СЕКЦІЯ 2
ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ

УДК 159.923.2:314.15-055.2

DOI збірника: https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-06

Манжара Світлана Олегівна
доктор філософії (PhD), старший викладач, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
ORCID: 0000-0003-1003-0900

Дановська Марина Ігорівна
студентка, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

МЕХАНІЗМИ ТА РЕСУРСИ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК

Анотація. Вимушене переміщення внаслідок воєнних дій супроводжується втратою соціальних зв'язків, порушенням звичного способу життя та необхідністю психологічної адаптації. У тезах аналізуються механізми адаптації внутрішньо переміщених жінок, які поєднують особистісну травматизацію з відповідальністю за дітей та родину. Виявлено, що успішна адаптація залежить від розвинених навичок психологічної саморегуляції, самоефективності, емоційної компетентності та гнучкості мислення. Важливу роль відіграють соціальні ресурси: підтримка близьких, професійного оточення й громади, можливості працевлаштування та участі в громадському житті. Адаптація охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Її основними механізмами є психологічна саморегуляція, оцінювання життєвих обставин, копінг-поведінка, пошук соціальної підтримки та перебудова життєвих цілей. Внутрішні ресурси адаптації представлені резильєнтністю, самоефективністю, емоційною компетентністю, гнучкістю мислення та ціннісними орієнтаціями, тоді як зовнішні охоплюють підтримку близьких, професійного оточення й громади. Посттравматичне зростання не є неминучим, а процес відновлення має індивідуальний характер. Психологічна допомога має бути спрямована на подолання наслідків переміщення, відновлення суб'єктності, підтримку особистісного потенціалу та соціальну інтеграцію.

Ключові слова: адаптація, психологічна адаптація, ресурси, механізми адаптації, внутрішньо переміщені жінки, резильєнтність, саморегуляція.

Abstract. Forced displacement due to military conflict involves loss of social connections, disruption of habitual lifestyle, and need for psychological adaptation. The research analyzes adaptation mechanisms of internally displaced women who combine personal trauma with responsibility for children and family. The research reveals that successful adaptation depends on developed skills of psychological self-regulation, self-efficacy, emotional competence, and cognitive flexibility. Social resources play an important role: support from close relations, professional environment, and community; employment opportunities and participation in civic life. Adaptation encompasses cognitive, emotional, behavioral, and social components. Post-traumatic growth is not inevitable; the recovery process is individual and depends on personal resources, life circumstances, and available support. Psychological assistance should address consequences of displacement, restore agency, support personal potential, and promote social integration. Internal adaptation resources include resilience, self-efficacy, emotional competence, cognitive flexibility, and value orientations, while external resources encompass support from family, professional circles, and community.

Keywords: adaptation, psychological adaptation, resources, adaptation mechanisms, internally displaced women, resilience, self-regulation.

Вступ

Вимушене переміщення внаслідок воєнних дій є складним життєвим випробуванням, що супроводжується зміною соціального середовища, порушенням звичного способу життя, втратою соціальних зв'язків і необхідністю пристосування до нових побутових, професійних та сімейних умов. Тривала невизначеність і необхідність вирішення численних повсякденних проблем зумовлюють потребу в мобілізації особистісних і соціальних ресурсів, які забезпечують психологічну адаптацію внутрішньо переміщених жінок (ВПО).

Мета і завдання

Мета дослідження – проаналізувати основні механізми та ресурси психологічної адаптації внутрішньо переміщених жінок в умовах воєнних викликів.

Методи

теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел із проблем психологічної адаптації, саморегуляції, копінг-поведінки та резильєнтності; систематизація й порівняння наукових підходів до визначення особистісних і соціальних ресурсів адаптації; теоретичний синтез для узагальнення механізмів психологічного відновлення та соціальної інтеграції внутрішньо переміщених жінок.

Результати та обговорення

Жінки, які зазнали вимушеного переміщення, переживають не лише власні психологічні труднощі, а й додаткове навантаження, пов'язане з відповідальністю за дітей, інших членів родини, побутове облаштування та фінансову стабільність сім'ї. Поєднання особистісної травматизації з необхідністю підтримувати життєдіяльність родини призводить до відтермінування власного психологічного відновлення. З одного боку, відповідальність за близьких стимулює активність і допомагає зберігати функціональність, з іншого – тривале ігнорування власних потреб підвищує ризик емоційного виснаження, хронічної тривоги та психосоматичних виявів. Тому важливою умовою адаптації є усвідомлення власних емоційних потреб, дотримання особистісних меж і забезпечення можливостей для відпочинку та відновлення.

Важливу роль у подоланні наслідків вимушеного переміщення відіграє прагнення до міжособистісних контактів, взаємодопомоги та належності до певної спільноти. Спілкування, волонтерська діяльність, участь у громадських ініціативах і групах підтримки сприяють зменшенню відчуття ізоляції та формуванню нових соціальних зв'язків. Водночас ефективність таких стратегій залежить від ставлення приймаючої громади. Соціальна відкритість, визнання потреб переселенців і створення можливостей для їхньої участі в житті громади сприяють успішнішій інтеграції.

Одним із провідних механізмів адаптації є психологічна саморегуляція, яка забезпечує усвідомлення емоційних станів, управління поведінкою та підтримання цілеспрямованої активності. Розвинені навички саморегуляції допомагають внутрішньо переміщеним жінкам підтримувати психологічну рівновагу та організовувати повсякденне життя в умовах тривалого стресу.

До основних внутрішніх ресурсів належать самоефективність, адекватна самооцінка, оптимізм, гнучкість мислення, емоційна компетентність, рефлексивність і система життєвих цінностей. Особливе значення має самоефективність – переконання людини у власній здатності організовувати та здійснювати дії для досягнення поставлених цілей. У межах соціально-когнітивної теорії А. Бандури самоефективність пов'язується з вибором діяльності, наполегливістю та готовністю долати труднощі. Для внутрішньо переміщених жінок цей ресурс сприяє активному вирішенню побутових і професійних завдань, пошуку можливостей працевлаштування та встановленню нових соціальних контактів.

Важливим напрямом адаптації є формування нових життєвих цілей, відновлення відчуття контролю над повсякденним життям і визначення перспектив майбутнього. Т. Титаренко розглядає життєві кризи як періоди порушення звичного способу життєконструювання, що супроводжуються переосмисленням цінностей, цілей і способів самореалізації. У концепції посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калгуна також акцентується увага на можливості позитивних змін у самосприйнятті, міжособистісних взаєминах і ставленні до життя після складних подій. Водночас посттравматичне зростання не є неминучим наслідком травматичного досвіду. Для кожної жінки процес відновлення має індивідуальний характер і залежить від особистісних ресурсів, життєвих обставин та доступної підтримки.

Підтримка родини, друзів, професійного оточення й територіальної громади виконує емоційну, інформаційну та практичну функції. Вона сприяє зменшенню психологічного напруження, розв’язанню повсякденних проблем і відновленню почуття належності до соціального середовища. У контексті вимушеного переміщення особливого значення набувають можливості професійної реалізації, участі в громадському житті та формування нових міжособистісних зв’язків. Українські дослідники, зокрема Т. Титаренко та Л. Карамушка, приділяють увагу психологічним і соціально-психологічним чинникам функціонування особистості та груп в умовах кризових і воєнних змін.

Висновки

Отже, адаптація внутрішньо переміщених жінок охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Її основними механізмами є психологічна саморегуляція, оцінювання життєвих обставин, копінг-поведінка, пошук соціальної підтримки та перебудова життєвих цілей. Внутрішні ресурси адаптації представлені резильєнтністю, самоефективністю, емоційною компетентністю, гнучкістю мислення та ціннісними орієнтаціями, тоді як зовнішні охоплюють підтримку близьких, професійного оточення й громади. Успішність адаптації визначається не відсутністю стресових чинників, а можливістю мобілізувати доступні ресурси та відновлювати психологічне благополуччя. Відповідно, психологічна допомога внутрішньо переміщеним жінкам має бути спрямована не лише на подолання негативних наслідків переміщення, а й на відновлення суб’єктності, підтримку особистісного потенціалу та сприяння соціальній інтеграції.

Список використаних джерел

1. Абдуллаєва В. Індивідуально-психологічні детермінанти адаптації українських біженців. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2025. № 24. С. 3–13. DOI: 10.30970/PS.2025.24.1

2. Антипович О. Г. Соціально-психологічна адаптація в контексті міграційних процесів: теоретична модель дослідження. Журнал сучасної психології. 2026. № 1. С. 7–15. DOI: 10.26661/2786-7471/2026-1-1

3. Арефнія С. Чинники соціально-психологічної адаптації українських жінок до умов життя за кордоном під час війни в Україні. Психологічні перспективи. 2026. № 47. С. 10–25. DOI: 10.29038/2227-1376-2026-47-are

4. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2025. С. 214.

5. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?. American Psychologist. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20–28. DOI: 10.1037/0003-066x.59.1.20