

ВІДГУК

офіційного опонента доктора психологічних наук, професора, завідувача кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І.І.Мечникова Кононенко Оксани Іванівни на дисертаційну роботу Абдуллаєвої Вікторії Василівни «Практика надання психологічної допомоги в адаптації вимушено переміщеним особам з України», подану на здобуття наукового ступеню доктора філософії з галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053 Психологія

Актуальність теми дисертаційної роботи. Дисертаційна робота присвячена дослідженню практики надання психологічної допомоги в адаптації вимушено переміщеним особам з України. Актуальність дослідження полягає у науковому й практичному обґрунтуванні ефективних підходів до психологічної допомоги вимушено переміщеним українцям, які спрямовані на подолання наслідків травматичного досвіду, розвиток стресостійкості, внутрішніх ресурсів та адаптивних механізмів особистості.

Саме ці роздуми і спонукають до визначення актуальності дисертаційного дослідження Вікторії Василівни Абдуллаєвої.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження входить до тематичного плану кафедри загальної та диференціальної психології «Практика надання психологічної допомоги в адаптації вимушено переміщеним особам з України» (номер державної реєстрації: 0124U000215), затверджена вченою радою Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського (протокол № 4 від 27.11.2022 року).

Ступінь обґрунтованості наукових положень і висновків, сформульованих у дисертації та їх достовірність забезпечується теоретико-методологічним обґрунтуванням теоретичних засновів, використанням методів і психодіагностичних методик згідно мети і поставлених у дослідженні завдань, а також репрезентативністю вибірки дослідження, використанням методів математичної статистики.

Наукова новизна полягає в тому, що:

- *вперше представлено чотирирівневу інтегративну модель адаптації у контексті воєнної міграції (біофізіологічний, психологічний, соціальний та культурологічний рівні), що систематизує форми прояву адаптації з урахуванням актуальних психотравмівних чинників, пов'язаних з воєнним станом та вимушеним переміщенням;*
 - *систематизовано ключові психологічні труднощі українських біженців на основі емоційних, когнітивних та соціальних ознак; виявлено п'ять латентних факторів адаптації та психологічного стану вимушено переміщених українців: емоційна адаптивність, життєва свідомість та цілеспрямованість, гнучкість в невизначеності, соціальна впевненість, автономність поведінки;*
 - *описано психологічні профілі вимушено переміщених українців із низьким та високим рівнем адаптації, що включають характеристику соціально-психологічної та нервово-психічної адаптації, індивідуально-психологічних факторів, толерантності до невизначеності, психологічного добробуту, тривоги та соціальної довіри;*
 - *розроблено інтегровану модель психосоціальної допомоги та подальшого супроводу, орієнтовану на потреби вимушено переміщених українців та надано інструкції щодо її адаптації для вразливих груп (літніх осіб, осіб з інвалідністю, батьків із дітьми);*
 - *уточнено та конкретизовано психологічні запити вимушено переміщених осіб з України;*
- набули подальшого розвитку наукові уявлення щодо інтеграції підходів психотерапії у роботі з українськими переселенцями та мігрантами*

Практичне значення результатів дослідження полягає у виявленні латентних чинників адаптації вимушено переміщених осіб, що створює підґрунтя для вдосконалення психодіагностичних методик і визначення груп ризику дезадаптації. Виокремлені профілі переселенців із різним рівнем адаптованості

становлять емпіричну основу для розроблення адресних програм психологічної підтримки з урахуванням індивідуальних особливостей.

Розроблені рекомендації передбачають можливість використання програми психологічної допомоги у форматах онлайн та офлайн з урахуванням потреб уразливих груп населення. Запропонована програма може застосовуватися у практиці психологів, соціальних і медичних працівників, а також волонтерів.

Отримані результати та використаний психодіагностичний інструментарій можуть бути застосовані у практичній діяльності фахівців і в процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

Основні результати дослідження впроваджено в освітній процес : Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (довідка № 2032/25/1 від 05.11.2025 року); практику надання психологічної допомоги ГО ЦПД «Конфіденс» (довідка №11/11/25 від 11.11.2025 року); ГО «Альянс Ментального здоров'я» (довідка №20.06/25 від 17.11.2025 року); БО «Благодійний фонд «Нове Життя» (довідка № 1711-1 від 17.11.2025 року); ГО «РАДОЛАДА» (довідка № 09/11/25 від 09.11.2025 року).

Повнота викладення результатів дисертації у наукових публікаціях. Основні результати чинного пошукування відображені у 12 публікаціях, з яких 6 статей у фахових виданнях, 6 публікацій у збірниках тез та доповідей міжнародних та всеукраїнських наукових конференцій.

Оцінка змісту дисертації та її основних положень. Дисертаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (261 найменування, з них 128 іноземною мовою), додатків.

У вступі обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення, наведено дані про апробацію результатів

дослідження та публікації за результатами дисертаційної роботи, подано відомості про її структуру та обсяг.

У першому розділі за результатами узагальнення теоретико-методологічних досліджень визначено структуру адаптації переселенців, яка охоплює чотири взаємопов'язані рівні: біофізіологічний (підтримання гомеостазу, регуляція стресових реакцій), психологічний (емоційна стабільність, цілісність образу «Я»), соціальний (налагодження міжособистісних контактів, інтеграція в соціальне середовище) та культурологічний (засвоєння нових цінностей і норм культури). Встановлено, що під час психосоціальної адаптації переселенці стикаються з тривожністю, відчуттям провини, страхом за майбутнє, депресивними станами, посттравматичними проявами, а також зі складнощами соціальної та культурної інтеграції, стигматизацією та мовними бар'єрами. Запити на психологічну допомогу відображають потребу у стабілізації психоемоційного стану, відновленні після травми, адаптації до нових умов життя та професійної діяльності, зміцненні сімейних і соціальних зв'язків.

Узагальнення теоретичних положень і досвіду міжнародної практики дозволило окреслити психосоціальну модель підтримки вимушено переміщених осіб, яка передбачає два основні етапи: екстрену стабілізацію стану (відновлення базових потреб, зниження рівня стресу й тривоги) та подальше зміцнення внутрішніх ресурсів (розвиток емоційної стійкості, особистісне відновлення, формування адаптивних стратегій поведінки). Методи психологічної допомоги класифіковано за трьома напрямками: підтримувальні, що застосовуються для зміцнення уже наявних ефективних механізмів самодопомоги; перенавчальні, які фокусуються на зміні поведінкових стратегій шляхом набуття досвіду використання більш функціональних форм реагування; реконструктивні, що зосереджені на глибинному опрацюванні внутрішніх конфліктів шляхом вивчення індивідуальних якостей, характеру, особливостей реакцій та емоційних станів. Практична реалізація допомоги відбувається через когнітивно-

поведінкову, наративну, гештальт-терапію, EMDR, арттерапію, пісочну терапію, музикотерапію, бібліотерапію та ін.

У другому розділі проведене дослідження дозволило отримати цілісне уявлення про сучасний стан адаптаційних можливостей вимушено переміщених осіб з України. Аналіз показав, що адаптація є багатовимірним процесом, який охоплює соціально-психологічні та нервово-психічні аспекти, індивідуальну організацію особистості, емоційний стан, ставлення до невизначеності, рівень психологічного благополуччя, тривожності та соціальної довіри. Результати емпіричного аналізу засвідчили тісний взаємозв'язок між адаптаційними показниками та індивідуально-особистісними характеристиками респондентів. Встановлено, що здатність приймати невизначеність і зберігати конструктивне ставлення до життєвих труднощів є ключовим чинником успішної адаптації, який сприяє подоланню стресових і кризових переживань. Водночас доведено, що високий рівень адаптації пов'язаний з внутрішньою цілісністю, емоційним комфортом, позитивним самосприйняттям і соціальною активністю, тоді як низький рівень супроводжується зростанням тривожності, психоемоційною вразливістю, соматичним напруженням і труднощами інтеграції в нове соціальне середовище.

У результаті факторного аналізу окреслено основні психологічні компоненти, що лежать в основі адаптаційної спроможності вимушено переміщених осіб. До них належать емоційна адаптивність, життєва усвідомленість і цілеспрямованість, гнучкість у ситуаціях невизначеності, соціальна впевненість та автономність поведінки. Емоційна адаптивність постає базовим ресурсом психологічної стійкості й ґрунтується на саморегуляції, емоційній рівновазі та прийнятті себе й інших. Життєва усвідомленість і цілеспрямованість забезпечують внутрішню упорядкованість, опору на цінності та здатність вибудовувати життєві пріоритети. Гнучкість у невизначеності відображає готовність сприймати зміни та невизначені обставини як можливості

для розвитку. Соціальна впевненість сприяє конструктивній взаємодії з іншими через емоційний комфорт, прийняття та внутрішнє відчуття контролю. Автономність поведінки проявляється в умінні зберігати незалежність суджень, приймати самостійні рішення та підтримувати власну ідентичність у процесі соціальної інтеграції.

Здійснений компаративний аналіз дозволив виокремити психологічні профілі вимушено переміщених осіб з різним рівнем адаптації до нових життєвих умов. Особи з високим рівнем адаптації демонструють емоційну рівноваженість, гнучкість мислення, автономність і позитивне ставлення до невизначеності. Для них характерні відкритість, комунікабельність, емпатійність, ініціативність і готовність до співпраці. Вони здатні ефективно мобілізувати внутрішні ресурси в умовах стресу, зберігати енергійність, саморегуляцію та здатність до відновлення. Такі особи орієнтовані на особистісне зростання, усвідомлюють власні можливості, мають чіткі життєві смисли й цілі, вирізняються впевненістю та організованістю. Невизначеність вони сприймають не як загрозу, а як простір для розвитку, демонструючи поведінкову гнучкість, аналітичність мислення та зважений підхід до міжособистісних стосунків.

Профіль осіб з низьким рівнем адаптації характеризується емоційною нестабільністю, підвищеним психічним напруженням і недостатньою стресостійкістю. Для них притаманні підвищена тривожність, внутрішня невпевненість, вразливість до стресових впливів і виснаження психологічних ресурсів. Такі особи частіше стикаються з труднощами у взаємодії з соціальним оточенням, переживають розгубленість і дезорієнтацію в ситуаціях змін, схильні уникати невизначеності, сприймаючи її як загрозу власній безпеці. Вони відзначають зниження життєвої енергії, незадоволеність собою, емоційний дискомфорт і відчуття безпорадності. Брак чітких життєвих смислів і цілей, обмежені ціннісні та мотиваційні ресурси, пасивність і уникання саморозвитку

знижують ефективність адаптації, а довіра до інших часто набуває захисного, компенсаторного характеру.

У третьому розділі На основі аналізу та узагальнення отриманих емпіричних даних було розроблено програму психологічної допомоги для вимушено переміщених осіб з України, метою якої є оптимізація психоемоційного стану та підвищення адаптаційного потенціалу особистості. Програма побудована на інтеграції сучасних психотерапевтичних підходів і передбачає використання технік тілесно-орієнтованої терапії, спрямованих на зниження напруження та відновлення соматичної саморегуляції; практик майндфулнес, зокрема медитативних і дихальних вправ, що сприяють усвідомленню та стабілізації емоційного стану; методів когнітивно-поведінкової терапії, орієнтованих на когнітивну реструктуризацію та зміну неадаптивних поведінкових стратегій.

Важливе місце в програмі займають інтерперсональні техніки, спрямовані на розвиток навичок ефективної взаємодії, посилення соціальної підтримки та відновлення міжособистісних зв'язків, а також елементи позитивної психотерапії, що забезпечують формування усвідомленого самосприйняття, постановку реалістичних цілей і планування майбутнього. Основні вектори програми охоплюють нормалізацію психоемоційного стану, розвиток навичок саморегуляції та адаптивного мислення, мобілізацію внутрішніх ресурсів і розбудову соціального капіталу особистості.

Структура програми передбачає проведення одного діагностичного та шести інтервенційних занять, кожне з яких має чітко визначені цілі, завдання та відповідні психотехніки. Така поетапна організація сприяє поступовому формуванню емоційної стабільності, усвідомленню та подоланню дезадаптивних когнітивних і поведінкових моделей, а також підвищенню рівня соціальної інтеграції вимушено переміщених осіб.

Програму розроблено з урахуванням принципу варіативності, що дозволяє адаптувати її до індивідуальних потреб різних категорій переселенців, зокрема літніх людей, осіб з інвалідністю, батьків з дітьми, біженців та осіб із проявами посттравматичної симптоматики. Передбачено можливість реалізації програми в онлайн- та офлайн-форматах, з урахуванням темпу, інтенсивності та змістового наповнення інтервенцій. Окреслені організаційні засади впровадження забезпечують сталість досягнутих результатів, підтримання ефекту психологічної допомоги та подальший супровід учасників через контрольні зустрічі, групи самопомоги, надання ресурсних матеріалів і залучення до соціально значущої діяльності.

За результатами дисертаційного дослідження Абдуллаєвою Вікторією Василівною розроблено новий концептуальний підхід до психологічної допомоги вимушено переміщеним особам з України, спрямований на оптимізацію психоемоційного стану та підвищення адаптаційного потенціалу особистості. У межах цього підходу створено інтегративну програму психологічної допомоги, що поєднує сучасні теоретичні та практичні напрацювання. Програма вирізняється структурованістю, гнучкістю та можливістю застосування з урахуванням потреб різних категорій переселенців. Її впровадження сприяє стабілізації психоемоційного стану, розвитку ресурсів особистості та соціальній інтеграції вимушено переміщених осіб.

Висновки роботи є науково обґрунтованими та доведеними, чітко сформульованими, узгоджуються з даними, наведеними у основних розділах, що дозволяє судити про виконання поставлених завдань та досягнення мети.

Оцінюючи дисертаційну роботу Абдуллаєвої Вікторії Василівни позитивно, хочу водночас висловити **зауваження та побажання**:

1. У першому розділі дисертації ґрунтовно представлено багаторівневу структуру адаптації вимушено переміщених осіб (біофізіологічний, психологічний, соціальний та культурологічний рівні). Водночас доцільним

видається більш чітко окреслення механізмів їх взаємодії в динаміці адаптаційного процесу, зокрема в умовах тривалої невизначеності та повторної травматизації.

2. В другому розділі йдеться про використання комплексу психодіагностичних методик для оцінювання адаптаційного потенціалу. Доцільним було б детальніше обґрунтувати критерії відбору саме цих інструментів та розкрити можливі обмеження їх застосування в умовах воєнної міграції.

3. Запропонована програма психологічної допомоги є структурованою та логічно вибудованою, однак доцільним виглядало б більш детальне висвітлення механізмів оцінювання її довготривалої ефективності, зокрема шляхом відстеження віддалених результатів після завершення інтервенцій.

4. Авторкою переконливо обґрунтовано роль прийняття невизначеності як ключового чинника успішної адаптації. Разом із тим постає питання щодо можливих вікових, гендерних або соціально-культурних відмінностей у переживанні невизначеності та їх впливу на адаптаційні стратегії, що могло б розширити інтерпретаційний потенціал отриманих результатів.

Висловлені зауваження не знижують загальної позитивної оцінки дисертаційної роботи В. В. Абдуллаєвої, яка є актуальною, проведеною на високому теоретичному та емпіричному рівні, з високим рівнем практичної значущості.

Загальний висновок. Дисертаційна робота Абдуллаєвої Вікторії Василівни «Практика надання психологічної допомоги в адаптації вимушено переміщеним особам з України» є самостійним, завершеним науковим дослідженням, розроблена на високому науковому рівні, значущість, наукова новизна та практичне спрямування результатів дисертаційного дослідження відповідає існуючим стандартам, зміст та оформлення дисертації відповідають вимогам «Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування

рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України №44 від 12 січня 2022 року, а її авторка, Абдуллаєва Вікторія Василівна, заслуговує присудження ступеню доктора філософії в галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053 Психологія.

Офіційний опонент:

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри соціальної психології
Одеського національного
університету імені І.І.Мечникова

Оксана КОНОНЕНКО

Підпис декл. псих. н., професора
Оксани Кононенко
Проректор
