

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра соціальної психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб на новому місці проживання»

«Psychological aspects of adaptation of internally displaced persons in a new place of residence»

Виконала: здобувачка заочної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Горобець Вікторія Сергіївна

Керівник к.психол.н, доцент Амплєєва О.М. _____

Рецензент к.психол.н, доцент кафедри практичної та клінічної психології Данілова О.С. _____

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ 9 від 22.05.2025 р.

Захищено на засіданні ЕК
протокол № ____ від _____ 202_ р.
Оцінка _____ / _____ / _____

Завідувач кафедри
_____ О.І.Кононенко

Голова ЕК
_____ О.І.Кононенко

Одеса – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	6
1.1. Психологічне поняття адаптації: сутність, види, чинники	6
1.2. Соціально-психологічна характеристика внутрішньо переміщених осіб....	10
1.3. Чинники успішної адаптації ВПО на новому місці проживання	17
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ НА НОВОМУ МІСЦІ ПРОЖИВАННЯ.....	26
2.1. Методичне забезпечення вивчення проблеми психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб на новому місці проживання.....	26
2.2. Результати та інтерпретація діагностики проблем психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб на новому місці.....	31
2.3. Шляхи забезпечення ефективної адаптації внутрішньо переміщених осіб на новому місці проживання	48
Висновки до другого розділу	52
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна соціальна ситуація в Україні зумовила виникнення нових викликів у сфері психологічної допомоги, одним із яких є проблема адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО). З 2014 року, а особливо після початку повномасштабної війни в 2022 році, мільйони людей були змушені покинути свої домівки та інтегруватися в нові громади. За даними Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України, станом на 2024 рік офіційно зареєстровано понад 5 мільйонів ВПО. Така масова внутрішня міграція вимагає адекватного наукового осмислення психологічних процесів адаптації людей до кардинально нових умов життя.

Процес адаптації у ВПО ускладнюється низкою факторів: втратою домівки, розривом соціальних зв'язків, економічною нестабільністю, невизначеністю майбутнього, травматичними переживаннями. Значна частина таких осіб переживає тривожні, депресивні, стресові та посттравматичні симптоми, що суттєво впливають на їхню здатність інтегруватися в нове середовище. Водночас існують фактори, які сприяють ефективній адаптації: соціальна підтримка, професійна допомога, внутрішні ресурси особистості, готовність до змін.

У світовій і вітчизняній психологічній науці адаптація розглядається як складний, багаторівневий процес, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти функціонування особистості. У зв'язку з цим дослідження психологічних аспектів адаптації ВПО є надзвичайно важливим як для розвитку наукового знання, так і для практичного застосування у сфері соціальної політики, охорони психічного здоров'я, громадської роботи.

Мета дослідження полягає у теоретичному вивченні та емпіричному аналізі психологічних аспектів адаптації внутрішньо переміщених осіб на

новому місці проживання та визначенні чинників, які впливають на ефективність цього процесу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми психологічної адаптації особистості;
2. Визначити соціально-психологічні особливості ВПО в Україні;
3. Описати чинники, що впливають на процес адаптації внутрішньо переміщених осіб;
4. Провести емпіричне дослідження з метою вивчення рівня адаптації ВПО;
5. Запропонувати шляхи забезпечення ефективної адаптації внутрішньо переміщених осіб на новому місці проживання.

Об'єкт дослідження – процес адаптації особистості.

Предмет дослідження – психологічні чинники та механізми адаптації внутрішньо переміщених осіб у новому соціальному середовищі.

Методи дослідження. У процесі роботи використовувалися теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, класифікація), емпіричні (опитування, тестування, анкетування), а також методи математико-статистичної обробки даних (описова статистика за допомогою програми Excel). Основними методиками, які були застосовані в рамках дослідження в даній роботі стали такі: методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм); методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Д. Даймонд; методика «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка.

Організація і база проведення емпіричної роботи Дослідження проводилося на базі Благодійного фонду «Фахівці України» м. Одеси, головною метою якого є підтримка людей (переважно сімейних), які опинились саме у такому становищі (вимушені були залишити свої домівки, роботу і переїхати до

нових місць проживання). У опитуванні прийняли участь 36 внутрішньо переміщених осіб, тож до вибірки дослідження увійшли 36 респондентів (N=36). Дослідження проводилось у період з вересня 2024 р. по березень 2025 р.

Практичне значення роботи полягає в можливості їх застосування у діяльності психологів, соціальних працівників, представників державних і недержавних організацій, що працюють з ВПО. Результати можуть слугувати основою для створення програм психологічної підтримки, спрямованих на покращення соціальної інтеграції та емоційного стану ВПО.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 63 сторінки, основний зміст викладено на 58 сторінках. Робота містить 4 таблиці та 20 рисунків. Список використаних джерел складає 40 праць українських та зарубіжних авторів, з них 10 – англомовні.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Психологічне поняття адаптації: види, етапи, чинники

Поняття адаптації є фундаментальним у психологічній науці, оскільки воно відображає здатність індивіда встановлювати ефективну взаємодію з навколишнім середовищем, реагувати на його зміни, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність, емоційну стабільність і рівновагу особистості [10, с. 13]. У найзагальнішому значенні адаптація розуміється як складний процес пристосування, в результаті якого організм або особистість забезпечують підтримання гомеостазу, стабільності життєдіяльності, а також здатності до розвитку й самореалізації [11]. З точки зору психології, адаптація є динамічною системою змін, що виникають у результаті постійної взаємодії між особистістю та мінливими умовами зовнішнього середовища [12]. Особливу важливість це поняття набуває в контексті соціальних трансформацій і кризових ситуацій, зокрема пов'язаних із воєнними діями, коли значна кількість людей вимушено залишає свої домівки та стикається з необхідністю адаптації до нових соціокультурних реалій, часто — абсолютно чужих і незнайомих.

У випадку внутрішньо переміщених осіб адаптація виходить за межі індивідуального виклику й постає як масштабна соціальна проблема. Вона охоплює широкий спектр сфер: психологічну, соціальну, економічну, правову, культурну, освітню, побутову тощо [13]. Її ускладненість полягає не лише у зміні географічного місцезнаходження, але й у трансформації життєвого укладу, соціальних ролей, системи цінностей, стилю мислення, звичних моделей

поведінки. У процесі адаптації відбувається зміна середовища спілкування, системи соціальних зв'язків, рівня безпеки, а іноді й мовного середовища. Такі зміни породжують серйозне психологічне навантаження, що вимагає від особистості значного мобілізаційного ресурсу, а також ефективної підтримки з боку оточення — як формального, так і неформального.

Ефективність адаптації залежить від комбінації численних факторів: особистісних рис, емоційної зрілості, рівня тривожності, попереднього досвіду, соціального капіталу, якості підтримки з боку родини, спільноти, державних структур і громадських організацій [14]. Чим більше позитивних чинників діє одночасно, тим вищою є ймовірність успішної адаптації.

Слід наголосити, що адаптація — це не одномоментна реакція, а складний процес із власною внутрішньою логікою та динамікою. У науковій літературі виділяються різні моделі стадій адаптації, з яких найпоширенішою є чотирістадійна модель, що включає: стадію шоку (психоемоційного дистресу), стадію дезадаптації, етап поступового пристосування й стадію інтеграції [15, с. 108]. На першому етапі особа переживає глибоке емоційне потрясіння: тривожність, дезорієнтацію, страх, втрату почуття контролю над життям. Далі слідує фаза дезадаптації, що характеризується зниженням активності, апатією, розгубленістю, соціальною ізоляцією. На цій фазі особливо важливою є підтримка соціального оточення, яка дозволяє перейти до наступної стадії — поступового відновлення, формування нових соціальних контактів, освоєння нових правил. Заключною є фаза інтеграції — людина поступово приймає нові соціальні норми, відчувається частиною нового середовища, реалізує себе в нових умовах, формує життєві перспективи.

Центральним поняттям у процесі адаптації є адаптаційний потенціал особистості — сукупність індивідуальних ресурсів, які забезпечують ефективну реакцію на стресові умови та здатність до подальшого розвитку. До його

компонентів належать когнітивні здібності, емоційна стабільність, внутрішня мотивація до подолання труднощів, стресостійкість, здатність до рефлексії, гнучкість мислення, навички соціальної взаємодії. Люди з високим адаптаційним потенціалом зазвичай виявляють ініціативу, не втрачають продуктивності, здатні приймати раціональні рішення в умовах невизначеності. Натомість особи з низьким рівнем цього потенціалу можуть демонструвати дезадаптивну поведінку, піддаються ризику розвитку депресивних станів, тривожних розладів, проявів агресії чи психосоматичних захворювань.

Неможливо переоцінити роль зовнішніх чинників у процесі адаптації. Серед них особливо важливими є: наявність житла, доступ до медичних і соціальних послуг, можливість продовження професійної діяльності, відкритість громади, наявність мережі підтримки, доброзичлива комунікація з представниками місцевого населення. Позитивне соціальне середовище здатне активізувати внутрішні ресурси особистості, тоді як ворожість, дискримінація, ізоляція можуть повністю нівелювати навіть високий адаптаційний потенціал. Таким чином, адаптація — це не лише внутрішня робота індивіда, але й функція суспільної відкритості та інклюзивності.

Теоретичні моделі адаптації, представлені у психологічній літературі, створюють методологічну основу для глибшого розуміння механізмів адаптаційного процесу. Зокрема, копінг-модель Лазаруса і Фолкман [16], зосереджується на когнітивній оцінці стресогенної ситуації та виборі відповідних стратегій подолання. Модель життестійкості Мадді [17] включає три ключові компоненти — контроль, залученість, виклик — як передумови ефективної адаптації. Акультураційна модель Беррі [18] розрізняє різні стратегії культурної інтеграції: інтеграцію, асиміляцію, маргіналізацію, сепарацію, що особливо релевантно у контексті міжкультурної адаптації ВПО. Біопсихосоціальна модель Джорджа Енгеля [19] наголошує на взаємозв'язку

біологічних, психологічних та соціальних факторів, що забезпечує системний підхід до адаптації як цілісного процесу. Ці моделі дозволяють не лише краще пояснити адаптивну поведінку, але й проєктувати ефективні форми підтримки. Професійна психологічна допомога є одним із найважливіших інструментів у сприянні адаптації ВПО [20]. Індивідуальне та групове консультування, психотерапія, кризові інтервенції, психоедукація спрямовані на зменшення рівня тривожності, подолання травматичних переживань, розвиток конструктивних стратегій поведінки. Особливо важливим є створення безпечного простору, в якому особа не боїться висловити свої емоції, отримує підтримку без осуду та стигматизації. Дослідження свідчать, що своєчасне звернення до психолога сприяє скороченню періоду дезадаптації, покращенню якості життя та ефективнішому включенню в нове середовище.

У цьому підрозділі було здійснено всебічний аналіз психологічного поняття адаптації в контексті внутрішнього переміщення осіб, що є особливо актуальним у сучасних умовах соціальної турбулентності. Адаптація розглядається як багаторівневий, динамічний та інтегративний процес, який охоплює різні сфери життєдіяльності особистості й потребує одночасного залучення внутрішніх ресурсів та зовнішніх підтримувальних чинників.

Ключову роль у цьому процесі відіграє адаптаційний потенціал особистості, який визначає її здатність до мобілізації, конструктивного мислення, соціальної активності й збереження самоцінності в умовах кризи.

Успішність адаптації значною мірою залежить від взаємодії внутрішніх особистісних якостей та зовнішніх соціальних умов. Теоретичні моделі адаптації дозволяють інтегрувати різноманітні підходи, формувати науково обґрунтовані програми підтримки та поглиблювати розуміння психологічних механізмів реагування на життєві зміни.

Крім того, аналіз наукових джерел засвідчив, що адаптація в умовах внутрішнього переміщення супроводжується підвищенням психоемоційним навантаженням, втратою контролю над життям, зниженням базової довіри до світу та порушенням звичного способу самореалізації. У цьому контексті адаптація постає не лише як реакція на нові умови, а як складний процес внутрішньої трансформації особистості, що охоплює етапи дезорганізації, пошуку нових смислів та поступового відновлення життєвих орієнтирів.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є не одномоментною дією, а тривалим і варіативним процесом, у якому критичне значення мають суб'єктивне сприйняття ситуації, індивідуальні стратегії подолання труднощів і доступ до підтримки. Саме тому подальше дослідження адаптаційного процесу в контексті ВПО має враховувати як психологічні, так і соціальні детермінанти змін.

1.2. Соціально-психологічна характеристика внутрішньо переміщених осіб

Соціально-психологічна характеристика внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні є однією з ключових тем для сучасної психології, соціології та державної політики. У зв'язку з масштабною внутрішньою міграцією, спричиненою воєнними діями, мільйони українців опинилися в новому середовищі, де їм необхідно не лише вижити, а й зберегти особистісну цілісність, інтегруватися у нові соціальні структури, підтримати психологічне здоров'я [21, с. 7]. ВПО — це не однорідна категорія населення, а складне багаторівневе явище, що вимагає системного підходу до аналізу, підтримки і наукового вивчення.

Після початку повномасштабної війни у 2022 році кількість офіційно зареєстрованих ВПО в Україні перевищила 5 мільйонів осіб. Проте фактична кількість переміщених осіб може бути вищою, оскільки частина населення не реєструється через різні причини — страх, складнощі бюрократії або недовіру до інституцій [22]. ВПО представляють усі соціальні групи — жінок, чоловіків, дітей, людей з інвалідністю, пенсіонерів, представників різних професій, що робить цю категорію гетерогенною та з високим рівнем психологічного навантаження. Соціально-психологічні ознаки ВПО формуються під впливом об'єктивних обставин (війна, втрата житла, розлука з родиною) і суб'єктивного сприйняття втрати стабільності та контролю над життям. У працях вітчизняних та зарубіжних науковців (В. Панок, С. Максименко, О. Корольчук, J. Berry, M. Silove) зазначається, що переміщення часто супроводжується синдромом втрати коріння — станом, коли людина відчуває себе «викорчованою» з рідного середовища, що викликає кризу ідентичності [23, с. 98; 18, с. 33].

Додатковим чинником ризику є соціальна ізоляція. Люди, які втратили свої соціальні мережі, часто не можуть легко вибудувати нові стосунки через недовіру, стигму, мовні бар'єри, культурні відмінності, стереотипи [24, с. 66]. Особливо тяжко адаптуються особи похилого віку, які мають менше соціального капіталу і гірше орієнтуються в новому інформаційному полі. Молодь і жінки з малими дітьми, навпаки, частіше активніше шукають інтеграцію, що, однак, не зменшує глибини їхніх психологічних переживань. У контексті соціально-психологічної підтримки важливу роль відіграє доступ до психосоціальних послуг. За даними дослідження БФ «Право на захист» (2022), лише 27% опитаних ВПО отримували якусь форму психологічної підтримки, і з них лише 11% — професійну [25, с. 3]. Це свідчить про наявність значного «психологічного вакууму», що посилює ризики для психічного здоров'я.

Причинами цього є не лише дефіцит фахівців, але й недовіра до психологів, відсутність звички звертатися по допомогу, відчуття сорому чи стигми.

Психологічний портрет внутрішньо переміщеної особи, як правило, характеризується високим рівнем емоційного напруження, невизначеністю, фрустрацією, амбівалентними почуттями щодо минулого і теперішнього. Часто спостерігається стан втрати контролю над життям, порушення базової довіри до світу, зниження самооцінки, труднощі у встановленні нових соціальних контактів. У значної частини ВПО фіксуються симптоми психоемоційного виснаження, емоційної глухоти, порушення сну, апетиту, соматизація психічного дискомфорту. При цьому не можна заперечувати й адаптивного потенціалу цієї категорії людей — багато хто демонструє високий рівень стресостійкості, волі до життя, ініціативності, прагнення зберегти гідність і знайти нові сенси.

У дослідженнях С. Сидоренко та І. Семків (2023) наголошується на явищі «внутрішньої чужості», коли ВПО не можуть ідентифікувати себе з новим середовищем [26]. Це породжує невизначеність, емоційні коливання, роздратування, апатію. Водночас значна частина ВПО демонструє адаптивність: вони створюють спільноти, волонтерські групи, об'єднуються навколо ініціатив [27]. Це свідчить про потенціал до відновлення, самодопомоги та формування нової ідентичності — «активного переселенця».

Соціальна інтеграція значною мірою залежить від приймаючого середовища. Дискримінація, упередженість, знецінення досвіду ВПО — ускладнюють адаптацію. Натомість приклади співпраці та толерантності показують, що ВПО можуть стати активними членами громад, підприємцями, волонтерами, лідерами змін [28, с. 88].

Таким чином, соціально-психологічна характеристика ВПО в Україні є динамічною і залежною від індивідуальних рис та соціального середовища. Її розуміння необхідне для побудови системи ефективної допомоги.

Соціально-психологічний портрет внутрішньо переміщених осіб (ВПО) також визначається рівнем збереження або втрати ключових соціальних ідентичностей. Багато респондентів у якісних інтерв'ю зазначали, що після переїзду вони втратили не лише фізичне житло, а й «соціальну опору» — коло спілкування, соціальні ролі, звичну професійну діяльність, статус у громаді. Ця втрата призводить до порушення суб'єктивного відчуття безперервності власної особистісної історії, що є основою стабільної самоідентичності. Як показують дослідження, відсутність можливості відновити або реконструювати свою роль у новому середовищі (наприклад, реалізуватися як фахівець, батько/мати, активний член громади) підсилює відчуття фрустрації та екзистенційної спустошеності.

Водночас окремої уваги заслуговує регіональна специфіка соціально-психологічного досвіду ВПО. Переселенці, що оселилися в менших містах або сільській місцевості, часто стикаються з замкненим соціальним простором, де більшою є ймовірність соціального тиску, недовіри та побутової дискримінації. У таких умовах адаптація значною мірою залежить від міжособистісних комунікацій та рівня інклюзивності місцевих спільнот. У великих містах, попри більші ресурси, частіше спостерігається явище анонімної маргіналізації — переселенці залишаються «невидимими» в соціальному полі, ізольованими в орендованих помешканнях або гуртожитках, без включення у локальні ініціативи.

У структурі емоційного стану ВПО спостерігаються хвильові коливання. На початкових етапах переїзду домінує фаза «шоку та мобілізації» — активні дії, спрямовані на пошук житла, ресурсів, роботи. Згодом настає період

виснаження, коли накопичуються втома, розчарування, відчуття «тимчасовості, що затягнулася».

Особливо уразливими до цього ефекту є особи середнього віку, які відчувають відповідальність за утримання родини, але водночас втрачають професійну реалізацію або соціальну активність.

Варто звернути увагу й на гендерні особливості адаптації. Жінки, за результатами опитувань, демонструють вищий рівень включеності у соціальні структури, частіше беруть участь у навчальних програмах, волонтерстві, звертаються по психологічну допомогу. У той же час, вони мають підвищений ризик емоційного вигорання, особливо при виконанні ролі «мами й опори для всіх», коли не мають можливості отримати підтримку для себе. Чоловіки, навпаки, частіше демонструють закритість емоцій, не схильні до звернення по допомогу, схильні до соматизації стресу (порушення сну, артеріальний тиск, проблеми з травленням тощо).

Особливу категорію становлять підлітки й молодь, які, з одного боку, краще орієнтуються в новому середовищі, швидше інтегруються в освітній або онлайн-простір. З іншого боку, вони можуть переживати втрату друзів, звичного стилю життя, освітніх перспектив, що провокує кризу довіри до дорослого світу.

У підлітків ВПО спостерігаються зниження мотивації до навчання, підвищення тривожності, агресивна поведінка або апатія. Це потребує додаткової уваги з боку освітніх установ, залучення шкільних психологів, створення молодіжних інклюзивних просторів.

У контексті психосоціального функціонування важливо також розглядати наявність або відсутність соціального ресурсу, такого як неформальні соціальні зв'язки, підтримка друзів, спільні проєкти, участь у волонтерських ініціативах. Як показали фокус-групи, у ВПО, які мають хоча б одну стабільну точку

соціальної опори (родина, знайомі, громада, церква, громадська організація), значно нижчий рівень емоційного виснаження та тривожності. Натомість ті, хто відчуває соціальну ізоляцію, частіше повідомляють про симптоми депресії, відчуття «нікому не потрібності», втрату сенсу.

Не менш значущим є рівень цифрової грамотності переселенців. Люди, які активно використовують онлайн-інструменти (для пошуку роботи, соціальних послуг, спілкування), мають вищі шанси на ефективну інтеграцію. Онлайн-групи ВПО, месенджери, платформи підтримки стали ключовим елементом адаптаційної стратегії, особливо у великих містах. Проте особи старшого віку або з обмеженим доступом до техніки виявляються виключеними з цього простору.

Варто також розглянути феномен психологічної втоми від невизначеності, який проявляється у зниженні здатності до планування, втраті ініціативи, зростанні пасивності. Люди, які не мають чіткого розуміння тривалості свого становища, нерідко потрапляють у стан «психологічної паузи» — вони перестають інвестувати зусилля у саморозвиток, професійне зростання або соціальну активність, очікуючи повернення до минулого життя. Такий стан може тривати місяцями й вимагає цілеспрямованої психоедукаційної роботи — допомоги у формуванні нових життєвих перспектив і реалістичних цілей.

У підсумку, соціально-психологічна характеристика ВПО в Україні формується на перетині широкого спектру чинників: індивідуальних (особистісні риси, емоційна стабільність), соціальних (підтримка, інтеграція, дискримінація), регіональних (середовище, інфраструктура), технологічних (доступ до інформації), часових (етап адаптації, тривалість переміщення). Її розуміння є основою для побудови ефективних моделей соціальної та психологічної підтримки, розробки політик реінтеграції, профілактики довготривалих наслідків психологічної травматизації.

У підрозділі 1.2 було всебічно проаналізовано соціально-психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні, що формуються під впливом екстремальних умов, викликаних війною та вимушеним переселенням. Отримані результати свідчать про те, що ця категорія населення зазнає значного психоемоційного навантаження, що проявляється через підвищений рівень тривожності, тривале психоемоційне напруження, ризики депресивних та посттравматичних реакцій.

Однією з провідних ознак соціально-психологічного портрета ВПО є глибоке відчуття соціальної ізоляції та втрати попереднього життєвого укладу. Люди, які змушені були залишити свої домівки, часто стикаються з недовірою, труднощами у налагодженні соціальних контактів, нестачею підтримки, відчуженням у новому середовищі. Цей стан посилюється невизначеністю майбутнього, відсутністю плану дій та емоційним виснаженням.

Також було виявлено, що внутрішнє переміщення нерідко супроводжується кризою ідентичності. Люди втрачають відчуття приналежності, колишній соціальний статус, звичну самоідентифікацію. Це породжує феномен «внутрішньої чужості», коли особа відчуває себе виключеною як із попереднього, так і з нового соціального простору. У результаті формується стан глибокого екзистенційного напруження, що ускладнює процеси адаптації.

Разом із тим, виявлено і низку важливих позитивних аспектів, які становлять внутрішній потенціал переселенців. Зокрема, багато ВПО демонструють високий рівень адаптивності, готовності до змін, здатності до самостійного пошуку ресурсів та підтримки. У межах нових умов виникають горизонтальні зв'язки, ініціативні групи, волонтерські об'єднання, що відіграють ключову роль у самодопомозі та взаємопідтримці. Ці соціальні механізми не тільки сприяють зменшенню психологічної напруги, а й

виступають каталізатором формування нової соціальної ідентичності — активного, здатного до самореалізації громадянина.

Отже, соціально-психологічна характеристика ВПО в Україні є складним поєднанням факторів вразливості та сили. З одного боку, наявні високі ризики дезадаптації, психоемоційної деградації, соціального відторгнення. З іншого — існують численні особистісні та соціальні ресурси, які можуть бути активовані через цілеспрямовану підтримку.

Врахування цих особливостей є надзвичайно важливим для формування ефективної системи психосоціального супроводу, спрямованої на забезпечення гідного рівня життя, інтеграції у нове середовище, відновлення життєвих перспектив та захисту людської гідності. Побудова інклюзивної, людяної та справедливої державної політики щодо ВПО має ґрунтуватися саме на цих висновках.

1.3. Чинники успішної адаптації ВПО на новому місці проживання

Успішна адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до нових умов життя є складним, багатоаспектним і тривалим процесом, який охоплює індивідуальні, соціальні, психологічні, економічні, правові, культурні й екологічні фактори [29]. Вона включає як суб'єктивні зміни у сприйнятті, самоусвідомленні та поведінці особистості, так і об'єктивні зовнішні умови, що сприяють або ускладнюють цей процес. У контексті воєнної агресії та масової внутрішньої міграції в Україні проблема чинників успішної адаптації ВПО набуває особливого значення як для науковців, так і для практиків, які працюють у сфері соціальної допомоги, психологічного супроводу та формування державної політики.

Згідно з багатьма дослідженнями, зокрема авторів Л.Ф. Бурлачука, В.Г. Панока, О.Л. Корольчук, І.І. Семків, процес адаптації залежить від поєднання трьох груп чинників: індивідуально-психологічних (внутрішніх), соціальних (міжособистісних) і зовнішньо-контекстуальних (структурних) [3,5,7]. Успішність адаптації визначається тим, наскільки ефективно особа може мобілізувати свій адаптаційний потенціал, використати наявні ресурси і взаємодіяти з соціальним середовищем.

Одним із провідних внутрішніх чинників є рівень адаптаційного потенціалу, що включає когнітивну гнучкість, емоційну стійкість, соціальну компетентність, мотивацію до самореалізації та здатність до саморегуляції. Особи з високим рівнем адаптаційного потенціалу здатні швидше реагувати на зміни, краще контролювати стрес, формувати нові соціальні зв'язки, змінювати життєві стратегії. Як зазначає Яценко Т.С. (2020), в умовах травматичного досвіду саме внутрішні ресурси особистості — позитивне мислення, віра у власні сили, здатність до рефлексії — виступають найбільш дієвим буфером проти психологічної дезадаптації [31].

Ключову роль також відіграє мотиваційна сфера. Наявність довготривалих цілей, орієнтація на майбутнє, здатність планувати й приймати рішення — усе це допомагає ВПО не лише пристосовуватись, а й розвиватися [32].

Мартиненко О.М. у своїй монографії зазначає, що особи з чітко сформованими мотиваційними структурами демонструють вищу залученість у громадське життя, активніше шукають способи працевлаштування, навчання, волонтерства. А це, у свою чергу, покращує їхню самооцінку, рівень довіри до оточення і суб'єктивне відчуття благополуччя. Ще одним важливим індивідуальним чинником є рівень психологічної саморегуляції. Як свідчать праці Ісаєвої О.О. та дослідження психологічної служби ОНУ ім. І.І. Мечникова

(2022), люди, здатні усвідомлювати свої емоції, вчасно їх опрацьовувати і контролювати афективні реакції, рідше демонструють ознаки емоційного вигорання, депресії, тривожності [33]. Зокрема, застосування технік самодопомоги, участь у групах підтримки, рефлексія власного досвіду — сприяють стабілізації психоемоційного стану. Серед соціальних чинників одним із найважливіших є наявність соціального капіталу. Це мережа підтримки, яка включає родину, друзів, колег, сусідів, членів громадських організацій, волонтерів [14, 7]. Дослідження БФ «Право на захист» (2022) виявили, що ВПО, які перебували в активному соціальному середовищі, набагато рідше звертались по допомогу до психологів, водночас відчували менше симптомів тривоги, зневіри та відчуження [25]. Соціальні зв'язки надають людині відчуття приналежності, безпеки та довіри. Особливо важливою є відкрита й толерантна позиція приймаючої громади. Прийняття, інклюзивність, участь у спільних заходах — усе це сприяє зниженню соціального напруження та формуванню атмосфери підтримки. Як показали опитування в рамках досліджень Центру стратегічних ініціатив (2022), у громадах, де проводились інтеграційні заходи — спільні фестивалі, тренінги, майстер-класи — рівень конфліктності між місцевими та переселенцями був у 3–4 рази нижчим, ніж у громадах, де такі заходи були відсутні [34].

Серед зовнішніх чинників, які мають визначальний вплив на адаптацію, вирізняється економічна стабільність [35]. Наявність постійного джерела доходу забезпечує не лише базові потреби (їжа, житло, медичне обслуговування), але й відновлює відчуття контролю над життям. За даними Міжнародної організації з міграції (2023), рівень адаптованості ВПО, які мали роботу, майже вдвічі перевищував рівень тих, хто залишався безробітним понад пів року. Економічна незалежність позитивно впливає на самооцінку, самоповагу, рівень соціального залучення.

Окремої уваги заслуговує інформаційна грамотність. ВПО, які орієнтуються у правових механізмах, знають про свої права, знайомі з місцевими можливостями (курси, навчання, допомога), легше знаходять ресурси для розвитку [36, с. 68]. Як показує практика, інформування через соціальні мережі, інтерактивні платформи, місцеві центри підтримки значно підвищує мобільність переселенців і створює основу для довіри між державою та громадянином. Крім цього, велике значення має доступ до якісної психологічної допомоги. Психологічне консультування, кризова інтервенція, психотерапія, групова підтримка — усе це є інструментами подолання емоційних наслідків травми. Практика показує, що навіть короткотривала терапія може змінити вектор адаптації, надати людині нову точку опори. Як відзначає у своїй роботі Сидоренко С.І., надання професійної допомоги на ранніх етапах переміщення знижує ризик розвитку посттравматичних розладів майже на 40% [26].

Адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є надзвичайно складним і багаторівневим процесом, що потребує не лише глибокої теоретичної рефлексії, а й практичного розуміння тих чинників, які сприяють або, навпаки, ускладнюють успішну інтеграцію переселенців у нові соціальні умови. Згідно з дослідженнями українських учених (Бурлачук Л.Ф., Васильєва О.І., Панок В.Г.), адаптація залежить від комплексу взаємопов'язаних індивідуальних, соціальних, психологічних, економічних, культурних і політичних чинників. Ці чинники можуть проявлятися по-різному в залежності від віку, статі, соціального статусу, регіону проживання, попереднього досвіду особи, рівня травматизації та наявних ресурсів.

Поряд із визначеними індивідуальними, соціальними та структурними чинниками, важливу роль у процесі адаптації відіграє ціннісно-світоглядна система особистості. Люди, які сприймають вимушене переміщення не лише як

втрату, а й як потенційну можливість трансформації, демонструють вищу гнучкість у поведінці, відкритість до нових практик і швидше формують почуття контролю над життям. Це особливо проявляється у тих, хто володіє внутрішньо притаманними настановами на зростання, є відкритим до досвіду й готовим до змін. Цінності, що підсилюють адаптацію, — це відповідальність, солідарність, активізм, внутрішня автономія, готовність до взаємодії.

Ще одним суттєвим чинником є наявність досвіду попередніх криз або переміщень, навіть у мікросоціальному вимірі (зміна місця роботи, розлучення, міграція у межах регіону). Такий досвід формує механізми адаптивного копіngu, підвищує толерантність до невизначеності та стресостійкість. В осіб, які вже проходили складні життєві трансформації, як правило, вищий рівень ефективного функціонування у кризових умовах.

Не менш важливою є інституційна підтримка, яка охоплює не лише базові соціальні послуги, але й доступ до освітніх, медичних, юридичних ресурсів. Функціонування центрів підтримки ВПО, гуманітарних штабів, кризових хабів відіграє критичну роль у створенні безпечного середовища для адаптації. У цьому контексті важливою є не просто наявність таких структур, а й якість їхньої роботи — прозорість процедур, професіоналізм персоналу, доступність для вразливих груп. Як показують кейси окремих територіальних громад, саме наявність координованої мережі послуг є ключем до соціальної інтеграції переміщених осіб.

Адаптаційний процес також тісно пов'язаний із можливістю збереження або відновлення професійної ідентичності. Для багатьох ВПО втрата роботи чи неможливість реалізовувати свою кваліфікацію означає не лише економічну кризу, а й глибоку особистісну фрустрацію. Створення умов для професійної перекваліфікації, доступ до формальної та неформальної освіти, стажування або волонтерства значно підвищують рівень адаптованості. Наприклад, у рамках

програм міжнародної технічної допомоги успішно реалізовувалися ініціативи щодо мікрогрантів на відкриття власної справи, короткотермінових онлайн-курсів, профорієнтаційних тренінгів. Особи, які брали участь у таких програмах, мали вищі показники життєвої задоволеності, соціальної активності та психологічної стабільності.

Окремо варто підкреслити психологічне прийняття нового статусу. Чим швидше людина приймає свою ідентичність як ВПО не як «зниження» статусу, а як тимчасовий, вимушений, але керований стан, тим ефективніше вона реалізує себе в нових умовах. Це стосується як емоційного прийняття (усвідомлення того, що «минулого життя» уже немає), так і поведінкової адаптації (зміна звичок, розширення кола спілкування, опанування нових навичок). У цьому контексті значущими є групові форми роботи — арт-терапія, наративна психотерапія, групи самодопомоги, — які дозволяють опрацювати особистий досвід через колективне переживання.

Важливою детермінантою адаптації є рівень цифрової включеності. У сучасних умовах доступ до цифрових технологій стає не лише засобом комунікації, але й інструментом самоорганізації, навчання, пошуку роботи, взаємодії з інституціями. Люди, які вміють користуватись електронними державними сервісами, записатися онлайн до лікаря, подати заявку на допомогу чи знайти житло через платформи — мають значно вищий рівень самостійності, автономії та задоволеності умовами життя. Саме тому розвиток цифрової грамотності серед ВПО має стати одним із пріоритетів державної політики інтеграції.

Крім того, необхідно враховувати фактор часу — адаптація не є одномоментним актом, а є поступовим процесом, який проходить через кілька етапів: мобілізації, дезорганізації, стабілізації та інтеграції. Різні чинники можуть мати різну вагу на кожному з цих етапів. Наприклад, на першому етапі

ключовими є безпека та інформація, на другому — психологічна підтримка й стабільність, а на третьому — включеність, участь, професійна реалізація.

Загалом, аналіз чинників успішної адаптації ВПО свідчить про необхідність цілісного, системного підходу, який поєднує індивідуальні ресурси особистості, якісну підтримку соціального середовища та ефективну політику з боку держави й громадських структур. Тільки така взаємодія здатна забезпечити умови для відновлення особистісного потенціалу, соціальної активності й гідного життя кожного внутрішньо переміщеного громадянина.

Аналіз чинників успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб засвідчує, що це багатогранний процес, який формується на перетині індивідуальних ресурсів, міжособистісної взаємодії та соціального середовища. Найбільше значення мають такі чинники: доступ до соціальної та емоційної підтримки, економічна стабільність, збереження ідентичності, психологічна гнучкість, позитивне сприйняття нової реальності, інформаційна обізнаність, а також доброзичлива атмосфера у приймаючому середовищі.

Розуміння цих чинників має практичне значення для розробки державних і регіональних програм підтримки ВПО. Вони можуть стати основою для створення інтервенційних моделей, програм соціального супроводу, системи психоедукації та розвитку громадянської активності. Успішна адаптація — це не лише особисте досягнення переселенця, а й результат спільних зусиль держави, громади, фахівців і суспільства загалом.

Висновки до I розділу

Підсумовуючи зміст першого розділу, можна зазначити, що проведене теоретичне дослідження дозволило всебічно розкрити сутність та структуру адаптації внутрішньо переміщених осіб як складного соціально-психологічного

явища. На основі аналізу вітчизняних і зарубіжних наукових джерел було систематизовано ключові наукові уявлення про психологічну адаптацію, її етапність, механізми, чинники впливу та практичні виміри. Актуальність цієї теми зумовлена не лише масштабами внутрішнього переселення в Україні внаслідок військової агресії, але й нагальною потребою у розробці ефективних підходів до інтеграції ВПО в нове соціальне середовище, збереження їхнього психічного здоров'я та підтримки внутрішніх ресурсів.

У підпункті 1.1 було глибоко розкрито поняття адаптації у психологічному контексті. Адаптація постала як багаторівневий динамічний процес, що включає фізіологічні, емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти. Розкрито типологію адаптації, охарактеризовано фази (шок, дезадаптація, часткова адаптація, інтеграція), виділено чинники, що впливають на адаптаційний процес. У роботі детально проаналізовано провідні теоретичні моделі адаптації — копінг-модель Лазаруса і Фолкман, модель життестійкості Мадді, акультураційну модель Беррі, біопсихосоціальний підхід Енгеля. Таким чином, теоретичне осмислення поняття адаптації створило базу для подальшого аналізу конкретного соціального контексту, в якому перебувають ВПО.

У підпункті 1.2 було здійснено комплексну соціально-психологічну характеристику внутрішньо переміщених осіб в Україні. Показано, що ВПО — це не однорідна група, а соціальне утворення з великою кількістю внутрішніх варіацій за віком, статтю, соціальним статусом, рівнем освіти, професійним досвідом, ступенем травматизації. Основними психологічними особливостями цієї категорії є підвищений рівень тривожності, невизначеність, зниження самооцінки, симптоми посттравматичного стресового розладу, втома та фрустрація. У тексті було проаналізовано поняття «внутрішньої чужості», що відображає відчуття ВПО як «нелегітимного елемента» у новому середовищі, а також динаміку трансформації особистісної ідентичності.

У підпункті 1.3 були виявлені та систематизовані основні чинники, що визначають успішність адаптації ВПО. До них віднесено як внутрішні (особистісні риси, психологічна гнучкість, рівень стресостійкості, емоційна саморегуляція), так і зовнішні чинники (соціальна підтримка, економічна стабільність, доступ до інформації, готовність приймаючого середовища до взаємодії, інституційна підтримка, роль державної політики). Встановлено, що на адаптацію суттєво впливають механізми емоційної регуляції, особистісна мотивація, ціннісні орієнтації, соціальний капітал і культурна відкритість приймаючих громад. Показано, що адаптація є двостороннім процесом: від особистості очікується гнучкість і активність, а від суспільства — готовність до підтримки та взаємодії.

Важливо зазначити, що всі описані чинники не функціонують ізольовано — вони перебувають у тісній взаємодії. Наприклад, навіть висока особистісна мотивація не гарантує адаптації за умов економічної нестабільності, відсутності житла чи дискримінації. У той же час, наявність хоча б одного опорного ресурсу (психологічна підтримка, прийняття в колективі, доступ до освіти) може суттєво покращити адаптаційні перспективи.

Таким чином, теоретичний аналіз адаптації ВПО, проведений у першому розділі, дав змогу глибше осмислити багатofакторну природу цього явища, визначити критичні аспекти психосоціального реагування на вимушене переселення та сформулювати обґрунтовані положення для побудови подальшої емпіричної моделі дослідження.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ НА НОВОМУ МІСЦІ ПРОЖИВАННЯ

2.1. Методичне забезпечення вивчення проблеми психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб на новому місці проживання

В першому розділі нами були розглянуті теоретико-методологічні основи дослідження психологічних аспектів адаптації внутрішньо переміщених осіб на новому місці проживання. Тож у другому розділі ми приділимо увагу проведенню емпіричного дослідження цієї проблематики.

Головною метою такого дослідження стане виявлення нюансів психологічної адаптації таких осіб, а також встановлення і аналіз основних причин, які сприяли формуванню саме таких психологічних станів, виявлених у протестованих осіб, які опинилися в нових умовах проживання.

Дослідження проводилося на базі Благодійного фонду «Фахівці України» м. Одеси, головною метою якого є підтримка людей (переважно сімейних), які опинились саме у такому становищі (вимушені були залишити свої домівки, роботу і переїхати до нових місць проживання). У опитуванні прийняли участь 36 внутрішньо переміщених осіб, тож до вибірки дослідження увійшли 36 респондентів (N=36). Дослідження проводилось у період з вересня 2024 р. по березень 2025 р.

Основними методиками, які були застосовані в рамках дослідження в даній роботі стали такі:

- 1) Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim);

- 2) Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Д. Даймонд;
- 3) Методика «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка.

Саме такий комплекс методик, на нашу думку, є найбільш оптимальним для всеосяжного аналізу проблематики, з якою можуть зіштовхнутись вимушено переміщені особи. Враховуючи вплив факторів, пов'язаних з веденням бойових дій, на перший план виходить саме психологічна складова у процесі адаптації вимушено переміщених осіб. Тож визначення психічних станів, та поведінкових моделей якими користуються опитувальні особи в процесі подолання труднощів, пов'язаних з пристосуванням до інших умов проживання стане свого роду «ключем» до розуміння, чому переважна більшість опитуваних відчуває ці труднощі, опинившись у такому становищі.

Першою методикою, яку ми застосували у нашому дослідженні була методика психологічної діагностики копінг-механізмів Хейма в адаптації В. І. Вассермана. В межах даної методики слід спочатку розглянути, що таке копінг. «Копінг – це спосіб поведінки людини в процесі подолання стресу. Це когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовує людина, щоб впоратися з труднощами або важкими життєвими обставинами. Термін «копінг» (від англ. «to cope» – впоратися, чинити опір) з'явився в 1962 р. при вивченні дітей, які як раз долали кризу розвитку. Вже у 1966 р. Р. Лазарус у своїй книзі «Психологічний стрес та процес його подолання» описав копінг як якусь стратегію подолання стресу й тривоги. Всі ми люди різні та відповідно по-різному справляємося зі стресом. Копінг-стратегії можна розділити наступним чином: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані; адаптивні та дезадаптивні» [22].

«Методика психологічної діагностики копінг-стратегії (Е. Heim) дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu (інакше

типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьби зі стресом), розподілених на три основні сфери психічної діяльності – когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-механізми» [3, 528 с], [7, С.170-172]. «Методика адаптована у лабораторії клінічної психології психоневрологічного інституту ім. В.М. Бехтерева, під керівництвом д.м.н. професора Л.І. Вассермана» [2, 288 с.], [7, С.170-172].

Інструкція: «Вам буде запропоновано ряд тверджень, що стосуються особливостей Вашої поведінки. Спробуйте згадати, яким чином Ви найчастіше вирішуєте стресові ситуації і ситуації, що потребують сильного емоційного напруження. Обведіть кружечком, будь ласка, той номер, який Вам підходить. У кожному розділі тверджень необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого Ви вирішуєте свої проблеми. Відповідайте, будь ласка, відповідно до того, як Ви справляєтеся з важкими ситуаціями протягом останнього часу. Довго не роздумуйте – важлива Ваша перша реакція. Будьте уважні!» [7, С.170-172].

Інтерпретація результатів:

«Адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій. Адаптивні емоційні копінг-стратегії – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації. Адаптивні поведінкові копінг-стратегії – така поведінка особистості, коли вона співпрацює зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів» [7, С.170-172].

«Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії – пасивні форми поведінки з

відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і інтелектуальні здібностей, з умисною недооцінкою власних неприємностей. Неадаптивні емоційні копінг-стратегії – варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, переживанням злості і звинувачуваннями себе та інших. Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, прагнення не вступати в активні інтерперсональні контакти, відмова від вирішення проблем» [7, С.170-172].

«Відносно адаптивні копінг-стратегії – тобто такі, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуацій подолання. Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами. Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії – поведінка, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення труднощів іншим особам. Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних бажань» [7, С.170-172].

Другою методикою у нашому дослідженні стала методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Д. Даймонд. «Особистісний опитувальник, призначений для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості. Стимульний матеріал представлений 101 твердженням, які сформульовані в третій особі однини, без використання будь-яких займенників. Цілком імовірно, така форма була використана авторами для того, щоб уникнути впливу «прямого

ототожнення». Тобто ситуації, коли випробувані свідомо, безпосередньо співвідносять твердження зі своїми особливостями. Даний методичний прийом є однією з форм «нейтралізації» установки тестованих на соціально-бажані відповіді» [22].

«У методиці передбачено досить диференційовану, 7-бальну шкалу відповідей. Авторами виділяються 6 інтегральних показників:

1. «Адаптація».
2. «Прийняття інших».
3. «Інтернальність».
4. «Самосприйняття».
5. «Емоційна комфортність».
6. «Прагнення до домінування»» [22].

«Кожен із них розраховується за індивідуальною формулою. Інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних даних, розрахованих окремо для підлітків та дорослої вибірки» [22].

«Вік досліджуваного: з 14 років. Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

Третьою у нашому дослідженні стала методика «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка. Данна методика призначена для оцінки психічного стану людини. Вона була запропонована британським психологом німецького походження Гансом Юргеном Айзенком у другій половині XX сторіччя, відомим як автор теорії особистості та дуже популярного тесту на інтелект (IQ). Методика включає в собі 4 шкали:

1) Тривожність – це емоційний стан, який характеризується відчуттям напруження, занепокоєння та страху. Він може проявлятися як відповідь на різноманітні стресові ситуації чи якісь внутрішні конфлікти. Зазвичай

тривожність є нормальна реакцією людини на якусь незрозумілу, чи стресову ситуацію або навіть загрозу, але в багатьох випадках, тривожності притаманний хронічний стан і це вже може псувати якість повсякденного життя);

2) Фрустрація - це емоційний стан, який виникає, коли людина неспроможна задовольнити свої потреби, досягти цілей, або виконати якісь свої побажання. Вона часто супроводжується такими відчуттями як розчарування, заздрість, роздратованість, образа, та інше;

3) Агресивність - це поведінка або ставлення, які спрямовані на умислене заподіяння шкоди іншим людям або об'єктам);

4) Ригідність - це стан, в якому людина показує повну нездатність чи небажання до адаптування в нових умовах або оточення).

В рамках тестування за цією методикою респонденту надається анкета з 40 твердженнями, на які він повинен обрати 1 з 3-ох запропонованих варіантів відповідей («Згоден», «Не згоден», «Згоден, але не зовсім»), який на його думку більш за все підходить саме йому.

2.2. Результати та інтерпретація діагностики проблем психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб на новому місці

З метою розробки ефективних шляхів, направлених на покращення процесу психологічної адаптації осіб, які були вимушені змінити місце проживання слід провести ретельний аналіз результатів, які були отримані під час тестування. На першому етапі дослідження ми визначили основні характеристики виборки респондентів. Як було зазначено вище, до виборки увійшли 36 респондентів. Також нами були визначені наступні критерії:

- Вік респондента;
- Стать респондента;
- Сімейний стан респондента;
- Наявність дітей у респондента;
- Наявність роботи у респондента;

Після того, як ми визначились з критеріями вибірки, можна розпочати аналіз результатів розподілу респондентів за даними критеріями. Загальна інформація по респондентам була сформована у таблицю в Додатку Г. Як ми пам'ятаємо, кількість респондентів, які прийняли участь у опитуванні, дорівнює 36. Це люди віком від 24 до 65 років.

Середнє значення віку дорівнює 43 рокам. Найчастіше зустрілись особи віком 40 років (3 респонденти). Тож можна констатувати, що за віковими ознаками респонденти охопили майже весь діапазон представників дорослого віку (від тих, хто щойно розпочав свій трудовий шлях до раннього пенсійного віку).

Щодо інших критеріїв виборки, то розподіл за критерієм «Стать респондента» виглядає наступним чином:

- Жінки – 29 осіб;
- Чоловіки – 7 осіб.

Якщо представити цю інформацію у відносних значеннях, то відповідне відсоткове співвідношення жінок і чоловіків по вибірці відображено на Рисунку 2.1

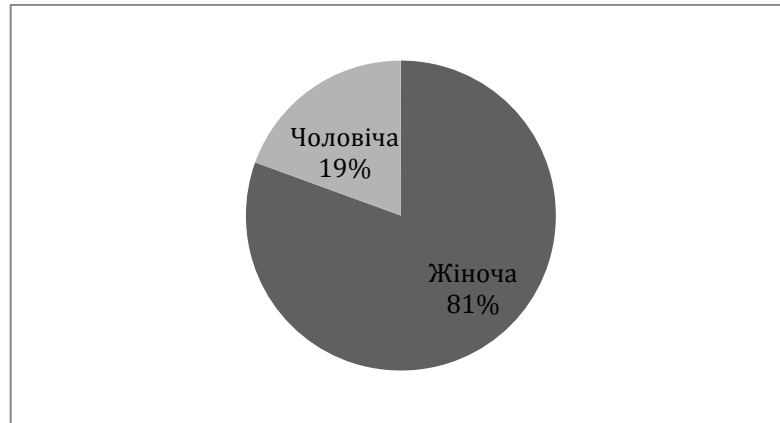


Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення між жінками та чоловіками

Як бачимо з рисунку вище, жінки становлять переважну більшість у нашій вибірці.

За критерієм «Сімейний стан» респондента маємо наступні результати:

- Одружені на момент опитування – 26 респондентів;
- Неодружені на момент опитування – 10 респондентів;

Відсоткове співвідношення по цьому критерію представлене на Рисунку 2.2

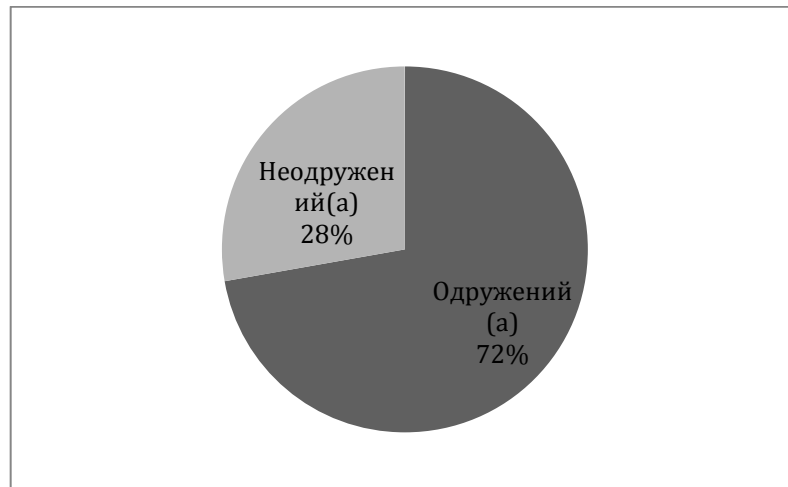


Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення між одруженими та неодруженими респондентами

За критерієм «Наявність дітей» респонденти розподілились наступним чином:

- З дітьми – 31 особа;
- Без дітей – 5 осіб.

Відсоткове співвідношення представлено на Рисунку 2.3

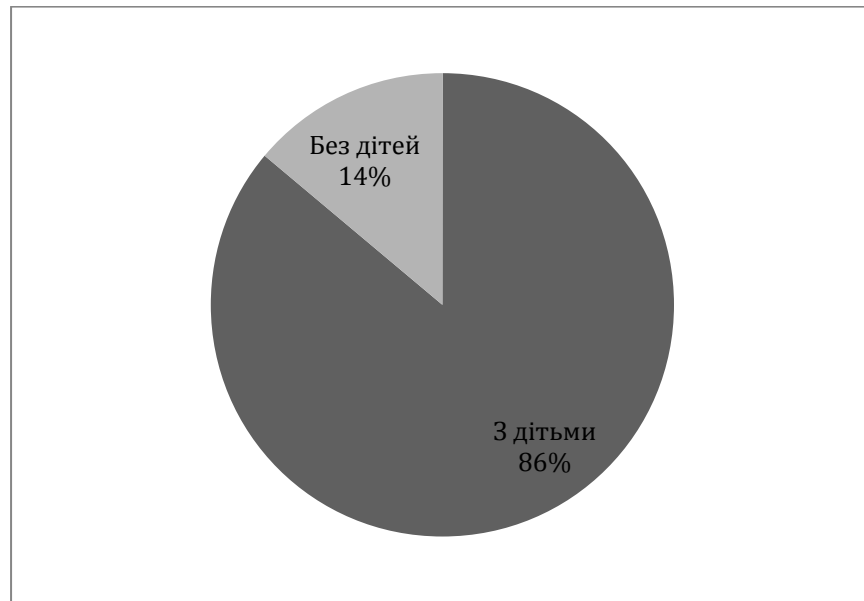


Рис. 2.3. Відсоткове співвідношення між респондентами з дітьми та респондентами без дітей

Як бачимо з отриманих результатів, людей з дітьми у нашій вибірці (як і у випадку з першим критерієм «Стать респондента»), значно більше ніж людей без дітей.

І по останньому критерію «Наявність роботи» розподіл респондентів вилядає так:

- Працевлаштовані – 19 осіб;
- Непрацевлаштовані – 17 осіб;

Тобто, бачимо, що тут розподіл вже майже однаковий. Для більшої наглядності він також представлений у відповідному відсотковому співвідношенні на Рисунку 2.4

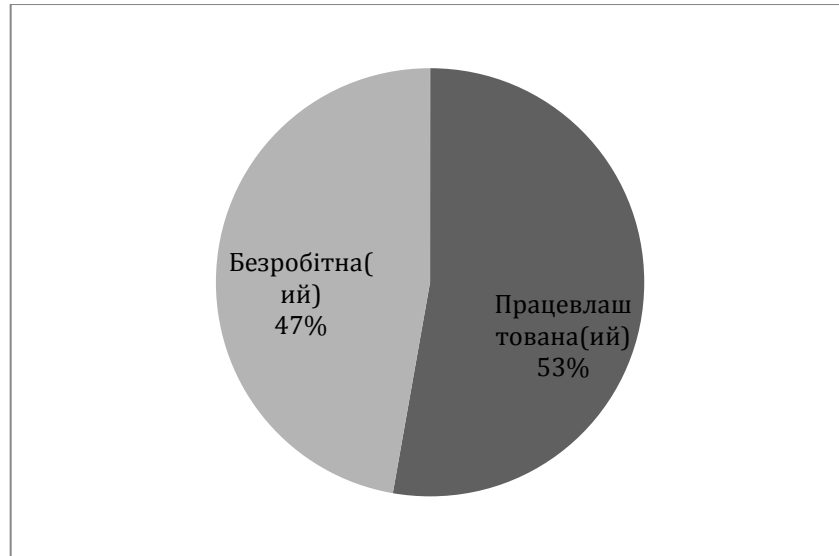


Рис. 2.4. Відсоткове співвідношення між працевлаштованими та непрацевлаштованими респондентами

Резюмуючи все вищезазначене, можемо зазначити, що цільовою групою респондентів по нашій виборці склали сімейні люди з дітьми (переважно жінки), широкого вікового діапазону, як з роботою, так і без неї. Враховуючи це, під час проведення подальшого аналізу, ми будемо робити порівняння відповідно основного критерію «Вік респондента», тому що, по-перше, тільки цей параметр має числові значення і підходить для порівняльного аналізу, а по-друге, розподіл між іншими параметрами досить нерівномірний, що в свою чергу не дає змогу зробити коректні висновки щодо оцінки взаємозв'язка з іншими параметрами, отриманими в процесі тестування.

Наступними кроком у нашому дослідженні стане безпосередньо аналіз результатів, отриманих внаслідок тестування респондентів за обраними методиками. Першою була зазначена методика психологічної діагностики

копінг-механізмів Хейма. Загальний розподіл результатів тестування по цій методиці відображен на Рисунку 2.5.

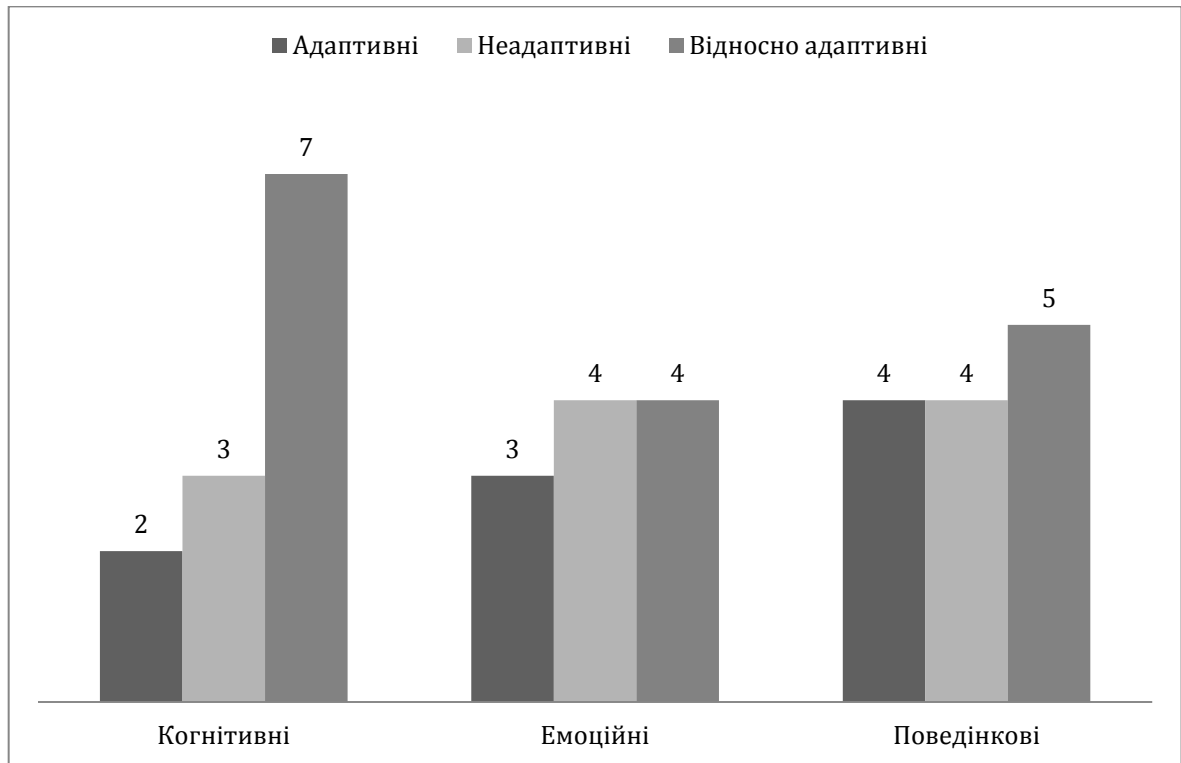


Рис. 2.5. Загальний розподіл респондентів за застосовуваними копінг-механізмами по методиці Хейма

Як можемо бачити, більш за все опитувальні респонденти використовують когнітивні відносно-адаптивні (7 осіб) і поведінкові відносно-адаптивні (5 осіб) механізми. А найменш за все – когнітивні адаптивні механізми (2 особи). Далі будуть розглянуті відсоткові співвідношення окремо для кожній з трьох стратегій. Для когнітивної копінг-стратегії відсоткове співвідношення зображене на Рисунку 2.6

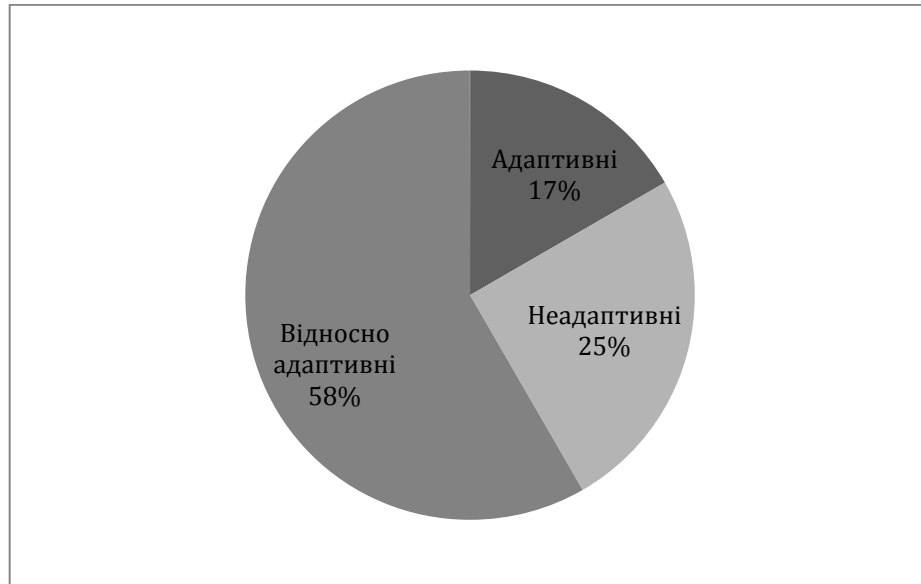


Рис. 2.6. Відсоткове співвідношення розподілу по когнітивній копінг-стратегії

На Рисунку 2.7 відображене таке ж співвідношення для емоційної копінг-стратегії

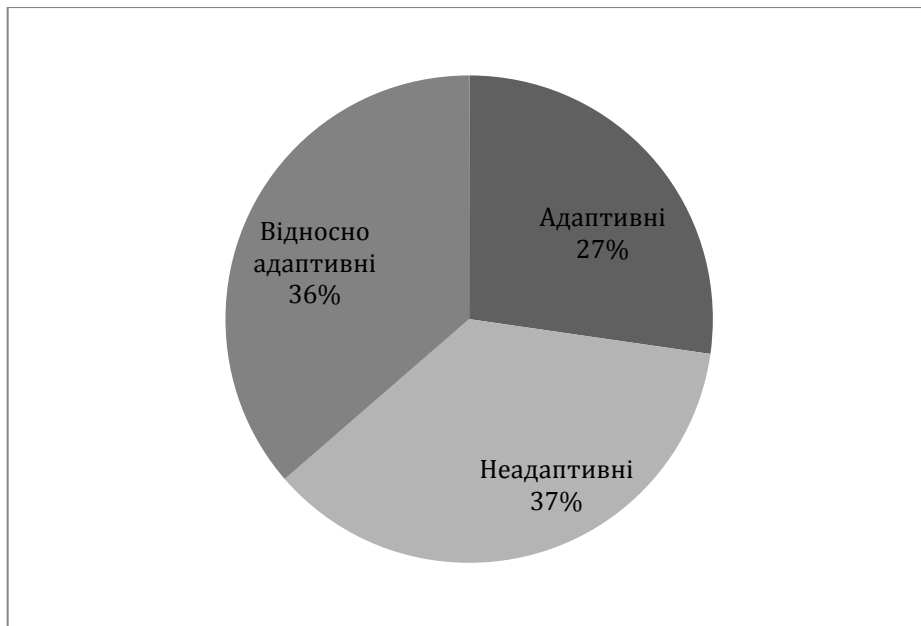


Рис. 2.7. Відсоткове співвідношення розподілу по емоційній копінг-стратегії

І насамкінець Рисунок 2.8 показує відсоткове співвідношення у поведінковій копінг стратегії

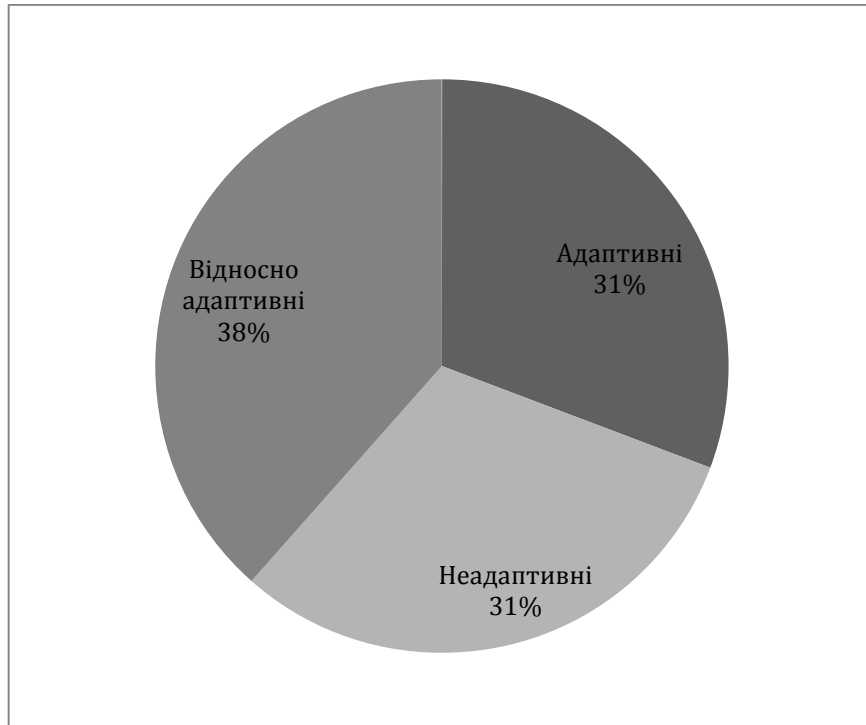


Рис. 2.8. Відсоткове співвідношення розподілу по поведінковій копінг-стратегії

Резюмуючи, можемо констатувати, що найчастіше респонденти, які прийняли участь в дослідженні вдаються до відносно-адаптивних та неадаптивних механізмів у всіх трьох копінг-стратегіях. Якщо ж порівняти отримані результати з критерієм «Вік респондента», то можна зробити висновок, що у молодому віці (25-30 років) респондентам більш притаманні емоційні та поведінкові стратегії, а от когнитивні характерні для більш зрілого віку (від 30 років і старше).

Другою у нашому дослідженні ми застосували методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Д. Даймонд. Згідно цієї методики були отримані наступні результати, які представлені у Таблиці 2.1

Таблиця 2.1

**Результати розподілу респондентів за шкалами за методикою
К.Роджерса та Р. Даймонд**

Шкали методики		Рівні		
		Низький	Норма	Високий
Адаптація	Адаптивність	17	12	7
	Деадаптивність	2	20	14
Прийняття інших	Прийняття інших	21	10	5
	Не прийняття інших	2	15	19
Інтернальність	Внутрішній контроль	19	10	7
	Зовнішній контроль	9	24	3
Самосприйняття	Прийняття себе	15	17	4
	Не прийняття себе	1	17	18
Емоційна комфортність	Емоційний комфорт	20	14	2
	Емоційний дискомфорт	1	13	22
Прагнення до домінування	Домінування	7	21	8
	Підлеглість	4	14	18
Ескапізм	(уникнення проблем)	1	30	5

Як бачимо більшість респондентів показала низький рівень адаптивності і у той же час середній і високий рівень дезадаптивності. Для більшої візуалізації, ці данні також подано на Рисунку 2.9

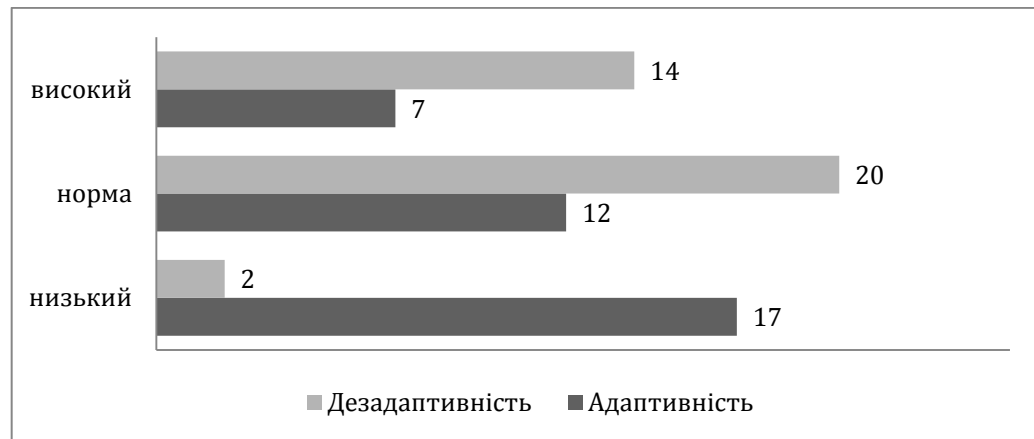


Рис. 2.9. Розподіл респондентів за шкалою «Адаптація»

Слід також зазначити, що така тенденція (а саме низький загальний рівень адаптації) більш характерна для людей молодшого (до 30 років) і старшого (від 40 років) віку.

Як і у попередньому випадку, по шкалі «Прийняття інших» опитувальні особи в більшості знову продемонстрували з одного боку низький рівень прийняття інших, а з іншого високий рівень неприйняття інших.

Ці данні також додатково представлені на Рисунку 2.10.

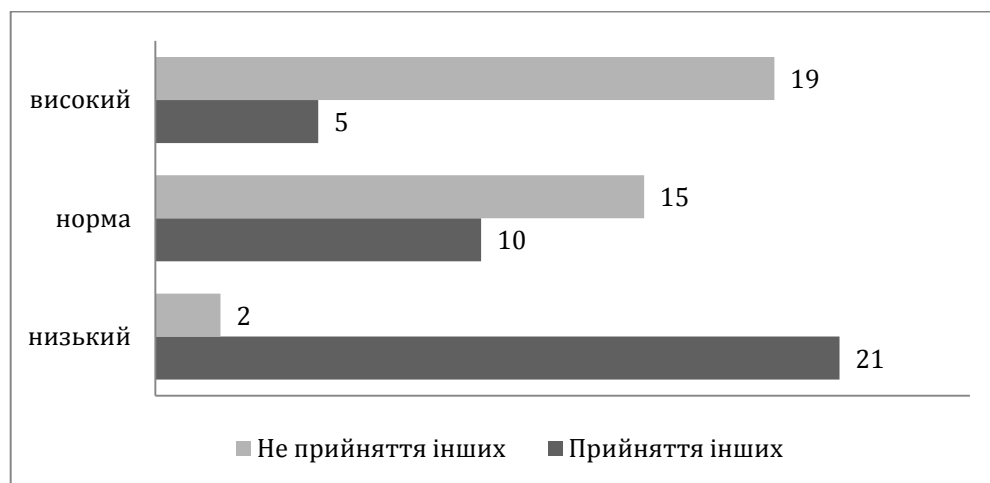


Рис. 2.10. Розподіл респондентів за шкалою «Прийняття інших»

Стосовно взаємозв'язку з віком респондентів, то низькі показники за цією шкалою в більшості притаманні респондентам предпенсійного та пенсійного віку (старше 50 років).

По шкалі «Інтернальність» отримані результати дещо схожі на попередні – у більшості респондентів низький рівень внутрішнього контролю (19 осіб). А от зовнішній контроль в більшості вже на середньому рівні (24 особи). Додатково ці результати відображені на Рисунку 2.11

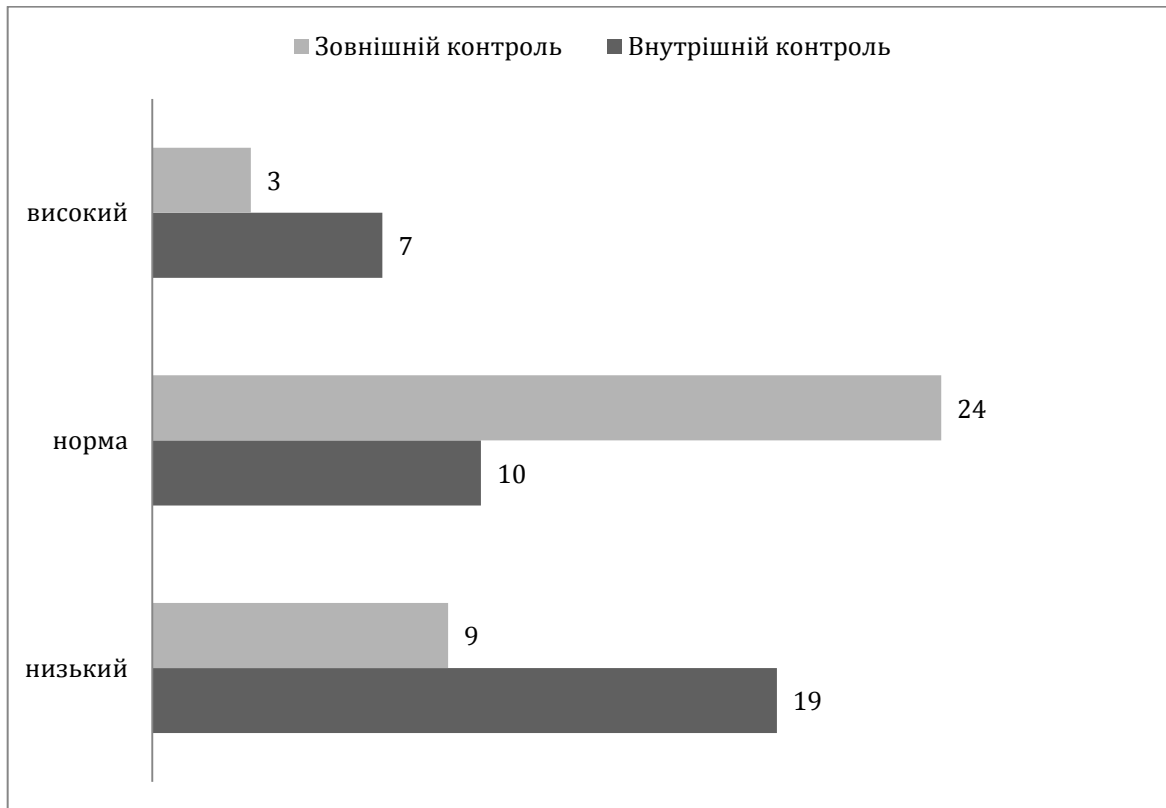


Рис. 2.11. Розподіл респондентів за шкалою «Інтернальність»

Також варто додати, що показники за цією шкалою мають ознаки прямо пропорційності з віком респондентів (чим старше вік, тим більші показники інтернальності).

Наступна шкала – «Самосприйняття». І знову можемо спостерігати низький рівень прийняття себе та відповідно високий рівень неприйняття себе в

достатньо великої кількості опитуваних (15 і 18 осіб відповідно). І хоча, як ми бачимо, нормальний рівень присутній у майже такій же кількості опитуваних (по 17 осіб), на цю проблему також слід звернути увагу. Також ці результати показані на Рисунку 2.12.

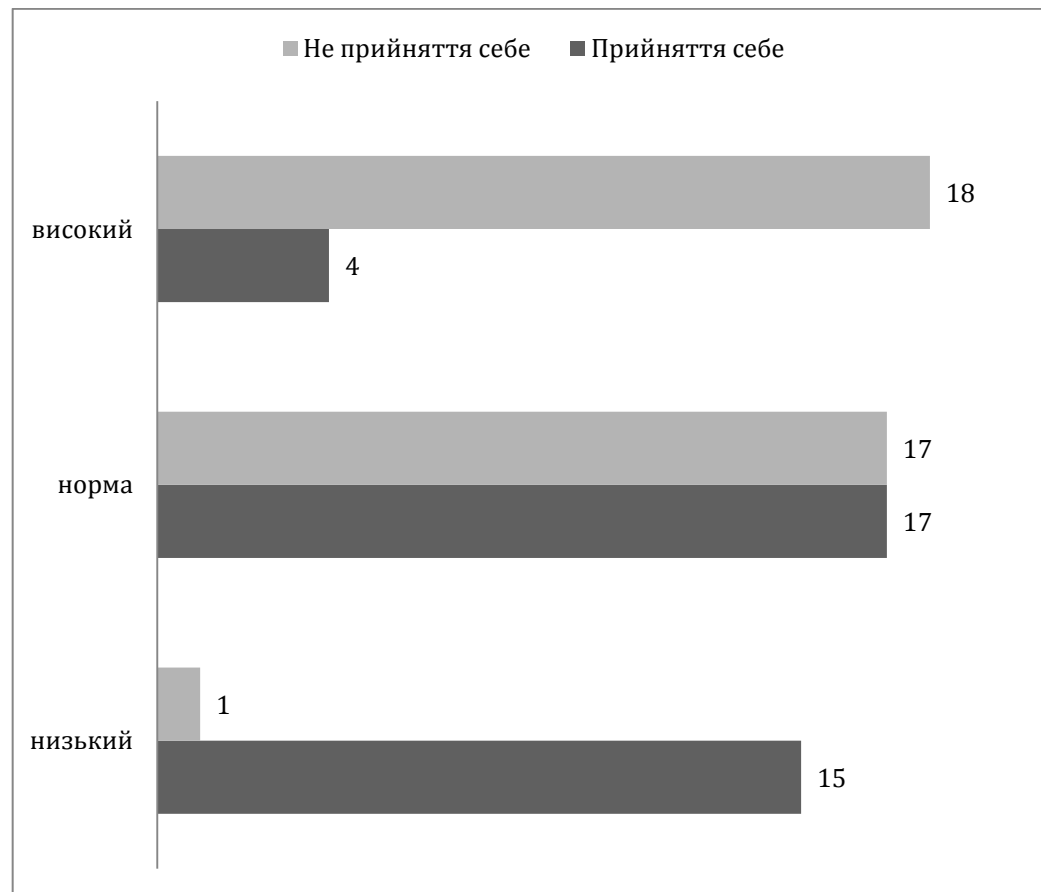


Рис. 2.12. Розподіл респондентів за шкалою «Самосприйняття»

Якщо порівняти ці показники з віком респондентів, то у данному випадку не простежується якийсь явний взаємозв'язок.

Далі йде шкала «Емоційна комфортність». Знову спостерігаємо у переважної більшості респондентів низький рівень емоційного комфорту і відповідно високий рівень емоційного дискомфорту (20 і 22 особи відповідно).

Графічно це відображено на Рисунку 2.13

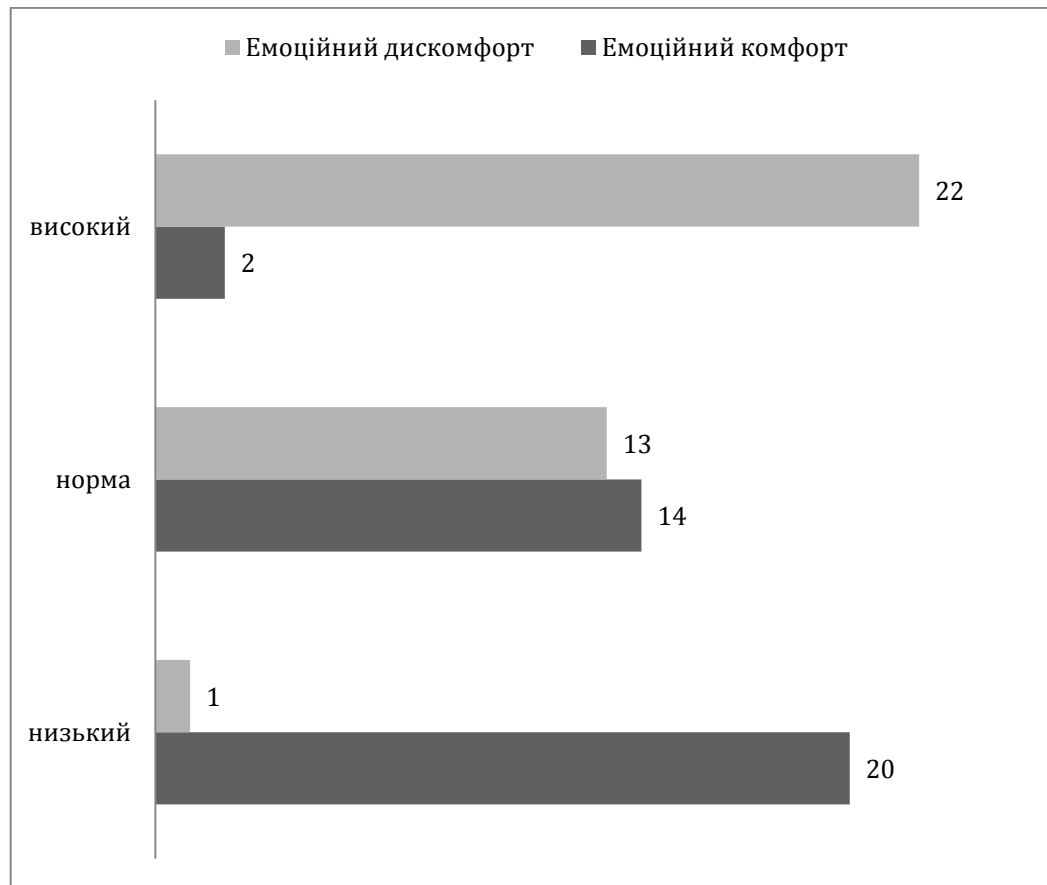


Рис. 2.13. Розподіл респондентів за шкалою «Емоційна комфортність»

Від значень віку респондента рівень показника за цією шкалою не дуже залежить. Тут варто зазначити, що високий рівень цього показника притаманний респондентам саме чоловічої статі.

Стосовно шкали «Прагнення до домінування», то тут на відміно від показників у попередніх шкалах вже принципово інша картина, у більшості респондентів фіксується нормальний рівень значень по домінуванню (21 особа) і високий рівень значень по підлеглості (18 осіб). Графічно ця інформація представлена на Рисунку 2.14



Рис. 2.14. Розподіл респондентів за шкалою «Прагнення до домінування»

Як і у попередньому випадку взаємозв'язок цього показника з віком респондентів значно менший ніж зі статтю респондентів – чоловіки знову показують вищі результати по цьому критерію.

І остання шкала у цьому тестуванні – це так звана шкала «Ескапізму» (тобто уникнення проблем). Оскільки у цій шкалі навідміно від попередніх, немає під шкал, то немає сенсу заносити результати поній до окремої таблиці. Достатньо буде вказати, що низький рівень цього параметру притаманний 1 особі, середній спостерігається у 30 осіб, а високий – у 5 осіб. Ці данні були відображені на Рисунку 2.15

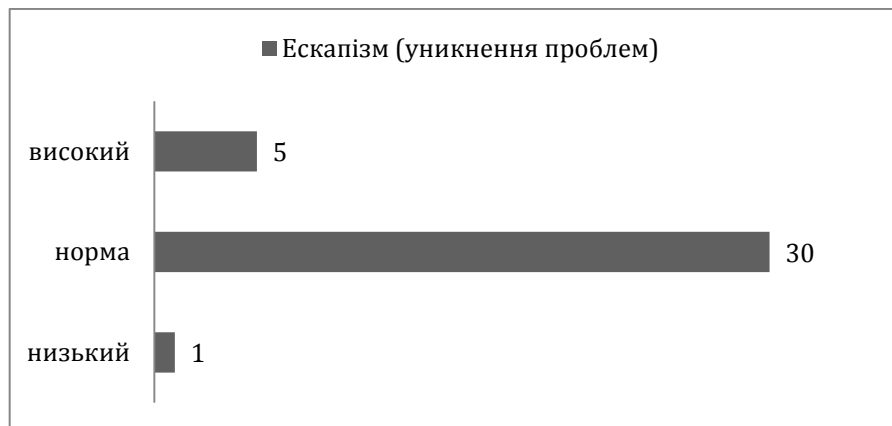


Рис. 2.15. Розподіл респондентів за шкалою «Ескапізм»

Якщо обчислити середні значення рівнів за кожною шкалою окремо, то отримані данні можна внести до Таблиці 2.2

Таблиця 2.2

**Результати середніх значень по шкалах за методикою К. Роджерса та
Р. Даймонд**

Шкали методики			Середні значення
Адаптація		Адаптивність	85,5
		Деадаптивність	113,1
Інтегральний показник, %			41,8
Прийняття інших		Прийняття інших	13,9
		Не прийняття інших	25,8
Інтегральний показник, %			38,7
Інтернальність		Внутрішній контроль	34,2
		Зовнішній контроль	25,6
Інтегральний показник, %			46,7
Самосприйняття		Прийняття себе	28,6
		Не прийняття себе	26,4
Інтегральний показник, %			50,9
Емоційна комфортність		Емоційний комфорт	14,6
		Емоційний дискомфорт	28,4
Інтегральний показник, %			33,4
Прагнення до домінування		Домінування	9,3
		Підлеглість	22,9
Інтегральний показник, %			45,2
Ескапізм (уникнення проблем)			16,2

Якщо подивитись на середні значення інтегральних показників по шкалах у таблиці вище, то можна помітити що, на загальному рівні респонденти показали результати нижче середніх за майже всіма шкалами методики: «Адаптація», «Прийняття інших», «Інтернальність», «Емоційна комфортність», «Домінування», «Ескапізм». І тільки по одній шкалі, а саме «Прийняття себе» ми бачимо середній рівень значення інтегрального показника. Високого рівня інтегрального показника не спостерігалось за жодній зі шкал.

І, насамкінець, остання методика, яка була нами застосована у рамках нашого дослідження – це методика «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка. Результати, отримані після тестування за цією методикою представлені у Таблиці 2.3

Таблиця 2.3

Результати розподілу респондентів за методикою Айзенка

Рівні	Кількість осіб			
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
низький	6	4	13	5
норма	11	16	21	14
високий	19	16	2	17

Для більшої наглядності ці данні також представлені на Рисунку 2.16

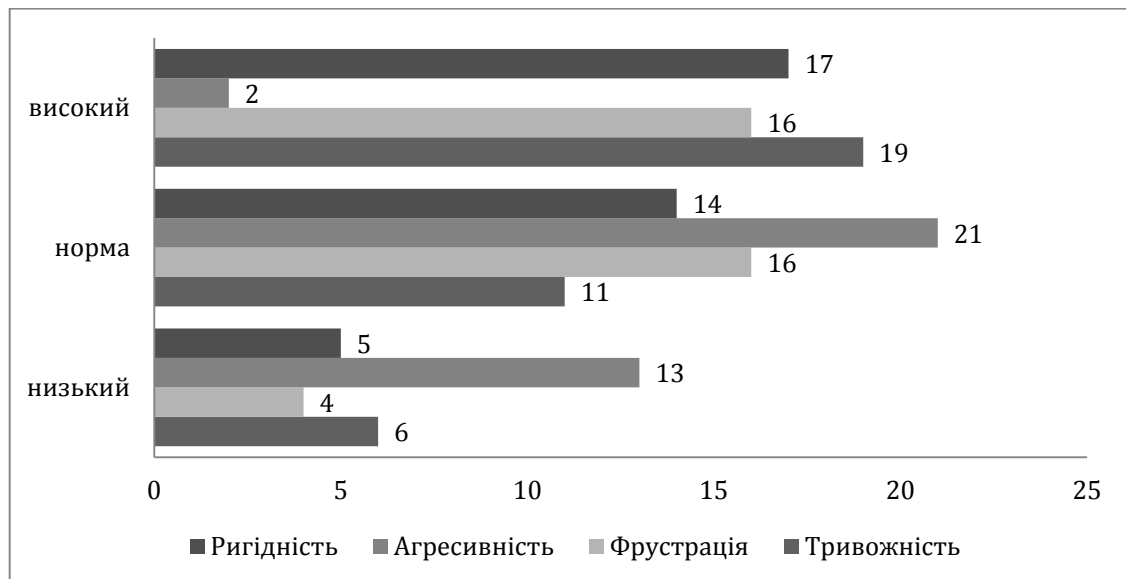


Рис. 2.16. Розподіл респондентів за шкалою «Ескапізм»

Як бачимо, по шкалі «Тривожність» більшість респондентів показала високий рівень (19 осіб), ще у 11 осіб – середній рівень і тільки у 6 осіб низький рівень за цією шкалою. У відсотковому співвідношенні ці результати виглядають наступним чином (Рисунок 2.17)

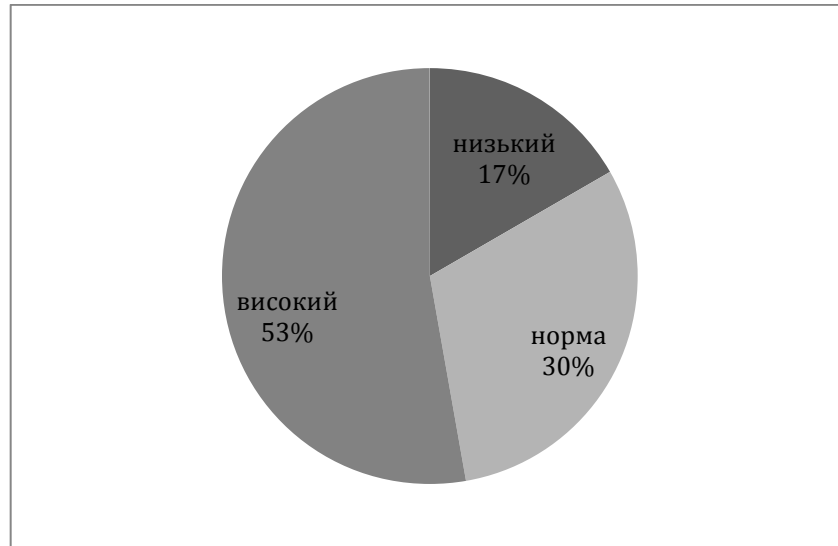


Рис. 2.17. Відсоткове співвідношення респондентів за шкалою «Тривожність»

По шкалі «Фрустрація» і «Ригідність» у більшості респондентів також високий рівень (16 і 17 осіб відповідно), проте варто відмітити, що середній рівень цих критеріїв також притаманний багатьом респондентам (16 і 14 осіб відповідно). Низький рівень за цюма критеріями характерний лише для 4 і 5 опитувальних відповідно. Відображення відсоткового співвідношення за цюма критеріями представлено на Рисунках 2.18 і 2.19

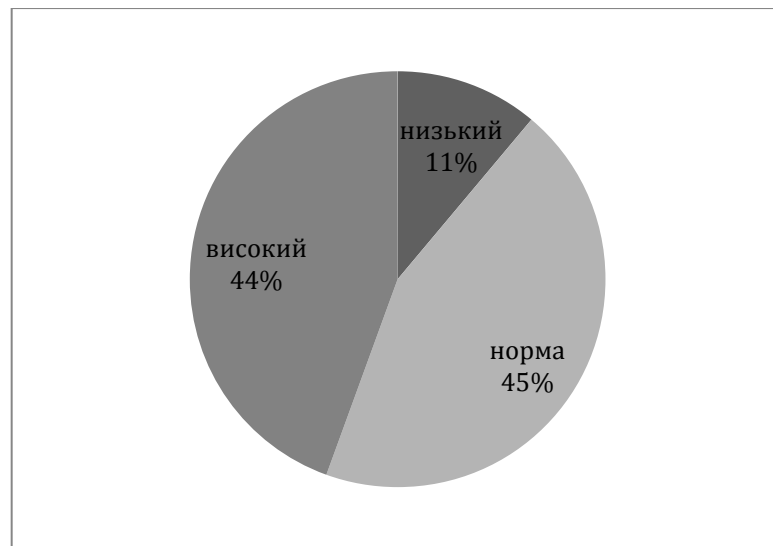


Рис. 2.18. Відсоткове співвідношення респондентів за шкалою «Фрустрація»

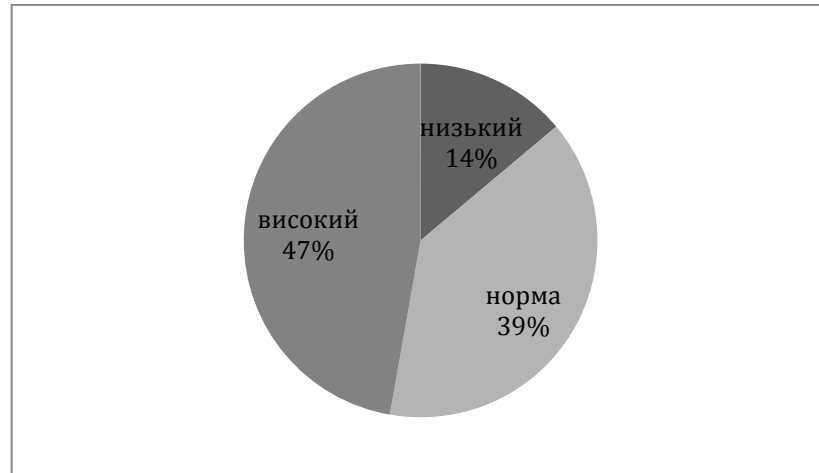


Рис. 2.19. Відсоткове співвідношення респондентів за шкалою

«Ригідність»

І наостанок проаналізуємо розподіл респондентів за шкалою «Агресивність». Тут, як можна помітити, результати суттєво відрізняються від попередніх критеріїв цієї методики. Більшості респондентів притаманний середній рівень цього показника (21 особа). 13 опитуваних показали низький рівень і лише у 2 респондентів цей показник на високому рівні. Відсоткове співвідношення також указане на Рисунку 2.20

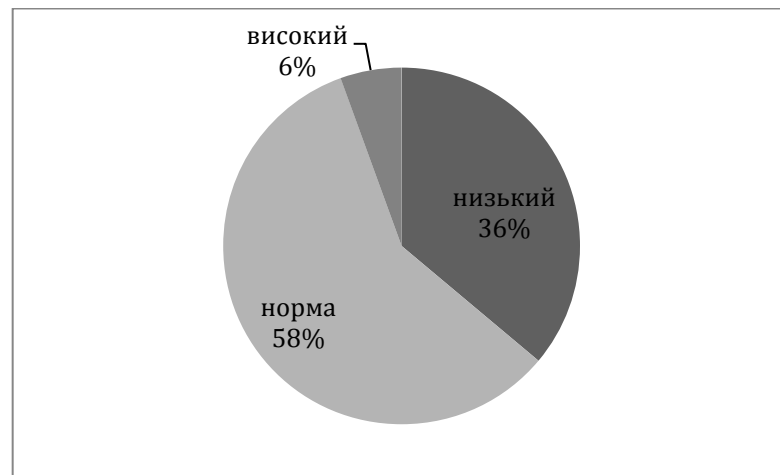


Рис. 2.20. Відсоткове співвідношення респондентів за шкалою

«Агресивність»

Якщо обрахувати середні значення отриманих показників по кожній шкалі окремо, то отримуємо данні які занесені до Таблиці 2.4

Таблиця 2.4

Середні значення по шкалах за методикою Айзенка

Шкала методики	Середнє значення
Тривожність	15,2
Фрустрація	15,1
Агресивність	9,1
Ригідність	14,0

Як бачимо, навіть за середніми значеннями по шкалах «Тривожність» і «Фрустрація» респонденти показали високий рівень незалежно від значення свого віку. По шкалі «Ригідність» теж можна сказати, що рівень майже високий (оскільки середнє значення попадає саме на межу між діапазонами значень середнього і високого рівнів). А от середній показник по шкалі «Агресивність знаходиться на нормальному рівні.

2.3. Шляхи забезпечення ефективної адаптації внутрішньо переміщених осіб на новому місці проживання

В першому розділі даної кваліфікаційної роботи було розглянуто теоретичні аспекти проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб на новому місці проживання. Щоб внутрішньо переміщені особи (ВПО) успішно адаптувалися на новому місці проживання, важливо створити умови не лише для виживання, а й для повноцінної інтеграції в громаду.

Слід зазначити, що держава впроваджує низку програм і надає фінансову допомогу з метою соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб. Водночас значну роль у забезпеченні соціально-психологічної допомоги та сприянні адаптації відіграють благодійні організації, які активно діють як в Україні, так і за її межами. Наразі сформовано широку мережу таких фондів, що охоплює різні регіони та категорії населення.

Благодійні фонди допомагають справлятися з деякими питаннями адаптації внутрішньо переміщених осіб на новому місці проживання. Такі питання охоплюють як соціальні, психологічні, так і практичні аспекти інтеграції.

Для сприяння кращій адаптації внутрішньо переміщених осіб на новому місці проживання варто виділити деякі моменти:

1. Забезпечення базових умов життя, що полягає в наданні тимчасового або постійного житла для тих, хто лишився домівки, допомога в оформленні документів, соціальних виплат. Також сюди ми можемо віднести забезпечення доступу до медичних послуг, шкіл, дитсадків.

Проблемним залишається питання забезпечення базових потреб і тут на перше місце виходить житлова проблема. Дана проблема належить до ключових питань у контексті соціального захисту населення. Вона особливо загострюється для сімей, які не мають стабільного доходу, постійного місця роботи або взагалі не працевлаштовані. Розв'язання житлового питання потребує комплексного підходу – від надання підтримки у професійній перепідготовці та підвищенні кваліфікації внутрішньо переміщених осіб до участі держави у будівництві доступного житла з пільговим кредитуванням для ВПО.

2. Інформаційна підтримка через організацію інформаційних центрів для ВПО. Поширення буклетів, чат-ботів або сайтів із відповідями на типові запитання (робота, документи, житло), гарячі лінії для консультацій.

3. Психологічна підтримка через проведення індивідуальних та групових консультацій з психологом. Проведення тренінгів з адаптації, подолання стресу, емоційної стабілізації, арт-терапія, групи підтримки, розмовні клуби.

4. Соціальна інтеграція через спільні заходи з місцевими жителями: свята, ярмарки, суботники, екскурсії. Відкриті простори, де переселенці можуть спілкуватись, проводити свої ініціативи. Партнерство з громадськими організаціями.

5. Професійна реалізація через допомогу з пошуком роботи або стажуванням. Курси з перекваліфікації, цифрових навичок, підприємництва, співпраця з роботодавцями для створення робочих місць. Адже питання працевлаштування також є надзвичайно актуальним для сімей, які опинилися в умовах вимушеного переміщення. Значна частина з них втратила роботу через зміну місця проживання і була змушена шукати нові можливості працевлаштування на новому місці. Детальний аналіз особливостей ринку праці виходить за межі цієї роботи та розглядається як окремий напрям дослідження. Водночас варто наголосити на необхідності підвищення ефективності діяльності установ соціального забезпечення, зокрема центрів зайнятості, а також посилення їхньої взаємодії з роботодавцями. Такі центри повинні мати чітке уявлення про потреби регіонального ринку праці, зокрема дефіцит певних спеціалістів у коротко- та середньостроковій перспективі. Важливим є також розроблення програм перекваліфікації та професійної перепідготовки відповідно до актуальних запитів роботодавців.

6. Освіта для дітей та дорослих через адаптаційні програми для учнів, щоб зменшити стрес. Позашкільна діяльність: гуртки, секції, табори. Курси української мови для переселенців з іншомовних регіонів.

7. Підтримка ініціатив самих ВПО через заохочення до участі в житті громади, місцевих радах, волонтерських проєктах. Підтримка власних

культурних чи соціальних ініціатив (наприклад, відкриття кав'ярні, гуртка, майстерні), мікрогранти для проєктів ВПО.

8. Комунікація та взаємна повага між ВПО та громадою. Заохочення відкритого діалогу, уникнення стигматизації або дискримінації.

Таким чином, слід зазначити, що адаптація – це процес взаємний: не лише ВПО мають пристосовуватись, а й приймаюча громада — відкриватись, підтримувати, сприяти. Коли є довіра, повага і спільні цілі, адаптація стає не тягарем, а можливістю для зростання всіх.

Висновки до II розділу

У другому розділі нами було розглянуто емпіричне дослідження психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб на новому місці проживання. Основними методиками, які були застосовані в рамках дослідження в данній роботі стали такі: методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Неім); Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Д. Даймонд; Методика «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка.

Саме такий комплекс методик, на нашу думку, є найбільш оптимальним для всеосяжного аналізу проблематики, з якою можуть зіштовхнутись вимушено переміщені особи. Враховуючи вплив факторів, пов'язаних з веденням бойових дій, на перший план виходить саме психологічна складова у процесі адаптації вимушено переміщених осіб. Тож визначення психічних станів, та поведінкових моделей якими користуються опитувальні особи в процесі подолання труднощів, пов'язаних з пристосуванням до інших умов проживання стане свого роду «ключем» до розуміння, чому переважна більшість опитуваних відчуває ці труднощі, опинившись у такому становищі.

За методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim) можемо зазначити, що найчастіше респонденти, які прийняли участь в дослідженні вдаються до відносно-адаптивних та неадаптивних механізмів у всіх трьох копінг-стратегіях. Якщо ж порівняти отримані результати з критерієм «Вік респондента», то можна зробити висновок, що у молодому віці (25-30 років) респондентам більш притаманні емоційні та поведінкові стратегії, а от когнитивні характерні для більш зрілого віку (від 30 років і старше).

За методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Д. Даймонд на загальному рівні респонденти показали результати нижче середніх за майже всіма шкалами методики: «Адаптація», «Прийняття інших», «Інтернальність», «Емоційна комфортність», «Домінування», «Ескапізм». І тільки по одній шкалі, а саме «Прийняття себе» ми бачимо середній рівень значення інтегрального показника. Високого рівня інтегрального показника не спостерігалось за жодній зі шкал.

За методикою «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка за середніми значеннями по шкалах «Тривожність» і «Фрустрація» респонденти показали високий рівень незалежно від значення свого віку. По шкалі «Ригідність» теж можна сказати, що рівень майже високий (оскільки середнє значення попадає саме на межу між діапазонами значень середнього і високого рівнів). А от середній показник по шкалі «Агресивність» знаходиться на нормальному рівні.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, можна зробити наступні висновки:

1. Було проаналізовано наукову літературу з проблеми психологічної адаптації особистості. Теоретичні моделі адаптації, представлені у психологічній літературі, створюють методологічну основу для глибшого розуміння механізмів адаптаційного процесу. Зокрема, копінг-модель Лазаруса і Фолкман, зосереджується на когнітивній оцінці стресогенної ситуації та виборі відповідних стратегій подолання. Модель життестійкості Мадді включає три ключові компоненти — контроль, залученість, виклик — як передумови ефективної адаптації. Акультураційна модель Беррі розрізняє різні стратегії культурної інтеграції: інтеграцію, асиміляцію, маргіналізацію, сепарацію, що особливо релевантно у контексті міжкультурної адаптації ВПО. Біопсихосоціальна модель Джорджа Енгеля наголошує на взаємозв'язку біологічних, психологічних та соціальних факторів, що забезпечує системний підхід до адаптації як цілісного процесу. Ці моделі дозволяють не лише краще пояснити адаптивну поведінку, але й проєктувати ефективні форми підтримки. Професійна психологічна допомога є одним із найважливіших інструментів у сприянні адаптації ВПО. Індивідуальне та групове консультування, психотерапія, кризові інтервенції, психоедукація спрямовані на зменшення рівня тривожності, подолання травматичних переживань, розвиток конструктивних стратегій поведінки. Особливо важливим є створення безпечного простору, в якому особа не боїться висловити свої емоції, отримує підтримку без осуду та стигматизації. Дослідження свідчать, що своєчасне звернення до психолога сприяє скороченню періоду дезадаптації, покращенню якості життя та ефективнішому включенню в нове середовище.

2. Було визначено соціально-психологічні особливості ВПО в Україні. Соціально-психологічна характеристика внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні є однією з ключових тем для сучасної психології, соціології та державної політики. У зв'язку з масштабною внутрішньою міграцією, спричиненою воєнними діями, мільйони українців опинилися в новому середовищі, де їм необхідно не лише вижити, а й зберегти особистісну цілісність, інтегруватися у нові соціальні структури, підтримати психологічне здоров'я. ВПО – це не однорідна категорія населення, а складне багаторівневе явище, що вимагає системного підходу до аналізу, підтримки і наукового вивчення.

ВПО представляють усі соціальні групи — жінок, чоловіків, дітей, людей з інвалідністю, пенсіонерів, представників різних професій, що робить цю категорію гетерогенною та з високим рівнем психологічного навантаження. Соціально-психологічні ознаки ВПО формуються під впливом об'єктивних обставин (війна, втрата житла, розлука з родиною) і суб'єктивного сприйняття втрати стабільності та контролю над життям. У працях вітчизняних та зарубіжних науковців (В. Панок, С. Максименко, О. Корольчук, J. Berry, M. Silove) зазначається, що переміщення часто супроводжується синдромом втрати коріння — станом, коли людина відчуває себе «викорчованою» з рідного середовища, що викликає кризу ідентичності.

3. Було описано чинники, що впливають на процес адаптації внутрішньо переміщених осіб. Одним із провідних внутрішніх чинників є рівень адаптаційного потенціалу, що включає когнітивну гнучкість, емоційну стійкість, соціальну компетентність, мотивацію до самореалізації та здатність до саморегуляції. Особи з високим рівнем адаптаційного потенціалу здатні швидше реагувати на зміни, краще контролювати стрес, формувати нові соціальні зв'язки, змінювати життєві стратегії. Як зазначає Яценко Т.С., в

умовах травматичного досвіду саме внутрішні ресурси особистості — позитивне мислення, віра у власні сили, здатність до рефлексії — виступають найбільш дієвим буфером проти психологічної дезадаптації. Ключову роль також відіграє мотиваційна сфера. Наявність довготривалих цілей, орієнтація на майбутнє, здатність планувати й приймати рішення — усе це допомагає ВПО не лише пристосовуватись, а й розвиватися.

4. Було проведено емпіричне дослідження з метою вивчення рівня адаптації ВПО. Основними методиками, які були застосовані в рамках дослідження в даній роботі стали такі: методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim); Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Д. Даймонд; Методика «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка.

Саме такий комплекс методик, на нашу думку, є найбільш оптимальним для всеосяжного аналізу проблематики, з якою можуть зіштовхнутись вимушено переміщенні особи. Враховуючи вплив факторів, пов'язаних з веденням бойових дій, на перший план виходить саме психологічна складова у процесі адаптації вимушено переміщених осіб. Тож визначення психічних станів, та поведінкових моделей якими користуються опитувальні особи в процесі подолання труднощів, пов'язаних з пристосуванням до інших умов проживання стане свого роду «ключем» до розуміння, чому переважна більшість опитуваних відчуває ці труднощі, опинившись у такому становищі.

За методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim) можемо зазначити, що найчастіше респонденти, які прийняли участь в дослідженні вдаються до відносно-адаптивних та неадаптивних механізмів у всіх трьох копінг-стратегіях. Якщо ж порівняти отримані результати з критерієм «Вік респондента», то можна зробити висновок, що у молодому віці (25-30

років) респондентам більш притаманні емоційні та поведінкові стратегії, а от когнитивні характерні для більш зрілого віку (від 30 років і старше).

За методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Д. Даймонд на загальному рівні респонденти показали результати нижче середніх за майже всіма шкалами методики: «Адаптація», «Прийняття інших», «Інтернальність», «Емоційна комфортність», «Домінування», «Ескапізм». І тільки по одній шкалі, а саме «Прийняття себе» ми бачимо середній рівень значення інтегрального показника. Високого рівня інтегрального показника не спостерігалось за жодній зі шкал.

За методикою «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка за середніми значеннями по шкалах «Тривожність» і «Фрустрація» респонденти показали високий рівень незалежно від значення свого віку. По шкалі «Ригідність» теж можна сказати, що рівень майже високий (оскільки середнє значення попадає саме на межу між діапазонами значень середнього і високого рівнів). А от середній показник по шкалі «Агресивність» знаходиться на нормальному рівні.

5. Було запропоновано шляхи забезпечення ефективної адаптації внутрішньо переміщених осіб на новому місці проживання. Слід зазначити, що держава впроваджує низку програм і надає фінансову допомогу з метою соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб. Водночас значну роль у забезпеченні соціально-психологічної допомоги та сприянні адаптації відіграють благодійні організації, які активно діють як в Україні, так і за її межами. Наразі сформовано широку мережу таких фондів, що охоплює різні регіони та категорії населення.

Для сприяння кращій адаптації внутрішньо переміщених осіб на новому місці проживання варто виділити деякі моменти: забезпечення базових умов життя, що полягає в наданні тимчасового або постійного житла для тих, хто лишився домівки, допомога в оформленні документів, соціальних виплат.

Також сюди ми можемо віднести забезпечення доступу до медичних послуг, шкіл, дитсадків. Інформаційна підтримка через організацію інформаційних центрів для ВПО. Психологічна підтримка через проведення індивідуальних та групових консультацій з психологом. Соціальна інтеграція через спільні заходи з місцевими жителями: свята, ярмарки, суботники, екскурсії. Професійна реалізація через допомогу з пошуком роботи або стажуванням. Освіта для дітей та дорослих через адаптаційні програми для учнів, щоб зменшити стрес. Позашкільна діяльність: гуртки, секції, табори. Курси української мови для переселенців з іншомовних регіонів. Підтримка ініціатив самих ВПО через заохочення до участі в житті громади, місцевих радах, волонтерських проєктах. Комунікація та взаємна повага між ВПО та громадою. Заохочення відкритого діалогу, уникнення стигматизації або дискримінації.

Таким чином, проблема розглянута в нашому дослідження є актуальною та потребує поглибленого вирішення та пошуку варіантів її вирішення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О.М., Терьошина Д.Д. Особливості соціальної адаптації сімей вимушених переселенців. The 4th International scientific and practical conference “Current challenges of science and education” (December 11-13, 2023) MDPC Publishing, Berlin, Germany. 2023. P. 450-452
2. Бондаренко О. І. Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб в Україні: проблеми та шляхи вирішення. *Психологія і суспільство*. 2015. № 3. С. 33–39.
3. Бурлачук Л.Ф. Словник-довідник з психодіагностики / Л.Ф.Бурлачук, С.М. Морозов. Ком.1999. 528 с.
4. Галушак С. О. Актуальні проблеми інтеграції ВПО: психологічний вимір. *Психологічний дискурс*. 2017. № 3. С. 23–28.
5. Григоренко І. О. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: досвід та перспективи. *Наукові записки НУ «Острозька академія». Серія: Психологія*. 2019. Вип. 8. С. 102–108.
6. Єрмоленко Т. М. Механізми психологічної адаптації ВПО. *Психологічні перспективи*. 2021. № 37. С. 98–104.
7. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях К.: Педагогічна думка, 2016. С.170-172.
8. Золотухіна С. Т. Соціально-психологічна допомога ВПО в Україні: нормативні засади та практика реалізації. *Вісник психології та соціальної роботи*. 2022. № 3(10). С. 61–67.
9. Іванова Н. М. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2011.

10. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони бойових дій. *Психологія і суспільство*. 2023. № 4. С. 45–52.
11. Ковальчук Т. С. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб у новому соціальному середовищі. *Психологічний журнал*. 2020. Т. 5, № 1. С. 67–73.
12. Литвиненко О. В. Особливості психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах соціальної нестабільності. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 10. С. 55–61.
13. Малиха М.І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика Грані. *Political Science*. № 8 (124) серпень 2015. С. 6-11.
14. Мельник І. В. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: теоретичний. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 3. С. 89–95.
15. Морозова Л. В. Психологічна підтримка ВПО: досвід та перспективи. *Наукові записки НУ «Острозька академія»*. Серія: Психологія. 2011. Вип. 6. С. 88–94.
16. Музиченко І.В., Вимушені переселенці: проблема соціально-психологічної адаптації. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 9 (52). С.18-21.
17. Павленко І. О. Психологічна допомога ВПО: методичні рекомендації. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2009.
18. Поджинська О.О., Ятищук А.А. Психологічна адаптація вимушених переселенців за кордоном. *Габітус* Випуск 53, 2023. С. 192-196.

19. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. -616 с.

20. Рижаківа В.І. Психологічні особливості процесу адаптації вимушено переселених осіб до нового середовища існування. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 22 квітня 2022 р.). Київ, 2022. С. 124-128

21. Романенко Н. В. Психологічні аспекти адаптації ВПО: емпіричне дослідження. *Психологічний журнал*. 2008. Т. 3, № 2. С. 65–71.

22. Ругак А. Копінг-стратегії. Допомога при стресі. PsyMag.Портал, 2020. URL:<https://psymag.info/article/kop-ng-strateg-dopomoga-pri-stres-1632330857/> (дата звернення: 07.07.2023).

23. Сидоренко Н. П. Психологічні механізми адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 29. С. 120 –126.

24. Ткаченко Л. М. Соціально-психологічні чинники адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Чернівецького університету. Психологія*. 2016. № 2. С. 78–84.

25. Українське суспільство в умовах війни. 2022: Колективна монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.

26. Устименко В. І. Психологічна допомога ВПО: методичні рекомендації. 2005.

27. Федотова Л. В. Психологічні особливості розладів адаптації у внутрішньо переміщених осіб. Умань: УДПУ, 2025.

28. Царенко Л.Г. Особливості переживання психотравми під час воєнного конфлікту Психологія: теорія і практика. Випуск 1 (3) 2019, 158 - 170. (DOI: 10.31339/2617-9598-2019- 1(3)-158-170).
29. Чебан О. А. Психологічна стійкість ВПО в умовах воєнного конфлікту. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 4(18). С. 44–49.
30. Cheung A., et al. Internal Displacement and Subjective Well-Being: The Case of Ukraine // *Social Forces*. – 2023. – Vol. 102(3). – P. 1157–1179.
31. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. – New York: Springer Publishing Company, 1984.
32. Miller K. E., Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings // *Social Science & Medicine*. – 2010. – Vol. 70(1). – P. 7–16.
33. Nickerson A., et al. Abuse and mental health in conflict-affected populations // *Journal of Traumatic Stress*. – 2015. – Vol. 28(3). – P. 232–239.
34. Oviedo L., et al. Coping and resilience strategies among Ukraine War refugees // *Int. J. Environ. Res. Public Health*. – 2022. – Vol. 19(20). – Article 13094.
35. Rizzi D., et al. Resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: A systematic review // *Frontiers in Psychology*. – 2023. – Vol. 14. – Article 1059089.
36. Roberts B., et al. Mental health and stress level of Ukrainians seeking psychological help: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion // *Psychiatry Research*. – 2024. – Vol. 330. – Article 115123.
37. Robson S. Psychological fitness and resilience: A review of relevant constructs, measures, and links to well-being. *Rand health quarterly*. 2014. Vol. 4(1). P. 16–26.

38. Silove D. The ADAPT model: A conceptual framework for mental health and psychosocial programming in post-conflict settings // Intervention. – 2013. – Vol. 11(3). – P. 237–248.

39. UNHCR. Ukraine Situation Flash Update. – United Nations High Commissioner for Refugees, 2022.

40. World Health Organization. Assessing Mental Health and Psychosocial Needs and Resources: Toolkit for Major Humanitarian Settings. – Geneva: WHO, 2012.