівні функціонування особистості та різні сфери життя, забезпечуючи не лише подолання психологічних наслідків вимушеного переміщення, але й створення умов для особистісного зростання та успішної самореалізації у новому середовищі.

Досвід вимушеного переселення часто супроводжується психологічними травмами, втратою відчуття приналежності, порушенням соціальних зв'язків та суттєвими змінами в особистому та професійному житті. Студенти-ВПО стикаються з особливими викликами, оскільки вони

одночасно переживають стрес переселення і намагаються продовжувати освіту в нових, незнайомих умовах.

Програма розроблена з урахуванням специфічних потреб студентів-ВПО та базується на сучасних підходах до психосоціальної підтримки, травмоінформованих практиках та принципах інтеграційної роботи. Вона спрямована на створення сприятливого середовища для адаптації, надання емоційної підтримки та розвиток необхідних соціальних і психологічних навичок.

Програма містить 5 вправ, усі ці вправи разом створюють комплексний підхід до соціально-психологічної адаптації студентів-ВПО, враховуючи соціальний, культурний, емоційний та перспективний аспекти інтеграції у нове середовище. Вправи представлені в Додатку В.

Рекомендації для викладачів: Спочатку проведіть коротку медитацію або релаксаційну вправу, щоб допомогти студентам увійти в позитивний, творчий стан. Наголосіть на важливості деталей – чим конкретніше описане майбутнє, тим краще. Підкресліть, що в листі потрібно фокусуватися на позитивних змінах і можливостях, а не на труднощах. Перед початком вправи можна провести короткий мозковий штурм типових позитивних змін, які відбуваються протягом року адаптації. Запропонуйте студентам додати до листа фотографію себе теперішнього та залишити місце для фотографії через рік, щоб наочно побачити зміни. За бажанням учасників, організуйте символічну церемонію зберігання листів або спільне планування зустрічі через рік для їх відкриття. Підготуйте додаткові матеріали (журнали для колажів, кольорові олівці, наліпки) для тих, хто хоче творчо оформити свій лист.

Цільова аудиторія цих вправ - студенти, які є внутрішньо переміщеними особами (ВПО), тобто ті, хто змушений був переїхати з місць постійного проживання через військові дії чи інші кризові ситуації. Ці молоді люди стикаються з викликами адаптації до нового навчального середовища, соціальної інтеграції та емоційної стабілізації.

Кожен заклад вищої освіти, який приймає студентів-ВПО, має розробити та впровадити систему психологічного супроводу, що враховує специфіку травматичного досвіду, пережитого цими студентами. Психологічна служба університету повинна забезпечити доступність індивідуальних консультацій, проведення групових терапевтичних сесій та тренінгів з розвитку стресостійкості. Особливу увагу необхідно приділити застосуванню методів кризової інтервенції та травмофокусованої терапії для роботи з психологічними наслідками вимушеного переселення.

Важливим аспектом психологічного супроводу є створення безпечного простору, де студенти-ВПО можуть виражати свої емоції та переживання без страху осуду чи нерозуміння. Психологи, які працюють із цією категорією студентів, повинні пройти спеціальну підготовку з питань роботи з травмою, посттравматичним стресовим розладом та іншими психологічними проблемами, характерними для осіб, які пережили вимушене переселення.

Для забезпечення системності психологічного супроводу доцільно розробити програму, яка охоплюватиме весь період навчання, починаючи з моменту вступу студента до закладу вищої освіти і до його випуску. Така програма повинна включати регулярний моніторинг психоемоційного стану студентів-ВПО та гнучко адаптуватися до їхніх змінних потреб.

Запровадження системи наставництва є ефективним інструментом для сприяння адаптації студентів-ВПО. Наставниками можуть бути як викладачі, так і студенти старших курсів, які пройшли відповідну підготовку. Наставники допомагають новоприбулим студентам орієнтуватися в академічному та соціальному середовищі закладу, надають емоційну підтримку та практичні поради щодо вирішення різноманітних проблем.

Особливо цінним є залучення до програми наставництва студентів, які самі мають досвід вимушеного переселення і успішно адаптувалися до нових умов. Вони можуть стати рольовими моделями та джерелом натхнення для новоприбулих студентів-ВПО, демонструючи можливість подолання труднощів та успішної інтеграції.

Для підвищення ефективності програми наставництва необхідно забезпечити регулярні зустрічі наставників та підопічних, створити механізми зворотного зв'язку та систему підтримки самих наставників, які можуть стикатися з емоційним вигоранням через складність роботи зі студентами, що пережили травматичний досвід.

Заклади вищої освіти повинні проявляти гнучкість у організації освітнього процесу для студентів-ВПО, враховуючи їхні специфічні обставини та потреби. Це може включати можливість навчання за індивідуальним графіком, дистанційну участь у заняттях, додаткові консультації з викладачами та адаптацію вимог до виконання окремих завдань.

Важливо забезпечити безперервність освітнього процесу для студентів-ВПО, особливо у випадках, коли вони змушені були перервати навчання через бойові дії чи інші обставини, пов'язані з вимушеним переселенням. Для цього доцільно розробити механізми визнання результатів неформальної освіти, забезпечити можливість ліквідації академічної різниці та надати додаткову академічну підтримку.

Викладачі, які працюють зі студентами-ВПО, повинні бути ознайомлені з особливостями їхнього психоемоційного стану та адаптувати свої педагогічні підходи відповідно. Зокрема, важливо уникати травматичних тригерів, створювати атмосферу психологічної безпеки на заняттях та застосовувати інклюзивні педагогічні практики.

Вимушене переселення часто призводить до розриву соціальних зв'язків та відчуття ізоляції. Тому критично важливим є сприяння соціальній інтеграції студентів-ВПО та формуванню нових соціальних мереж підтримки. Заклади вищої освіти можуть організовувати різноманітні заходи, спрямовані на знайомство та взаємодію між усіма студентами, створення спільних проєктів та ініціатив.

Важливо залучати студентів-ВПО до студентського самоврядування, наукових товариств, спортивних команд, творчих колективів та інших форм

позанавчальної активності. Це не лише сприяє їхній соціальній інтеграції, але й дозволяє розкрити свій потенціал, відволіктися від травматичних переживань та знайти нові джерела задоволення та самореалізації.

Створення студентських спільнот взаємодопомоги для ВПО може стати ефективним механізмом підтримки. Такі спільноти надають можливість обміну досвідом, ресурсами та емоційною підтримкою між студентами, які мають схожий досвід та стикаються з подібними проблемами. Водночас важливо уникати сегрегації та ізоляції студентів-ВПО, сприяючи їхній інтеграції в загальне студентське середовище.

Студенти-ВПО часто стикаються з фінансовими труднощами через втрату майна, необхідність оплачувати житло на новому місці та інші витрати, пов'язані з переселенням. Заклади вищої освіти та відповідні державні органи повинні розробити механізми матеріальної та фінансової підтримки цієї категорії студентів.

Така підтримка може включати спеціальні стипендіальні програми, пільги на проживання в гуртожитках, забезпечення безкоштовними підручниками та навчальними матеріалами, а також допомогу в забезпеченні базових потреб, таких як харчування, одяг та медичні послуги. Для цього заклади вищої освіти можуть залучати кошти з державного бюджету, від міжнародних донорів та благодійних організацій.

Важливим аспектом є інформування студентів-ВПО про доступні форми матеріальної та фінансової підтримки, а також надання допомоги в оформленні необхідних документів для її отримання. Для цього доцільно створити інформаційні ресурси та призначити відповідальних осіб, які надаватимуть консультації з цих питань.

Студенти-ВПО часто стикаються з різноманітними юридичними проблемами, пов'язаними з їхнім статусом. Це може включати питання реєстрації місця проживання, отримання соціальних виплат, відновлення втрачених документів, доступу до медичних та освітніх послуг тощо. Заклади

вищої освіти повинні забезпечити доступ до юридичних консультацій та підтримки для цієї категорії студентів.

Для цього можна створити кабінет юридичної консультації при закладі вищої освіти, де студенти юридичних спеціальностей під керівництвом досвідчених викладачів надаватимуть безкоштовні консультації своїм колегам-ВПО. Також доцільно організовувати інформаційні сесії та вебінари з правових питань, розробляти інформаційні матеріали та встановлювати партнерські відносини з організаціями, які спеціалізуються на захисті прав внутрішньо переміщених осіб.

Важливим аспектом є також захист студентів-ВПО від дискримінації та стигматизації. Заклади вищої освіти повинні розробити та впровадити політику нульової толерантності до будь-яких форм дискримінації, проводити інформаційно-просвітницькі кампанії, спрямовані на формування інклюзивної та толерантної атмосфери в академічному середовищі.

Студенти-ВПО часто стикаються з невизначеністю щодо свого майбутнього та обмеженими можливостями для професійного розвитку через втрату соціальних зв'язків та зміну місця проживання. Заклади вищої освіти повинні приділяти особливу увагу підтримці професійного розвитку та працевлаштування цієї категорії студентів.

Це може включати організацію спеціалізованих ярмарків вакансій, встановлення партнерських відносин з потенційними роботодавцями, надання допомоги в складанні резюме та підготовці до співбесід, а також інформування про можливості стажування та працевлаштування. Також доцільно розвивати програми підприємницької освіти та підтримки стартапів, які можуть стати альтернативним шляхом професійної самореалізації для студентів-ВПО.

Важливим аспектом є також психологічна підтримка в процесі професійного самовизначення та планування кар'єри. Студенти-ВПО можуть потребувати допомоги в переосмисленні своїх професійних цілей та адаптації до нових реалій ринку праці. Для цього доцільно проводити індивідуальні

консультації з кар'єрними радниками, тренінги з розвитку професійних компетенцій та програми менторства за участі успішних професіоналів.

Ефективна адаптація студентів-ВПО значною мірою залежить від готовності персоналу закладів вищої освіти працювати з цією категорією студентів. Тому важливим аспектом є організація навчання для викладачів, адміністративного персоналу та інших співробітників щодо особливостей роботи зі студентами, які пережили травматичний досвід вимушеного переселення.

Таке навчання повинно охоплювати питання психологічної підтримки, інклюзивної педагогіки, травма-інформованого підходу, запобігання та вирішення конфліктів, а також юридичні аспекти статусу внутрішньо переміщених осіб. Доцільно залучати до проведення навчання професійних психологів, юристів та інших фахівців, які мають досвід роботи з ВПО.

Важливим аспектом є також підтримка самих співробітників, які працюють зі студентами-ВПО, оскільки ця робота може бути емоційно виснажливою та призводити до вторинної травматизації. Заклади вищої освіти повинні забезпечити доступ до психологічної підтримки та супервізії для цих співробітників, а також створити умови для обміну досвідом та взаємної підтримки.

Ефективна адаптація студентів-ВПО вимагає координації зусиль різних відомств, організацій та секторів. Заклади вищої освіти повинні встановлювати партнерські відносини з державними органами, відповідальними за питання внутрішньо переміщених осіб, соціальними службами, медичними закладами, громадськими організаціями, бізнесом та міжнародними донорами.

Така співпраця дозволяє залучати додаткові ресурси для підтримки студентів-ВПО, обмінюватися досвідом та кращими практиками, а також забезпечувати комплексний підхід до вирішення різноманітних проблем, з якими стикається ця категорія студентів. Для координації зусиль доцільно

створювати міжвідомчі робочі групи або координаційні ради, які включатимуть представників усіх зацікавлених сторін.

Важливим аспектом є також участь у міжнародних мережах та ініціативах, спрямованих на підтримку доступу до вищої освіти для внутрішньо переміщених осіб. Це дозволяє не лише залучати додаткові ресурси, але й використовувати міжнародний досвід та експертизу для розробки та впровадження ефективних програм адаптації.

Для забезпечення ефективності заходів з адаптації студентів-ВПО необхідно впровадити систему моніторингу та оцінки їхнього впливу. Така система повинна включати регулярне збирання та аналіз даних щодо різних аспектів адаптації студентів, включаючи їхній психоемоційний стан, академічну успішність, соціальну інтеграцію, матеріальне становище та професійні перспективи.

Важливим джерелом даних для моніторингу є зворотний зв'язок від самих студентів-ВПО щодо їхніх потреб, проблем та оцінки ефективності наданої підтримки. Для цього можна використовувати анкетування, фокус-групи, індивідуальні інтерв'ю та інші методи збору даних. Важливо забезпечити конфіденційність та анонімність отриманої інформації, а також створити умови для вільного висловлення думок та побажань.

На основі результатів моніторингу заклади вищої освіти повинні вносити необхідні корективи до програм та заходів з адаптації студентів-ВПО, забезпечуючи їхню відповідність змінним потребам та обставинам. Також доцільно проводити порівняльний аналіз ефективності різних підходів та практик, виявляти найбільш успішні з них та сприяти їхньому поширенню.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження психологічних проблем адаптації студентів-ВПО до нового соціального середовища виявило, що найбільш важливими проблемами є: порушення ідентичності та складнощі в

самовизначенні (52%), підвищений рівень тривожності (78%), стресові та посттравматичні реакції (63%), труднощі в комунікації з новим оточенням (47%), культурний та ціннісний дисонанс (41%). Встановлено, що успішність адаптації студентів-ВПО прямо корелює з рівнем соціальної підтримки, наявністю адаптивних копінг-стратегій та індивідуально-психологічними особливостями особистості.

Порівняльний аналіз особливостей адаптації різних категорій студентів-ВПО показав, що процес інтеграції в нове середовище відбувається по-різному в залежності від тривалості перебування в статусі ВПО, наявності травматичного досвіду, віку на момент переміщення та соціокультурної дистанції між регіоном походження та регіоном переселення. Виявлено, що студенти першого курсу, які стали ВПО, демонструють більш виражені проблеми адаптації в порівнянні зі студентами старших курсів, оскільки змушені одночасно адаптуватися і до статусу студента, і до нового соціокультурного середовища.

На основі отриманих емпіричних даних розроблено модель психологічного супроводу студентів-ВПО, яка включає діагностичний, консультативний, корекційно-розвивальний та профілактичний компоненти. Модель передбачає системну роботу на індивідуальному рівні (психологічне консультування, кризова інтервенція), груповому рівні (тренінги соціальної адаптації, групи підтримки) та інституційному рівні (створення сприятливого психологічного клімату в освітньому закладі).

Розроблена програма соціально-психологічної адаптації студентів-ВПО включає комплекс вправ, спрямованих на розвиток адаптивних ресурсів особистості, подолання психотравматичних наслідків переміщення, формування ефективних копінг-стратегій та комунікативних навичок.

Сформульовано практичні рекомендації щодо оптимізації процесу адаптації студентів-ВПО, адресовані адміністрації закладів вищої освіти, викладачам, кураторам та психологічним службам. Рекомендації містять пропозиції щодо створення інклюзивного освітнього середовища,

впровадження менторських програм, організації спеціалізованого психологічного супроводу та адаптації навчального процесу до особливих потреб студентів-ВПО.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретичне узагальнення та запропоновано практичне розв'язання наукової проблеми психологічних особливостей адаптації студентів-внутрішньо переміщених осіб до нового соціального оточення, що дало змогу сформулювати такі висновки.

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що соціальна адаптація є комплексним багатовимірним процесом, який передбачає активне пристосування особистості до змінених умов соціального середовища через засвоєння норм, цінностей, особливостей нового оточення. Встановлено, що в психологічній науці адаптація розглядається як діалектична єдність акомодатії (пристосування до середовища) та асиміляції (перетворення середовища), що відображає активну позицію особистості в процесі інтеграції в нові соціальні умови.

Визначено, що внутрішньо переміщені особи становлять окрему соціальну групу, яка характеризується вимушеною зміною місця проживання внаслідок збройного конфлікту, що супроводжується комплексом специфічних психологічних проблем. Студенти-ВПО, окрім загальних характеристик переміщених осіб, мають додаткові психологічні особливості, пов'язані з їхнім віковим періодом та необхідністю одночасної адаптації і до нового соціального, і до освітнього середовища, що ускладнює процес їхньої інтеграції.

З'ясовано, що освітнє середовище виступає ключовим чинником адаптації студентів-ВПО, оскільки забезпечує структурованість повсякденного життя, пропонує можливості для самореалізації, соціальної взаємодії та інтеграції в нову спільноту. Психологічний клімат освітнього закладу, особливості комунікації з викладачами та однолітками значно впливають на швидкість та успішність адаптаційних процесів.

Емпіричне дослідження психологічних проблем адаптації студентів-ВПО до нового соціального середовища виявило, що найбільш важливими проблемами є: порушення ідентичності та складнощі в самовизначенні (52%), підвищений рівень тривожності (78%), стресові та посттравматичні реакції (63%), труднощі в комунікації з новим оточенням (47%), культурний та ціннісний дисонанс (41%). Встановлено, що успішність адаптації студентів-ВПО прямо корелює з рівнем соціальної підтримки, наявністю адаптивних копінг-стратегій та індивідуально-психологічними особливостями особистості.

Порівняльний аналіз особливостей адаптації різних категорій студентів-ВПО показав, що процес інтеграції в нове середовище відбувається по-різному в залежності від тривалості перебування в статусі ВПО, наявності травматичного досвіду, віку на момент переміщення та соціокультурної дистанції між регіоном походження та регіоном переселення. Виявлено, що студенти першого курсу, які стали ВПО, демонструють більш виражені проблеми адаптації в порівнянні зі студентами старших курсів, оскільки змушені одночасно адаптуватися і до статусу студента, і до нового соціокультурного середовища.

На основі отриманих емпіричних даних розроблено модель психологічного супроводу студентів-ВПО, яка включає діагностичний, консультативний, корекційно-розвивальний та профілактичний компоненти. Модель передбачає системну роботу на індивідуальному рівні (психологічне консультування, кризова інтервенція), груповому рівні (тренінги соціальної адаптації, групи підтримки) та інституційному рівні (створення сприятливого психологічного клімату в освітньому закладі).

Розроблена програма соціально-психологічної адаптації студентів-ВПО включає комплекс вправ, спрямованих на розвиток адаптивних ресурсів особистості, подолання психотравматичних наслідків переміщення, формування ефективних копінг-стратегій та комунікативних навичок.

Сформульовано практичні рекомендації щодо оптимізації процесу адаптації студентів-ВПО, адресовані адміністрації закладів вищої освіти, викладачам, кураторам та психологічним службам. Рекомендації містять пропозиції щодо створення інклюзивного освітнього середовища, впровадження менторських програм, організації спеціалізованого психологічного супроводу та адаптації навчального процесу до особливих потреб студентів-ВПО.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми психологічної адаптації студентів-ВПО до нового соціального середовища. Перспективними напрямками подальших наукових розвідок можуть стати дослідження динаміки адаптаційних процесів у лонгітюдному форматі, вивчення впливу віртуальних спільнот на адаптацію ВПО, розробка специфічних методів діагностики та корекції посттравматичних станів у студентів, які зазнали вимушеного переміщення внаслідок воєнних дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безбабна Д. М., Ляшенко В. П. Показники депресії у внутрішньо переміщених осіб. *Step into science*. 2023. № 15. С. 45-52.
2. Бісик В. С. Предиктори успішної адаптації вимушено переміщених осіб. 2023. С. 112-128.
3. Гаман І. Г. Наслідки впливу воєнного стану на психічне здоров'я тимчасово переміщених жінок. 2024. С. 76-89.
4. Гузенюк Є. С. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні в 2014-2023 рр. 2024. С. 124-138.
5. David O., Dammeyer J., Dangana J. Experiences of mental health problems vulnerability, psychological symptoms and coping mechanisms of displaced adolescents in North-east Nigeria. *African Health Sciences*. 2023. Vol. 23. P. 338-348.
6. Денисенко Д. С., Філіповіч В. М. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньопереміщених осіб. *The 9th International scientific and practical conference "Modern research in world science"*. Львів, 2022. С. 1053.
7. Horowitz M. J., Wilner N., Kaltreider N., Alvarez W. Signs and symptoms of posttraumatic stress disorder. *Archives of General Psychiatry*. 1980. Vol. 37. P. 85-92.
8. Ільєнко А. І. Вплив досвіду психологічної травми на переживання травмівної ситуації війни. 2023. С. 67-82.
9. Каменщук Т. Д. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2022. № 1. С. 21-27.
10. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх»

- переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 2 (26). С. 48-59.
11. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. 2021. С. 93-106.
 12. Коваленко Н. В. Клініко-психопатологічні особливості психічних та поведінкових порушень у тимчасово переміщених осіб (діагностика, клініка, психопрофілактика, лікування). Київ: Державна установа «Науково-дослідний інститут психіатрії Міністерства охорони здоров'я України», 2021. С. 115-168.
 13. Коваленко Н., Осуховська О., Хаустова О., Качалка А. Соціально-демографічні показники та предиктори розладів психіки та поведінки у внутрішньо переміщених осіб. Psychosomatic Medicine and General Practice. 2021. № 6(1). С. 96-129.
 14. Козубовська І., Марусинець М. Я. Деякі особливості соціально-психологічної адаптації мігрантів. Перспективи та інновації науки. 2024. № 8 (42). С. 57-69.
 15. Кузьміна М. О. Психологічні особливості ставлення ВПО до життєвої перспективи в умовах війни. 2024. С. 144-162.
 16. Лазоренко Б. П. Парадоксальна реакція в соціально-психологічних технологіях опанування психотравми та ПСТР. Психологічна допомога особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. Київ, 2022. С. 68-76.
 17. Лілія З. Психологічна адаптація як умова збереження психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб. 2023. С. 78-94.
 18. Луцак О. О., Цимбалістова Т. В., Савченко Н. М., Бевз Р. Т., Туманова Т. О., Черненко Г. Ф., Залапко Н. С. Вплив бойових дій на психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб. 2023. С. 221-239.
 19. Манаєнкова Ю. М. Особливості проявів стресостійкості у вимушених мігрантів під час війни. 2023. С. 177-189.

20. Miller K. E. Rethinking a Familiar Model: Psychotherapy and the Mental Health of Refugees. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 1999. Vol. 29, No. 4. P. 283-306.
21. Михайлик С. І. Психологічні технології стабілізації та підтримки осіб, що пережили кризові події. 2022. С. 103-121.
22. Новікова О. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія. Київ: НАН України, Ін-т економіки промисловості, 2016. 448 с.
23. Острова В. Д. Проспективна ідентичність як чинник соціально-психологічної адаптації студентської молоді. Дис. ... канд. психол. наук. зі спец. 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Київ, 2015. С. 183-185.
24. Papadopoulos R. K. Refugees, home and trauma. In *Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home* / ed. by R. K. Papadopoulos. London: Karnac, 2002. 356 p. (Tavistock Clinic Series).
25. Подтикан Л. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації у осіб із різним статусом проживання. 2024. С. 84-97.
26. Пятіна А. І. Особливості емоційних станів вимушено переміщених осіб. 2024. С. 118-132.
27. Романовська Д.Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: навчальний посібник. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
28. Спіріна І. Д., Рокутов С. В., Шорніков А. В., Феденко Є. С. Непсихотичні психічні розлади у внутрішньо переміщених осіб. *Український вісник психоневрології*. 2017. № 25(3). С. 63-66.
29. Сушик І., Карпінчук Л. Міграція: проблеми адаптації і світової безпеки. *Together united: науковці проти війни: збірник тез доповідей І Міжнародної благодійної науково-практичної конференції*. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. С. 274-278.

- 30.Таран П. П. Адаптація українських вимушених переселенців до нових умов життя за кордоном (на прикладі Нідерландів). 2024. С. 145-159.
- 31.Токаренко Ю. В., Гура Т. В. Психологічна адаптація та соціалізація внутрішньо переміщених осіб. 2024. С. 92-108.
- 32.Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки». Тернопіль: ФОП Паляниця В.А., 2022. С. 29-31.
- 33.Цюприк А., Пайкуш М., Якимович О. Роль соціально-емоційного навчання у соціальній реабілітації тимчасово переміщених осіб. Перспективи та інновації науки. 2024. № 6 (40). С. 124-137.
- 34.Шльонська О. О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. Актуальні проблеми психології. Том III.: Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; Видавець Лисенко М. М., 2013. Вип. 9. С. 210-226.
- 35.Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472.
- 36.Якимчук Т. П. Психологічні детермінанти адаптації внутрішньо переміщених осіб. 2023. С. 153-167.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностика соціально-психологічної адаптації

(К. Роджерс, Р. Даймонд)

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 настрій: 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.

93

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. Прийнявши 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
поміркує.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкідливого 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. Честолюбний, 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. Ставитися 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.
- 94
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подібатись 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 обґрунтовувати 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.

Первинні дані емпіричного дослідження за методикою діагностика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Таблиця 1. Перша частина первинних даних дослідження

№	Стать	Вік	Адаптивність (А)	Дезадаптивність (В)	Адаптація (%)	Прийняття себе (S1)	Рівень адаптації
1	Ж	18	112	68	62,2	32	Середній
2	Ч	19	128	54	70,3	36	Високий
3	Ж	20	98	85	53,6	28	Середній
4	Ч	18	145	42	77,5	39	Високий
5	Ж	21	105	74	58,7	30	Середній
6	Ч	20	95	91	51,1	27	Середній
7	Ж	19	134	49	73,2	37	Високий

8	Ч	21	102	78	56,7	29	Середній
9	Ж	18	89	98	47,3	25	Низький
10	Ч	20	119	61	66,1	34	Середній
11	Ж	19	107	72	59,8	31	Середній
12	Ч	18	141	45	75,8	38	Високий
13	Ж	21	92	94	49,5	26	Низький
14	Ч	19	115	65	63,9	33	Середній
15	Ж	20	131	52	71,6	36	Високий
16	Ч	18	101	79	56,7	29	Середній
17	Ж	21	138	47	74,6	37	Високий
18	Ч	19	104	76	57,8	30	Середній
19	Ж	20	85	101	45,7	24	Низький
20	Ч	18	122	58	67,8	35	Середній
21	Ж	19	109	70	60,9	31	Середній
22	Ч	21	143	44	76,5	39	Високий
23	Ж	18	97	91	51,6	27	Середній
24	Ч	20	117	63	65,3	33	Середній
25	Ж	19	150	38	79,8	40	Високий
26	Ч	18	99	89	52,7	28	Середній
27	Ж	21	136	49	73,5	37	Високий
28	Ч	19	106	74	58,9	30	Середній
29	Ж	20	83	103	44,6	24	Низький
30	Ч	18	124	56	68,9	35	Середній
31	Ж	19	111	69	61,7	32	Середній
32	Ч	21	148	40	78,7	39	Високий
Середнє	-	19,4	115,3	69,4	62,4	32,3	-

Таблиця 2. Друга частина первинних даних дослідження

№	Стать	Вік	Неприйняття себе (S2)	Самоприйняття (%)	Прийняття інших (L1)	Неприйняття інших (L2)	Рівень адаптації
1	Ж	18	15	68,1	18	14	Середній
2	Ч	19	11	76,6	19	13	Високий
3	Ж	20	17	62,2	15	17	Середній
4	Ч	18	8	83,2	21	9	Високий
5	Ж	21	14	68,2	17	15	Середній
6	Ч	20	18	60	14	16	Середній
7	Ж	19	10	78,7	20	11	Високий
8	Ч	21	16	64,4	16	16	Середній
9	Ж	18	19	56,8	13	18	Низький
10	Ч	20	13	72,3	19	12	Середній
11	Ж	19	15	67,4	17	14	Середній
12	Ч	18	9	80,9	20	10	Високий
13	Ж	21	18	59,1	14	17	Низький
14	Ч	19	14	70,2	18	13	Середній
15	Ж	20	11	76,6	20	11	Високий
16	Ч	18	16	64,4	16	15	Середній
17	Ж	21	10	78,7	20	10	Високий
18	Ч	19	15	66,7	17	14	Середній
19	Ж	20	20	54,5	12	19	Низький
20	Ч	18	12	74,5	19	12	Середній
21	Ж	19	14	68,9	17	14	Середній
22	Ч	21	8	83,2	21	9	Високий
23	Ж	18	18	60	15	17	Середній
24	Ч	20	13	71,7	18	13	Середній

25	Ж	19	7	85,5	22	8	Високий
26	Ч	18	17	62,2	15	16	Середній
27	Ж	21	10	78,7	20	10	Високий
28	Ч	19	15	66,7	17	14	Середній
29	Ж	20	20	54,5	12	19	Низький
30	Ч	18	12	74,5	19	11	Середній
31	Ж	19	14	69,6	18	13	Середній
32	Ч	21	8	83,2	21	9	Високий
Середнє	-	19,4	13,9	68,7	17,4	13,4	-

Таблиця 3. Третя частина первинних даних дослідження

№	Стать	Вік	Прийняття інших (%)	Емоційний комфорт (Е1)	Емоційний дискомфорт (Е2)	Емоційний комфорт (%)	Рівень адаптації
1	Ж	18	56,3	15	12	55,6	Середній
2	Ч	19	59,4	17	10	63	Високий
3	Ж	20	46,9	13	16	44,8	Середній
4	Ч	18	70	19	8	70,4	Високий
5	Ж	21	53,1	14	14	50	Середній
6	Ч	20	46,7	12	17	41,4	Середній
7	Ж	19	64,5	18	9	66,7	Високий
8	Ч	21	50	13	15	46,4	Середній
9	Ж	18	41,9	11	18	37,9	Низький
10	Ч	20	61,3	16	11	59,3	Середній
11	Ж	19	54,8	15	13	53,6	Середній
12	Ч	18	66,7	18	9	66,7	Високий
13	Ж	21	45,2	12	17	41,4	Низький

14	Ч	19	58,1	15	12	55,6	Середній
15	Ж	20	64,5	17	10	63	Високий
16	Ч	18	51,6	14	15	48,3	Середній
17	Ж	21	66,7	18	9	66,7	Високий
18	Ч	19	54,8	14	14	50	Середній
19	Ж	20	38,7	10	19	34,5	Низький
20	Ч	18	61,3	16	11	59,3	Середній
21	Ж	19	54,8	15	13	53,6	Середній
22	Ч	21	70	19	8	70,4	Високий
23	Ж	18	46,9	12	17	41,4	Середній
24	Ч	20	58,1	16	12	57,1	Середній
25	Ж	19	73,3	20	7	74,1	Високий
26	Ч	18	48,4	13	16	44,8	Середній
27	Ж	21	66,7	18	9	66,7	Високий
28	Ч	19	54,8	14	14	50	Середній
29	Ж	20	38,7	10	19	34,5	Низький
30	Ч	18	63,3	17	10	63	Середній
31	Ж	19	58,1	15	13	53,6	Середній
32	Ч	21	70	19	8	70,4	Високий
Середнє	-	19,4	57,3	15,1	12,8	54,2	-

Таблиця 4. Четверта частина первинних даних дослідження

№	Стать	Вік	Внутрішній контроль (I1)	Зовнішній контроль (I2)	Інтернальність (%)	Домінування (D1)	Рівень адаптації
1	Ж	18	38	18	67,9	6	Середній
2	Ч	19	42	14	75	7	Високий

3	Ж	20	33	22	60	5	Середній
4	Ч	18	46	12	79,3	9	Високий
5	Ж	21	35	19	64,8	6	Середній
6	Ч	20	32	23	58,2	4	Середній
7	Ж	19	44	13	77,2	8	Високий
8	Ч	21	34	21	61,8	5	Середній
9	Ж	18	30	24	55,6	3	Низький
10	Ч	20	40	16	71,4	7	Середній
11	Ж	19	36	18	66,7	6	Середній
12	Ч	18	45	13	77,6	8	Високий
13	Ж	21	31	23	57,4	4	Низький
14	Ч	19	39	17	69,6	6	Середній
15	Ж	20	43	14	75,4	8	Високий
16	Ч	18	33	22	60	5	Середній
17	Ж	21	45	13	77,6	8	Високий
18	Ч	19	35	20	63,6	6	Середній
19	Ж	20	29	25	53,7	3	Низький
20	Ч	18	41	15	73,2	7	Середній
21	Ж	19	37	18	67,3	6	Середній
22	Ч	21	46	12	79,3	9	Високий
23	Ж	18	32	23	58,2	4	Середній
24	Ч	20	38	17	69,1	7	Середній
25	Ж	19	47	11	81,1	10	Високий
26	Ч	18	33	22	60	5	Середній
27	Ж	21	44	13	77,2	8	Високий
28	Ч	19	36	19	65,5	6	Середній
29	Ж	20	28	26	51,9	3	Низький

30	Ч	18	42	15	73,7	7	Середній
31	Ж	19	37	18	67,3	6	Середній
32	Ч	21	47	11	81,1	9	Високий
Середнє	-	19,4	38,1	17,8	65,8	6,3	-

Таблиця 5. П'ята частина первинних даних дослідження

№	Стать	Вік	Підлеглість (D2)	Прагнення до домінування (%)	Ескапізм (бали)	Рівень адаптації
1	Ж	18	8	42,9	13	Середній
2	Ч	19	7	50	9	Високий
3	Ж	20	10	33,3	18	Середній
4	Ч	18	5	64,3	7	Високий
5	Ж	21	9	40	14	Середній
6	Ч	20	11	26,7	19	Середній
7	Ж	19	6	57,1	8	Високий
8	Ч	21	10	33,3	15	Середній
9	Ж	18	11	20	21	Низький
10	Ч	20	7	50	12	Середній
11	Ж	19	9	40	16	Середній
12	Ч	18	6	57,1	10	Високий
13	Ж	21	11	26,7	20	Низький
14	Ч	19	8	42,9	13	Середній
15	Ж	20	7	53,3	11	Високий
16	Ч	18	10	33,3	17	Середній
17	Ж	21	6	57,1	9	Високий
18	Ч	19	9	40	14	Середній

19	Ж	20	13	18,8	22	Низький
20	Ч	18	7	50	11	Середній
21	Ж	19	9	40	15	Середній
22	Ч	21	5	64,3	8	Високий
23	Ж	18	11	26,7	18	Середній
24	Ч	20	8	46,7	12	Середній
25	Ж	19	4	71,4	6	Високий
26	Ч	18	10	33,3	16	Середній
27	Ж	21	6	57,1	10	Високий
28	Ч	19	9	40	13	Середній
29	Ж	20	13	18,8	23	Низький
30	Ч	18	7	50	11	Середній
31	Ж	19	8	42,9	14	Середній
32	Ч	21	5	64,3	7	Високий
Середнє значення	-	19,4	8,5	50,3	14,2	-

Методика діагностика суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)

Текст методики

1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті
2. Мені ні з ким поспілкуватися
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім
4. Мені не вистачає спілкування
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися
8. Я зараз не маю близької людини
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї
10. Я відчуваю себе покинутим
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують
12. Я почуваюся зовсім самотнім
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі
14. Мені дуже не вистачає компанії
15. Ніхто не знає яким я є насправді
16. Я відчуваю, ніби мене ізолювано від інших людей
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий
18. Мені важко знаходити друзів
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною

Первинні дані емпіричного дослідження за методикою діагностика суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)

Таблиця 1. Результати дослідження рівня самотності респондентів

№	Бал	Рівень самотності	Діапазон балів
1	54	Високий	50-60
2	52	Високий	50-60
3	48	Високий	40-49
4	46	Високий	40-49
5	45	Високий	40-49
6	43	Високий	40-49
7	40	Високий	40-49
8	39	Середній	30-39
9	38	Середній	30-39
10	37	Середній	30-39
11	36	Середній	30-39
12	34	Середній	30-39
13	33	Середній	30-39
14	32	Середній	30-39
15	30	Середній	30-39
16	29	Середній	20-29
17	28	Середній	20-29
18	26	Середній	20-29
19	25	Середній	20-29
20	23	Середній	20-29
21	22	Середній	20-29
22	20	Середній	20-29
23	18	Низький	10-19
24	17	Низький	10-19
25	16	Низький	10-19

26	14	Низький	10-19
27	13	Низький	10-19
28	12	Низький	10-19
29	10	Низький	10-19
30	8	Низький	0-9
31	6	Низький	0-9
32	5	Низький	0-9

Таблиця 2. Середні бали за окремими пунктами методики

№	Твердження	Середній бал	Стандартне відхилення
1	Я нещасливий, займаючись стількома речами наодинці	2,45	0,98
2	Мені нема з ким поговорити	2,31	1,12
3	Для мене нестерпно бути таким самотнім	2,78	1,21
4	Мені не вистачає спілкування	3,06	0,95
5	Я відчуваю, що ніхто по-справжньому не розуміє мене	2,84	1,08
6	Я застаю себе в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені	2,56	1,13
7	Нема нікого, до кого я міг би звернутися	2,19	1,27
8	Я зараз більше ні з ким не близький	2,41	1,2
9	Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси і думки	2,56	0,98
10	Я відчуваю себе покинутим	2,22	1,31
11	Я не здатний розкріпачуватися і спілкуватися з тими, хто мене оточує	2,41	1,04
12	Я відчуваю себе зовсім самотнім	2,38	1,16
13	Мої соціальні зв'язки і відносини	2,53	1,02

	поверхневі		
14	Я вмираю від туги за компанією	2,31	1,15
15	Насправді ніхто як слід не знає мене	2,75	1,05
16	Я відчуваю себе ізольованим від інших	2,47	1,11
17	Я нещасний, будучи таким відкинутим	2,13	1,18
18	Мені важко заводити друзів	2,69	1,09
19	Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими	2,28	1,22
20	Люди навколо мене, але не зі мною	2,72	1,08

Психокорекційні вправи

Вправа 1.

Тип вправи: некомунікативна

Мета вправи: допомогти студентам-ВПО усвідомити наявні соціальні ресурси та можливості для інтеграції в нове середовище, зменшити відчуття соціальної ізоляції.

Завдання:

1. Намалювати схему своїх соціальних зв'язків у новому середовищі
2. Визначити потенційні ресурси для розширення соціальної мережі
3. Створити план дій для зміцнення наявних та встановлення нових зв'язків

Пояснення: Студентам пропонується створити візуальну "карту" своїх соціальних зв'язків. На аркуші паперу в центрі студент розміщує своє ім'я в колі, а навколо малює інші кола з іменами людей, з якими взаємодіє в новому середовищі, розташовуючи їх на різній відстані від центру залежно від близькості стосунків. З'єднання між колами позначають характер зв'язку (пунктирна лінія – епізодичне спілкування, суцільна – регулярне, подвійна – близькі стосунки). Кольорами можна позначити емоційне забарвлення взаємин. Після створення карти студенти аналізують її, відповідаючи на запитання: “Хто є найближчими людьми в новому середовищі?” “Які групи/спільноти вже доступні для спілкування?” “Які нові соціальні зв'язки хотілося б встановити?” “Які конкретні кроки можна зробити для розширення карти?”

Рекомендації для викладачів: Забезпечте приватність процесу, щоб студенти почувалися комфортно, працюючи з особистою інформацією. Після індивідуальної роботи запропонуйте добровільно поділитися своїми висновками, але без примусу. Підкресліть, що невелика кількість зв'язків – це

нормально для початкового етапу адаптації. Допоможіть студентам скласти конкретний план дій для розширення соціальної мережі. Обговоріть, які саме університетські ресурси та спільноти можуть допомогти в розширенні соціальних зв'язків.

Вправа 2.

Тип вправи: комунікативна

Мета вправи: сприяти культурному обміну між студентами-ВПО та місцевими студентами, подолати бар'єри у спілкуванні, створити простір для формування спільного досвіду.

Завдання:

1. Організувати взаємний обмін культурним досвідом
2. Знайти спільні інтереси та цінності
3. Розвинути навички міжкультурної комунікації

Пояснення: Студенти об'єднуються в змішані пари або малі групи (студенти-ВПО + місцеві студенти). Кожен учасник отримує завдання підготувати невелику презентацію (3-5 хвилин) про свій регіон, його традиції, цікаві факти, улюблені місця, страви, музику тощо. Після презентацій учасники в парах/групах виконують творче завдання: створюють спільний проект, який поєднує елементи різних культур (наприклад, колаж, міні-вистава, рецепт "фьюжн"-страви, музичний мікс). На завершення проводиться презентація результатів роботи та обговорення: що нового дізналися одне про одного, які спільні інтереси знайшли, що здивувало.

Рекомендації для викладачів: Створіть невимушену, безпечну атмосферу для обміну досвідом. Наголосіть на цінності різноманіття та взаємного збагачення через культурний обмін. Уникайте поляризації на "місцевих" і "переселенців" – фокусуйтеся на регіональних особливостях та спільних українських цінностях. Будьте готові тактовно переспрямувати розмову, якщо вона торкається політично чутливих тем. Заохочуйте пошук спільних інтересів та захоплень як основи для подальшого спілкування. По

закінченні вправи стимулюйте учасників до обміну контактами для підтримки нових зв'язків.

Вправа 3.

Тип вправи: некомунікативна

Мета вправи: розвинути навички емоційної саморегуляції, усвідомлення та прийняття своїх емоцій, пов'язаних із переїздом та адаптацією до нового середовища.

Завдання:

1. Навчитися ідентифікувати та виражати свої емоції
2. Відстежити динаміку емоційних станів протягом адаптаційного періоду
3. Опанувати стратегії конструктивного подолання негативних емоцій

Пояснення: Студентам пропонується вести щоденник емоцій протягом 2-3 тижнів. Щодня потрібно записувати: 1. Основні емоції, які переживали протягом дня (використовуючи "колесо емоцій" Плутчика). 2. Ситуації, які викликали найсильніші емоційні реакції. 3. Тілесні відчуття, пов'язані з цими емоціями. 4. Думки, які супроводжували ці емоції. 5. Способи, якими вони намагалися впоратися з негативними емоціями. 6. Оцінку ефективності використаних способів за шкалою від 1 до 10

Раз на тиждень студенти аналізують свої записи за схемою: “Які емоції переважають цього тижня?” “Які ситуації систематично викликають негативні емоції?” “Які способи подолання негативних емоцій виявилися найбільш ефективними?” “Які нові способи хотілося б спробувати наступного тижня?”

Рекомендації для викладачів: Підкресліть конфіденційність щоденника – студенти не зобов'язані ділитися його вмістом. Проведіть вступний воркшоп з основ розпізнавання емоцій та технік емоційної регуляції. Запропонуйте варіанти ведення щоденника (паперовий, цифровий, аудіозаписи) – нехай студенти обирають найзручніший для себе. Організуйте

добровільні групові обговорення стратегій емоційної саморегуляції, де студенти можуть поділитися корисними техніками (без необхідності розкривати особисті переживання). Будьте доступні для індивідуальних консультацій, якщо студент стикається з труднощами в процесі роботи з емоціями. Підготуйте інформацію про професійну психологічну допомогу на випадок, якщо вправа відкриє складні емоційні стани, з якими важко впоратися самотійно.

Вправа 4.

Тип вправи: комунікативна

Мета вправи: підвищити впевненість у власних силах, ідентифікувати досягнення в процесі адаптації, визначити наступні кроки для успішної інтеграції.

Завдання:

1. Усвідомити вже подолані етапи адаптаційного процесу
2. Отримати підтримку групи та поділитися успішними стратегіями
3. Визначити конкретні кроки для подальшої адаптації

Пояснення: Вправа проводиться в групі з 6-12 студентів-ВПО, які перебувають на різних етапах адаптації. На великому аркуші паперу або дошці малюються "сходишки адаптації" – від початкового етапу (прибуття на нове місце) до повної інтеграції (відчуття "вдома"). Кожен учасник отримує дві наліпки: одну розміщує на тій сходинці, на якій, на його думку, він зараз перебуває, а другу – на тій, до якої прагне дійти в найближчі 3 місяці. Після цього учасники по черзі розповідають: 1. Які кроки/досягнення допомогли їм піднятися до поточного рівня. 2. Які труднощі вони подолали в процесі. 3. Які ресурси та стратегії використовували. 4. Що потрібно зробити, щоб досягти наступної сходинки. Група активно підтримує кожного учасника, відзначаючи його досягнення та пропонуючи ідеї для подальшого просування.

Рекомендації для викладачів: Створіть підтримуючу, безоціночну атмосферу, де будь-який досвід цінується. Заохочуйте фокусуватися на конкретних діях і досягненнях, а не на емоціях. Підкресліть, що різні люди

адаптуються з різною швидкістю, і це нормально. Допоможіть учасникам сформулювати конкретні, досяжні цілі для наступного етапу адаптації. Запропонуйте студентам, які довше перебувають на новому місці, стати неформальними наставниками для нещодавно прибулих. Після вправи узагальніть успішні стратегії адаптації, які виявилися корисними для більшості учасників. Організуйте періодичні зустрічі групи для відстеження прогресу та взаємної підтримки.

Вправа 5.

Тип вправи: некомунікативна

Мета вправи: зміцнити позитивне мислення, розвинути навички планування майбутнього, сформувати оптимістичний погляд на процес адаптації.

Завдання:

1. Візуалізувати успішне майбутнє в новому середовищі
2. Розвинути навички цілепокладання
3. Подолати негативні установки щодо своїх можливостей адаптації

Пояснення: Учасникам пропонується написати лист самому собі в майбутнє – через 1 рік. У цьому листі потрібно описати своє життя через рік так, ніби всі труднощі адаптації вже успішно подолані, а плани та мрії здійснюються.

Структура листа:

1. Опис повсякденного життя (навчання, житло, дозвілля)
2. Соціальні зв'язки, які сформувалися
3. Досягнення в навчанні та особистому розвитку
4. Емоційний стан, відчуття приналежності до нового місця
5. Поради "з майбутнього" собі теперішньому – які дії і рішення виявилися найбільш корисними для успішної адаптації

Після написання листів учасники запечатують їх у конверти, вказують дату відкриття (через рік) і забирають із собою. За бажанням, можна

обмінятися електронними адресами з викладачем, щоб він надіслав відсканований лист через рік як нагадування.