МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ХОМЕНКО АНАСТАСІЯ ЄВГЕНІВНА

Допускається до захисту:
Т.в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
канд. психол. наук, доцент
_____Катерина ВАСЮК
«___» _____ 2025 р.

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В НОВОМУ СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
Лапшова Н.С., кандидат психологічних наук,
доцент кафедри кризової та клінічної психології
_____ _____

Оцінка: _____/_____/ _____
(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)

Голова ЕК:_____
(підпис)

Вінниця 2025

АНОТАЦІЯ

Хоменко А. Є. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в новому соціальному середовищі. Кваліфікаційна (магістерська) робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса. Кафедра кризової та клінічної психології – Вінниця, 2025.

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у новому соціальному середовищі в умовах сучасної України. У роботі визначено, що адаптаційний процес ВПО є результатом взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів із зовнішніми соціальними умовами.

Результати проведеного дослідження засвідчили неоднорідність адаптації у різних вікових груп ВПО. Молодші респонденти продемонстрували вищі показники гнучкості, внутрішнього локусу контролю та емоційної саморегуляції, тоді як представники старших вікових груп характеризуються підвищеним рівнем тривожності та емоційної напруги.

Встановлено, що тривожність є значущим негативним чинником адаптованості, тоді як соціальна підтримка виступає ключовим фактором її підвищення. Кореляційний аналіз підтвердив взаємозв’язок між рівнем психологічного благополуччя, соціальною підтримкою та адаптаційними ресурсами особистості.

Ключові слова: Соціально-психологічна адаптація, внутрішньо переміщені особи, тривожність, соціальна підтримка, психологічне благополуччя, інтеграція.

ABSTRACT

Khomenko A. Ye. Peculiarities of Social and Psychological Adaptation of Internally Displaced Persons in a New Social Environment. Qualification (Master's) Thesis submitted for the Master's degree in specialty 053 "Psychology," Educational Program "Rehabilitation Psychology in Emergency Situations." Vasyl' Stus Donetsk National University. Department of Crisis and Clinical Psychology – Vinnytsia, 2025.

The qualification thesis presents a comprehensive theoretical and empirical study of the peculiarities of social and psychological adaptation of internally displaced persons (IDPs) in a new social environment in the context of modern Ukraine. The study establishes that the adaptation process of IDPs results from the interaction of internal personal resources with external social conditions.

The findings demonstrated heterogeneity of adaptation among different age groups of IDPs. Younger respondents showed higher levels of flexibility, an internal locus of control, and emotional self-regulation, whereas individuals of older age groups were characterized by increased anxiety and emotional tension.

It was found that anxiety is a significant negative factor affecting adaptation, while social support plays a key role in enhancing it. Correlation analysis confirmed the relationship between psychological well-being, social support, and the adaptive resources of an individual.

Keywords: social and psychological adaptation, internally displaced persons, anxiety, social support, psychological well-being, integration.

ЗМІСТ

ВСТУП.....5

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....8

1.1. Поняття та сутність соціально-психологічної адаптації особистості....8

1.2. Соціально-психологічні чинники адаптації внутрішньо переміщених осіб.....18

1.3. Особливості соціально-психологічної адаптації ВПО в новому соціальному середовищі.....28

Висновки до першого розділу.....47

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....48

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження.....48

2.2. Результати емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації ВПО.....54

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ……...62

3.1 Корекційна програма підвищення соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб……...62

3.2 Аналіз ефективності корекційної програми підвищення соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб…….67

Висновки до другого розділу.....71

ВИСНОВКИ.....73

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....75

ДОДАТКИ.....77

ВСТУП

Проблема соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у новому соціальному середовищі є надзвичайно актуальною в умовах сучасної України, де значна частина населення змушена змінювати місце проживання через воєнні дії та соціально-економічні фактори. Важливість дослідження цієї проблеми визначається не лише соціальною потребою підтримки та інтеграції ВПО, а й науковою необхідністю розкриття психологічних механізмів адаптації, зокрема процесів емоційного, когнітивного та соціального функціонування особистості в умовах стресових змін.

Актуальність дослідження підтверджується численними науковими працями, присвяченими проблемам адаптації в умовах кризи, соціальної мобільності та травматичних переживань. Так, у психології адаптаційних процесів виділяються емоційні, когнітивні та поведінкові складові, які впливають на здатність особистості інтегруватися у нове соціальне середовище. Проте, незважаючи на наявність досліджень, все ще залишається недостатньо вивченою специфіка адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах українських громад, особливості її проявів у різних вікових і гендерних групах, а також вплив комплексної соціальної підтримки. Це визначає наукову новизну роботи та обґрунтовує її практичну значущість.

Об’єктом дослідження є процес соціально-психологічної адаптації особистості в умовах зміни соціального середовища.

Предметом дослідження виступають соціально-психологічні особливості та соціально-психологічні чинники, які впливають на ефективність адаптації внутрішньо переміщених осіб у новому соціальному середовищі.

Мета дослідження полягає у виявленні та аналізі особливостей соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб у новому соціальному середовищі та визначенні чинників, що впливають на її ефективність.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі **завдання:**

1. Теоретично обґрунтувати поняття та сутність соціально-психологічної адаптації особистості.
2. Виявити соціально-психологічні чинники, що впливають на адаптацію ВПО у новому соціальному середовищі.
3. Дослідити особливості соціально-психологічної адаптації різних вікових груп ВПО.
4. Провести емпіричне дослідження рівня адаптованості ВПО та чинників, які впливають на її ефективність.
5. Розробити корекційну програму підвищення соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що рівень соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб зумовлюється взаємодією внутрішніх психологічних чинників та зовнішніх соціальних ресурсів. Зниження тривожності, підвищення психологічного благополуччя та наявність достатньої соціальної підтримки сприяють більш ефективній адаптації у новому соціальному середовищі.

У дослідженні застосовувалися **теоретичні методи** (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, класифікація, моделювання), а також **емпіричні методи**: Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, Шкала сприйманої соціальної підтримки (MSPSS) Д. Зімет, Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI). У процесі статистичної обробки емпіричних даних було використано два ключові методи математико-статистичного аналізу: коефіцієнт лінійної кореляції r-Пірсона та t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

Експериментальною базою дослідження стали внутрішньо переміщені особи, які тимчасово проживають у приймаючих громадах України понад 6 місяців. У дослідженні брали участь 60 осіб віком від 18 до 65 років. Для забезпечення більш глибокого та об'єктивного аналізу отриманих результатів респондентів було розподілено на три вікові групи: молодь (18–35 років) – 21 особа (35 % вибірки); середній вік (36–50 років) – 22 особи (37 %); старший вік (51–65 років) – 17 осіб (28 %). Крім того, вибірка є гендерно збалансованою, що свідчить про рівне представництво чоловіків і жінок серед учасників дослідження, що, у свою чергу, забезпечує гендерну нейтральність та підвищує репрезентативність вибірки.

Вступ визначає **науковий апарат дослідження**, підкреслює його актуальність для розвитку психологічної науки і практики в Україні, обґрунтовує значущість роботи для формування комплексної системи підтримки ВПО та розкриття механізмів їхньої соціально-психологічної адаптації.

Апробація матеріалів кваліфікаційної роботи. Хоменко А. Є. «Особливості психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в новому соціальному середовищі». Збірник матеріалів І Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» (24–25 квітня 2025 р. За ред. проф. В. А. Оверчук. м. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2025. С. 223-226 [Електронне видання].

Хоменко А. Є. «Соціально-психологічні чинники адаптації внутрішньо переміщених осіб». Збірник матеріалів VI Міжнародноїнаукової конференції «Період трансформаційних процесів в світовій науці: задачі та виклики» (28 листопада 2025 р. м. Полтава. Міжнародний центр наукових досліджень. — Вінниця: ТОВ«УКРЛОГОС Груп, 2025. С. 739-742 [Електронне видання].

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Поняття та сутність соціально-психологічної адаптації особистості

Соціально-психологічна адаптація є складним феноменом, що вивчається на перетині кількох наукових галузей. У психології вона визначається як здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу навіть у складних і стресових обставинах, зберігати цілісність своєї особистості та водночас забезпечувати продуктивну взаємодію із зовнішнім середовищем.

Йдеться не лише про пристосування до нових умов, а й про активне подолання бар'єрів, змін і викликів, які постійно супроводжують життєвий шлях людини. Саме тому адаптація розглядається як безперервний процес, що включає як індивідуальні психологічні ресурси, так і соціальні механізми підтримки [2].

У соціологічному контексті феномен адаптації аналізується через призму інтеграції особистості в нове соціальне середовище. Дослідники наголошують, що адаптація – це не лише внутрішній стан людини, а й процес входження до нової спільноти, засвоєння її правил, цінностей, культурних традицій і форм взаємодії. При цьому особливо важливим є баланс між прийняттям норм соціуму та збереженням власної ідентичності. Інакше кажучи, ефективна адаптація полягає не у відмові від власних переконань чи досвіду, а у вмінні гармонійно поєднувати їх із вимогами нового середовища.

Філософія трактує адаптацію як універсальний механізм, притаманний усім живим системам. З цієї точки зору, здатність пристосовуватися розглядається як умова існування та розвитку індивіда.

Людина як біосоціальна істота не лише змінює себе під впливом середовища, але й сама активно трансформує навколишній світ, створюючи

нові умови для життя. Тому адаптація у філософському розумінні виступає діалектичним процесом, що поєднує в собі підпорядкування зовнішнім вимогам і водночас їхнє переосмислення та зміну відповідно до власних потреб і цінностей [1].

Сучасні дослідження підкреслюють, що адаптація має інтегративний характер, адже поєднує психологічні, соціальні та культурні аспекти. Вона не може бути зведена лише до внутрішніх переживань людини чи формальної інтеграції в нове середовище. Це багатофакторний процес, який одночасно охоплює емоційні реакції, когнітивні стратегії, соціальну взаємодію та культурні механізми підтримки.

Тому розглядати адаптацію потрібно як комплексне явище, що забезпечує цілісність життєдіяльності індивіда і формує підґрунтя для його подальшого розвитку [5].

Отже, адаптація постає як багаторівневий процес, що включає особистісний, міжособистісний та соціальний виміри. З одного боку, вона спрямована на збереження гармонії внутрішнього світу людини, а з іншого – на налагодження продуктивної взаємодії з оточенням. Завдяки цьому забезпечується не лише стабільність індивіда, але й його здатність до активної участі у суспільному житті. Таким чином, адаптація є ключовим механізмом, що дозволяє людині співіснувати з соціумом на основі взаємного збагачення й підтримки [15].

Міждисциплінарний підхід дозволяє краще пояснити особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб, оскільки саме вони переживають значні зміни у своєму соціальному й психологічному просторі. Для їхнього успішного пристосування потрібне врахування як особистісних ресурсів, так і соціальних умов, що робить цю категорію особливо чутливою до різних чинників середовища.

У психології адаптація розглядається як динамічний процес підтримки балансу між внутрішнім світом особистості та зовнішнім середовищем. Вона передбачає формування адекватних реакцій на стресові події, розвиток

гнучких стратегій подолання труднощів і здатність знаходити нові ресурси для самозбереження.

Психологічний підхід підкреслює значення емоційної стабільності, рівня тривожності та впевненості у власних силах у процесі пристосування [12].

Соціологія робить акцент на ролі соціальних структур, інститутів і груп, у межах яких відбувається адаптація. Тут особливе значення має процес засвоєння норм і цінностей нової спільноти, входження у соціальні ролі, створення нових контактів. Для внутрішньо переміщених осіб цей аспект має вирішальне значення, адже вони вимушені інтегруватися у чужі соціуми, часто кардинально відмінні від їхніх попередніх умов життя [3].

Педагогіка трактує адаптацію крізь призму навчального середовища й виховних процесів. Вміння перебудувати освітні стратегії, взаємодіяти з педагогами та колективом стають вирішальними для успішної інтеграції у навчальний простір.

Соціальна адаптація означає пристосування до нових умов взаємодії з іншими людьми та соціальними інститутами. Вона проявляється у здатності інтегруватися в колектив, приймати правила спільноти та будувати гармонійні відносини. Для внутрішньо переміщених осіб це часто означає пошук нових друзів, контактів і ресурсів, що допомагають подолати почуття ізоляції.

Психологічна адаптація стосується внутрішнього стану особистості: здатності знижувати рівень стресу, опановувати нові стратегії поведінки та підтримувати психологічне благополуччя. Саме вона визначає, наскільки людина готова прийняти нову реальність без руйнівних наслідків для психічного здоров’я. Особливо важливим є розвиток емоційної стійкості та здатності долати кризові переживання [18].

Професійна та культурна адаптація мають власну специфіку. Перша пов’язана з інтеграцією у нові умови працевлаштування, засвоєнням правил і

норм професійної спільноти. Друга стосується прийняття культурних традицій, цінностей і звичаїв нового середовища.

Для ВПО саме поєднання цих двох вимірів часто стає ключем до успішної інтеграції, оскільки робота і культура забезпечують відчуття стабільності та належності до суспільства [7].

Механізми адаптації є внутрішніми засобами, за допомогою яких особистість долає труднощі та знаходить рівновагу в нових умовах. Серед них виділяють когнітивні процеси (усвідомлення змін, формування нових переконань), емоційні реакції (регуляція тривоги, розвиток емоційної стабільності) та поведінкові стратегії (пошук підтримки, активна діяльність, уникнення). Кожен із цих механізмів відіграє важливу роль у тому, наскільки швидко людина зможе пристосуватися.

Адаптаційні механізми людини можна умовно розділити на дві великі групи – свідомі та несвідомі. Вони є своєрідними інструментами, за допомогою яких особистість пристосовується до нових умов, долає труднощі та підтримує внутрішню рівновагу.

Їхня ефективність залежить від конкретної ситуації та індивідуальних характеристик людини. Важливо зазначити, що обидва типи механізмів не існують окремо, а взаємодіють між собою, формуючи комплексну систему реагування [10].

Несвідомі адаптаційні механізми найчастіше проявляються у вигляді психологічних захистів. Це своєрідні автоматизовані реакції психіки, спрямовані на зменшення внутрішньої напруги та уникнення травматичного досвіду. Серед них можна виокремити заперечення, яке дозволяє не визнавати важкі події; раціоналізацію, що допомагає знайти «логічні» пояснення неприємним обставинам; а також витіснення – усунення болісних спогадів чи думок із поля свідомості. Такі механізми не завжди сприяють повному подоланню проблеми, але вони захищають психіку від перевантаження [22].

Свідомі механізми адаптації проявляються у формі копінг-стратегій, які людина обирає більш усвідомлено. До них належить активний пошук інформації про нові умови життя, що допомагає краще зрозуміти середовище та знизити рівень невизначеності. Важливу роль відіграє також планування власних дій і побудова чіткої послідовності кроків для подолання труднощів. Крім того, ефективним ресурсом стає розвиток нових соціальних зв'язків, які створюють відчуття підтримки й безпеки у незнайомому середовищі.

Застосування адаптаційних механізмів значною мірою залежить від індивідуальних ресурсів людини. Внутрішні характеристики, такі як рівень емоційної стійкості, самооцінка, мотивація та попередній життєвий досвід, визначають, наскільки успішно особа здатна використовувати як свідомі, так і несвідомі стратегії. Люди з високим рівнем самоконтролю та гнучкістю мислення частіше вдаються до активних копінг-стратегій, тоді як ті, хто переживає сильний стрес і має обмежені ресурси, частіше покладаються на психологічні захисти [24].

Важливим чинником є також складність нової ситуації, у якій опинилася людина. Якщо обставини відносно контрольовані, переважають свідомі механізми – пошук рішень, підтримка соціальних контактів, планування майбутнього. Проте в умовах високого рівня стресу та невизначеності активізуються несвідомі захисні реакції, що дозволяють тимчасово знизити психічне навантаження.

Таким чином, процес адаптації є динамічним балансом між різними стратегіями, де кожна з них має своє значення залежно від конкретних умов і ресурсів особистості.

Внутрішньо переміщені особи часто опиняються у стресових обставинах, де необхідна мобілізація адаптивних ресурсів. Тому ефективність їхнього пристосування багато в чому визначається тим, наскільки вони здатні застосовувати конструктивні механізми адаптації. Позитивними вважаються ті стратегії, що допомагають людині не лише

вижити в нових умовах, а й відновити гармонійне функціонування та знайти нові сенси життя [13].

Процес адаптації зазвичай проходить кілька послідовних етапів. На першому етапі спостерігається гостра реакція на зміну умов - це період дезорієнтації, підвищеної тривожності, пошуку безпеки. Для ВПО цей етап часто супроводжується сильним емоційним напруженням, втратою відчуття стабільності та страхом перед майбутнім [6].

Другий етап характеризується активним пошуком шляхів пристосування. Індивід пробує різні стратегії поведінки, будує нові соціальні зв'язки, формує уявлення про можливості у новому середовищі. Це фаза експериментів і проб, де частина стратегій може виявитися неефективною, але саме завдяки цьому формується досвід [14].

Заключний етап - стабілізація та інтеграція. На цьому рівні людина приймає нові умови як частину свого життя, засвоює нові цінності, будує довготривалі відносини й відчуває відновлення внутрішньої рівноваги. Для внутрішньо переміщених осіб цей етап означає не лише відновлення психологічної стабільності, а й відчуття належності до нової громади, що є основою соціальної інтеграції.

Успішність психологічної адаптації визначається комплексом внутрішніх і зовнішніх факторів. До внутрішніх належать особистісні риси, рівень стресостійкості, впевненість у власних силах, гнучкість мислення та здатність до самоорганізації. Важливим також є попередній досвід подолання труднощів, який допомагає формувати конструктивні стратегії поведінки.

Зовнішні чинники включають соціальне оточення, підтримку з боку родини, друзів, громади та державних інституцій. Наявність доступу до житла, роботи, освітніх можливостей суттєво полегшує процес пристосування. Крім того, важливу роль відіграє ставлення місцевого населення до переселенців, рівень толерантності й відкритості суспільства [8].

Поєднання внутрішніх ресурсів особистості із сприятливими зовнішніми умовами створює основу для ефективної адаптації. Якщо ж ці фактори не збалансовані, існує ризик розвитку дезадаптації, депресивних станів та соціальної ізоляції.

Особистісні ресурси - це внутрішній потенціал людини, що забезпечує здатність долати стресові події та пристосовуватися до нових умов. До них належать оптимізм, впевненість у собі, гнучкість мислення, емоційна стабільність, комунікативні здібності. Люди, які володіють цими якостями, легше інтегруються в нове середовище, швидше відновлюють психологічну рівновагу та проявляють здатність будувати продуктивні стратегії поведінки [9].

Важливе значення мають також навички саморегуляції та здатність контролювати власні емоції. Особистості, які вміють знижувати рівень напруги, ефективно долати тривожність і стрес, краще справляються з невизначеністю. Це дозволяє їм не лише зберігати психічне здоров’я, а й знаходити сили для нових досягнень.

Для внутрішньо переміщених осіб особистісні ресурси є ключовим фактором, адже зовнішні обставини часто не залежать від них. Вміння покладатися на власні можливості, знаходити сенс у нових умовах життя та розвивати внутрішні сили допомагають уникнути дезадаптації [11].

Адаптація не є миттєвою реакцією, вона розгортається у часі та має поступовий характер. У перші місяці після різкої зміни умов життя людина може відчувати дезорієнтацію та втрату стабільності, але згодом з’являються нові навички та досвід, які дозволяють пристосуватися. Таким чином, адаптація розглядається як безперервний процес, що змінює структуру особистості та її взаємодію з середовищем.

Динамічність адаптації виявляється у постійному пошуку рівноваги між потребами людини та вимогами середовища. Коли умови змінюються, особистість повинна перебудовувати свої стратегії поведінки, вчитися новому та відмовлятися від старих моделей. Цей процес може бути як

позитивним, так і стресогенним, залежно від сили зовнішніх впливів та внутрішньої готовності [13].

Тривалість адаптації особливо помітна у випадку внутрішньо переміщених осіб. Для багатьох із них процес пристосування може тривати роками, оскільки він включає не лише подолання емоційних наслідків втрати дому, а й побудову нових соціальних зв'язків, пошук роботи, відновлення ідентичності

Дезадаптація виникає тоді, коли особистість стикається з труднощами пристосування до нових умов і не може знайти ефективних способів подолання цих викликів**.** У таких випадках людина втрачає внутрішню рівновагу, що проявляється у відчутті постійного напруження та дискомфорту. На психологічному рівні це часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, відчуттям невизначеності та безсилля. Важливо розуміти, що дезадаптація не є раптовим станом, вона формується поступово, унаслідок накопичення негативних емоцій і неспроможності знайти адекватні механізми реагування на зміни [16].

Одним із характерних проявів дезадаптації є соціальна ізоляція**.** Людина починає уникати контактів із новим оточенням, уникає знайомств, не прагне долучатися до соціальних чи професійних активностей. Така ізоляція часто пов'язана з відчуттям невідповідності, страхом неприйняття або невдачі. Водночас ізоляція підсилює почуття самотності та безпорадності, створюючи замкнене коло, з якого людині дедалі складніше вибратися.

Зниження мотивації до діяльності є ще одним тривожним сигналом: внутрішньо переміщені особи можуть втрачати інтерес до навчання, роботи чи навіть повсякденних побутових справ, які раніше приносили задоволення [12].

Агресія чи, навпаки, надмірна пасивність теж належать до типових проявів дезадаптації**.** Інші особи, навпаки, демонструють байдужість, апатію, відсутність будь-якої активності. Такі протилежні реакції вказують на втрату

гармонійного способу взаємодії із середовищем, що підриває здатність ефективно функціонувати в соціумі [20].

Окремим і дуже поширеним наслідком дезадаптації є психосоматичні розлади**.** Хронічний стрес, якого зазнають внутрішньо переміщені особи, неминуче впливає на фізичний стан. У результаті з'являються проблеми зі сном: безсоння, поверхневий сон або нічні пробудження, що ще більше поглиблює стан втоми. Стресові переживання відбиваються і на роботі серцево-судинної системи: фіксуються підвищений тиск, прискорене серцебиття, напади паніки. Досить часто виникають головні болі, мігрені, відчуття хронічної слабкості, що знижує загальну працездатність людини [4].

Не менш небезпечними є й психологічні наслідки дезадаптації, які часто поєднуються з фізичними проявами**.** Серед внутрішньо переміщених осіб поширеними є депресивні стани, що проявляються у відчутті пригніченості, втраті сенсу життя, відсутності перспектив.

Людина втрачає здатність концентруватися на важливих завданнях, у неї знижується рівень уваги та пам'яті, що негативно позначається як на професійній діяльності, так і на побутових сферах життя. Втрата інтересу до повсякденних справ і хобі, які раніше приносили задоволення, лише посилює відчуття безвиході.

У сукупності ці фактори створюють небезпечне підґрунтя для хронічної дезадаптації, яка без відповідної психологічної підтримки може мати довготривалі наслідки для психічного та фізичного здоров'я людини [6].

Наслідки дезадаптації небезпечні не лише для окремої людини, а й для суспільства загалом. Вона знижує рівень інтеграції переселенців, ускладнює їхнє працевлаштування та соціальну активність. Тому важливо своєчасно виявляти її ознаки та надавати психологічну допомогу, щоб запобігти розвитку більш серйозних проблем.

Адаптація та інтеграція є взаємопов'язаними, але не тотожними процесами. Адаптація означає внутрішнє пристосування людини до нових

умов, тоді як інтеграція передбачає активне включення до соціальних структур, прийняття нових правил і цінностей. Тобто адаптація - це передусім психологічний процес, а інтеграція - соціальний [23].

Людина може досягти адаптації, зберігаючи при цьому власну культурну ідентичність та обмежені контакти із середовищем. Однак інтеграція вимагає більшого - участі у житті громади, побудови стійких соціальних зв'язків, виконання нових соціальних ролей. Це складніший процес, що включає адаптацію як початковий етап [13].

Для внутрішньо переміщених осіб відмінність між цими двома поняттями має практичне значення. Вони можуть психологічно пристосуватися до нових умов, але без інтеграції у суспільство залишаються на периферії соціального життя.

Когнітивний підхід розглядає адаптацію як процес переробки інформації, побудови нових уявлень та схем мислення. Людина стикається з новими умовами, які суперечать її попередньому досвіду, тому змушена перебудовувати когнітивні структури. Це допомагає знизити напругу та знайти адекватні моделі поведінки [15].

Соціально-психологічний підхід акцентує увагу на ролі міжособистісних відносин і групових процесів. Адаптація тут розглядається як результат взаємодії особистості із соціальним середовищем, де вирішальними є підтримка, прийняття та визнання з боку інших людей. Для внутрішньо переміщених осіб цей підхід особливо важливий, оскільки саме соціальне оточення здатне полегшити чи ускладнити процес пристосування [18].

Гуманістичний підхід наголошує на прагненні людини до самореалізації та розвитку в будь-яких умовах. Адаптація, з цієї точки зору, є можливістю для особистісного зростання, пошуку нових сенсів та досягнення внутрішньої гармонії. У випадку ВПО такий підхід дозволяє розглядати кризу як шанс для переосмислення життєвих цінностей і формування нових перспектив.

Психологічна адаптація забезпечує збереження внутрішньої рівноваги та можливість ефективної взаємодії з навколишнім світом. Без цього процесу людина опиняється в стані постійного стресу, що негативно позначається на її психічному та фізичному здоров'ї. Гармонійне функціонування можливе лише тоді, коли індивід знаходить баланс між власними потребами та вимогами середовища [24]. Успішна адаптація проявляється у відчутті психологічного комфорту, здатності будувати продуктивні стосунки, реалізовувати особистісний і професійний потенціал. Це означає, що адаптована людина не лише долає труднощі, а й активно розвивається, використовуючи нові умови як ресурс для зростання.

Для внутрішньо переміщених осіб адаптація є ключовим чинником повернення до нормального життя. Вона дозволяє подолати наслідки втрат, відновити відчуття безпеки та сформувати позитивне ставлення до майбутнього. Тому психологічна адаптація виступає необхідною умовою не тільки гармонійного існування особистості, а й стабільності суспільства загалом [7].

1.2. Соціально-психологічні чинники адаптації внутрішньо переміщених осіб

Соціальне середовище виступає фундаментальним підґрунтям для процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб. Саме воно визначає, наскільки швидко та гармонійно людина зможе інтегруватися в нову спільноту, знайти своє місце та відчути внутрішню рівновагу. Від того, як ставляться до переселенців місцеві жителі, залежить якість їхнього соціального самопочуття: чи відчуватимуть вони себе прийнятими, захищеними та значущими.

Позитивне, доброзичливе ставлення громади допомагає подолати почуття втрати й невизначеності, які неминуче виникають унаслідок вимушеного переселення. Натомість байдужість, відчуженість або навіть

упереджене ставлення з боку оточення можуть стати серйозною перешкодою на шляху до відновлення психологічної рівноваги та формування почуття належності до нового соціального простору [6].

Атмосфера толерантності та відкритість до співпраці значною мірою пришвидшують процес адаптації. Якщо місцева громада готова підтримати новоприбулих, включати їх у спільні ініціативи, надавати необхідну інформацію та ресурси, то внутрішньо переміщені особи отримують важливий сигнал: вони не залишилися наодинці зі своїми проблемами.

Соціальні психологи наголошують, що саме позитивне ставлення з боку оточення може компенсувати ті психологічні втрати, які людина зазнає внаслідок вимушеної міграції. У ситуаціях, коли суспільство виявляє відкритість, переселенці легше долають кризові переживання й починають розглядати нове середовище як простір можливостей, а не загроз [27].

Разом із тим, негативні соціальні установки здатні значно ускладнити процес адаптації. Якщо переселенці стикаються з байдужістю, недовірою чи стереотипами, вони можуть втратити мотивацію до активної взаємодії з оточенням. Це призводить до відчуття ізольованості, маргіналізації та невпевненості у власному майбутньому.

Людина, яка не відчуває підтримки від громади, схильна уникати соціальних контактів, обмежувати свою активність і зосереджуватися лише на базових потребах виживання. У такому випадку зростає ризик формування стійкої дезадаптації, що проявляється як у психологічному, так і у фізичному вимірах [22].

Важливим чинником адаптації є також мікросередовище, у яке потрапляє внутрішньо переміщена особа. Це коло щоденного життя - робочий колектив, сусідство, громадські об’єднання, освітні заклади. Саме ці невеликі соціальні осередки стають для людини тим полем, де формуються нові відносини та закріплюється відчуття «свого місця». Наприклад, доброзичливий колектив на роботі здатний не лише забезпечити економічну стабільність, але й створити атмосферу підтримки та взаємоповаги. Участь у

громадських чи культурних заходах дає можливість налагоджувати знайомства, обмінюватися досвідом і поступово відновлювати втрачений соціальний статус [22].

Залученість до місцевих ініціатив відкриває широкі можливості для інтеграції та особистісного розвитку. Якщо внутрішньо переміщені особи беруть участь у культурних, спортивних або освітніх подіях, вони не лише збагачують власне життя, а й демонструють громаді свою активність та готовність співпрацювати. Це створює передумови для формування нових соціальних зв'язків, зменшує ризик соціальної ізоляції та сприяє емоційному відновленню. Чим ширшим є коло соціальних контактів людини, тим більше ресурсів вона має для адаптації: від емоційної підтримки до практичної допомоги у вирішенні побутових проблем. Соціальні зв'язки виступають своєрідним буфером проти стресу, допомагаючи внутрішньо переміщеним особам відновити відчуття стабільності й упевненості у майбутньому [29].

Таким чином, соціальне середовище виконує функцію "адаптаційного фільтра": воно або полегшує входження переселенця в нове життя, або створює додаткові бар'єри. Успішність адаптації багато в чому залежить від того, наскільки суспільство готове приймати нових членів та інтегрувати їх у свої структури.

Сім'я є ключовою системою підтримки, що допомагає людині впоратися зі стресом і втратами, пов'язаними з переміщенням. У збереженні внутрішньої рівноваги значну роль відіграє емоційний клімат родини. [21].

Водночас у багатьох сім'ях виникають конфлікти, пов'язані з втратою колишнього способу життя, матеріальними труднощами чи різним баченням майбутнього. Накопичення напруження у внутрішньосімейних відносинах може призводити до зростання тривожності та навіть руйнування сімейних структур. У таких випадках важливо забезпечувати доступ до психологічної допомоги та сімейного консультування.

Сім'я виступає ще й моделлю соціальної адаптації. Діти копіюють реакції дорослих на нові умови, а тому гармонійні відносини в родині

створюють приклад конструктивної поведінки. Збереження стабільних родинних зв'язків стає основою формування внутрішніх ресурсів, які допомагають подолати зовнішні труднощі.

Соціальна підтримка охоплює систему взаємодії, де переселенці отримують допомогу від державних структур, волонтерських організацій і місцевих жителів. Ця підтримка може мати матеріальний, інформаційний чи емоційний характер.

Її наявність знижує рівень невизначеності й формує відчуття, що людина не залишилася сам на сам зі своїми проблемами [26].

Волонтерські ініціативи в умовах кризи часто стають першою лінією допомоги. Вони забезпечують речами першої потреби, організовують психологічні консультації, створюють безпечний простір для комунікації. Державна підтримка, у свою чергу, має більш системний характер: це доступ до соціальних виплат, пільг, програм житлового забезпечення та працевлаштування [30].

Важливим є поєднання формальної та неформальної підтримки. Коли людина одночасно відчуває допомогу від держави та прийняття з боку громади, зростає рівень довіри та впевненості у власних силах. Це створює умови для швидшої інтеграції в нове середовище.

Таблиця 1.1

Форми соціальної підтримки ВПО

Джерело підтримки	**Приклади допомоги**	**Значення для адаптації**
Держава	Соцвиплати, житлові програми, працевлаштування	Забезпечує базові потреби
Громада	Участь у заходах, взаємодопомога	Формує відчуття приналежності
Волонтери	Гуманітарна допомога, консультації	Знижують рівень стресу

Матеріальне забезпечення є фундаментом, без якого неможлива повноцінна адаптація. Для переселенців першочерговим стає доступ до житла, адже саме воно створює базове відчуття безпеки. Відсутність стабільного житлового середовища породжує додатковий стрес і ускладнює інтеграцію в нову громаду.

Не менш важливим фактором є можливість працевлаштування. Робота не лише забезпечує фінансову незалежність, а й формує нові соціальні зв'язки, створює відчуття корисності та соціальної значущості. В умовах нестабільності економічні ресурси стають показником соціальної мобільності та визначають перспективи майбутнього [31].

Доступ до матеріальних благ, зокрема продуктів, одягу та медичних послуг, безпосередньо впливає на якість життя ВПО. Забезпечення економічної стабільності є тією основою, на якій формується психологічне відчуття безпеки й можливість будувати подальші життєві плани.

Під час переміщення люди часто стикаються з новими культурними нормами й традиціями, які можуть відрізнятися від звичних. Для багатьох переселенців саме культурні відмінності стають додатковим бар'єром до повної інтеграції в нове суспільство [34].

Культурна адаптація потребує часу й відкритості до діалогу. Для її полегшення важливо створювати умови, де ВПО матимуть змогу брати участь у культурних заходах громади, знайомитися з місцевими традиціями, водночас зберігаючи власну ідентичність. Водночас проблема інтеграції полягає у ризику маргіналізації. Якщо переселенці залишаються ізольованими у власних групах, відсутній діалог і спільні практики з місцевими мешканцями, зростає небезпека формування "паралельних світів". Подолати це можливо лише через політику інклюзії та активну участь обох сторін у побудові спільного простору [35].

Таблиця 1.2

Основні бар'єри та шляхи їх подолання

Тип бар'єру	Приклад прояву	Шляхи подолання
Мовний	Відсутність знання місцевої мови	Курси, інтеграційні програми
Соціокультурний	Нерозуміння традицій	Спільні культурні заходи
Психологічний	Відчуження, ізоляція	Психологічна підтримка, групи взаємодопомоги

Освітнє середовище має особливе значення для дітей і молоді, адже воно стає головним простором соціалізації. Школа чи університет забезпечують не лише знання, а й нові соціальні контакти, які допомагають подолати відчуття ізоляції. Для дітей важливо відчувати себе частиною колективу, де вони можуть розвиватися та реалізовувати свій потенціал.

Наявність підтримки з боку педагогів, інклюзивних програм і психологічного супроводу значно полегшує процес інтеграції. Важливо, щоб вчителі та викладачі були готові до роботи з дітьми, які пережили травматичні події, мали підвищений рівень тривожності чи втрату мотивації. Це потребує додаткової підготовки педагогічних кадрів [12].

Для молоді освітні інституції відкривають перспективи самореалізації та професійного становлення. Доступ до якісної освіти стає не лише індивідуальною цінністю, а й стратегічним ресурсом у майбутньому. Через навчання діти та молодь отримують шанс інтегруватися в нове суспільство на рівних правах [27].

Військові події залишають глибокі психологічні наслідки, які суттєво ускладнюють процес адаптації внутрішньо переміщених осіб. Травматичний досвід може проявлятися у вигляді посттравматичного стресового розладу, підвищеної тривожності, депресивних станів чи емоційного виснаження. Такі стани заважають людині налагоджувати нові контакти, планувати майбутнє й ефективно взаємодіяти з оточенням. Психологічна травма часто підриває базове відчуття безпеки. Людина, яка пережила втрати, руйнування чи загрозу життю, схильна сприймати нову реальність крізь призму недовіри та

страху. Це уповільнює процес включення у соціальне середовище та збільшує ризик ізоляції. Без спеціалізованої допомоги такі наслідки можуть мати тривалий характер і стати бар'єром для повноцінної інтеграції [23].

У подоланні травматичного досвіду ключову роль відіграють психотерапевтичні практики, програми психологічної реабілітації та підтримка близького оточення.

Важливим є також формування середовища, де людина відчуває безпеку та прийняття, адже саме це допомагає поступово знижувати силу травматичних переживань і відновлювати внутрішню рівновагу.

Стереотипи щодо внутрішньо переміщених осіб формуються внаслідок недостатньої поінформованості, упередженого ставлення або конкуренції за ресурси. Вони можуть проявлятися у вигляді негативних установок, недовіри чи відчуження з боку місцевих мешканців. Це створює додатковий психологічний тиск і поглиблює почуття чужорідності [29].

Дискримінація у сфері працевлаштування, доступу до житла чи освіти стає серйозним бар'єром адаптації. Вона знижує мотивацію до інтеграції та породжує у ВПО відчуття несправедливості. У таких умовах виникає ризик соціальної замкненості та конфліктів, що ускладнює взаємодію з новим середовищем.

Подолання стереотипів можливе через просвітницькі кампанії, залучення переселенців до громадських ініціатив і розвиток практик міжкультурного діалогу. Формування позитивного образу ВПО як активних учасників життя громади сприяє зменшенню напруження й зміцненню соціальної єдності [34].

Таблиця 1.3

Форми прояву бар'єрів у процесі адаптації ВПО

Бар'єр	**Приклад прояву**	**Можливі наслідки**
Психологічна травма	Тривожність, ПТСР, депресія	Ізоляція, емоційна нестабільність

Соціальні стереотипи	Недовіра, упереджене ставлення	Зниження мотивації до інтеграції
Дискримінаційні практики	Відмова у працевлаштуванні чи житлі	Почуття несправедливості, конфлікти

Комунікація є одним із ключових інструментів адаптації, адже саме через неї людина встановлює соціальні зв'язки та отримує інформацію про нове середовище. Для ВПО особливим викликом може стати мовний бар'єр або відмінності у стилях спілкування. Це призводить до нерозуміння й ускладнює побудову довірливих відносин.

Важливим аспектом є готовність місцевого населення до відкритого діалогу. Коли комунікація обмежується формальними контактами, переселенці відчувають себе ізольованими. Натомість активна взаємодія через спільні заходи, навчальні програми чи волонтерські ініціативи дозволяє швидше долати бар'єри та формувати відчуття належності. [36]

Комунікативна адаптація потребує гнучкості й відкритості з обох сторін. Використання інтеграційних практик, таких як мовні курси, культурні обміни чи групові тренінги, допомагає розвивати навички ефективного спілкування та створює підґрунтя для довготривалих соціальних контактів [32].

Гендерний аспект суттєво впливає на процес адаптації внутрішньо переміщених осіб. Жінки частіше беруть на себе роль основних відповідальних за збереження сімейного добробуту, догляд за дітьми та підтримання емоційного клімату в родині. Водночас вони більш схильні звертатися по допомогу, зокрема психологічну чи соціальну, що дозволяє швидше відновлювати внутрішню рівновагу. Чоловіки ж нерідко стикаються з труднощами у вираженні емоцій та схильні до зниження самооцінки через втрату стабільного заробітку чи статусу. Це може ускладнювати їхній процес інтеграції у нове соціальне середовище.

Вікові особливості адаптації також є значущими. Діти швидше пристосовуються до нового середовища, оскільки легше включаються в навчальні колективи, але водночас сильніше переживають травматичні події, що впливають на формування їхньої особистості.

Молодь здатна до активної участі в громадському житті, однак може відчувати нестабільність у плануванні майбутнього.

Люди середнього віку зосереджені на економічних аспектах - роботі, забезпеченні житлом і збереженні соціального статусу.

Старші покоління стикаються з найбільшими труднощами, оскільки зміна звичного способу життя часто сприймається ними як втрата сенсу та призводить до почуття ізольованості [39].

Таким чином, гендерні та вікові відмінності створюють багатовимірну картину адаптаційних процесів. Для ефективної підтримки переселенців необхідно враховувати ці аспекти в програмах соціальної допомоги, адже універсальні підходи не завжди дають очікуваний результат. Лише цілеспрямована робота з урахуванням віку та статі може забезпечити комплексний підхід до вирішення проблем адаптації.

Самооцінка є важливим внутрішнім чинником, що визначає здатність людини долати труднощі та пристосовуватися до нових умов. Люди з адекватною або високою самооцінкою легше приймають зміни, швидше налагоджують нові контакти та проявляють гнучкість у вирішенні проблем. Низька самооцінка, навпаки, посилює відчуття непевності, породжує страх відторгнення й ускладнює комунікацію з оточенням. Це може стати додатковим бар’єром, що гальмує інтеграцію у нове середовище [35].

Поняття самоефективності тісно пов’язане з внутрішньою переконаністю у власних можливостях досягати результатів. Високий рівень самоефективності дозволяє переселенцям ставити реалістичні цілі, шукати ресурси для їх досягнення та зберігати активність навіть у складних умовах.

Відсутність такої впевненості може призводити до пасивності, залежності від зовнішньої допомоги й відчуття безпорадності. У процесі

адаптації це означає різницю між активним включенням у життя громади та відходом у соціальну ізоляцію [36].

Розвиток самооцінки та самоефективності можливий через спеціальні тренінги, психотерапію та практики самопізнання. Важливим також є визнання досягнень ВПО з боку громади, що підкріплює позитивне уявлення про власні можливості. Таким чином, внутрішня впевненість і почуття компетентності стають тими психологічними ресурсами, які суттєво підвищують шанси на успішну адаптацію.

Таблиця 1.4

Вплив індивідуальних чинників на процес адаптації

Чинник	**Характеристика**	**Наслідки для адаптації**
Гендер	Жінки – емоційна гнучкість, чоловіки – ризик зниження статусу	Різні стратегії подолання стресу
Вік	Діти – швидке навчання; літні – вразливість	Швидкість і якість інтеграції
Самооцінка	Висока – впевненість; низька – невпевненість	Активність у соціальних контактах
Самоефективність	Віра у власні можливості чи її відсутність	Збереження активності чи пасивність

Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є результатом постійної взаємодії внутрішніх ресурсів людини та умов зовнішнього середовища. Внутрішні чинники охоплюють особистісні риси, рівень стресостійкості, самооцінку, мотивацію й попередній досвід подолання труднощів. Зовнішніми ж є ставлення громади, доступ до соціальних послуг, наявність житла та роботи, а також культурна атмосфера

регіону. Успіх адаптації залежить від гармонійного поєднання цих компонентів [28].

У випадку, коли зовнішні умови сприятливі, навіть люди з менш вираженими внутрішніми ресурсами здатні поступово інтегруватися та знаходити нові життєві орієнтири. Навпаки, якщо середовище вороже або байдужо налаштоване, то навіть психологічно стійкі особистості можуть зіткнутися з дезадаптацією. Це свідчить про те, що адаптацію неможливо розглядати виключно як індивідуальний процес [40].

Синергія внутрішніх і зовнішніх чинників формує основу успішної інтеграції. Людина, яка має мотивацію до змін і отримує підтримку від суспільства, здатна швидко відновити психологічну рівновагу й розпочати новий етап життя. Водночас ефективна соціальна політика має передбачати створення умов, що стимулюють розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Тільки тоді адаптація набуває комплексного та стійкого характеру.

1.3. Особливості соціально-психологічної адаптації ВПО в новому соціальному середовищі

Внутрішньо переміщені особи стикаються з надзвичайно складним спектром емоційних станів, які нерідко охоплюють практично всі сфери їхнього життя. Для них характерне відчуття глибокої тривоги та постійної невпевненості у майбутньому. Втрата звичного життєвого укладу, перервані соціальні зв’язки та відсутність гарантій безпеки створюють ситуацію, коли людина змушена існувати у стані невизначеності, не маючи можливості спланувати навіть найближче майбутнє [28].

Цей стан часто поєднується із гострим відчуттям втрати звичного способу життя. Людина, яка ще донедавна жила у стабільних умовах, раптово опиняється в середовищі, де все незнайоме й потребує пристосування. Додаткове напруження виникає від того, що переселенці позбавлені можливості контролювати ситуацію - вони не обирали нові умови

добровільно, а були змушені змінити місце проживання через зовнішні обставини. Це призводить до появи почуття розгубленості, яке часто поєднується з безсиллям і відчаєм.

Вимушене переселення руйнує базові уявлення людини про стабільність та передбачуваність життя. Те, що раніше сприймалося як очевидне - власний дім, робота, соціальні зв'язки, знайоме середовище - зникає раптово й безповоротно. У результаті людина стикається з кризою ідентичності: вона змушена заново будувати уявлення про себе у новому контексті, при цьому не завжди відчуваючи внутрішню готовність до такого складного процессу [23].

Психологічна травма, викликана самим фактом вимушеної зміни місця проживання, рідко існує ізольовано. У більшості випадків вона накладається на попередній досвід воєнних подій, які вже залишили значний слід у психіці людини. Пережитий страх, небезпека для життя, втрата близьких чи майна посилюють емоційне навантаження, роблячи процес адаптації набагато складнішим.

Унаслідок цього внутрішньо переміщені особи можуть демонструвати зниження мотивації до активної участі у новому соціальному середовищі. Людина не завжди готова будувати нові стосунки, включатися в громадські ініціативи чи навчально-трудову діяльність, адже її внутрішні ресурси виснажені переживаннями. Вона часто обмежується лише найнеобхіднішими діями для виживання, тоді як ширші соціальні чи культурні практики залишаються поза увагою. Такий стан, у свою чергу, ускладнює процес адаптації, поглиблюючи замкнене коло дезадаптаційних проявів [39].

Особливе місце в переживаннях ВПО займає відчуття втрати батьківщини або рідного дому, що пов'язане не лише з фізичним простором, але й з соціальними зв'язками, традиціями, культурними символами. Це породжує своєрідний «кризовий вакуум», коли людина одночасно прагне зберегти власну ідентичність та пристосуватися до нового середовища.

Важливим є те, що емоційний стан переселенців має хвилеподібний характер: періоди відносної стабільності змінюються загостренням відчуттів втрати та безпорадності. Саме тому процес психологічної адаптації часто вимагає залучення підтримки з боку громади та професійної допомоги [38].

Ще однією характерною рисою емоційної сфери внутрішньо переміщених осіб є амбівалентність їхніх переживань. Це означає, що людина одночасно відчуває протилежні емоції, які суперечать одна одній. Наприклад, переселенець може відчувати глибоку вдячність за підтримку, допомогу та гостинність, які надає нова громада, але водночас переживати сильне почуття відчуженості й непевності. Така подвійність емоцій стає складним випробуванням для психіки, адже вона вимагає від людини постійного пошуку внутрішньої рівноваги.

Амбівалентність переживань створює умови для виникнення внутрішнього конфлікту. Людина одночасно прагне інтегруватися в нове середовище, відчувати себе його повноцінною частиною, але при цьому не може позбутися ностальгії за втраченим домом і минулим життям. З одного боку, є усвідомлення необхідності пристосування до нових реалій, а з іншого - емоційна прив’язаність до колишнього середовища, де залишилися близькі люди, значущі місця, звичні традиції. Така суперечливість відчуттів посилює напруження та впливає на якість психологічної адаптації [34].

Наслідком внутрішнього конфлікту часто стає підвищена тривожність. Переселенці можуть перебувати у стані постійного хвилювання, очікування небезпеки чи відчуття загрози навіть у відносно безпечних умовах.

Це виснажує нервову систему, що, у свою чергу, проявляється у фізичних симптомах: порушеннях сну, нічних пробудженнях, відчутті втоми навіть після відпочинку. Людина втрачає можливість повноцінно відновлювати сили, і це поступово позначається на всіх сферах її життя.

Амбівалентні переживання також негативно впливають на когнітивні процеси. Труднощі концентрації уваги, зниження пам’яті, повільність у прийнятті рішень стають поширеними серед тих, хто перебуває в умовах

затяжного стресу. Коли свідомість постійно «роздвоєна» між вдячністю та відчуженістю, між надією та відчаєм, людині важко зосередитися на повсякденних завданнях. У результаті падає продуктивність у навчанні чи на роботі, а сама особа відчуває ще більше незадоволення власними можливостями [30].

Не менш серйозним наслідком стає схильність до депресивних настроїв. Постійне коливання між протилежними емоціями виснажує внутрішні ресурси, формує відчуття безсилля й невпевненості у майбутньому. Людина може втрачати інтерес до діяльності, уникати соціальних контактів, відчувати пригніченість. Якщо такі стани зберігаються тривалий час, вони здатні трансформуватися у стійкі депресивні розлади, що значно ускладнює процес адаптації та потребує професійної психологічної або навіть психотерапевтичної допомоги [35].

Знання специфіки амбівалентних переживань внутрішньо переміщених осіб має велике значення для практичної психології та соціальної роботи. Усвідомлення того, що вдячність і відчуженість можуть співіснувати в одній людині, дозволяє розробляти більш ефективні програми підтримки.

Такі програми повинні враховувати як індивідуальні особливості кожного переселенця, так і колективний досвід, пов’язаний із вимушеним переселенням та спільними травматичними подіями [41].

У цьому випадку допомога не обмежується лише матеріальними ресурсами, а включає створення умов для емоційної стабільності, соціальної інтеграції та відновлення почуття власної значущості.

Проблеми ідентичності у внутрішньо переміщених осіб виникають унаслідок розриву між минулим досвідом і новими соціальними реаліями. Людина змушена шукати нові способи самовизначення, оскільки старі соціальні ролі та статуси втрачають свою актуальність.

Переселенці нерідко стикаються з відчуттям «подвійної належності»: з одного боку, вони прагнуть зберегти свою культурну, мовну чи регіональну ідентичність, а з іншого - відчувають потребу інтегруватися в нове

середовище. Цей процес часто супроводжується конфліктом цінностей і труднощами у визначенні власного місця в соціумі [45].

Ідентичність ВПО значною мірою залежить від того, як їх сприймає приймаюча спільнота. Якщо середовище ставиться до переселенців із довірою та повагою, вони легше інтегруються та знаходять нові соціальні ролі. Проте у випадку негативного ставлення, стигматизації чи дискримінації у людей виникає загроза формування почуття маргіналізації.

Це може призводити до психологічного відчуження, втрати впевненості у власних силах і навіть до розвитку депресивних станів. Важливим чинником виступає можливість збереження культурних традицій, мови та звичаїв у новому середовищі, що дозволяє підтримати безперервність власної ідентичності [47].

Формування нової ідентичності переселенців не є миттєвим процесом. Воно охоплює тривалий період, упродовж якого людина постійно осмислює свій попередній досвід і намагається інтегрувати його в нову реальність. Це нагадує своєрідну «перебудову» особистісних орієнтирів, де минуле не відкидається, а трансформується, набуваючи нового значення в контексті теперішнього.

У такій ситуації з’являється поняття «гібридної» ідентичності. Йдеться про поєднання елементів старого світу, з яким людина була тісно пов’язана, та нового середовища, що вимагає адаптації та змін.

Ця гібридність може проявлятися у збереженні культурних традицій, звичок чи способів мислення поряд із поступовим засвоєнням нових правил соціальної взаємодії. Таким чином, переселенець формує індивідуальний «міст» між двома реальностями [33].

Психологи наголошують, що успішність побудови нової ідентичності значною мірою залежить від внутрішніх характеристик людини. Насамперед важливими є такі риси, як гнучкість у прийнятті рішень, здатність змінювати стратегії поведінки відповідно до обставин, а також відкрите ставлення до нового досвіду. Якщо ці якості розвинені, процес інтеграції до нового

середовища відбувається менш болісно і з більшою ймовірністю призводить до гармонійного результату.

Водночас варто відзначити й роль рефлексії. Уміння аналізувати власні емоції, переживання та поведінку допомагає переселенцю зрозуміти, які аспекти його минулого можна органічно поєднати з теперішнім, а від чого доцільно відмовитися. Рефлексія стає своєрідним інструментом усвідомленого вибору - людина сама вирішує, що зберегти, а що змінити у своїй ідентичності [43].

Отже, проблеми ідентичності є одним із центральних аспектів адаптації. Вони визначають, наскільки переселенець зможе знайти внутрішній баланс між власним минулим досвідом і вимогами нового соціального середовища.

Вдале вирішення цього завдання дозволяє не лише пристосуватися, але й відчути себе повноцінним учасником нового суспільства, не втрачаючи при цьому власної унікальності.

Одним із найбільш відчутних викликів для внутрішньо переміщених осіб є встановлення нових соціальних контактів у приймаючій громаді. Втрата старих дружніх, професійних і сусідських зв’язків часто залишає людей у стані соціальної ізоляції.

Багато переселенців відчувають невпевненість у власній здатності будувати нові відносини, адже у них існує страх неприйняття або стигматизації. Цей фактор посилюється культурними та мовними відмінностями, а також відсутністю чіткої соціальної підтримки у перші місяці після переселення [42].

Труднощі встановлення контактів особливо помітні у дітей та молоді, які змушені інтегруватися в нові освітні та соціальні групи. Вони можуть стикатися з проявами упереджень або небажанням однолітків сприймати їх як «своїх». Для дорослих основними бар’єрами є професійна конкуренція, недовіра з боку місцевого населення, а також обмежені можливості для участі у громадському житті.

В результаті переселенці часто формують замкнені групи, які підтримують внутрішню солідарність, але обмежують інтеграцію в ширший соціум [42].

Соціальні зв’язки мають важливе значення для психологічної адаптації, оскільки вони створюють відчуття приналежності та підтримки. Тому труднощі в їхньому формуванні можуть призводити до підвищеного рівня стресу, почуття самотності та дезадаптації. Ефективними стратегіями подолання цих труднощів є організація інтеграційних програм, культурних заходів, груп взаємодопомоги та волонтерських ініціатив. Такі практики не лише сприяють формуванню нових соціальних зв’язків, але й допомагають переселенцям відчути себе повноцінними членами нової спільноти [44].

Тривожність є одним із найпоширеніших психологічних станів, що супроводжує внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації. Вона пов’язана з відсутністю чітких перспектив, невизначеністю майбутнього та постійними страхами за власне життя і добробут родини.

У переселенців формується підвищене відчуття небезпеки, яке може мати як ситуативний, так і хронічний характер. Це знижує здатність до прийняття рішень, послаблює концентрацію уваги й негативно впливає на соціальну взаємодію.

Невпевненість переселенців проявляється у відчутті власної вразливості й недостатньої готовності до нового середовища. Вони сумніваються у власних можливостях реалізувати професійні чи особисті цілі, що часто призводить до відчуття безсилля. У таких умовах люди схильні відкладати важливі рішення, обмежувати свою активність та уникати ризиків. Це уповільнює інтеграційні процеси й поглиблює психологічний дискомфорт [46].

Ізоляція, як психологічний стан, виникає внаслідок втрати соціальних зв’язків і недостатнього прийняття з боку громади. Вона може мати як об’єктивний характер (обмежений доступ до соціальних груп), так і суб’єктивний (усвідомлене відсторонення від контактів).

Почуття самотності та відчуження значно знижують емоційний тонус і посилюють ризик розвитку депресії. Подолання цього стану потребує активного залучення переселенців до соціальних практик, що відновлюють відчуття приналежності та підтримки [48].

Діти та підлітки переживають процес адаптації особливо гостро, оскільки втрата стабільного середовища порушує їхнє почуття безпеки та передбачуваності. Вони можуть демонструвати підвищену тривожність, агресивність або замкненість, що є проявом внутрішньої дезорієнтації. У багатьох випадках змінюється навчальна мотивація, знижується здатність до концентрації уваги й виникають труднощі у засвоєнні нових знань. Це безпосередньо позначається на їхній успішності та соціалізації в освітньому середовищі.

Підлітковий вік є критичним періодом формування ідентичності, тому вимушене переселення стає особливо травматичним. Молодь стикається з проблемою подвійної лояльності - збереження зв’язку з рідним середовищем і водночас необхідності інтеграції в нову спільноту.

У підлітків виникають труднощі у побудові нових дружніх стосунків, що посилює відчуття ізоляції. Водночас вони є більш чутливими до проявів дискримінації та упередженого ставлення, що може призвести до конфліктів у колективі [46].

Адаптація дітей та підлітків потребує створення спеціальних програм психологічної підтримки в школах і позашкільних закладах. Важливим є забезпечення можливостей для комунікативної інтеграції через участь у гуртках, культурних і спортивних заходах.

Активна роль педагогів і шкільних психологів допомагає знизити рівень тривожності та сформувати у дітей почуття захищеності. Завдяки цьому вони швидше долають кризові переживання і вибудовують нову систему соціальних зв’язків [43].

Для дорослих переселенців одним із головних викликів є працевлаштування в новому регіоні. Втрата роботи або неможливість

працювати за спеціальністю знижує відчуття соціальної значущості та впливає на самооцінку. Багато ВПО стикаються з проблемами визнання дипломів, відсутністю вакансій у відповідній сфері або конкуренцією з місцевими жителями. Це створює напруженість і може призводити до зниження рівня матеріального забезпечення, що посилює стресовий стан [48].

Важливим аспектом адаптації є необхідність набуття нових професійних навичок або перекваліфікації. Часто переселенці змушені погоджуватися на менш престижну чи низькооплачувану роботу, що зумовлює почуття розчарування та несправедливості. Водночас для деяких людей така ситуація стає поштовхом до відкриття власної справи або освоєння нових напрямів діяльності. Успіх у цьому процесі залежить від підтримки з боку державних програм, громадських організацій і роботодавців.

Працевлаштування має не лише економічне, але й соціальне значення, оскільки воно забезпечує включення людини у нове середовище. Робота сприяє встановленню контактів, формує нові соціальні ролі та допомагає відновити почуття стабільності.

Тому створення можливостей для працевлаштування ВПО є одним із ключових завдань адаптаційної політики, яке дозволяє зменшити рівень психологічного напруження і підвищити рівень інтегрованості в суспільство [42].

Міжпоколіннєві відмінності мають суттєвий вплив на перебіг і характер психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Кожна вікова група реагує на вимушену зміну середовища по-своєму, адже психіка дітей, підлітків, молоді чи дорослих відрізняється за рівнем зрілості, накопиченим досвідом і доступними стратегіями подолання труднощів. Саме тому дослідники все частіше наголошують, що процес інтеграції у нове середовище варто аналізувати не лише у загальному, а й у віковому вимірі [41].

Найбільш динамічні зміни простежуються серед дітей та підлітків. Завдяки пластичності психіки вони значно швидше засвоюють нові соціальні правила, адаптуються до культурних відмінностей та інтегруються у навчальні колективи.

Вони легко вбирають нові звички, засвоюють мовні особливості середовища, а також налагоджують комунікацію з однолітками. Для багатьох із них нове середовище стає шансом розширити коло спілкування та здобути новий досвід, що може полегшувати процес адаптації.

Однак ця швидкість інтеграції не означає повної безболісності процесу. Молодше покоління виявляється надзвичайно вразливим до переживання травматичних подій. Досвід вимушеного переселення, розрив із рідним середовищем, втрата стабільності та безпеки можуть призводити до формування підвищеної тривожності [46].

У деяких випадках ці переживання набувають форми агресивних реакцій, протестної поведінки чи, навпаки, соціальної замкненості. Дитина, яка зовні здається адаптованою, у глибині душі може зберігати сильні почуття страху та невпевненості.

Підлітковий вік накладає свої особливості на процес адаптації. Це період формування особистісної ідентичності, пошуку власного місця у світі та прагнення до самостійності. Для внутрішньо переміщених осіб підліткового віку цей процес ускладнюється подвійно: з одного боку, вони змушені відповідати на універсальні виклики дорослішання, а з іншого - долати труднощі, пов’язані з вимушеною зміною соціального та культурного оточення. Це може створювати додатковий тиск і підвищувати ризики розвитку внутрішніх конфліктів [43].

Молодь, яка перебуває на етапі активної соціалізації та професійного самовизначення, також стикається з численними викликами. З одного боку, вони мають більше ресурсів, ніж діти, адже володіють сформованішими навичками критичного мислення та соціальної взаємодії.

З іншого - саме молодь часто переживає кризу ідентичності, коли старі соціальні ролі стають недоступними, а нові ще не повністю засвоєні. У пошуку свого місця вони нерідко стикаються з почуттям невпевненості, нестачею підтримки та потребою у визнанні [44].

Успішність адаптації молоді значною мірою залежить від того, чи отримують вони необхідну допомогу та підтримку. Це стосується як сімейного оточення, яке має забезпечувати емоційну стабільність, так і освітніх чи громадських інституцій, здатних створювати простір для розвитку, інтеграції та самореалізації. Саме підтримка сприяє формуванню внутрішньої стійкості, розвитку адекватної самооцінки та впевненості у власних силах [48].

Дорослі переселенці демонструють більш обережний підхід до нових соціальних контактів. Вони часто зосереджені на забезпеченні матеріальної стабільності родини та збереженні професійної діяльності. Для них зміни соціального середовища є додатковим стресовим фактором, оскільки необхідно адаптувати не лише власну поведінку, а й звички членів сім’ї.

Успішність їхньої адаптації залежить від здатності балансувати між потребами родини та вимогами нового соціуму, а також від наявності соціальної підтримки та ресурсів для розвитку нових навичок [31].

Літні покоління внутрішньо переміщених осіб стикаються з найбільшими труднощами у процесі інтеграції. Втрата звичного способу життя та соціального статусу провокує почуття ізоляції, апатії та безпорадності. Для них важлива стабільність і збереження звичних ритуалів, а адаптація часто відбувається поступово, з урахуванням індивідуальних можливостей та обмежень. Водночас міжпоколіннєва динаміка дозволяє створювати мережі взаємопідтримки: молодь допомагає літнім людям освоїти нові умови, а старші передають життєвий досвід, що сприяє зміцненню сімейних та громадських зв’язків [22].

Релігійні та культурні цінності виступають важливим ресурсом для внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації. Вони забезпечують

відчуття стабільності та збереження ідентичності, виступають як опора у подоланні стресових ситуацій.

Участь у релігійних або культурних спільнотах створює можливості для емоційної підтримки, зміцнення соціальних зв'язків і почуття приналежності до групи однодумців. Це допомагає знизити рівень тривожності та формує позитивний досвід взаємодії з новим соціальним середовищем [45].

Культурні цінності також відіграють роль у процесі інтеграції дітей та молоді. Вони дозволяють зберігати звичаї, мову та традиції, що підтримує відчуття безперервності ідентичності. Водночас адаптація вимагає прийняття елементів культури приймаючої громади. Баланс між збереженням власної культурної спадщини та освоєнням нових норм сприяє формуванню «гібридної» ідентичності, яка дозволяє переселенцям почуватися комфортно та впевнено у нових умовах [45].

Для дорослих релігійні та культурні практики виконують також соціальну функцію, допомагаючи відновити контакт із суспільством та налагодити мережу взаємодопомоги. Водночас ці цінності стають захисним механізмом проти дискримінації та соціальної ізоляції.

Приймаюча громада, яка визнає та поважає релігійні і культурні особливості ВПО, сприяє зниженню психологічного напруження та підвищенню ефективності процесу адаптації [10].

Міжособистісна взаємодія є одним із найважливіших чинників, що визначають успішність процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб. Саме через контакти з іншими людьми формується відчуття приналежності до нового соціального середовища, виникає впевненість у тому, що людина не залишилася наодинці зі своїми проблемами. Соціальні зв'язки виконують роль «містка» між минулим життям і новою реальністю, допомагаючи переселенцям поступово інтегруватися у громаду [48].

Особливої ваги набуває характер взаємин із місцевим населенням. Там, де люди відкриті до спілкування, демонструють толерантність і готовність

підтримати, переселенці значно швидше починають відчувати себе повноправними членами громади.

Участь у спільних заходах, неформальне спілкування та взаємодопомога створюють атмосферу безпеки та довіри. Це сприяє зниженню рівня соціальної напруги й формує у переселенців позитивне ставлення до нового оточення.

Водночас відсутність таких контактів або ж негативний досвід спілкування може мати протилежний ефект. Якщо переселенці стикаються з байдужістю, неприязню чи відвертими проявами дискримінації, у них формується почуття ізольованості та відчуженості. Це підсилює відчуття «чужості», знижує рівень довіри й може призвести до замкненості. Людина, яка не відчуває підтримки, рідше бере участь у громадському житті, а отже, процес її інтеграції уповільнюється [47].

Ключовим психологічним чинником у цьому процесі виступає довіра. Там, де вона відсутня, переселенці схильні до закритості, підозрілості, уникання соціальних контактів.

Натомість довірливе ставлення з боку місцевої громади дає можливість відчути безпеку, що є передумовою для подальшої активності та розвитку. Довіра відкриває шлях до взаєморозуміння, спільних проєктів і створення відносин, які виходять за межі формальних контактів.

Не менш значущим є аспект комунікації. Ефективне спілкування сприяє зменшенню рівня стресу, оскільки дає можливість проговорювати власні проблеми, отримувати інформацію та обмінюватися досвідом. Для багатьох переселенців це стає ресурсом емоційної підтримки, допомагає знижувати рівень тривожності та напруги. Завдяки комунікації людина починає краще орієнтуватися у новому середовищі, знаходить шляхи до співпраці й будує соціальні зв’язки, необхідні для повноцінної інтеграції [42].

Таким чином, міжособистісна взаємодія виступає важливим ресурсом у процесі адаптації, адже саме через неї відбувається поступове подолання бар’єрів відчуженості та входження у нове середовище. Вона є не лише

інструментом комунікації, але й механізмом психологічної стабілізації, що визначає якість життя переселенців у нових умовах.

Особливості міжособистісної взаємодії залежать також від контексту соціальної та культурної схожості. Люди з однаковими цінностями, мовою або професійним досвідом швидше налагоджують контакти і формують підтримуючі мережі.

У випадку суттєвої культурної дистанції комунікація потребує додаткових зусиль, навчання соціальним нормам та пошуку спільних точок дотику. Для дітей і молоді важливо, щоб навчальні заклади та позашкільні організації створювали середовище, яке стимулює розвиток комунікативних навичок і взаємодопомоги [16].

У дорослих міжособистісні зв'язки мають також професійний аспект. Налагодження контактів у робочих колективах дозволяє відновити соціальний статус, знайти підтримку та інформаційні ресурси для подолання труднощів. Ефективна взаємодія у новому середовищі вимагає розвитку навичок емоційного інтелекту, толерантності та гнучкості.

Системне поєднання підтримки, навчання та практики комунікації підвищує рівень соціальної інтеграції та сприяє формуванню психологічного благополуччя ВПО [23].

Таблиця 1.5

Вплив соціокультурних факторів на адаптацію ВПО

Чинник	**Характеристика**	**Вплив на адаптацію**
Міжпоколінні відмінності	Діти швидко інтегруються, дорослі – повільно	Темпи адаптації та соціальної активності
Релігійні та культурні цінності	Опора, збереження ідентичності	Зниження стресу, формування підтримки
Міжособистісна взаємодія	Довіра, комунікативні навички	Підтримка інтеграції, зменшення ізоляції

Процес адаптації, попри всю складність і значні психологічні, соціальні та матеріальні труднощі, які супроводжують переселенців, може мати й суттєво позитивні наслідки. У багатьох випадках саме необхідність пристосовуватися до нових умов стає поштовхом до змін, які інакше могли б ніколи не відбутися. Людина змушена виходити за межі звичного, долати внутрішні бар'єри та шукати нові рішення. Цей процес, хоч і болісний, водночас відкриває перспективи для особистісного зростання [40].

Одним із ключових позитивних результатів адаптації є розширення соціального досвіду. Опинившись у новому середовищі, переселенці навчаються взаємодіяти з різними людьми, що належать до інших соціальних чи культурних груп.

Це сприяє розвитку толерантності, емпатії та відкритості до різноманіття. У результаті людина здобуває новий погляд на суспільство, а також формує вміння швидко орієнтуватися у незнайомих соціальних ситуаціях.

Адаптація також стимулює розвиток комунікативних навичок. Необхідність встановлювати контакти з новими сусідами, колегами чи однокласниками призводить до того, що людина поступово набуває більшої впевненості у спілкуванні, навчається налагоджувати діалог і шукати спільну мову навіть у складних обставинах [34].

Для багатьох переселенців цей досвід стає вирішальним фактором у професійному становленні, оскільки саме комунікація відкриває двері до нових можливостей.

Не менш значущим наслідком є розвиток професійних компетентностей. Часто переселенці змушені опановувати нові спеціальності, змінювати сферу діяльності або адаптувати вже наявні навички до інших умов праці. Така гнучкість у професійній сфері розширює можливості для самореалізації та підвищує конкурентоспроможність на ринку праці. У майбутньому це стає запорукою більшої стабільності та незалежності [38].

Ще одним позитивним аспектом є формування внутрішньої гнучкості у прийнятті рішень. Вимушене переселення ставить людину перед численними викликами, що вимагають швидкої реакції та нестандартних підходів. Уміння обирати з кількох можливих варіантів, брати на себе відповідальність і долати наслідки власних рішень стає цінним життєвим ресурсом.

Загалом процес адаптації сприяє підвищенню життєстійкості особистості. Переселенці, які успішно долають труднощі та інтегруються у нове середовище, демонструють здатність ефективно реагувати на непередбачувані обставини.

Вони вчаться краще розуміти себе, усвідомлювати власні потреби й цінності, а також використовувати внутрішні ресурси для досягнення стабільності. Саме ці риси визначають високий рівень стресостійкості та здатність до подальшого розвитку, навіть у складних умовах [43].

Позитивні зміни проявляються також у розширенні соціальних зв’язків. ВПО формують нові дружні й професійні контакти, які можуть стати ресурсом підтримки та професійного зростання. Для дітей і молоді нове середовище відкриває додаткові можливості для навчання, творчого розвитку та соціалізації, що сприяє формуванню позитивного самоусвідомлення та адаптивних моделей поведінки.

Інтеграція у нові соціальні та культурні простори також сприяє формуванню почуття власної компетентності та автономії. Переселенці отримують можливість реалізувати власний потенціал, знаходити нові цілі та ресурси для самореалізації.

Позитивні наслідки адаптації підвищують психологічну стійкість, зменшують рівень стресу та підтримують емоційний баланс, що є основою успішної інтеграції в приймаючу громаду [19].

Перспективи інтеграції внутрішньо переміщених осіб залежать від комбінації індивідуальних ресурсів, соціальної підтримки та відкритості громади. Активне включення переселенців у соціальні, культурні та

професійні процеси дозволяє їм відчути себе повноцінними членами суспільства.

Успішна інтеграція формує відчуття приналежності, стабільності та безпеки, що, у свою чергу, сприяє зниженню психологічного напруження та підвищенню якості життя.

Важливим елементом перспектив інтеграції є розвиток двосторонньої взаємодії між переселенцями та місцевим населенням. З одного боку, це включає адаптаційні програми для ВПО - навчання, психологічну підтримку, соціальні ініціативи.

З іншого - формування у місцевих мешканців позитивного ставлення до нових членів громади, підтримки інклюзивного середовища та подолання стереотипів і дискримінації. Такі комплексні підходи дозволяють створити атмосферу взаємоповаги та спільної відповідальності [12].

Перспективи інтеграції внутрішньо переміщених осіб значною мірою залежать не лише від особистих зусиль кожного переселенця, а й від довгострокового планування соціальної політики. Стихійні або короткострокові рішення здатні лише частково зняти напруження, проте вони не забезпечують системного підходу до подолання проблем.

Тому держава та місцеві органи влади мають розробляти комплексні програми, спрямовані на створення умов для сталого розвитку переселенців у нових громадах. Такі програми повинні включати як матеріальну підтримку, так і заходи соціально-психологічного супроводу [15].

Важливим напрямом соціальної політики є підтримка переселенців у професійній сфері. Багато з них втрачають роботу під час переїзду, стикаються з труднощами працевлаштування або вимушені змінювати професію. Саме тому особливе значення мають програми перекваліфікації, курси підвищення кваліфікації та сприяння підприємницькій діяльності. Коли людина отримує можливість реалізувати власний професійний потенціал, вона не лише забезпечує собі фінансову стабільність, а й зміцнює

впевненість у власних силах, що позитивно впливає на весь процес адаптації [32].

Не менш значущою є участь переселенців у культурних та освітніх програмах. Культурні заходи створюють простір для міжособистісної взаємодії, знижують рівень соціальної напруги та допомагають сформувати позитивний імідж переселенців у новій громаді. Освіта ж відкриває додаткові можливості для професійного розвитку й підвищує конкурентоспроможність на ринку праці. Участь у таких програмах дозволяє переселенцям відчувати себе активними членами суспільства, а не пасивними отримувачами допомоги [45].

Важливо підкреслити й роль реалізації власних ініціатив переселенців. Коли вони мають змогу створювати громадські організації, брати участь у волонтерських проєктах чи започатковувати малі бізнеси, це сприяє не лише їхній особистій самореалізації, а й загальному розвитку громади. Такі ініціативи зміцнюють довіру між переселенцями та місцевим населенням, знижують ризики соціального відчуження й формують нові точки зростання для регіонів, що приймають ВПО.

Розвиток локальних громадських структур у цьому процесі є фундаментальним. Саме місцеві організації, які працюють «на землі», здатні найбільш точно реагувати на потреби переселенців, бо вони ближчі до людей і краще розуміють реальні виклики.

Якщо такі структури підтримуються державою і міжнародними партнерами, вони перетворюються на осередки інтеграції, де поєднуються ресурси, знання та досвід. Це створює довготривалі механізми взаємодії, які зберігають ефективність навіть після зняття гострих кризових явищ [49].

У підсумку процес адаптації постає не лише як вимушена необхідність виживання у нових умовах, але й як можливість для глибокого особистісного розвитку. Він відкриває перспективи для здобуття нових навичок, формування соціальних зв’язків та активної участі у житті громади. А для суспільства інтеграція переселенців стає ресурсом підвищення рівня

соціальної капіталізації, адже нові ідеї, проєкти та ініціативи сприяють зміцненню громад і стимулюють їхній розвиток у довгостроковій перспективі.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз показав, що соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є комплексним процесом, який залежить від взаємодії особистісних ресурсів, соціально-психологічних чинників та зовнішніх умов нового соціального середовища.

Вона включає емоційну, когнітивну та поведінкову складові, що проявляються у здатності особистості справлятися з новими вимогами, будувати соціальні зв’язки та підтримувати психологічне благополуччя.

Аналіз соціально-психологічних чинників адаптації показав, що ключову роль відіграють соціальна підтримка, психологічне благополуччя, економічні та культурні умови, а також наявність освітніх і професійних можливостей. Негативний вплив на адаптацію можуть мати психологічні травми, дискримінаційні стереотипи, недостатня соціальна інтеграція, рівень тривожності та низька самооцінка.

Особливості адаптації ВПО в новому середовищі включають емоційні та соціальні труднощі, труднощі побудови нових зв’язків та пошук нових ролей. Водночас процес адаптації є динамічним, і позитивні результати можливі при активному використанні внутрішніх ресурсів особистості та наявності комплексної підтримки.

Теоретичний аналіз підкреслює необхідність індивідуалізованого підходу з урахуванням віку, гендеру та соціального контексту.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження

Метою дослідження є виявлення особливостей соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб у новому соціальному середовищі та чинників, що впливають на її ефективність, саме тому було обрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють охопити різні сторони цього процесу — від внутрішнього психологічного стану до соціальної взаємодії. Зокрема, використані методики спрямовані на оцінку рівня адаптованості, психологічного благополуччя, сприйняття соціальної підтримки та емоційного стану особистості. Такий інтегрований підхід забезпечує комплексне розуміння процесу адаптації ВПО в нових умовах життя.

Також передбачалося оцінити вплив вікових чинників на адаптаційні процеси. Це дозволило виділити закономірності між різними віковими групами респондентів, що є критично важливим для практичних рекомендацій щодо покращення адаптаційних програм. Виявлення таких закономірностей дозволяє прогнозувати потреби переселенців у підтримці та створювати індивідуалізовані стратегії інтеграції.

Крім того, мета дослідження полягала у систематизації емпіричних даних для побудови цілісної моделі адаптації ВПО. Це передбачало аналіз не лише зовнішніх соціальних чинників, а й внутрішніх психологічних ресурсів.

Отримані результати слугуватимуть базою для розробки рекомендацій з психологічної підтримки переселенців, створення освітніх і професійних програм та формування приймаючого середовища, яке сприяє їх успішній інтеграції.

Для визначення рівня соціально-психологічної адаптації особистості використовувалась методика К. Роджерса - Р. Даймонда (СПА). Вона

дозволяє оцінити, наскільки людина приймає себе та інших, здатна до емоційної стабільності, самостійності, адекватного самосприйняття й ефективної комунікації. Тест складається з низки тверджень, які відображають основні параметри адаптації: прийняття себе, прийняття інших, інтернальність, самоприйняття, емоційна комфортність та домінування. Результати інтерпретуються у відсотковому співвідношенні, що дозволяє виявити рівень адаптованості — від низького до високого. У контексті дослідження ця методика є основною, оскільки відображає загальний стан соціально-психологічної інтегрованості особи у нове середовище.

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф використовується для оцінки внутрішнього компоненту адаптації — суб'єктивного відчуття гармонії, задоволеності життям і власною особистістю. Вона включає шість основних вимірів: позитивні стосунки з іншими, автономію, управління середовищем, цілеспрямованість у житті, особистісне зростання та самоприйняття. Отримані результати дають можливість зрозуміти, наскільки особа відчуває себе внутрішньо стабільною, гармонійною та спроможною до подолання життєвих труднощів, що є важливою умовою успішної адаптації ВПО.

Шкала сприйманої соціальної підтримки Д. Зімета (MSPSS) у даному дослідженні використовується для оцінки рівня суб'єктивного відчуття соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб як одного з ключових чинників їхньої соціально-психологічної адаптації. Методика дає змогу з'ясувати, наскільки респонденти відчувають підтримку з боку сім'ї, друзів і значущих інших, що є важливим показником інтеграції в нове соціальне середовище.

Отримані результати за MSPSS дозволяють зіставити рівень сприйманої підтримки з показниками адаптації, емоційного стану та соціальної активності, визначеними за іншими психодіагностичними методиками. Це забезпечує комплексний підхід до аналізу процесу адаптації

ВПО та дає змогу виявити взаємозв'язки між суб'єктивним відчуттям соціальної підтримки й рівнем успішності адаптації. Таким чином, MSPSS у структурі дослідження виконує роль індикатора соціально-психологічних ресурсів особистості, що сприяють ефективному подоланню стресу, збереженню психологічного благополуччя та формуванню позитивного ставлення до нового соціального оточення.

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) призначена для вимірювання рівня особистісної і ситуативної тривожності, що дозволяє комплексно оцінити як стійкі індивідуальні особливості емоційного реагування, так і актуальний емоційний стан особистості. Ситуативна тривожність відображає поточний емоційний стан, який змінюється під впливом конкретних життєвих обставин, тоді як особистісна тривожність характеризує стабільну схильність індивіда сприймати різні ситуації як загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем занепокоєння.

У контексті дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб використання шкали STAI є науково обґрунтованим, оскільки тривожність виступає важливим показником емоційної адаптованості особистості.

Внутрішньо переміщені особи часто стикаються з невизначеністю, втратою стабільності та необхідністю пристосування до нових соціальних умов, що зумовлює підвищений рівень ситуативної тривожності. Застосування цієї шкали дає можливість визначити емоційний фон процесу адаптації, виявити рівень напруги та психологічного дискомфорту, розмежувати тимчасові реакції тривоги та стійкі особистісні прояви, а також проаналізувати взаємозв'язок між емоційним станом і соціальною підтримкою або рівнем загальної адаптації.

Таким чином, результати, отримані за допомогою STAI, дозволяють виявити рівень емоційної напруги серед ВПО та визначити, які чинники сприяють її зниженню. У даній роботі шкала Спілбергера–Ханіна використовується для оцінки емоційного компонента соціально-

психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Порівняння показників тривожності з рівнем сприйманої соціальної підтримки (MSPSS) дозволяє виявити взаємозв'язок між емоційним станом і соціальними ресурсами особистості, що забезпечують успішну адаптацію в новому соціальному середовищі.

Отже, використання саме цих чотирьох методик дозволяє комплексно охопити когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб, забезпечуючи повноцінну діагностичну картину їхнього психологічного стану та ресурсів для успішної інтеграції.

У вибірку увійшли 60 респондентів віком від 18 до 65 років, які тимчасово проживають у приймаючих громадах України.

Для зручності аналізу досліджуваних було розподілено на три вікові групи:

- молодь (18–35 років) – 21 особа;
- середній вік (36–50 років) – 22 особи;
- старший вік (51–65 років) – 17 осіб.

Такий поділ дозволив здійснити порівняльний аналіз вікових відмінностей у рівні психологічної адаптації, визначити специфіку адаптаційних механізмів у різних періодах дорослішання та виявити динаміку психологічної стійкості у зв'язку з віком.

Головним критерієм відбору було офіційне підтвердження статусу внутрішньо переміщеної особи. Це дозволяло досліджувати саме тих учасників, які пройшли через процес переміщення та мають досвід адаптації у нових соціальних умовах.

Крім того, респонденти повинні були проживати у новому середовищі не менше ніж 6 місяців, що забезпечувало достатній час для формування первинних адаптаційних механізмів. Важливим було забезпечення добровільності участі та інформованої згоди кожного респондента для дотримання етичних норм дослідження.

Дослідження проводилося з дотриманням усіх етичних норм психологічної практики. Кожен респондент отримав детальну інформацію про цілі та методи дослідження, а також про можливість відмовитися від участі у будь-який момент без негативних наслідків. Перед початком збору даних було отримано письмову інформовану згоду, що забезпечувало добровільність участі та захист прав респондентів.

Перший етап включав підготовчий період, коли відбувалося опрацювання теоретичного матеріалу, визначення цілей, завдань та гіпотез дослідження. Було розроблено анкети, адаптовано стандартизовані методики та підготовлено інструкції для респондентів. Паралельно проводилася робота з етичного оформлення дослідження, отримання інформованої згоди.

Другий етап — дослідницький, що передбачав безпосередню роботу з учасниками. Вибірка з 60 респондентів проходила тестування та анкетування. Кожному учаснику було забезпечено комфортні умови, а тривалість одного сеансу коливалася від 40 до 60 хвилин. На цьому етапі також проводилася первинна перевірка даних на повноту та достовірність, що дозволило уникнути помилок під час подальшого аналізу.

Третій етап — корекційно-розвивальний, протягом якого була реалізована авторська програма психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб. Програма була спрямована на зниження емоційної напруги та тривожності, розвиток навичок саморегуляції, відновлення почуття безпеки та залученості до соціального середовища. Заняття проводилися у груповому форматі та включали релаксаційні техніки, арт-терапевтичні методи, вправи на розвиток емоційної стійкості та соціальної взаємодії. Після завершення програми було проведено повторне тестування для порівняння показників «до» та «після» участі у програмі.

Четвертий етап — аналітичний та заключний, під час якого оброблялися дані, проводилася їх систематизація, побудова таблиць та графіків, а також порівняння результатів між віковими групами. На цьому етапі відбувалася перевірка гіпотез за допомогою кореляційного та

регресійного аналізу, а також оцінювання ефективності корекційної програми.

Для обробки даних використовувалися як описові, так і інференційні методи статистики. Описові методи включали обчислення середніх значень, медіани, стандартного відхилення та частотного розподілу відповідей респондентів, що дозволило систематизувати інформацію серед різних вікових груп.

Інференційні методи включали кореляційний аналіз Пірсона для визначення зв'язку між рівнем соціальної підтримки, внутрішніми ресурсами та ефективністю адаптації. Для перевірки достовірності відмінностей у рівнях тривожності до та після проходження корекційної програми застосовувався t-критерій Стьюдента для залежних вибірок, що дозволило статистично оцінити ефективність програми.

Використання графічних методів у вигляді діаграм дозволило наочно представити розподіл респондентів за рівнем адаптації, що полегшувало інтерпретацію даних.

Вибір психодіагностичних методик ґрунтувався на їх підтвердженій надійності та валідності у попередніх дослідженнях психологічної адаптації. Методики були адаптовані до українського контексту та специфіки ВПО, що забезпечувало коректне відображення психологічних станів та адаптаційних процесів у новому соціальному середовищі. Це дозволило отримати достовірні та репрезентативні дані для аналізу.

Етичні та організаційні процедури, включно з інформованою згодою та анонімністю були інтегровані у всі етапи дослідження. Це не лише забезпечувало безпеку респондентів, а й підвищувало якість даних, оскільки учасники почували себе впевнено та відкрито висловлювали свої переживання.

Обґрунтований вибір методик створив надійну основу для подальшого аналізу результатів та розробки корекційної програми за результатами дослідження.

2.2. Результати емпіричного дослідження особливостей психологічної адаптації ВПО

Для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб було застосовано методику К. Роджерса – Р. Даймонда, яка дозволяє визначити ступінь адаптованості особистості в соціальному середовищі за такими основними показниками: адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність (контроль) і домінування (активність).

Отримані дані свідчать, що загальний рівень соціально-психологічної адаптації вибірки є середнім із тенденцією до достатнього. При цьому виявлено певні відмінності між віковими групами, що відображено на рисунку 2.1.

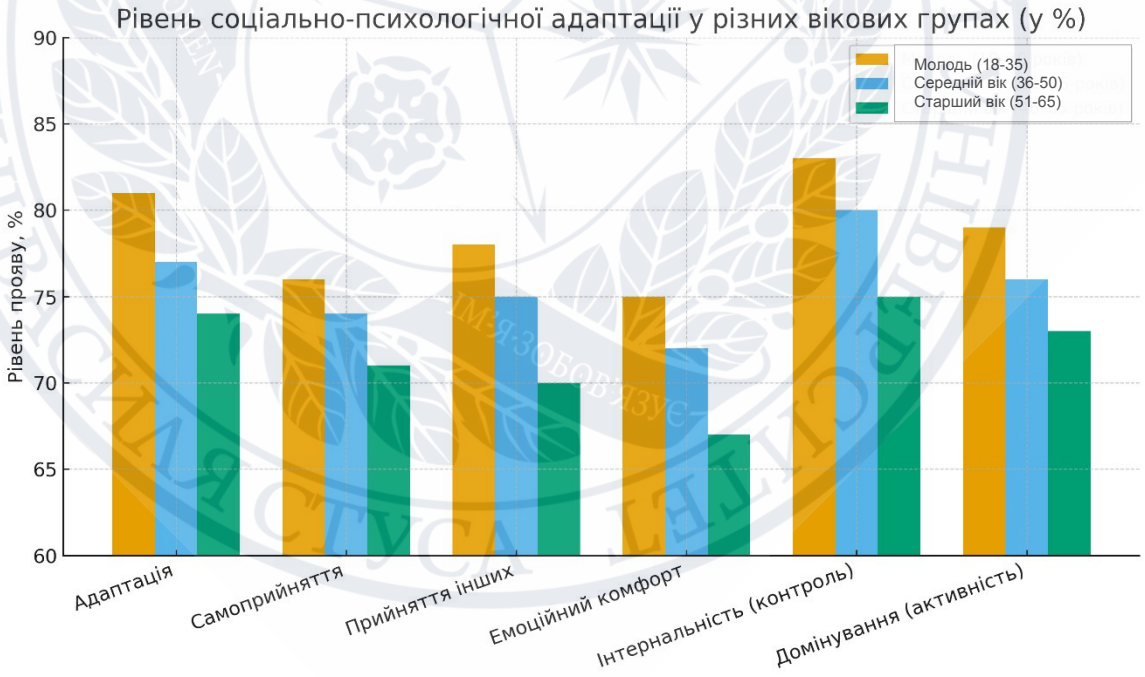

Рис. 2.1 Рівень соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб різних вікових груп

У групі молоді зафіксовано найвищі показники адаптації, що становить близько 81 % від максимального рівня, а також високі результати за шкалами самоприйняття (76 %), прийняття інших (78 %), інтернальності (83 %) і домінування (79 %). Це свідчить про наявність розвинених особистісних ресурсів, позитивного самоставлення, гнучкості у взаємодії з оточенням і здатності до активного подолання труднощів у процесі адаптації. Молодші учасники загалом демонструють більш ефективне включення в нове соціальне середовище, вищу самооцінку та емоційну стабільність.

Респонденти середнього віку показали помірно нижчі значення майже за всіма шкалами (рівень адаптації – 77 %, самоприйняття – 74 %, прийняття інших – 75 %, емоційний комфорт – 72 %, інтернальність – 80 %). Це вказує на певні труднощі у процесі переорієнтації до нових соціальних умов, що, ймовірно, пов’язано з більшою стабільністю життєвих позицій і меншою гнучкістю у поведінкових реакціях. Водночас досить високі показники контролю (інтернальності) підтверджують наявність внутрішніх механізмів саморегуляції, що сприяють поступовому пристосуванню.

У старшій віковій групі виявлено найнижчі середні результати за всіма параметрами: рівень адаптації становить 74 %, самоприйняття – 71 %, прийняття інших – 70 %, емоційний комфорт – 67 %, інтернальність – 75 %, домінування – 73 %. Такі дані свідчать про більші труднощі у пристосуванні до нового соціального середовища, зниження відчуття емоційної стабільності та впевненості у власних силах. Ймовірно, це пов’язано з віковими особливостями, зниженням соціальної активності та обмеженими можливостями зміни усталених життєвих стратегій.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що вікові відмінності є значущим чинником соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Молодші респонденти виявляють більшу гнучкість, емоційну стійкість і здатність до встановлення нових соціальних зв’язків. Особи середнього віку демонструють адаптаційні механізми, орієнтовані на раціональне подолання труднощів, тоді як старші мають більш

виражені ознаки соціально-психологічного напруження, зниженого емоційного комфорту та потребують додаткової підтримки.

Для дослідження рівня психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб було використано методику «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, яка дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття гармонійного функціонування особистості, ступінь задоволеності життям та ефективність використання внутрішніх ресурсів (див. рис. 2.2).

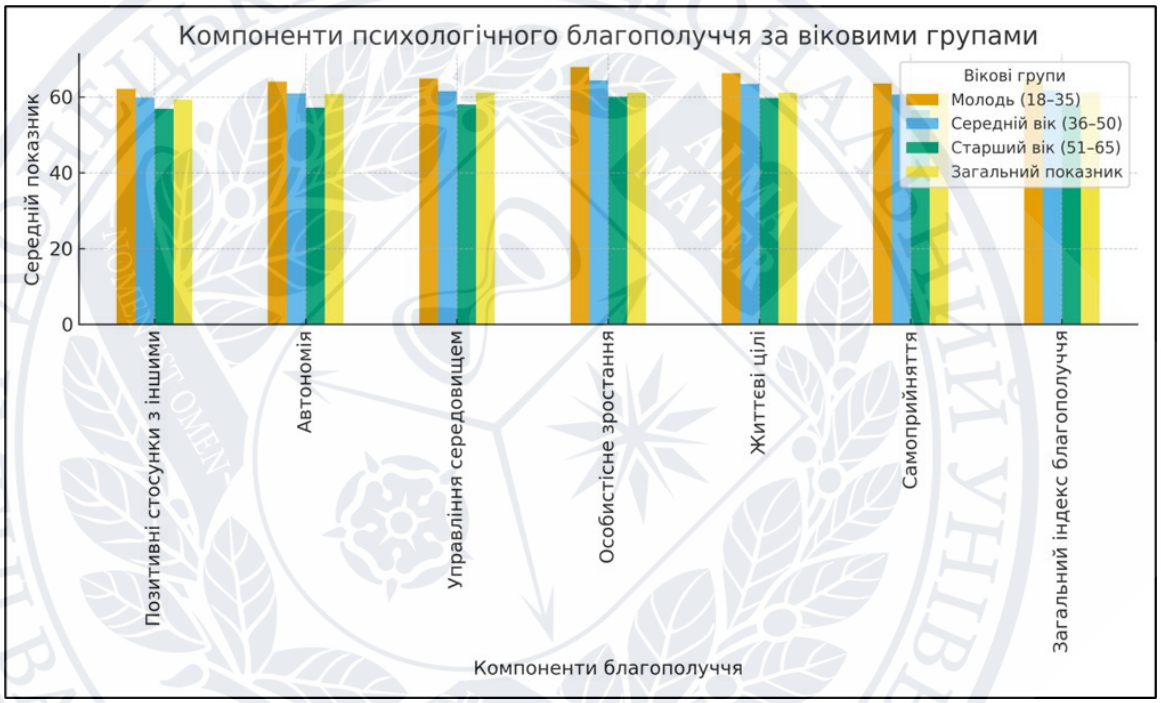

Рис. 2.2 Порівняльний аналіз компонентів психологічного благополуччя за віковими групами внутрішньо переміщених осіб

Отримані дані свідчать, що загальний рівень психологічного благополуччя ВПО є середнім, із тенденцією до його зниження у старшому віці. Найбільш розвиненими є компоненти особистісного зростання та життєвих цілей, що вказує на збереження внутрішньої мотивації до розвитку та пошуку сенсу життя. Водночас найуразливішими аспектами виявилися позитивні стосунки з іншими та самоприйняття, що пов'язано з труднощами у соціальній інтеграції та переживанням змін у власному статусі.

Таким чином, результати підтверджують, що психологічне

благополуччя є важливою умовою успішної соціально-психологічної адаптації ВПО, а його рівень визначається віковими особливостями, емоційною стабільністю, автономністю та наявністю соціальної підтримки.

Для оцінки рівня соціальної підтримки, яку відчувають внутрішньо переміщені особи, застосовано Шкалу сприйманої соціальної підтримки (MSPSS). Отримані показники відображають, наскільки респонденти відчувають турботу, довіру, увагу та емоційну допомогу з боку соціального оточення.

Загальний рівень сприйманої соціальної підтримки у вибірці ВПО становить 4,5 бали, що відповідає середньому рівню. Це свідчить про те, що переселенці загалом відчувають помірну емоційну й міжособистісну підтримку, але водночас у багатьох з них наявне відчуття часткової ізоляції або недостатнього розуміння з боку соціального оточення.

Таблиця 2.1

Показники сприйманої соціальної підтримки ВПО за шкалою MSPSS

Джерело соціальної підтримки	Молодь (18–35)	Середній вік (36–50)	Старший вік (51–65)	Загальний показник
Підтримка з боку родини	5.1	4.7	4.2	4.7
Підтримка з боку друзів	4.8	4.4	3.9	4.4
Підтримка від значущих інших	4.9	4.5	4	4.5
Загальний рівень підтримки	**4.9**	**4.5**	**4**	**4.5**

Найвищі значення зафіксовані за шкалою «Підтримка з боку родини» (4,7 бали), що вказує на ключову роль родинних зв’язків у процесі адаптації ВПО.

Молодь продемонструвала найвищі показники, що пояснюється емоційною залученістю членів родини, які залишаються основним джерелом безпеки та довіри.

У старшій групі рівень родинної підтримки нижчий, що може бути

пов’язано з географічною роз’єднаністю сімей, втратою близьких або відчуттям залежності від інших.

Загалом результати підтверджують, що сімейна підтримка є стабілізуючим чинником психологічної адаптації, оскільки забезпечує відчуття приналежності та безумовного прийняття.

Отримані дані показують, що сприймана соціальна підтримка виступає суттєвим ресурсом соціально-психологічної адаптації ВПО. Рівень підтримки серед респондентів є достатнім для збереження емоційної рівноваги, проте не повністю компенсує наслідки стресових подій і втрати звичних соціальних мереж.

Для визначення рівня тривожності внутрішньо переміщених осіб застосовано Шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).

Методика дозволяє оцінити два основні компоненти тривожності:

- реактивну (ситуативну) тривожність (СТ) — тимчасовий емоційний стан, що відображає поточне відчуття напруги, неспокою, страху;
- особистісну тривожність (ОТ) — стійку індивідуальну характеристику, що відображає схильність до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях.

Таблиця 2.2

Рівень тривожності ВПО за шкалою Спілбергера–Ханіна

Показник тривожності	**Молодь**	**Середній вік**	**Старший вік**	**Загальні показники**
Реактивна тривожність (СТ)	40.1	43.6	46.8	43.5
Особистісна тривожність (ОТ)	41.3	45.7	48.2	45.1

Загальний середній показник реактивної тривожності у вибірці становить 43,5 бали, що відповідає середньому рівню, ближчому до верхньої межі.

Показник особистісної тривожності є дещо вищим (45,1 бали), що

свідчить про схильність до стабільно підвищеного емоційного напруження та занепокоєння серед опитаних.

Отримані результати відображають наслідки психотравмуючих подій, пов’язаних із вимушеним переселенням, втратою звичного соціального оточення та невизначеністю життєвих перспектив.

Показники реактивної тривожності свідчать, що більшість респондентів перебувають у стані помірного емоційного напруження, що є типовою реакцією на зміни життєвих умов і соціальної ситуації.

Молодь має найнижчий рівень реактивної тривожності (40,1 бали), що пояснюється вищою адаптивністю, активністю та соціальною мобільністю.

У групі середнього віку (43,6 бали) тривожність зростає, що, ймовірно, пов’язано із збільшенням відповідальності за родину, стабільність доходу та життєві умови.

Найвищі значення спостерігаються у старшої вікової групи (46,8 бали), що відповідає високому рівню реактивної тривожності. Це свідчить про емоційну вразливість, напруження та труднощі у психологічній адаптації до нового середовища.

Показник особистісної тривожності є стабільно вищим за реактивну у всіх групах, що свідчить про закріплення тривожних тенденцій у структурі особистості ВПО.

Молодь продемонструвала середній рівень особистісної тривожності — у цій віковій категорії тривожність має переважно ситуативний характер і не набуває стійких рис.

Середній вік характеризується високим рівнем особистісної тривожності, що може бути наслідком постійного відчуття невизначеності, відповідальності за сім’ю та економічної нестабільності.

У старшій віковій групі зафіксовано найвищий рівень особистісної тривожності, що вказує на формування стійкої емоційної напруги, внутрішньої тривожності та схильності до песимістичних очікувань.

Загалом результати дослідження показують, що внутрішньо переміщені

особи характеризуються середнім, місцями підвищеним рівнем тривожності, особливо у старших вікових групах.

Переважання особистісної тривожності над реактивною вказує на тривалий характер емоційної напруги, що має тенденцію до закріплення у структурі особистості.

Це може негативно впливати на соціально-психологічну адаптацію, психологічне благополуччя та відчуття соціальної підтримки, знижуючи ефективність інтеграційних процесів.

Таким чином, зниження рівня тривожності та розвиток навичок емоційної регуляції мають бути одним із ключових напрямів психологічної допомоги ВПО у процесі адаптації до нового соціального середовища.

З метою визначення взаємозв'язків між основними психологічними змінними було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (r) (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Кореляційні взаємозв'язки між основними показниками

Показники	СПА	ПБ	СПП	СТ	ОТ
Соціально-психологічна адаптація (СПА)	1	0.68*	0.59*	–0.52*	–0.56*
Психологічне благополуччя (ПБ)		1	0.63*	–0.49*	–0.54*
Соціальна підтримка (СПП)			1	–0.42*	–0.45*
Реактивна тривожність (СТ)				1	0.71*
Особистісна тривожність (ОТ)					1

**p < 0.05 – статистично значущі зв'язки;*
p < 0.01 – високий рівень значущості

Виявлено високу позитивну кореляцію між соціально-психологічною адаптацією та психологічним благополуччям ($r = 0.68$, $p < 0.01$), що свідчить: чим вищий рівень адаптації до нового соціального середовища, тим вищий рівень загального психологічного благополуччя. Це підтверджує, що успішна інтеграція сприяє формуванню позитивного емоційного стану, відчуття цілеспрямованості та задоволеності життям.

Отримано позитивний зв'язок адаптації з соціальною підтримкою (r =

0.59, $p < 0.01$), який свідчить, що наявність підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших є важливим чинником успішної адаптації ВПО. Соціальна підтримка виступає буфером, який знижує емоційне напруження й сприяє стабілізації психоемоційного стану.

Спостерігаються сильні зворотні кореляції між рівнем адаптації та як реактивною ($r = –0.52$, $p < 0.01$), так і особистісною тривожністю ($r = –0.56$, $p < 0.01$). Це означає, що підвищена тривожність, як ситуативна, так і особистісна, гальмує процес соціально-психологічної адаптації, знижуючи здатність ефективно пристосовуватись до нових умов.

Встановлено значущий позитивний зв'язок між психологічним благополуччям та соціальною підтримкою ($r = 0.63$, $p < 0.01$): ВПО, які відчувають підтримку від оточення, мають вищі показники психологічного благополуччя, самоприйняття та життєвої задоволеності.

Між реактивною та особистісною тривожністю існує сильна пряма кореляція ($r = 0.71$, $p < 0.01$), що підтверджує їх тісний взаємозв'язок. Підвищений рівень тривожності негативно впливає як на емоційний стан, так і на соціальну інтеграцію.

Отримані результати демонструють комплексну взаємозалежність між соціально-психологічною адаптацією, психологічним благополуччям, соціальною підтримкою та рівнем тривожності.

Високі показники адаптації та благополуччя супроводжуються зниженням тривожності та підвищенням відчуття соціальної підтримки, що підтверджує гіпотезу дослідження про системну взаємодію внутрішніх і зовнішніх чинників у процесі адаптації ВПО.

Таким чином, можна зробити висновок, що ефективна соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб можлива за умови наявності стабільної соціальної підтримки та внутрішніх особистісних ресурсів, тоді як високий рівень тривожності виступає стримувальним фактором адаптаційного процесу.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1 Корекційна програма підвищення соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Метою корекційної програми є підвищення рівня соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб шляхом цілеспрямованого зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності, розвитку емоційної саморегуляції, формування психологічного благополуччя та зміцнення відчуття соціальної підтримки як ключових чинників ефективної адаптації.

Виходячи з мети програми можна сформулювати наступні **завдання:**

1. Зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності.
2. Формування ефективних стратегій подолання стресу.
3. Розвиток навичок встановлення контактів у новому середовищі.
4. Підвищення рівня сприйманої соціальної підтримки.
5. Розвиток самоприйняття, автономії, цілей у житті, особистісного росту.
6. Підвищення рівня життєвого задоволення.

Організація занять: програма включає 8 занять тривалістю 60-120 хвилин 2 рази на тиждень.

Форма роботи: групова.

Кількість учасників: 30 осіб (від 36 до 65 років)

Настановчий блок психокорекційної програми охоплює два перші заняття та має на меті створення основ для подальшої групової роботи. На цьому етапі учасники знайомляться з цілями та структурою програми, встановлюють довірливий контакт із психологом та між собою. Важливим завданням є розвиток відчуття приналежності до групи, що є суттєвим чинником соціально-психологічної адаптації ВПО. У межах блоку здійснюється первинна робота над усвідомленням власного емоційного

стану, виявленням індивідуальних потреб у підтримці та ресурсів для адаптації. Учасники навчаються базовим технікам саморегуляції та зниження тривожності, зокрема вправам на дихання та коротким релаксаційним практикам. Така підготовча робота забезпечує формування мотивації до активної участі у програмі, підвищує відчуття контролю над власним станом та готовність до опрацювання більш глибоких психологічних тем у наступних блоках.

Корекційний блок складає основний зміст програми та передбачає роботу з ключовими чинниками, що впливають на соціально-психологічну адаптацію ВПО: емоційною стабільністю, рівнем тривожності, соціальною підтримкою та особистісними ресурсами. На цьому етапі учасники поступово опановують навички емоційної регуляції, аналізують власні копінг-стратегії та вчаться замінювати дезадаптивні реакції більш конструктивними. Значна увага приділяється розвитку самоприйняття, відновленню почуття внутрішньої стабільності та відчуття компетентності у взаємодії з новим соціальним середовищем.

У процесі роботи використовуються вправи, спрямовані на покращення психологічного благополуччя: усвідомлення особистих ресурсів, робота з позитивним досвідом, формування навичок підтримувальної комунікації. Також відпрацьовуються техніки зниження як реактивної, так і особистісної тривожності, що є важливою передумовою успішної адаптації.

Окремим компонентом блоку є розвиток соціальної підтримки: створення довірливого групового простору, опрацювання навичок звернення по допомогу, формування відчуття соціальної включеності. Комплексний характер цього етапу забезпечує помітне підвищення адаптованості, зниження емоційного напруження та зміцнення внутрішніх ресурсів учасників.

Запропонований цикл занять побудований відповідно до принципів поетапного психологічного втручання, що передбачає поступове формування безпечного простору, дослідження емоційного стану учасників, розвиток

навичок саморегуляції, опрацювання пережитих змін та зміцнення внутрішніх ресурсів. Така послідовність дає змогу забезпечити цілісність програми, логічний перехід від базових адаптаційних потреб до формування стабільності, життєстійкості та психологічного благополуччя.

Структура кожного заняття складається з привітання та вступного слова, виконання вправ та арт-терапевтичних технік, рефлексії та обміну думками, підведення підсумків, мотивації групи для подальшої роботи, прощання.

Тематичний план корекційної програми представлений у таблиці в Додатку А.

Заняття 1.

Перше заняття спрямоване на формування основоположної атмосфери психологічної безпеки, необхідної для подальшої ефективної корекційної роботи. На цьому етапі учасники ознайомлюються зі структурою програми, її метою та принципами функціонування групи (конфіденційність, добровільність, толерантність, взаємоповага). Використання інтерактивних методів знайомства та групових дискусій сприяє зниженню первинної емоційної напруги та встановленню базового рівня довіри. Формування спільних правил і очікувань забезпечує створення чітких рамок взаємодії, що є фундаментом для подальшої групової динаміки та розвитку власної суб'єктності учасників. Таким чином, заняття виконує функцію підготовчого етапу, забезпечуючи психологічну готовність до глибшої роботи.

Заняття 2.

Друге заняття має діагностично-рефлексивний характер і спрямоване на поглиблене усвідомлення учасниками власних емоційних станів, переживань та потреб. Застосування проєктивних і рефлексивних технік (картки емоцій, візуально-образні завдання) дає змогу виявити індивідуальну емоційну компетентність та внутрішню структуру переживань. Обговорення в малих групах стимулює розвиток емпатії та усвідомлення спільності досвіду. Результатом заняття є підвищення рівня самоусвідомлення,

зниження емоційної невизначеності та формування основи для подальших корекційних впливів, орієнтованих на стабілізацію психологічного стану.

Заняття 3.

Третє заняття має практичну спрямованість і орієнтоване на оволодіння ефективними техніками саморегуляції, які довели свою результативність у роботі зі стресом і тривогою. Психоосвітній блок ознайомлює учасників з механізмами виникнення тривоги, що сприяє раціоналізації та зменшенню катастрофізації емоційних реакцій. Дихальні вправи, метод прогресивної м'язової релаксації та техніки візуалізації забезпечують фізіологічне зниження напруги та формування навички швидкого відновлення емоційної рівноваги. Заняття підвищує рівень суб'єктивного контролю над напруженням і створює базу для стійкішої адаптації до стресогенних ситуацій.

Заняття 4.

Четверте заняття спрямоване на актуалізацію та розвиток внутрішнього локусу контролю. Через техніки когнітивного переосмислення та вправу «Коло контролю» учасники аналізують власні життєві ситуації з позиції впливу та безсилля, що дає можливість усвідомити межі особистої відповідальності. Такий підхід дозволяє зменшити відчуття безпорадності, типове для осіб, що перебувають у стані тривалої адаптаційної напруги. Використання групового аналізу сприяє формуванню навички прийняття рішень та розробці стратегій подолання складних життєвих обставин. Заняття має значний ресурсний потенціал, оскільки відновлює відчуття впливу на життєвий контекст.

Заняття 5.

П'яте заняття орієнтоване на посилення соціальної інтегрованості та розвиток ефективних комунікативних навичок, що є критично важливими для адаптації. Модель «Мережа соціальної підтримки» дозволяє учасникам виявити наявні соціальні ресурси та їхню якість, а також визначити напрямки їхнього розширення чи активізації. Тренування навичок активного слухання

та емпатійної взаємодії сприяє покращенню міжособистісних стосунків, зменшенню почуття ізольованості та підсиленню відчуття належності до спільноти. Заняття стимулює розвиток соціального капіталу, що є однією з ключових передумов психологічного благополуччя.

Заняття 6.

Шосте заняття присвячене роботі з наслідками травматичного досвіду, втрат та вимушених життєвих змін. Використання арт-терапевтичних і наративних технік створює безпечний простір для символічного вираження пережитих подій і їх подальшої інтеграції в особистісний досвід. Такий підхід дозволяє знизити емоційну напругу, здійснити реконструкцію власної життєвої історії та перейти від стадії фрагментованих переживань до більш цілісного сприйняття подій. Заняття виконує важливу терапевтичну функцію, сприяючи відновленню психоемоційного балансу та формуванню стійкості до подальших викликів.

Заняття 7.

Сьоме заняття ґрунтується на науково визнаній моделі психологічного благополуччя К. Ріфф, що включає такі складові: автономія, компетентність, позитивні стосунки, самоприйняття, цілеспрямованість і особистісний ріст. Психоосвітній компонент та індивідуально-рефлексивні вправи спрямовані на усвідомлення особистісних ресурсів, потенціалів та внутрішніх опор. Учасники ідентифікують власні сильні сторони та розробляють індивідуальні мікростратегії особистого розвитку. Таким чином, заняття виступає як інтеграційно-ресурсний етап програми, що сприяє зміцненню психологічної стійкості.

Заняття 8.

Фінальне заняття спрямоване на осмислення та інтеграцію отриманого досвіду. Учасники здійснюють рефлексію щодо власних змін, формують особисті «ресурсні плани», які включають індивідуальні техніки саморегуляції, соціальні опори та цілі подальшого розвитку. Зворотний зв’язок у групі забезпечує завершення групової динаміки та сприяє

формуванню відчуття завершеності процесу. Заняття виконує функцію стабілізації та підтримки отриманих результатів, створюючи умови для їх довготривалого збереження.

3.2 Аналіз ефективності корекційної програми підвищення соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Для оцінки ефективності корекційної програми було здійснено повторне вимірювання рівнів ситуативної та особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергера — Ю. Ханіна (STAI) до й після участі у програмі. У дослідження було включено 30 внутрішньо переміщених осіб, відібраних із загальної вибірки (N=60). Оскільки вимірювання проводилися на одних і тих самих учасниках, для порівняння середніх значень до та після програми було застосовано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

Результати кореляційного аналізу, представлені у другому розділі кваліфікаційної роботи, засвідчили наявність статистично значущого негативного зв’язку між рівнем соціально-психологічної адаптації та показниками як реактивної, так і особистісної тривожності. Це означає, що підвищена тривожність суттєво ускладнює процес адаптації ВПО до нового соціального середовища, знижуючи їх емоційну стабільність, ефективність взаємодії з оточенням і здатність використовувати особистісні ресурси.

По-друге, було встановлено, що тривожність тісно пов’язана з іншими важливими характеристиками адаптації — зниженим психологічним благополуччям, недостатнім рівнем соціальної підтримки та труднощами емоційної регуляції. Тому робота зі зменшення тривожності є одним із ключових завдань корекційної програми та важливою умовою підвищення загального рівня адаптованості.

Таким чином, використання методики STAI як інструмента оцінювання ефективності корекційної програми є цілком доцільним. Зміни показників тривожності після проведення курсу занять дозволяють об’єктивно

визначити, наскільки вплив програми сприяв покращенню соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

З метою доведення ефективності програми психокорекції було висунуто статистичну гіпотезу:

H_0 – відмінності між рівнем тривожності респондента до та після впровадження програми психокорекції випадкові і не значимі.

H_1 – відмінності між рівнем тривожності респондента до та після впровадження програми психокорекції достовірні, значимі.

Розрахунок t-критерія Стьюдента був виконаний онлайн, звіт його розрахунку представлений у Додатку Б.

t-критерій Стьюдента для рівня реактивної тривожності $t_{емп.} = 42.76885$

$t_{0.01} = 2.7564$

$t_{0.05} = 2.0452$

Таким чином підтверджуємо гіпотезу H_1 для реактивної тривожності, тобто вважаємо відмінності між рівнем реактивної тривожності респондента до та після впровадження програми психокорекції достовірними та значимими.

t-критерій Стьюдента для рівня особистісної тривожності $t_{емп.} = 54.05224$

$t_{0.01} = 2.7564$

$t_{0.05} = 2.0452$

Таким чином підтверджуємо гіпотезу H_1 для особистісної тривожності, а значить вважаємо відмінності між рівнем особистісної тривожності респондента до та після впровадження програми психокорекції достовірними та значимими.

До програми середній рівень реактивної тривожності у групі становив 43.5 бала, що свідчить про підвищене емоційне напруження та високу чутливість до стресових ситуацій. Після проведення психокорекційної програми середній показник знизився до 38.1 бала, що відображає зниження

інтенсивності ситуативних стресових реакцій, покращення емоційної регуляції та здатності справлятися з напруженими подіями.

Початковий середній рівень особистісної тривожності складав 45.1 бала, що свідчило про виражені стійкі індивідуальні тенденції до тривожних переживань. Після участі у програмі середній показник знизився до 40.6 бала, що вказує на зменшення хронічного емоційного напруження, зростання внутрішніх ресурсів та підвищення стресостійкості.

Описані середні значення групових показників реактивної та особистісної тривожності наглядно зображені на рисунку 3.1.

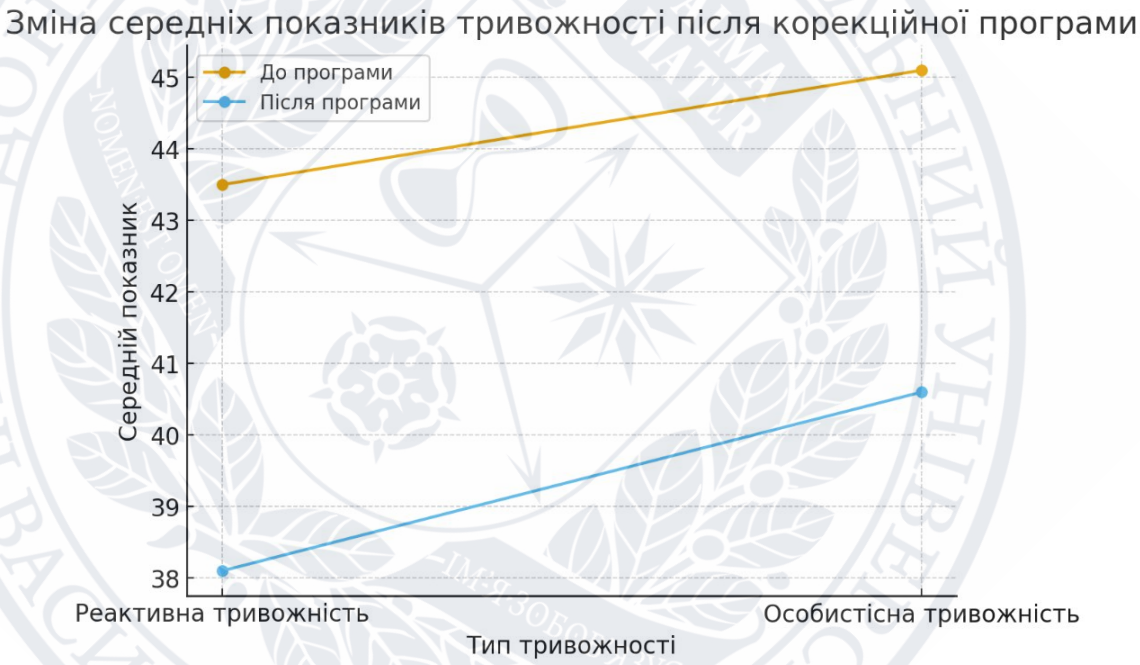

Рис. 3.1 Середні значення групових показників реактивної та особистісної тривожності

Зниження обох видів тривожності демонструє, що програма була ефективною не лише у подоланні ситуативних реакцій на стрес, а і вплинула на глибинні особистісні характеристики, пов’язані зі стійкими тривожними установками. Це відповідає меті програми та підтверджує її позитивний вплив на процес соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Отримана динаміка свідчить про суттєве покращення емоційних станів учасників, оскільки саме тривожність часто виступає базовим чинником, що визначає загальний рівень психоемоційного благополуччя. Підвищений рівень тривожності може сприяти формуванню емоційного виснаження, зростанню депресивних реакцій та зниженню внутрішніх ресурсів особистості. Зменшення тривожних проявів після участі у програмі вказує на відновлення емоційного балансу, підвищення стресостійкості та здатності адаптуватися до складних і непередбачуваних життєвих умов, що позитивно позначається на якості життя респондентів.

Робота з емоційними станами, зокрема з такими проявами як тривожність, стрес і симптоми емоційного виснаження, є одним із ключових напрямів психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб. Важливо підкреслити, що подібні корекційні програми мають потенціал не лише для тимчасового полегшення психоемоційного стану, а й для формування довготривалих адаптивних ресурсів, які сприяють збереженню цілісності особистості, відновленню відчуття соціальної включеності та підтриманню значущих соціальних зв’язків під час інтеграції в нові соціальні умови.

Таким чином, отримані результати підтверджують ефективність реалізованої програми психокорекції у роботі з ВПО, адже вона сприяє емоційному відновленню, покращує адаптаційні можливості та підвищує загальну якість життя учасників. Впровадження таких програм може бути дієвим інструментом психологічної допомоги особам, що пережили вимушене переміщення.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено комплексне емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб у новому соціальному середовищі із застосуванням валідних та надійних психодіагностичних методик. Отримані результати дозволили охарактеризувати специфіку адаптаційних процесів у вибірці ВПО, виявити їх сильні та проблемні зони, а також простежити вікові відмінності за основними психологічними параметрами.

Аналіз показників за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда засвідчив, що загальний рівень адаптації учасників можна визначити як середній, із тенденцією до зниження показників у старших вікових групах. Молодь (18–35 років) демонструє вищу адаптивність, кращий емоційний комфорт та вищі показники інтернальності, що свідчить про більшу гнучкість та активніший стиль подолання труднощів. Представники середнього віку (36–50 років) характеризуються помірною адаптованістю та менш вираженими показниками самоприйняття й прийняття інших. У старшій групі (51–65 років) спостерігається зниження рівня емоційного комфорту, прийняття інших та вищий рівень психологічної напруги, що може свідчити про складнощі інтеграції в нове середовище й обмежені ресурси адаптивності.

Результати методики MSPSS показали, що рівень сприйманої соціальної підтримки загалом є достатнім, проте нерівномірним за структурою. Найбільш суттєвою виступає підтримка з боку сім’ї, тоді як нижчими є показники підтримки друзів, а найменш вираженою — підтримка з боку значущих інших. Це може вказувати на зменшення соціальних контактів після переміщення та потребу часу для відновлення або формування нових соціальних зв’язків.

За шкалою Спілбергера–Ханіна встановлено, що у вибірці переважає помірний рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що має

тенденцію до зростання з віком. Молодші учасники демонструють нижчі тривожні реакції, тоді як старші респонденти частіше мають підвищений рівень емоційного напруження, що може ускладнювати процес адаптації.

Узагальнюючи результати всіх методик, можна стверджувати, що адаптаційний потенціал ВПО є неоднорідним та значною мірою визначається віковими особливостями, рівнем соціальної підтримки та емоційним станом. Встановлено, що підвищена тривожність знижує адаптивність, тоді як соціальна підтримка є ключовим захисним фактором її підвищення.

На основі отриманих результатів було впроваджено психокорекційну програму, спрямовану на зниження ситуативної та особистісної тривожності, розвиток емоційної саморегуляції та підвищення відчуття соціальної підтримки. Аналіз динаміки показав статистично значуще зниження рівнів тривожності після участі в програмі: середній показник реактивної тривожності зменшився з 43.5 до 38.1 бала, а особистісної — з 45.1 до 40.6 бала; емпіричне значення t-критерію перевищило критичні значення на рівні $p \leq 0.01$, що підтвердило ефективність втручання. Зниження тривожності сприяло підвищенню емоційної стабільності, зменшенню психологічного напруження та покращенню адаптивних можливостей учасників.

Таким чином, результати другого розділу підтверджують складну, багатовимірну природу соціально-психологічної адаптації ВПО та обґрунтовують потребу у комплексних заходах підтримки, що включають роботу з емоційними станами, розвиток соціальних зв’язків та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості. Проведена психокорекційна програма довела свою результативність як інструмент психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб та може слугувати основою для подальших інтервенцій і соціальних програм підтримки.

ВИСНОВКИ

Емпіричні результати засвідчили неоднорідність адаптаційного потенціалу переселенців залежно від вікових характеристик, рівня соціальної підтримки та емоційного стану. Молодші респонденти демонструють вищу гнучкість, внутрішній локус контролю та кращу здатність до емоційної саморегуляції, тоді як представники старших вікових груп стикаються з підвищеним рівнем тривоги, емоційної напруги та потребують додаткових ресурсів соціальної взаємодії для успішної інтеграції. Встановлено, що тривожність є значущим предиктором зниження адаптивності, а соціальна підтримка — ключовим чинником її підвищення.

Особливе значення у дослідженні мала розробка та впровадження психокорекційної програми, спрямованої на підвищення рівня соціально-психологічної адаптації ВПО шляхом зниження ситуативної та особистісної тривожності, розвитку емоційної саморегуляції та зміцнення відчуття соціальної підтримки. Аналіз результатів до та після участі у програмі показав статистично значуще зниження рівня тривожності, що свідчить про ефективність застосованих методів психологічного впливу. Отримані дані підтверджують, що цілеспрямована психологічна робота не лише зменшує прояви напруження та дезадаптації, але й сприяє покращенню загального психоемоційного стану, відновленню внутрішніх ресурсів та підсиленню здатності до конструктивного подолання соціальних викликів.

Таким чином, успішна адаптація ВПО є результатом комплексної взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів, зовнішньої соціальної підтримки та професійного психологічного супроводу. Це обґрунтовує необхідність подальшої розробки та впровадження системних програм допомоги, які враховують індивідуальні, вікові та соціокультурні особливості різних груп переселенців.

Отримані дані мають практичне значення для психологів, соціальних працівників та органів місцевого самоврядування, оскільки можуть бути

використані при створенні соціальних проєктів, тренінгових програм, методичних рекомендацій та комплексних стратегій підтримки ВПО на державному та громадському рівнях. Застосування розроблених підходів сприятиме підвищенню психологічної стійкості переселенців, формуванню ефективних механізмів соціальної інтеграції та покращенню якості їхнього життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баланська О. С. Психологічні особливості копінг-поведінки внутрішньо переміщених осіб. 2024.
2. Балашов Е. М. Особливості соціально-психологічної адаптації і реабілітації внутрішньо переміщених студентів. *Розвиток національної свідомості та національної культури*. 2023. URL: https://chtyvo.org.ua
3. Бездітна Л. В. Особливості адаптації дітей ВПО з особливими потребами на новому місці проживання. 2024. URL: https://elar.khmnu.edu.ua
4. Білаш С. М., Свінцицька Н. Л. Адаптація внутрішньо переміщених осіб до університетського середовища. Матеріали наук.-практ. конф. Полтава, 2023. URL: http://elcat.pnpu.edu.ua.
5. Бова А. О. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні: стратегії та підходи. 2025. URL: https://elibrary.kdpu.edu.ua
6. Бойко Г. Про соціально-психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб в Україні. Матеріали конференції Міністерства освіти і науки України, Маріупольська міська рада. Маріуполь, 2018. URL: https://researchgate.net.
7. Василюк Ф., Оберг К., Блинова О. Проблема соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнних дій. 2022. URL: https://eprints.zu.edu.ua
8. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка. 2019. № 31. С. 45–52.
9. Волченко Л. П. Соціально-психологічні особливості адаптації учнів, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, до нових умов життєдіяльності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. URL: https://irbis-nbuv.gov.ua

10. Грішина Є. В. Особливості психологічної адаптації підлітків ВПО в новому соціальному середовищі. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. 2025. № 30(2). С. 88–95.
11. Гузенок Є. С. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні в 2014–2023 рр. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2024. URL: http://dspace.znu.edu.ua
12. Дідик Н. М. Соціально–психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми психології*. 2017. URL: https://lib.iitta.gov.ua
13. Дроздова А. Соціально-психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб. 2022. URL: https://elar.khmnu.edu.ua
14. Заботіна Л. Психологічна адаптація як умова збереження психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб. 2023. URL: https://elar.khmnu.edu.ua
15. Завацька Л. М. Визначення актуального рівня успішності соціальної адаптації школярів із числа внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Національного університету*. 2023. URL: https://visnyk.chnpu.edu.ua
16. Заверико Н. В., Тимофєєнко К. І. Соціально-педагогічна адаптація внутрішньо переміщених та тимчасово переміщених українських дітей. *Наука: теорія та практика*. 2023. URL: https://irbis-nbuv.gov.ua
17. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 1(26). С. 123 – 131.
18. Іщук О. В., Лукасевич О. А. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій України. Проблеми сучасної психології. 2019. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua
19. Колосок А. В. Групи взаємопідтримки як засіб психологічної адаптації жінок ВПО. Науковий вісник Маріупольського університету. Серія: Соціологія. 2025. № 1. С. 74–80.

20. Колосок А. В., Деснова І. С. Особливості психологічної адаптації жінок ВПО. Матеріали конференції. Маріуполь, 2024. URL: http://repository.mu.edu.ua.
21. Коренюк А. С. Технології соціальної адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2024. URL: http://dspace.znu.edu.ua
22. Корпач Н., Сидорук І. Соціальна робота з дослідження стану адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Педагогічний часопис Волині. 2018. № 3. С. 56–61.
23. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2023. № 5. С. 101–108.
24. Кузьмін В. В., Кузьміна М. О. Соціальна адаптація вимушено переміщених осіб, які постраждали внаслідок військового стану. *Психологія та соціальна робота*. 2024. URL: https://journals.onu.in.ua
25. Кукуруза Г., Лунченко Н., Лукашевич М., Тюптя Л. Підходи та показники соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. 2024. URL: https://old.bdpu.org.ua
26. Лавренюк С. М. Адаптація дітей дошкільного віку із сімей внутрішньо переміщених осіб до нового закладу дошкільної освіти. Дошкільна педагогіка: від традицій до інновацій. 2023. С. 58–65.
27. Леонова І. М. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності жінками – внутрішньо переміщеними особами. Вчені записки. 2021. № 2. С. 134–142.
28. Литвиненко О. О. Особливості адаптації внутрішньо переміщених студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. Матеріали міжнар. конф. «Психологічні розлади: дорослі, діти та родини в кризових умовах». Київ, 2018. URL: http://elibrary.kubg.edu.ua.

29. Мазоха І. С. Соціально-психологічна реабілітація внутрішньо переміщених осіб. 2024.
30. Михайлич О. В. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в українському суспільстві. Вісник Одеського національного університету. Серія: Соціологія і психологія. 2024. № 29(4). С. 112–119.
31. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. Дніпровський науковий часопис публічного управління та права. 2023. № 2. С. 67–74.
32. Моргай Л., Губарєва Т. Соціально-психологічні аспекти адаптації студентської молоді з числа внутрішньо переміщених осіб у заклади вищої освіти: виклики та стратегії подолання. Умань: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. URL: http://dspace.udpu.edu.ua
33. Назаревич В. Подолання остракізації дітей внутрішньо переміщених осіб в умовах їх адаптації до нового освітнього простору. Психологія: реальність і перспективи. 2021. URL: http://scholar.archive.org
34. Настенко Л. М. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених дітей підліткового віку. Сторінки психології. 2024. URL: https://newroute.org.ua.
35. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Наукові проєкти соціально-гуманітарного спрямування*. 2022. URL: https://nauksgf.wunu.edu.ua
36. Озеров Д. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Матеріали наукової конференції. Луганськ, 2024. URL: http://dspace.luguniv.edu.ua.
37. Олійник Ю. Б. Особливості психологічної адаптації українських біженців в країнах Європи. 2025. URL: https://dspace.znu.edu.ua

38. Педько К. В. Психологічні чинники відновлення соціального капіталу внутрішньо переміщених осіб. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. 2019. URL: http://ispp.org.ua.
39. Пилипенко І. Л. Особливості соціально-психологічного супроводу процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб. 2024. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua
40. Погуляйло Т. О. Особливості психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Ніжин: НДУ імені Миколи Гоголя, 2020. URL: http://lib.ndu.edu.ua
41. Подтикан Л. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації у осіб із різним статусом проживання. Вісник Маріупольського університету. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 32–40.
42. Попович І. О. Соціально-психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Науковий журнал «Форлан». 2024. URL: https://ds.forlan.org.ua.
43. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Одеса: Національний університет «Одеська морська академія», 2017.
44. Тимофєєнко К. І. Соціально-педагогічна адаптація внутрішньо переміщених осіб у місцях тимчасового перебування. 2023. URL: https://dspace.znu.edu.ua
45. Фуштей О., Ландік К. Проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного часу. *Педагогіка і психологія*. 2024. URL: https://vspu.net
46. Шимко М. В. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців зрілого віку в умовах війни. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. URL: http://evnuir.vnu.edu.ua
47. Юрків Я., Луканов Д. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя.

Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. URL: http://visnyk-ped.uzhnu.edu.ua

48. Panov M. Психологічні особливості професійної реадаптації безробітних, що належать до внутрішньо переміщених осіб. *Psychological Journal*. 2019. URL: https://apsijournal.com

49. Rozlutska G., Kuricha V. Адаптація та дезадаптація у новому освітньому середовищі дітей вимушених переселенців старшого дошкільного віку. International Science Journal of Education & Social Studies. 2023. URL: http://isg-journal.com

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Таблиця А. 1

Тематичний план програми психокорекції емоційних станів ВПО

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Основні методи та форми роботи	Тривалість	Очікувані результати
1	Організаційне заняття. Створення безпечного групового простору	Формування атмосфери довіри, ознайомлення учасників зі структурою програми та правилами взаємодії	Групова дискусія, вправи на знайомство, формування правил групи	**60–90 хв**	Зниження початкової напруги, підвищення відчуття безпеки та групової згуртованості
2	Дослідження власних емоційних станів та потреб	Підвищення рівня самоусвідомлення та ідентифікації актуальних психологічних потреб	Рефлексивні техніки, робота з картками емоцій, обговорення в малих групах	**60–120 хв**	Усвідомлення емоцій, зниження внутрішньої дезорієнтації, формування готовності до подальшої роботи
3	Психологічна саморегуляція та зниження тривожності	Освоєння технік керування емоційною напругою і тривожністю	Дихальні вправи, прогресивна м’язова релаксація, методи візуалізації	**60–90 хв**	Зменшення тривожності, стабілізація психоемоційного стану, формування навичок самодопомоги
4	Відновлення почуття контролю та внутрішньої стабільності	Розвиток відчуття особистої ефективності та впливу на життєві обставини	Когнітивні техніки, вправа «Коло контролю», груповий аналіз життєвих ситуацій	**60–120 хв**	Підвищення суб’єктивного відчуття контролю, зниження почуття безпорадності
5	Розвиток соціальної підтримки та навичок	Посилення сприйманого рівня соціальної підтримки,	Групові вправи, робота в парах, техніка	**60–90 хв**	Зростання почуття підтримки, зміцнення

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Основні методи та форми роботи	Тривалість	Очікувані результати
	взаємодії	формування навичок конструктивної комунікації	«Мережа соціальної підтримки»		соціальних зв’язків, зниження відчуття ізольованості
6	Опрацювання досвіду змін та втрат	Безпечне осмислення травматичних життєвих подій, пов’язаних із вимушеним переміщенням	Арт-терапевтичні методи, наративні практики, малюнкові техніки	**90–120 хв**	Зменшення емоційної напруги, початок інтеграції травматичного досвіду
7	Розвиток психологічного благополуччя за моделлю К. Ріфф	Формування внутрішніх опор через розвиток автономії, компетентності, цілеспрямованості та самоприйняття	Психоосвіта, рефлексивні індивідуальні вправи, робота з особистими цілями	**60–120 хв**	Підвищення рівня психологічного благополуччя та життєстійкості
8	Інтеграція набутих навичок і завершення програми	Узагальнення отриманого досвіду, закріплення ресурсів, формування подальшого плану саморозвитку	Групова рефлексія, вправа «Ресурсний план», зворотний зв’язок	**60–90 хв**	Зміцнення навичок адаптації, формування готовності до самостійного використання отриманих технік

ДОДАТОК Б

Розрахунок t-критерія Стьюдента виконувався автоматично за посиланням. https://www.eztests.xyz/criteria/ttest/

Звіт розрахунку t-критерія Стьюдента для реактивної тривожності до та після психокорекційної програми представлений на рис. Б.1.

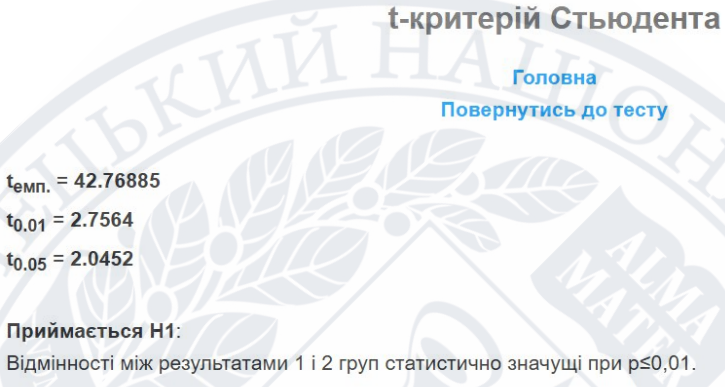

Рис. Б.1. t-критерій Стьюдента для реактивної тривожності

Звіт розрахунку t-критерія Стьюдента для особистісної тривожності до та після психокорекційної програми представлений на рис. Б.2.

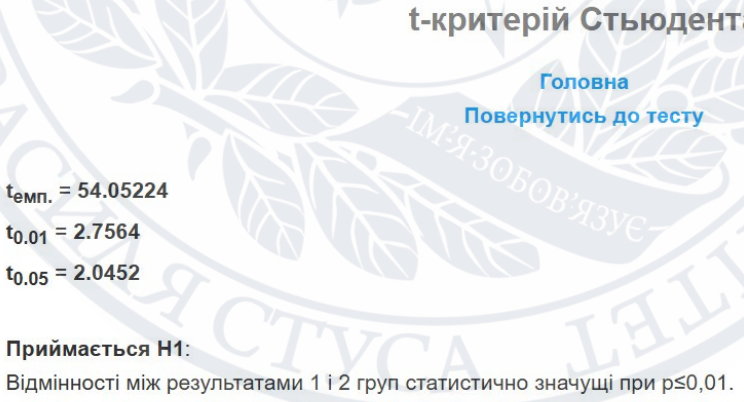

Рис. Б. 2. t-критерій Стьюдента для особистісної тривожності