МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Літяги Інни Володимирівни

УДК 159.923.2:316.614:314.15

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання

053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело. _____ І. В. Літяга

Керівник роботи

к.псих.н., доцент
Литвинчук А. І.

Житомир – 2026

Висновок кафедри психології
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології
№__ від «__» _____ 2026 року.

Завідувач кафедри _____
_____ _____ _____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту магістерської роботи

Здобувач вищої освіти І. В. Літяга захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:
сума балів за 100-бальною шкалою _____
за шкалою ECTS _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ Вікторія КОНЦЕДАЙЛО

АНОТАЦІЯ

Літяга І. В. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2026.

Кваліфікаційна робота зумовлена проблематикою соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання під час воєнного стану.

Проаналізовано категорії «соціально-психологічна адаптація», поняття «внутрішньо переміщені особи» у міжнародному та вітчизняному контекстах, психологічні труднощі та особливості їх адаптації і, зокрема, роль громади у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб, а також знання нормативно-правової бази захисту внутрішньо переміщених осіб.

Досліджено зміст, форми та методи у процесі емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання;. Розроблено програму соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання.

Ключові слова: адаптація, соціально-психологічна адаптація, внутрішньо переміщені особи, умови проживання, громада, мультидисциплінарна команда.

ABSTRACT

Lityaga I. Socio-psychological adaptation of internally displaced persons to new living conditions. – Qualification thesis (manuscript).

Qualification thesis submitted for the Master's degree in the specialty 053 Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2026.

The qualification thesis addresses the issue of socio-psychological adaptation of internally displaced persons (IDPs) to new living conditions during martial law.

The study examines the categories of "socio-psychological adaptation" and the concept of "internally displaced persons" in both international and national contexts, as well as the psychological challenges and specific features of their adaptation.

Particular attention is paid to the role of the community in the adaptation process of IDPs and to the importance of understanding the legal and regulatory framework for the protection of internally displaced persons.

The content, forms, and methods of the empirical study of socio-psychological adaptation of IDPs to new living conditions are analyzed. A program for the socio-psychological adaptation of internally displaced persons to new living conditions has been developed.

Key words: adaptation, socio-psychological adaptation, internally displaced persons, living conditions, community, multidisciplinary team.

ЗМІСТ

ВСТУП…….8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НОВИХ УМОВ ПРОЖИВАННЯ
1.1. Сутність поняття адаптації: соціально-психологічні особливості……12
1.2. Понятійні підходи до визначення категорії «внутрішньо переміщена особа» в національному та міжнародному контекстах ……..……21
1.3. Теоретична модель психологічних особливостей процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни…….....26
Висновки до розділу 1……30
РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ
2.1. Психологічні труднощі адаптації внутрішньо переміщених осіб ……32
2.2. Роль громади у процесі соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб ……...38
Висновки до розділу 2……47
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НОВИХ УМОВ ПРОЖИВАННЯ
3.1. Програма дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання…….49
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання …….52
3.3. Програма соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання……62
Висновки до розділу 3……72
ВИСНОВКИ……73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...76

ДОДАТКИ……82

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВПО – внутрішньо переміщена особа

ДБСТ – дитячий будинок сімейного типу

БФ – благодійний фонд

МТП – місця тимчасового проживання

ГО – громадська організація

БО – благодійна організація

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Процес адаптації до певних умов соціального середовища є актуальним в житті кожної людини. Особливо важливим це насьогодні є для внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану. Однією з найважливіших і базових основ функціонування та розвитку соціальних відносин є адаптація як соціальна, так і психологічна. Процес адаптації внутрішньо переміщених осіб впливає на всі сфери життя: на психологічний стан зокрема та психічне здоров'я загалом, на поведінкові реакції й на мотиваційну сферу.

Адаптація внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання під час воєнного стану характеризується низкою особливостей. Вони змушені адаптуватись до нових умов, через що можуть відбуватись соціальні розлади, психологічні травми.

Органи місцевого самоврядування мають забезпечити належні умови для оптимальної організації адаптаційного процесу щодо проживання, а також налагодження соціальних стосунків. Також полегшити адаптацію ВПО може допомога від держави, міжнародних та українських неурядових організацій, волонтерів. Отже, насьогодні проблематика дослідження адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання в умовах воєнного стану представляє як теоретико-методологічний, так і емпіричний інтерес для розвитку психологічної науки і практики. Дослідженнями адаптації описані в наукових працях Т. Алексеєнко, К. Андросович, Г. Балл, Л. Гончар Н. Завацької, В. Кислого, Ф. Меєрсон, Ж. Піаже, М. Ярошевського та ін.

Отже, враховуючи вищезазначене, темою нашого дослідження обрано «Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання».

Мета дослідження: теоретико-емпірично обґрунтувати психологічні особливості, чинники та механізми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання.

Відповідно до мети та предмета визначено **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання.
2. Визначити психологічні чинники, структурні компоненти та основні труднощі процесу соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.
3. Емпірично дослідити особливості прояву соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання.

Об'єкт дослідження – процес соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження – психологічні особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання.

Теоретико-методологічною основою дослідження є сучасні психологічні та міждисциплінарні підходи до вивчення процесів стресу, адаптації та подолання наслідків кризових і травматичних подій. Дослідження спирається на теорію стресу та копінгу, концепції психосоціальної та екологічної адаптації, теорію збереження ресурсів, ідеї посттравматичного зростання, а також класичні теорії адаптації та поведінки.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс методів: теоретичні (аналіз, синтез та узагальнення наукових літературних джерел); емпіричні (аналіз документів, інтерв'ю, опитування, анкетування); аналіз результатів дослідження. Зокрема, було використано діагностичну методику К. Роджерса,-Р. Даймонда (для ВПО), опитувальники для ВПО та психологів і соціальних працівників.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилось протягом 2025р. у двох ДБСТ із числа ВПО (6 осіб, Estonian Centre for international Development під егідою Олени Зеленської), 8 осіб, які проживають у приміщені для тимчасового прихистку внутрішньо переміщених осіб, яке облаштоване в рамках проєкту «Інтегрований розвиток місії в Україні» у співпраці з Житомирською міською радою за фінансової підтримки Урядів Німеччини та Швейцарії, 6 студентів ЖДУ імені Івана Франка соціально-психологічного факультету із числа ВПО, внутрішньо переміщені особи (БФ «Право на захист», 38осіб). Отже, до вибірки увійшли 58 внутрішньо переміщених осіб та 42 психологи і соціальні працівники.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що досліджено концептуальні підходи до тлумачення дефініції «соціально-психологічна адаптація», психологічні особливості та труднощі процесу адаптації ВПО в умовах війни, роль громади у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання.

Практична значущість одержаних результатів полягає у розробці програми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання.

Особистий внесок здобувача. У одноосібних працях і у співавторстві здійснено аналіз законодавчої бази захисту внутрішньо переміщених осіб, проаналізовано проблеми їх соціально-психологічної адаптації та соціалізації.

Апробація та впровадження одержаних результатів дослідження. Основні результати дослідження представлено для обговорення на 2 міжнародних науково-практичних конференціях: International Scientific and Practical Conference “Modern Challenges in Science, Education, and Society: A Global Context”, September 6, 2025, Stanford, USA; Інтеграція знань і технологій для сталого розвитку: нові горизонти науки, освіти та суспільства : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. : у 2 ч. Полтава, 2024; Міжнар. наук.-практ. конф.

«Психологічний супровід особистості в умовах сучасних викликів постмодерного суспільства: теоретичні засади та прикладні аспекти», (25 листоп. 2022р.). – Краматорськ. Також був опублікований розділ у монографії на тему «Соціальна робота щодо адаптації та соціалізації внутрішньо переміщених осіб».

Публікації

1.Літяга, І. В., Коляденко, С. М., & Ілліна, О. В. (2024). Соціальна робота з дітьми із числа внутрішньо переміщених осіб. У Інтеграція знань і технологій для сталого розвитку: нові горизонти науки, освіти та суспільства (Ч. 2, с. 55–56). Полтава. https://eprints.zu.edu.ua/41822/

2. Літяга, І. В. (2019). Соціальна робота щодо адаптації та соціалізації внутрішньо переміщених осіб. У А. Ю. Якимчук (Ред.), Військово-політична стабільність держави в аспекті інтелектуалізації економіки (с. 163–183). Рівне. ISBN 978-966-327-282-5 http://ep3.nuwm.edu.ua/18249/1/%D0%9C%D0%BE%...

3. Сейко, Н. А., Коляденко, С. М., & Літяга, І. В. (2025). Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання. У Modern Challenges in Science, Education, and Society: a Global Context (с. 145–147). Stanford. https://eprints.zu.edu.ua/45270/

4. Ситняківська, С. М., & Літяга, І. В. (2022). Соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах війни в Україні. У М. А. Козловець, Л. В. Горохова, О. В. Чаплінська та ін. (Ред.), Актуальні проблеми сучасної філософії та науки: виклики сьогодення (с. 59–61). Житомир: Видавничий центр ЖДУ імені Івана Франка. https://eprints.zu.edu.ua/35963/

Публікації. Теоретичні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях у співавторстві та у розділі монографії без співавторів.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 50 найменувань. Загальний обсяг роботи складає 81 сторінок змістовного тексту.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Сутність поняття адаптації : соціально-психологічні особливості

Проблема внутрішньо переміщених осіб є актуальною на сьогоднішній день в Україні і потребує розробки як теоретичних засад, так і їх практичного втілення щодо адаптації до нових умовах проживання. На сьогодні феномен адаптації людини до комплексу мінливих умов зовнішнього середовища є актуальним в широкому діапазоні актуальних проблем розвитку суспільства. Воєнний стан, міграційні процеси, впливають на адаптацію внутрішньо переміщених осіб.

Адаптація є безперервним і динамічним процесом. Завдяки їй живі організми, незважаючи на змінні умови, зберігають необхідну стійкість для виживання, розвитку та продовження роду [13]. Цей процес відбувається щоразу, коли у взаємодії «організм – середовище» виникають суттєві зміни. Він сприяє формуванню нового гомеостатичного стану, який оптимізує фізіологічні функції та поведінкові реакції. Оскільки організм і середовище постійно перебувають у динамічній рівновазі, адаптація є безперервною необхідністю.

До пристосування прагнуть усі живі істоти, включаючи людину. У результаті адаптації досягається емоційний баланс, гармонія та зменшується рівень стресу. Проте чинники, які сприяють цьому процесу, для різних людей можуть бути абсолютно різними. Деяким важливо відчувати себе частиною колективу, іншим – бути лідерами, а для когось головною умовою емоційної рівноваги є подолання викликів.

Зрештою, прагнення до комфорту, гармонії та емоційного задоволення є невід’ємною частиною будь-якої діяльності людини. Важливо, що адаптовані

особистості зазвичай відзначаються емоційною врівноваженістю, відчуттям сенсу життя та мінімальним рівнем деструктивного стресу [13].

Існують різні види адаптації, проте вони зазвичай тісно взаємопов'язані. Психологічна адаптація особистості в суспільстві здійснюється завдяки таким психологічним механізмам, як рефлексія, ідентифікація, емпатія тощо.

Соціальна адаптація передбачає пристосування індивіда до умов соціального середовища, формування відповідної системи взаємин із соціальними об'єктами, інтеграцію в соціальні групи, засвоєння стабільних соціальних умов, а також прийняття норм і цінностей нового оточення. Як зазначає О. Безпалько, без психологічної адаптації неможлива й соціальна адаптація [4].

У науковій літературі часто розглядається поняття соціально-психологічної адаптації, яка є багаторівневим і структурованим процесом взаємодії особистості із соціальним середовищем. Вона сприяє розкриттю внутрішнього потенціалу людини у певних життєвих умовах та узгодженню об'єктивних і суб'єктивних чинників адаптації.

Процес соціально-психологічної адаптації особистості чи соціальної групи варто аналізувати у взаємозв'язку особистісного та інституціонального аспектів. З одного боку, це універсальний механізм пристосування до соціального середовища, що об'єктивується через активну діяльність. З іншого адаптація є внутрішньо мотивованим процесом, що спонукає людину до дій, водночас зберігаючи її соціальну сутність.

Адаптація виступає не лише як процес пристосування (соціальний феномен), а й як особливий стан особистості, що включає її прагнення, очікування, ціннісні орієнтири та настрої. Завдяки закладеним можливостям людина набуває відносної незалежності від навколишнього середовища, надає своїм діям конструктивного характеру, що впливає як на її поведінку, так і на саме середовище.

Процес адаптації охоплює евристичні, емоційні, комунікативні, ціннісно-орієнтаційні, інституційно-організаційні та інші складові взаємодії особистості із середовищем. У ході цього процесу відбувається трансформація внутрішнього світу людини, розкриття її прихованого потенціалу, що сприяє повноцінному залученню до соціального життя як активного учасника [13].

Адаптація нерозривно пов'язана із процесом соціалізації. Термін «соціалізація», що набув широкого вжитку в останні роки, спочатку з'явився в зарубіжній соціальній психології, а в 60-х роках XX століття став активно використовуватися у вітчизняній науці [13]. Це поняття має глибоке значення і тлумачиться різними авторами по-різному. Одним із поширених визначень є розуміння соціалізації як засвоєння індивідом соціального досвіду, що формує конкретну особистість. М. Шевандрін зазначає, що соціалізація – це не лише процес, а й результат включення особистості у соціальні відносини, яка відбувається через засвоєння та відтворення соціального досвіду в життєдіяльності людини [13, с. 98-102].

Сучасний підхід до соціалізації заперечує пасивність особистості: вона не тільки засвоює досвід, а й активно його відтворює. У процесі соціалізації людина переймає стереотипи поведінки, норми та ціннісні орієнтири суспільства, однак робить це через призму власного досвіду та потреб. Існує кілька підходів до визначення цього процесу. В одному випадку соціалізацію розглядають як просте засвоєння соціальних норм і цінностей, у другому як засвоєння та відтворення досвіду через діяльність, у третьому як процес, що включає також формування соціальних взаємин.

Соціалізація особистості залежить від взаємодії стихійних та цілеспрямованих чинників. До стихійних можна віднести умови життя, зокрема екологічну ситуацію, економічний стан, міжнаціональні відносини та засоби комунікації. До цілеспрямованих факторів належать навчання та виховання в сім'ї, школі, закладах вищої освіти. Ці впливи формують єдину систему, що

визначає розвиток особистості та її самодетермінацію на свідомому і несвідомому рівнях. Несвідомий рівень формується під впливом стихійних факторів і містить інстинкти, несвідомі мотиви, установки, ідеали та самооцінку.

У науковому середовищі існують різні думки щодо співвідношення процесів адаптації та соціалізації. Більшість учених визнають їхню взаємопов'язаність, проте трактують її по-різному. Деякі дослідники (Ю. Ган, І. Милославова та ін.) вважають адаптацію частиною соціалізації, її початковим етапом [13].

Вони розглядають соціалізацію як засвоєння індивідом соціального досвіду і включення його в систему суспільних відносин через специфічні форми діяльності. З їхньої точки зору, соціальна адаптація є механізмом соціалізації, що дозволяє особистості або групі ефективно інтегруватися в соціальне середовище, стандартизуючи повторювані ситуації та сприяючи успішному функціонуванню в динамічному соціумі діяльності [13, С.98-102].

Інші науковці (В. Бочарова, Т. Шибутані та ін.) заперечують принципові відмінності між адаптацією та соціалізацією, вважаючи їх частинами одного процесу накопичення соціальних навичок [13]. Ще одна група вчених вважає адаптацію ширшим поняттям, ніж соціалізація. Таке трактування характерне для дослідників, які розглядають адаптацію як фундаментальну сутність людського життя, що визначається як біологічними, так і соціальними факторами. З. Фрейд вважав, що соціальне становлення людини завершується у віці 5-6 років, після чого адаптація до суспільства базується на біологічних механізмах [13].

Різні підходи до розуміння адаптації та соціалізації зумовлені складністю цих явищ. Соціалізацію доцільно розглядати як процес формування особистості як суспільної істоти, у ході якого вона засвоює соціальні орієнтири, норми, цінності та здобуває досвід, накопичений людством упродовж його історичного розвитку [13, С. 98-102]. Адаптація є процесом встановлення оптимальної відповідності між особистістю та навколишнім середовищем у процесі

здійснення властивої людині діяльності. Вона дозволяє індивіду задовольняти актуальні потреби й досягати значущих цілей, зберігаючи при цьому фізичне та психічне здоров'я. Адаптація також забезпечує відповідність психічної діяльності людини та її поведінки вимогам середовища.

Основними відмінностями між адаптацією та соціалізацією є:

- функціональні обов'язки – кожен процес виконує різні завдання в житті особистості;
- глибина впливу – соціалізація має ширший і довготриваліший вплив на людину, ніж адаптація;
- джерело досвіду – соціалізація відбувається через засвоєння загального соціального досвіду суспільства, тоді як адаптація ґрунтується на досвіді конкретної соціальної спільноти.

Соціальна самосвідомість особистості є важливим механізмом адаптації, оскільки саме через неї формується усвідомлення своєї соціальної приналежності та ролі.

Специфічними механізмами соціально-психологічної адаптації є:

- когнітивний механізм, що охоплює всі психічні процеси, пов'язані з пізнанням (відчуття, сприйняття, уява, пам'ять, мислення, мовлення тощо);
- емоційний механізм, що включає моральні почуття та емоційні стани, такі як занепокоєння, заклопотаність, співчуття, осуд, тривога тощо [13, С. 98-102].

Різноманітність підходів до вивчення проблеми адаптації, широта її досліджень сформували принципово різні підходи до вивчення цього питання. Відправною точкою аналізу стала ідея гомеостазу (К. Бернар, У. Кеннон) як деякої виробленої відносної сталості внутрішнього середовища організму, що за мінімальних енергетичних витрат, дає змогу вижити та зберегти основні функції. Узагальнення останніх теоретичних положень дозволяє визначити наступні підходи до вивчення категорії адаптація: біологічний (пристосування організму

до змін середовища); соціальний (процес і результат соціалізації особистості) і психологічний (інтеріоризована форма розширення індивідуальної свідомості і простору життєвого середовища) [31].

Адаптація як складний психологічний феномен досліджувався в межах різних наукових шкіл та напрямків. Складність його теоретичного аналізу неминуче передбачає багатоаспектність розкриття. Загалом термін «адаптація» походить від латинського «*adaptio*» (пристосування) й на початках дослідження сфери адаптаційних впливів та реакцій набула поширення у природничих науках для ідентифікації феномену і механізмів пристосувальної поведінки в контексті вивчення еволюції різних форм життя тваринного світу. В словнику В. Шапар адаптація – це пристосування будови й функцій організму, а також його органів та клітин до умов середовища [49]. У психології термін адаптація розглядається в широкому науковому контексті для позначення різноманітних форм трансформації особистості і вирішення актуальних задач життєдіяльності.

У теорію, методологію та практику психологічних пошуків термін «адаптація» введено у 1865 році дослідником Г. Аубертом, що на початках тлумачився виключно у медичко-психологічному контексті як зміна чутливості аналізаторів внаслідок впливу пристосування органів чуття до дії подразників [30].

У подальшому практика застосування терміну «адаптація» розширює його етимологію аж до розуміння явища пристосування як такого певного живого організму до наявних зовнішніх умов. Запозичення згодом терміну до сфери дослідження соціології та психології зумовлено необхідністю релевантного опису явищ освоєння людиною секторів як природного середовища, так і соціуму. Зокрема, психологічна адаптація в даному контексті ідентифікується як здатність людини щодо пристосування до умов, в яких перебування зумовлено фізіологічними, психологічними та генетичними факторами [50].

Концепцією, що стала класичною у сфері психофізіологічних досліджень та інтерпретації їх результатів, є теорія загального адаптаційного синдрому Г. Сельє. [5]. Сутність даного теоретичного підходу відображає залежність виникнення у людини стресу під впливом різних подразників, подолання якого передбачає адаптацію як систему дій, спрямованих на досягнення рівноваги із середовищем, що забезпечує пристосування організму до умов мінливого середовища. Адаптаційний синдром представляє собою систему реакцій, які є необхідними для збереження оптимальної життєдіяльності та проходить декілька стадій:

- стадія тривоги – активується мобілізація захисних ресурсів організм;
- стадія стабілізації (опору) – організм адаптується та чинить опір негативним чинникам;
- стадія підвищеної стійкості – зростає резистентність організму до несприятливих впливів;
- стадія виснаження – ресурси організму поступово вичерпуються, що може призвести до порушення його функцій.

У своїй структурі адаптаційний синдром налічує вегетативний, когнітивний, афективний та конативний компоненти, які забезпечують можливості реалізації перетворювальної функції особистості в умовах подолання стресу.

Системного дослідження феномен адаптації набув у працях Г. Айзенка, де адаптація розглядається в декількох контекстах:

1) як стан консонансу між індивідом та природним середовищем та/або соціумом, у якому потреби індивіда та вимоги середовища не суперечать один одному;

2) як процес, що сприяє досягненню цього гармонійного стану як здатності людини змінювати способи власного існування [5].

При цьому здатність до адаптації розглядається як базова детермінанта широти варіативності проявів людини й одночасно представляється критерієм типології особистості.

Категорія «адаптація» є базовою з поміж фундаментальних понять, що застосовуються у процесі вивчення живих організмів. Сутність адаптаційних механізмів, напрацьованих в результаті тривалої еволюційної зміни живих організмів, полягає у забезпеченні умов їх існування у турбулентному середовищі. Відтак, адаптація визначається як процес пристосування людини та/або як стан пристосованості та /або взаємодія щодо пристосування до конкретних умов. Соціально-психологічний підхід до ідентифікації адаптації передбачає комплексний розгляд природи адаптаційних процесів як біологічного, психічного та соціального явища, що становить методологічне підґрунтя вивчення адаптивної природи інтелекту.

Суттєвими результатами дослідження адаптивної природи інтелекту відзначаються праці Ж. Піаже, що докладно описує два базові механізми, що забезпечують адаптацію людини до умов довкілля, а саме: асиміляцію (систему інтелектуальних операцій, спрямовану на інкорпорованість елементів довкілля в раніше сформовані пізнавальні структури) та акомодацію (протилежний процес, якщо суб’єкт направляє власну активність на перетворення уявлень про обставини, що змінюються).

Асиміляція та акомодація, в розумінні науковця, виступають внутрішніми механізмами пристосувальної активності людини.

Соціально-психологічна адаптація розглядається в цілому як динамічний системний процес, результативність якого визначається взаємодією людини за певної ситуації. Об’єктивні параметри ситуації, очевидно, детермінують однаковою мірою успішність та психологічні механізми, на яких ґрунтуються поведінкові стратегії з орієнтацією на пристосування. З огляду на певний рівень адаптивності, високий або низький, передбачається застосування різних

стратегій поведінки. Оптимальною конфігурацією в контексті соціально-психологічної адаптації вбачається комбінація прийняття себе та інших та прагнення щодо самореалізації й бачення її ефективності та змісту життя.

У контексті теорії навчання, на думку А. Бандури, адаптаційна поведінка виявляється у планомірному та послідовному підтвердженні певний реакцій, що викликані певним стимулом або ситуацією, що будується на основі активних і різноманітних проб [1]. Великого значення в ході соціального навчання набуває імітація, яка забезпечує реалізацію пристосовницьких дій й формується в умовах спостереження за адекватною поведінкою інших та відіграє роль підкріплення, яке доцільно оцінювати за параметром інтенсивності в певні часові інтервали.

Методологічну проблематику становить пошук психологічних механізмів із забезпечення адаптивної поведінки. Таким чином, А. Бандура одним з таких механізмів розглядає самоефективність як показник успішності реалізації пристосувальних можливостей людини, що корелює із рівнем загальних здібностей, успішністю навчання, ступенем мотивації до учбової діяльності, що є показником входження в освітнє середовище і комфортне перебування в ньому [1]. Джерелами формування необхідної самоефективності, що сприятиме адаптивності, вбачаються конкретний успіх у розв’язанні завдання, спостереження за адекватною поведінкою інших, вербально-логічний вплив на раціональну сферу, позитивне афективне переживання учбової ситуації [1].

Адаптація як психологічний феномен включає сукупність конституційно-типологічних та індивідуально-психологічних особливостей особистості, зумовлює досягнення високих професійних результатів у значущій для суб’єкта діяльності. Адаптація допомагає боротися зі стресами без порушення фізичного і психічного здоров’я для інтеграції внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання.

1.2. Понятійні підходи до визначення категорії «внутрішньо переміщена особа» в національному та міжнародному контекстах

Поняття внутрішньо переміщеної особи (ВПО) в Україні має чітке законодавче визначення. Згідно з національним правом, до цієї категорії належать не лише громадяни України, а й іноземці та особи без громадянства, які мають законні підстави для проживання на території держави. Спільною ознакою для всіх ВПО є вимушене залишення постійного місця проживання внаслідок таких чинників, як збройний конфлікт, насильство, порушення прав людини чи інші надзвичайні обставини. Тобто, йдеться про людей, які не за власним бажанням змінюють місце проживання, а змушені рятуватися від загроз фізичній або психологічній безпеці [22].

На думку української дослідниці М. Ніколайчук, внутрішньо переміщені особи – це особлива цільова група, яка потребує комплексного підходу з боку державної політики. Вона наголошує, що специфіка цієї групи полягає в наявності складного поєднання індивідуальних психологічних характеристик, соціальних потреб і викликів, які диктує довкілля. Це означає, що допомога ВПО не може обмежуватися лише матеріальною підтримкою – вона має включати соціально-психологічний супровід, освітні та професійні програми, реабілітаційні заходи [20].

Британський юрист Гай Гудвін-Гілл дає схоже визначення, наголошуючи на масовості явища. Він звертає увагу на те, що ВПО – це особи, які були змушені раптово залишити свої домівки у зв’язку з надзвичайними ситуаціями, але залишаються в межах своєї держави. Ця відмінність є принциповою – на відміну від біженців, внутрішньо переміщені особи не перетинають міжнародних кордонів і, таким чином, залишаються під юрисдикцією своєї держави [20].

У цьому контексті часто використовуються терміни «внутрішньо переміщена особа» та «переселенець» як синоніми, адже йдеться про людей, які

вимушено залишили місце свого проживання, але не покинули межі країни. Саме це і робить їх особливим об'єктом державного захисту, адже вони, на відміну від біженців, мають доступ до національних ресурсів і системи правового забезпечення.

Проблематика внутрішнього переміщення набуває все більшої актуальності у зв’язку з тривалим воєнним конфліктом на сході України та повномасштабним вторгненням у 2022 році. Питання статусу ВПО, гарантій їхніх прав і механізмів підтримки стало не лише внутрішньою справою держави, а й предметом міжнародного занепокоєння. Зростає потреба в гармонізації національного законодавства з міжнародними нормами та стандартами у сфері захисту прав людини [20].

У відповідь на ці виклики Україна неодноразово оновлювала законодавство, зокрема профільний Закон «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». Його редакції були спрямовані на інтеграцію положень Керівних принципів з питань внутрішнього переміщення, ухвалених ООН у 1998 році. Ці принципи стали першим міжнародним документом, що систематизував підходи до захисту ВПО та окреслив основні обов’язки держав щодо забезпечення їхніх прав [20].

Саме з другої половини XX століття міжнародна спільнота почала усвідомлювати масштаб і складність проблем, пов’язаних із внутрішнім переміщенням. Якщо одразу після Другої світової війни основний акцент робився на захисті біженців – осіб, які перетинали державні кордони, – то поступово стало зрозуміло, що мільйони людей залишаються в межах своїх країн і не отримують належного міжнародного захисту.

У 1951 році було ухвалено Конвенцію ООН про статус біженців, а також створено Управління Верховного комісара ООН у справах біженців. Проте ці структури не охоплювали категорію внутрішньо переміщених осіб, які де-факто

знаходилися в такому ж уразливому становищі, як і біженці. Це створило суттєвий правовий вакуум у системі міжнародного захисту прав людини [20].

Ситуація ускладнювалася ще й тим, що традиційне розуміння державного суверенітету передбачало повну автономію країн у вирішенні питань, пов'язаних із переміщенням власних громадян. Будь-яке втручання міжнародної спільноти в ці процеси могло розглядатися як посягання на суверенітет, що, у свою чергу, стримувало розвиток загальноприйнятих стандартів щодо ВПО.

Однак з часом з'явилося усвідомлення того, що забезпечення базових прав і свобод – це не внутрішня справа окремої держави, а глобальна відповідальність. Внаслідок цього почали формуватись підходи, які визнають внутрішньо переміщених осіб повноправними суб'єктами міжнародного права, навіть якщо вони не перетнули державний кордон [20].

Особливістю статусу ВПО є те, що вони залишаються громадянами своєї країни. Це передбачає гарантування їм повного комплексу прав, зокрема права на освіту, працю, охорону здоров'я, житло, свободу пересування і гідне ставлення. Такі гарантії мають бути закріплені як у національному законодавстві, так і у міжнародно-правових документах.

Зокрема, фундаментом для забезпечення прав ВПО слугує Загальна декларація прав людини, а також Міжнародний пакт про громадянські і політичні права та Міжнародний пакт про економічні, соціальні і культурні права. У цих документах містяться універсальні норми, які мають застосовуватися до всіх людей без дискримінації, включно з внутрішньо переміщеними особами [20].

Питання правового статусу внутрішньо переміщених осіб (ВПО) на міжнародному рівні довгий час залишалося недостатньо врегульованим. З метою усунення прогалин у законодавчому забезпеченні цієї категорії осіб, Організація Об'єднаних Націй ініціювала розробку спеціального документа. Завдяки зусиллям Комісії з прав людини ООН та Генеральної Асамблеї у 1998 році були ухвалені Керівні принципи з питання про переміщення осіб усередині країни.

Цей документ став вагомим кроком у напрямі конкретизації міжнародно-правових норм, що регулюють ситуацію з внутрішнім переміщенням, та заклав основу для побудови цілісної правової рамки.

До ухвалення цих принципів міжнародне право містило низку розрізнених положень щодо ВПО, які були розпорошені у різних міжнародних актах і не становили цілісної системи. Багато з них мали декларативний характер і не визначали чітких обов'язків держав або міжнародних структур щодо надання допомоги та захисту цим людям. Такий стан речей створював серйозні труднощі для ефективного реагування на масові переміщення населення внаслідок конфліктів, катастроф чи систематичних порушень прав людини.

Керівні принципи стали спробою не створити нові міжнародні зобов'язання, а систематизувати вже наявні норми міжнародного гуманітарного права та міжнародного права з прав людини, які застосовуються до внутрішньо переміщених осіб. У цьому сенсі вони виконують функцію містка між нормами міжнародного права та конкретними політиками держав, надаючи їм зрозумілий і логічно побудований орієнтир у розробленні відповідних заходів.

Принциповим моментом стало розмежування ВПО та біженців. Основна відмінність полягає в тому, що біженці перетинають державний кордон і опиняються під юрисдикцією іншої країни, тоді як ВПО залишаються в межах своєї держави. Через це до останніх не можуть застосовуватись ті самі механізми захисту, які діють щодо біженців. Вони продовжують залишатися під захистом своєї країни, отже, відповідальність за них несе національна влада.

У рамках Керівних принципів було запропоновано концепцію «суверенітету як відповідальності», яка докорінно змінює уявлення про роль держави в таких обставинах. Згідно з цим підходом, суверенітет не означає лише право держави на невтручання, а передбачає передусім її обов'язок піклуватися про громадян, навіть у критичних умовах. Якщо ж держава не може забезпечити належний рівень захисту, вона має звернутися по міжнародну допомогу.

Міжнародне співтовариство не тільки отримує право, але й несе моральний і правовий обов’язок втручатися у ситуації, коли права внутрішньо переміщених осіб порушуються. Це втручання може бути як гуманітарним, так і політичним, і повинно здійснюватися з урахуванням принципів міжнародного права, зокрема поваги до державного суверенітету і територіальної цілісності.

У Керівних принципах міститься офіційне визначення терміну «внутрішньо переміщена особа». Під цим розуміються особи або групи осіб, які були змушені залишити свої місця постійного проживання через конфлікти, насильство, порушення прав людини або стихійні лиха, але при цьому не перетнули міжнародно визнаних кордонів. Це уточнення є надзвичайно важливим для відмежування їх від біженців і забезпечення адресної правової допомоги.

Документ передбачає також принципи, що мають застосовуватися на всіх етапах переміщення: від попередження і недопущення вимушеного переміщення, до захисту під час самого процесу переміщення та забезпечення гідних умов для повернення або інтеграції. Це комплексне бачення дозволяє організовувати підтримку системно, а не лише у форматі екстреної гуманітарної допомоги.

Визначення і підхід до ВПО у міжнародних документах значною мірою співвідносяться з українським законодавством, що свідчить про прагнення нашої держави імплементувати міжнародні норми у внутрішнє право. Зокрема, Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» в його сучасній редакції значною мірою ґрунтується на положеннях згаданих принципів.

Аналізуючи досвід інших країн, які зіткнулися з масовим внутрішнім переміщенням – таких, як Сирія, Колумбія, Судан чи Ірак – можна дійти висновку, що наявність чітких стандартів і механізмів реагування є визначальним чинником ефективності захисту прав постраждалих. Зокрема, міжнародні

організації наголошують на важливості не лише фізичного, але й правового, соціального та психологічного захисту ВПО [47].

В українському контексті, в умовах повномасштабної війни, це питання набуває особливої актуальності. Величезна кількість людей, що змушені були залишити свої домівки внаслідок бойових дій, потребують не лише житла, а й підтримки у сфері працевлаштування, освіти, охорони здоров'я, психологічної допомоги. І саме впровадження стандартів, закладених у Керівних принципах, дозволяє будувати державну політику з урахуванням потреб цих громадян [48].

Формування ефективної політики щодо ВПО неможливе без належної правової основи, яка повинна поєднувати національні інструменти і міжнародні стандарти. Саме Керівні принципи з питань внутрішньо переміщених осіб стали першим і досі найбільш всеохопним документом, що задає координати для такої політики. Їх впровадження є необхідним етапом на шляху до побудови гуманної та ефективної системи підтримки для людей, які постраждали від наслідків внутрішніх криз.

1.3 Теоретична модель психологічних особливостей процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни

Проблема адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання в умовах війни є складним, багатокомпонентним психологічним явищем і належить до числа ключових викликів сучасного суспільства. Вимушене переміщення супроводжується не лише радикальною зміною соціального середовища, а й глибокими психоемоційними порушеннями, пов'язаними з переживанням травматичних подій, втрат, загрози життю та руйнуванням базового відчуття безпеки. У цьому контексті адаптація постає як процес психосоціальної перебудови, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та ціннісно-смислові рівні функціонування особистості.

Внутрішньо переміщені особи мають рівні з іншими членами громади права, що створює нормативно-правову основу їх інтеграції у нове соціальне середовище та потенційно сприяє формуванню відчуття соціальної включеності, суб'єктивного благополуччя й приналежності до нової територіальної спільноти. Реалізація прав і свобод ВПО є важливою передумовою адаптації, оскільки вона впливає на зниження рівня екзистенційної тривоги та стабілізацію психоемоційного стану.

З позицій теоретичної моделі адаптації права і свободи внутрішньо переміщених осіб виконують функцію зовнішніх підтримувальних ресурсів. Їх можна умовно поділити на групи, що забезпечують фізичне існування, безпеку, соціальний захист, доступ до освіти, медичної допомоги, трудової діяльності, сімейних і громадянських прав [37]. Наявність таких гарантій створює об'єктивні умови для адаптації, однак їх психологічний ефект залежить від суб'єктивного сприйняття людиною доступності та реальності цих прав.

Основними стресогенними чинниками, що ускладнюють процес адаптації ВПО, є дефіцит інформації, різке зниження рівня життя внаслідок втрати майна, економічна нестабільність, залежність від соціальних виплат, труднощі з працевлаштуванням, руйнування соціальних зв'язків, недостатність психологічної підтримки та необхідність переосмислення життєвих перспектив. Сукупність цих факторів формує стан хронічного стресу, який може призводити до дезадаптивних форм реагування.

Важливою складовою зовнішнього контуру адаптаційного процесу є нормативно-правове регулювання статусу внутрішньо переміщених осіб. Законодавча база визначає механізми підтвердження факту переміщення, зокрема через оформлення довідки ВПО, яка є інструментом доступу до соціальних, медичних та освітніх послуг [36]. У психологічному вимірі наявність такого статусу сприяє зниженню невизначеності, формуванню почуття

легітимності власного становища та частковому відновленню контролю над життєвими обставинами.

Особливе значення у теоретичній моделі адаптації має захист прав дітей із числа внутрішньо переміщених осіб. Забезпечення доступу до освіти, медичного обслуговування, соціального захисту та психологічної допомоги створює умови для підтримки їхнього психічного розвитку й профілактики вторинної травматизації [36]. Функціонування єдиної державної інформаційної системи обліку ВПО дозволяє зберігати безперервність соціальної підтримки, що має стабілізуючий ефект для психоемоційного стану родин.

Правовий статус ВПО надає можливості для отримання реабілітаційних, медичних і психологічних послуг, що є важливими елементами відновлення після травматичного досвіду. Доступ до освіти й професійної реалізації сприяє збереженню особистісної ідентичності, підвищенню самооцінки та формуванню перспектив майбутнього, що є ключовими показниками успішної адаптації.

Соціальний захист осіб, переміщених із тимчасово окупованих територій, включає матеріальне забезпечення, соціальні та страхові виплати, які можуть бути отримані за фактичним місцем перебування [40]. У межах теоретичної моделі ці чинники розглядаються як базові умови стабілізації, без яких активізація внутрішніх психологічних ресурсів є утрудненою.

Адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах війни охоплює кілька взаємопов’язаних вимірів, серед яких психологічна, правова та професійна адаптація. Психологічна адаптація є центральною ланкою цієї системи, оскільки вона відображає глибинні внутрішні трансформації особистості. В умовах війни такі трансформації можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер, залежно від інтенсивності травматичного досвіду та наявності підтримки.

Наслідки пережитих подій формують специфічний психічний стан, який у наукових джерелах описується як воєнізована психіка. Цей стан характеризується змінами у самосприйнятті, підвищеною потребою у визнанні

власного досвіду, прагненням соціальної легітимації пережитих страждань та труднощами інтеграції у мирне життя. Відчуття непотрібності або суспільної байдужості може посилювати внутрішній конфлікт і сприяти розвитку психологічної дезадаптації [46].

Процес адаптації визначається не лише зовнішніми умовами, а й внутрішніми ресурсами особистості, зокрема мотиваційною сферою, системою цінностей, рівнем психологічної зрілості, здатністю до емоційної саморегуляції та суб'єктивним локусом контролю. Успішна адаптація передбачає активну взаємодію особистості з соціальним середовищем і підтримку з боку держави, громади та близького оточення (див. табл. 1.1.).

Таблиця 1.1.

Теоретична модель психологічних особливостей процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни

Компонент моделі	Зміст компонента	Психологічні прояви
Зовнішні умови адаптації	Соціальне середовище, правовий статус, доступ до ресурсів, підтримка громади	Відчуття безпеки / небезпеки, зниження або посилення тривоги
Травматичний досвід	Переживання війни, втрати, вимушене переміщення	ПТСР, гіпертривожність, емоційне виснаження
Внутрішні ресурси особистості	Психологічна стійкість, мотивація, цінності, саморегуляція	Активність / пасивність, суб'єктивний контроль
Копінг-стратегії	Конструктивні та деструктивні способи подолання стресу	Адаптивна поведінка або уникнення
Соціальна підтримка	Родина, громада, фахова допомога	Почуття приналежності або ізоляції
Результат адаптації	Інтеграція, часткова адаптація або дезадаптація	Психологічне благополуччя або хронічна криза

У межах теоретичної моделі виокремлюють сприятливі та обмежувальні чинники адаптації. Сприятливі чинники включають соціальну підтримку, доступ до психологічної допомоги, можливість професійної самореалізації та включення у нові соціальні мережі. Обмежувальні чинники пов'язані з переживанням втрати, соціальною ізоляцією, відсутністю підтримки та повторною актуалізацією травматичного досвіду. Переважання останніх може призводити

до формування посттравматичних стресових розладів, депресивних станів і соціального відчуження.

Адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах війни у запропонованій теоретичній моделі постає як багаторівневий психосоціальний процес, ефективність якого залежить від взаємодії зовнішніх умов, внутрішніх психологічних ресурсів і якості соціальної підтримки. Баланс між цими складовими визначає можливість відновлення життєздатності, особистісної цілісності та соціальної інтеграції.

Висновок до розділу 1

У першому розділі дослідження було розглянуто теоретико-методологічні засади адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до нових умов проживання. Було встановлено, що адаптація є складним і багатокомпонентним процесом, який включає біологічний, психологічний, соціокультурний та економічний рівні. Аналіз наукових підходів до поняття адаптації засвідчив, що воно розглядається через призму загальної та соціальної психології, соціології та педагогіки, що підкреслює міждисциплінарний характер проблеми.

Окремо приділено увагу нормативно-правовій базі, що регламентує статус ВПО та забезпечує їхні права в Україні. Дослідження показало, що існуючі державні програми та міжнародні ініціативи спрямовані на захист прав ВПО, проте їхня ефективність залишається недостатньою через обмежене фінансування, бюрократичні перепони та відсутність комплексного підходу.

Значну увагу приділено психологічним аспектам адаптації, зокрема проблемам, з якими стикаються переселенці внаслідок втрати стабільного середовища, необхідності інтеграції в нові соціальні спільноти, пошуку роботи, а також переживання травматичного досвіду, пов’язаного з війною.

Встановлено, що адаптація ВПО є індивідуальним процесом, який залежить від низки чинників: рівня соціальної підтримки, особистісних ресурсів, гнучкості мислення та здатності до саморегуляції.

За результатами проаналізованої літератури визначено, що адаптація внутрішньо переміщених осіб – це складний і багатогранний процес, який потребує системного підходу. Ефективна адаптація можлива за умови активної державної підтримки, сприяння з боку громад, які приймають ВПО, а також розробки спеціальних психологічних та соціальних програм.

Також була представлена теоретична модель психологічних особливостей процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни.

РОЗДІЛ 2

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Психологічні труднощі адаптації внутрішньо переміщених осіб

Важливим у роботі з внутрішньо переміщеними особами є врахування їх психологічних проблем таких, як стрес, тривожність, травматичний досвід, соціальна ізоляція, фрустрація, міжособистісна комунікація тощо.

Необхідно враховувати психологічні особливості людей, які пережили окупацію. Особливостями людей, що пережили окупацію є:

1) травмування, внаслідок перебування в умовах ворожого середовища (викрадення людей, тортури, приниження, постійна фізична та психічна мобілізація); специфічні психічні стани через ізоляційні та постізоляційні процеси, коли не ти контролюєш середовище, а середовище тебе; 2) можлива втрата упевненості в собі, нерішучість та/або відсутність прояву ініціативи;

3) гостро невизначене значиме майбутнє (моральний вибір, спротив, примирення);

4) вплив різного досвіду окупації, евакуації, повернення, звільнення;

5) переосмислення цінностей життя, переоцінка себе та своїх можливостей, ставлення до інших людей [37].

Внутрішньо переміщені особи мають свої специфічні особливості, а саме: хронічний стрес, фіксація на втраті, скарги, втрата ідентичності, обмеження комунікації, проблема обмеження, неадекватність самооцінки, підвищена тривожність і страх, відсутність перспектив тощо.

Окремий науковий напрям в розробці проблематики адаптації становить соціальний вектор, згідно з яким поведінку, якій відповідає успішна адаптація, пов’язують з особливостями суб’єкта та його взаємодією з оточенням. В цьому контексті адаптація визначається як пристосування особистості до існування у

соціумі згідно норм, цінностей та вимог суспільства відповідно до власних потреб, мотивів та інтересів [29].

Ґрунтовним методологічним доробком в дослідженні проблематики адаптації особистості характеризується наукова школа вітчизняної психології. Зокрема, Г. Балл розглядає адаптацію як процес, що лежить в основі якісної стабільності цілісного і водночас суперечливого життєздійснення та спрямований на врівноваження суб'єкта із середовищем [9]. С. Максименко визначає психічну адаптацію як процес взаємодії індивіда із середовищем, в якому особистість враховуватиме характерні риси середовища та активно впливатиме на середовище з метою забезпечення задоволення власних базових потреб і реалізацію значимих ланцюгів» [33].

Оскільки організм, у тому числі й людський, і довкілля перебувають у не статичній, а динамічній рівновазі, відповідно їх баланс постійно змінюється, власне як і сам процес пристосування. Психологічна адаптація як явище характеризується двосторонністю, причому об'єктом вивчення виступає взаємодія індивіда та середовища. Адаптація як процес є безперервним, крім того, є необхідною умовою перетворення особистості на активного учасника певного середовища, а також створення певного соціального статусу та прийняття певних соціальних ролей. У процесі адаптації при цьому відзначається адаптація колективу до особливостей індивіда, його інтересів, потреб, характеру. Індивід та група одночасно вступають у суб'єктно-об'єктний формат участі у адаптаційному процесі. Процес особистісної адаптації забезпечує система взаємопов'язаних механізмів емпатії, рефлексії, зворотного соціального зв'язку. Важливо зазначити, що адаптація розглядається у позитивній та негативній конотації в залежності від характерних ознак прояву. Адаптованість загалом може проявитись в емоційних станах, відчуттях та станах (відчуття балансу, стабільності, стану задоволеності, душевного комфорту, доброзичливість у відносинах з членами колективу тощо) та індикаторах особистісної адаптивності

(відповідальність, впевненість у собі, самостійність, стресостійкість тощо [16, с. 33-34].

Залежно від того, як відбувається процес соціально-психологічної адаптації виділяють різні її рівні: 1) нормальна адаптація, що характеризується стійкою адаптованістю у найбільш характерних проблемних ситуаціях поза патологічними змінами структури особистості та синхронно без девіації норм соціальної групи, де відбувається активність, у вигляді захисної адаптації (здійснюється за допомогою механізмів захисту, зокрема, агресії, формування зворотної реакції, регресії тощо)та незахисної адаптації (вимагає прийняття раціональних рішень); 2) змішана соціально-психологічна адаптація, що здійснюється в проблемних ситуаціях з частковою фрустрацією та одночасно очікуванням певних соціальних ролей (використовуються когнітивні здібності та соціальний досвід); 3) девіантна адаптація, що передбачає задоволення потреб особистості в певному соціумі, водночас бачення інших суб'єктів соціуму не виправдовуються (особистістю створюються нові цінності як джерело прогресу та/або конфліктних взаємин); 4) патологічна адаптація як соціально-психологічний процес, що певною мірою або повністю реалізується через патологічні механізми та поведінкові форми та зумовлює генезис патологічних комплексів, що порушують межі нормальної поведінки особистості [23].

Соціально-психологічна адаптація є процесом, що виникає як відповідь на суттєву зміну в оточенні особистості та макросередовищі загалом, це процес взаємодії особистості із довкіллям, за якого індивідуум має зважати на характеристики середовища та активно пристосовуватись з метою задоволення власних потреб [43]. Алгоритм взаємодії особистості й оточення передбачає пошук та застосування релевантних засобів та способів задоволення базових потреб. Така адаптація у сучасній науковій літературі представлена дещо різними поглядами на її сутність. З позицій щодо оцінки рівнів внутрішньогрупової адаптації особистості виділяють такі види власне соціальної адаптації:

1. Рівень формальної статусно-рольової структури.

2. Рівень міжособистісної неформальної структури.

Виходячи з цього, можна говорити про відмінність адаптації особистості на рівні формальної статутно-рольової структури групи й адаптації на рівні міжособистісних відносин. Особливий інтерес становлять ті конфлікти, які виникають на цих двох рівнях, а також ті механізми та стратегії, за допомогою яких вони вирішуються [43]. Соціальна адаптація ідентифікується як різновид взаємодії особистості чи групи із соціумом, у процесі якої гармонізуються вимоги та бачення учасників Ключовою складовою соціально-психологічної адаптації вбачається збалансування прагнень особистості з його ресурсами й реальністю оточення. Соціальна адаптація тлумачиться у двох контекстах: як постійний процес активного пристосування особистості до умов довкілля, а також як результат процесу пристосування. Співзалежність цих складових детермінує характер поведінки та визначається метою та ціннісними орієнтирами особистості, можливостями їх досягнення у соціумі.

Психологічні наслідки війни мають надзвичайно складний і багатогранний характер. Одним із ключових аспектів є те, що навіть події, які відбуваються в умовах, наближених до безпечних, можуть викликати серйозні труднощі в адаптації. Якщо психотравмуюча подія трапляється на фоні вже наявного дистресу, внутрішнього конфлікту, фрустрації чи особистісної кризи, ймовірність розвитку адаптаційного розладу значно зростає [43]. І хоча на перший погляд комфортні умови життя – як-от переселення до іншої країни з забезпеченим побутом, медичною допомогою і соціальними виплатами – можуть виглядати як захищене середовище, вони не виключають виникнення психологічних труднощів [43].

Переселенці, що опинилися за межами своєї країни, часто відчувають внутрішню напругу, навіть якщо їхні матеріальні потреби задоволені. Життя в іншій культурі, зміна мови спілкування, тимчасовий статус, розлука з рідними –

усе це створює прихований фон постійного психоемоційного напруження. Війна накладає відбиток не лише через безпосередню загрозу життю, а й через сам факт втрати – дому, звичного укладу, соціальних зв'язків і відчуття стабільності. Саме тому навіть буденні ситуації, що за інших обставин здавалися б звичними, сприймаються як джерело стресу [43].

Стрес як форма психофізіологічної реакції, виникає у відповідь на ситуації, які вимагають внутрішньої перебудови, змін у поведінці, нових способів реагування. Він не завжди є шкідливим – іноді помірний стрес може мобілізувати сили. Але коли він хронічний або надто сильний, він виснажує ресурси організму. Поруч зі стресом часто виникає фрустрація – стан глибокого розчарування, що виникає, коли людина стикається з нездоланними перешкодами на шляху до важливої мети [43].

У контексті війни джерелами фрустрації можуть стати як зовнішні фактори (відсутність фінансових ресурсів, втрата житла, мовний бар'єр, заборони на виїзд, розлука з близькими), так і внутрішні (страх, сумніви у власних силах, психічне виснаження). Вони можуть накопичуватись і викликати глибоке відчуття безпорадності. Ще одним частим проявом психологічного напруження в умовах війни є конфлікт – як внутрішній, так і міжособистісний. Конфлікт стає способом вираження внутрішньої напруги, що не знайшла конструктивного виходу.

Коли внутрішня рівновага особистості порушується, розвивається дистрес – стан глибокого психоемоційного виснаження, який зазвичай супроводжується втратою контролю, порушенням адаптації, занепадом енергії та емоційною спустошеністю [43]. На цьому тлі кризові ситуації, навіть якщо вони не є критичними за змістом, можуть сприйматися як катастрофа. Якщо мова йде про кризи особистісного рівня – втрата сенсу, глибока переоцінка цінностей – людина змушена змінювати не лише поведінку, а й уявлення про себе та життя загалом [43].

У військових умовах таких криз стає дедалі більше. Вони супроводжуються ризиком розвитку посттравматичних розладів, депресій, тривожних станів, залежностей. Війна актуалізує не лише свіжі травми, а й давні психічні рани – пережиті в дитинстві або у попередніх кризах. Це може проявлятись у надмірній емоційності, вибухах агресії або, навпаки, апатії та відчуженості. Людина починає втрачати здатність адаптуватися до нових умов – і на цьому тлі виникає порушення адаптації.

Адаптаційні розлади, у свою чергу, можуть стати каталізатором розвитку інших психічних порушень. У хронічних умовах стресу, навіть за відсутності відкритих бойових дій, виникають стани, подібні до гострої кризи, але зі змазаними симптомами. Людина може не усвідомлювати глибину своїх проблем, але її поведінка стає дезадаптивною – порушуються стосунки з іншими, знижується працездатність, погіршується фізичне самопочуття.

Особливо небезпечною є ситуація, коли людина перебуває в умовах затяжної невизначеності, не маючи надії на поліпшення. У таких випадках виникає емоційне вигорання, знижується рівень мотивації, а психічні ресурси вичерпуються. Люди починають втрачати здатність відновлюватися навіть після короткого відпочинку. У хронічному стресі пригнічуються здатність до саморегуляції, планування та прийняття рішень.

Проте здатність адаптуватися залежить не лише від інтенсивності зовнішніх чинників, а й від внутрішніх ресурсів – психологічної гнучкості, наявності підтримки, життєвого досвіду, професійної підготовки.

У таких умовах особливого значення набуває роль психологічної підтримки. Регулярна психотерапія, групи підтримки, стабільне соціальне середовище – усе це сприяє збереженню або відновленню психічного здоров’я. Допомога повинна бути не лише індивідуальною, а й системною – з боку держави, громадських організацій, міжнародних структур. Адже лише у

поєднанні з цими факторами людина отримує шанс адаптуватися, знайти нові сенси і продовжити жити, незважаючи на пережите.

Внутрішньо переміщені особи мають високий рівень реактивної тривожності, незадоволені потреби у визнанні та самовизначенні, високий рівень самотності, Для них характерна недовірливість та страх майбутнього [38].

Необхідно враховувати, що з початком війни стрес був у всього населення України, тому люди намагались адаптуватись до ситуації, яка виникла. Психоемоційні стани проявлялись у підвищеній тривожності, стресі, злості, агресії, напруженості, конфліктності, дратівливості, збудженості тощо. У подальшому це й спричинило розлади адаптації, у тому числі, внутрішньо переміщених осіб.

2.2. Роль громади у процесі соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Важливою складовою процесу інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нове соціальне середовище є рівень довіри, який виникає між цими людьми та громадами, що їх приймають. Саме від характеру соціальної взаємодії значною мірою залежить здатність ВПО адаптуватися до нових умов, прийняти допомогу, зокрема психологічну або соціальну, та відновити відчуття безпеки. Проте криза довіри, яка часто супроводжує досвід вимушеного переміщення, стає серйозною перешкодою на шляху до ефективної адаптації. Ця криза проявляється у формі замкненості, недовіри до представників органів влади, фахівців соціальної сфери, а також до місцевих мешканців [36, 47].

Порушення базових соціальних зв’язків через війну й втрату домівки підривають здатність до відкритої комунікації, що ускладнює взаємодію з приймаючим середовищем. При цьому саме місцева громада здатна відіграти ключову роль у відновленні внутрішнього балансу переселенця. Важливо, аби

громада не сприймала внутрішньо переміщених осіб як тимчасових прибульців, а визнавала їх повноцінними членами соціуму. Такий підхід має виявлятись у повазі до їхнього культурного досвіду, мови спілкування, традицій, стилю життя, а також у готовності включати їх у спільні ініціативи, освітні та трудові процеси.

Разом із тим, невизначеність щодо тривалості перебування переміщених осіб у новому місці проживання та нестача ресурсів для підтримки породжують напругу. Місцеві жителі іноді сприймають переселенців як тих, хто «конкурує» за державні ресурси або послуги. У свою чергу, самі ВПО можуть відчувати провину або небажаність своєї присутності, що посилює внутрішню тривогу. Цей дисбаланс у сприйнятті викликає соціальні суперечності, які, за відсутності адекватних управлінських рішень, можуть загострюватися [29, 14, 16, 19].

Окремо варто звернути увагу на типи населених пунктів, у які переселяються родини. Люди із міст можуть стикатися з труднощами у сільській місцевості через відсутність звичної інфраструктури, обмеженість можливостей для дозвілля, вузьке коло соціальних контактів. Сільська громада, з її високим рівнем соціального контролю, де всі знають один одного, може сприймати «новачків» з обережністю або недовірою. Водночас переселенцям складно зберігати приватність, що ще більше ускладнює процес побудови довірливих стосунків.

З іншого боку, жителі невеликих міст або селищ, які потрапляють у велике місто, нерідко переживають «стрес мегаполісу». Вони можуть відчувати дезорієнтацію через швидкий ритм життя, відсутність тісних контактів, анонімність середовища. Це призводить до ізоляції, втрати відчуття спільності та безпеки, особливо у випадку родин з дітьми або осіб похилого віку. Важливою умовою подолання таких труднощів є залучення до місцевих громадських ініціатив і освітніх програм.

Залежно від умов проживання переселенців можна поділити на дві умовні категорії. Перша – це ті, хто мешкають у місцях колективного проживання, таких

як санаторії, гуртожитки, соціальні установи. Вони щоденно взаємодіють із тими, хто пережив подібний досвід, що може як підтримувати адаптацію, так і формувати замкнене середовище з власною динамікою. Друга категорія – це ті, хто живе в орендованому житлі, у родичів чи друзів або в покинутих будинках. Ці люди можуть бути менш включеними в середовище інших ВПО, проте частіше контактують із місцевими, що впливає на якість інтеграції [29].

Успішна адаптація сімей переселенців до нових умов передбачає врахування складного комплексу проблем, зокрема тих, які виникають у дітей. Це і зміна школи, і нове соціальне середовище, і зміна життєвого укладу. Тому доцільним є застосування командного, або мультидисциплінарного підходу в роботі з такими родинами. Це дозволяє враховувати як психологічні, так і педагогічні, медичні, соціальні аспекти підтримки.

Мультидисциплінарна команда включає фахівців із різних сфер – психологів, соціальних працівників, педагогів, лікарів, освітян. Робота такої команди передбачає чіткий розподіл обов'язків, узгоджені дії, регулярні зустрічі для обговорення конкретних випадків. Кожен фахівець бере на себе окрему зону відповідальності, а загальну координацію забезпечує координатор, зазвичай це соціальний працівник. Командний підхід дозволяє не лише вчасно надавати допомогу, а й оцінювати її ефективність [29].

Роль такої команди полягає у тому, щоб формувати у переселенців відчуття стабільності й захищеності. Системна підтримка, навіть мінімальна, має велике значення для людей, які втратили ґрунт під ногами. Присутність уважного фахівця, який бачить і чує, уже сама по собі є ресурсом для відновлення довіри. Саме через постійну і відкриту взаємодію формується новий досвід соціальної підтримки, що здатен замістити втрати й допомогти особі чи родині рухатися далі [29].

Побудова довірливих стосунків між ВПО та приймаючими громадами, підтримка з боку фахівців, створення інклюзивного простору для адаптації – усе

це є ключовими умовами для зниження рівня напруги, зменшення соціального розриву та формування спільного простору взаєморозуміння. І саме тут критично важливим є не лише ресурси, а й людське ставлення – готовність прийняти, підтримати й визнати. Склад команди може відрізнятися залежно від потреб людини, яка отримує допомогу, та плану її супроводу [16].

З метою забезпечення ефективної підтримки сімей, які опинилися в особливо вразливому становищі через складні життєві обставини, особливо в умовах війни та внутрішнього переміщення, необхідною умовою є створення мультидисциплінарної команди. Така команда має об’єднувати фахівців із різних галузей, які спільно працюють над розв’язанням проблем конкретної родини або особи. До складу таких команд обов’язково включають представників центрів соціальних служб, фахівців служб у справах дітей, працівників відділів, які опікуються питаннями сім’ї та молоді [29].

У разі потреби до роботи залучають також медичних працівників, педагогів, психологів, представників системи освіти, органів соціального захисту населення, а також юристів.

Основною метою мультидисциплінарної команди є не лише виявлення сімей у кризі, але й надання їм всебічної допомоги – як екстреної, так і довготривалої. Така допомога має враховувати індивідуальні потреби кожної родини, а також її динаміку впродовж певного періоду. Для цього важливо, щоб усі фахівці мали достатній рівень кваліфікації, знання щодо роботи системи соціального захисту, вміли взаємодіяти як між собою, так і з недержавними структурами, які також можуть бути джерелами ресурсів та підтримки.

Функціонування мультидисциплінарної команди передбачає постійний обмін інформацією між її учасниками. Всі фахівці повинні бути однаково обізнаними про ситуацію клієнта, своєчасно інформованими про зміни, що відбуваються, щоб коригувати дії та адаптувати план допомоги. Такий підхід

дозволяє не лише уникати дублювання зусиль, а й забезпечує цілісне бачення проблемної ситуації, в якій перебуває сім’я чи окрема особа.

Модель мультидисциплінарної роботи має низку важливих переваг. По-перше, вона дозволяє залучити всі можливі ресурси громади та інституцій, які працюють у певному регіоні. По-друге, спільна робота фахівців різних відомств значно скорочує час реагування на запит клієнта. По-третє, вона усуває міжвідомчі бар’єри, сприяє ефективній співпраці медичних працівників, освітян, соціальних служб, поліції, які діють як єдина команда. Нарешті, цей формат роботи дає змогу людині, яка звертається по допомогу, активніше включатися у процес планування та реалізації заходів [29].

Важливо наголосити, що залучення клієнта до вирішення його проблем є не лише правом, а й інструментом формування відповідальності та віри в можливість змін.

Коли людина бере участь у прийнятті рішень щодо себе та своєї родини, вона не лише краще розуміє зміст дій фахівців, а й сама починає будувати нові моделі поведінки. Це особливо актуально в роботі з внутрішньо переміщеними особами, які часто втратили довіру до інституцій та відчувають власну безпорадність [13].

Для того щоб команда діяла ефективно, потрібно дотриматися кількох принципових умов. По-перше, до її складу слід включати лише тих спеціалістів, чия допомога насправді потрібна конкретній родині. По-друге, команда повинна мати визначеного координатора, який слідкує за організацією роботи, розподіляє обов’язки та відповідає за підсумковий результат. По-третє, необхідно досягти єдності щодо мети – усі дії команди мають бути спрямовані на інтереси дитини або сім’ї [29].

І нарешті, слід заздалегідь обговорити механізми моніторингу ефективності, аналізувати попередній досвід і враховувати ризики.

Розробка плану допомоги передбачає врахування багатьох змінних, особливо в роботі з ВПО. Одним із важливих завдань є виявлення усіх проблемних чинників, що впливали на динаміку родини до, під час і після переміщення. Це можуть бути складнощі, які існували ще в мирний час – побутові негаразди, психологічна напруга в родині, економічні труднощі, внутрішньосімейні конфлікти. Після початку війни ці проблеми, як правило, посилилися або набули нових форм [29].

Додатковими складнощами можуть стати політичні чи ідеологічні розбіжності між членами родини, участь когось із них у протиборчих військових формуваннях, наявність родичів, які залишилися у зоні бойових дій. У деяких випадках сім'я була змушена розділитись, перемістившись до різних регіонів, або ж окремі члени повернулися до небезпечної зони після евакуації. Усі ці обставини значною мірою впливають на якість міжособистісних стосунків, рівень безпеки та загальний психологічний клімат у родині.

Під час створення індивідуального плану допомоги необхідно не лише описати наявні проблеми, а й передбачити потенційні труднощі, які можуть виникнути в процесі адаптації. У цьому контексті важливо залучати до роботи фахівців, здатних на глибоку діагностику емоційного стану дітей та дорослих, а також тих, хто має досвід у кризовому консультуванні, роботі з травмою, підтримці під час соціального конфлікту чи тривалого стресу [29].

Ключовою метою всіх зусиль є створення безпечного середовища для родини. Важливо, щоб допомога надавалася не епізодично, а системно, з можливістю подальшого супроводу. Для цього мультидисциплінарна команда повинна працювати не лише на виявлення проблем, а й на зміцнення внутрішніх ресурсів родини, формування в неї навичок самодопомоги, саморегуляції та активної участі в житті громади.

Ефективна підтримка внутрішньо переміщених родин неможлива без командної роботи фахівців різних напрямів. Їхня співпраця повинна ґрунтуватися

на чітко визначених ролях, прозорій комунікації, гнучкості та орієнтації на потреби конкретної людини. Лише за таких умов допомога буде справді корисною, своєчасною та сприятиме відновленню повноцінного життя людей, які пережили вимушене переселення та втрати [29].

Надання допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО) потребує комплексного підходу, який враховує першочергові, базові потреби людей, що опинилися в надзвичайно вразливому становищі через війну. Насамперед ідеться про задоволення фізичних та матеріальних потреб: надання тимчасового притулку, забезпечення продуктами харчування, одягом, засобами гігієни. У перші дні після переміщення саме ці ресурси критично необхідні для виживання та відновлення базового відчуття безпеки [49, 50].

Окрім елементарних побутових потреб, значну увагу слід приділяти медичному забезпеченню. Це охоплює не лише лікування наявних захворювань чи загострень хронічних станів, а й проведення профілактичних оглядів, вакцинацій, відновлення медичних карток. Часто переміщені особи не мають при собі навіть мінімального пакета медичних документів, що ускладнює доступ до якісної допомоги. Окрема категорія потреб стосується людей із інвалідністю, хронічними захворюваннями, дітей і літніх осіб – для них повинні бути створені окремі маршрути медичного супроводу [29].

Ще одним важливим компонентом підтримки є інформаційна допомога. Люди, що пережили раптову втрату дому та вимушене переміщення, часто дезорієнтовані: вони не знають, які права їм належать, де отримати допомогу, до яких установ звертатися. Надання зрозумілої, структурованої інформації про юридичні можливості, соціальні гарантії, умови отримання фінансової підтримки чи медичних послуг має стати частиною першочергової підтримки.

У межах правового супроводу ВПО потребують не лише консультацій, а й практичної допомоги з відновлення документів, оформленням опіки, вирішенням питань із місцем проживання, захистом інтересів у суді. Значна кількість людей

втратили документи під час евакуації, або ж мають складнощі з оформленням нового статусу в умовах зміненого адміністративного регулювання. Особливо це стосується родин із дітьми або осіб, які мають обмежену дієздатність [29].

Не менш важливим є забезпечення психологічної підтримки. Переживши руйнівний досвід втрати, переїзду, розлуки з родиною чи друзями, ВПО часто перебувають у стані хронічного стресу [29]. Це може проявлятися як у відкритій формі – тривожність, безсоння, дратівливість – так і у прихованій: хронічна втома, апатія, психосоматичні симптоми. Надання психологічної допомоги має бути делікатною і поступовою, оскільки далеко не кожна особа відразу усвідомлює потребу в такій підтримці.

У зв’язку з цим, початкові етапи допомоги можуть містити прості форми взаємодії: бесіди, тренінги, практичні заняття, індивідуальні консультації. Індивідуальна робота передбачає обговорення конкретних проблем людини, оцінку її психологічного стану, пошук способів подолання кризових переживань [29]. Зустрічі можуть мати як консультаційний, так і терапевтичний характер, особливо коли йдеться про опрацювання травматичного досвіду [29].

Для підтримки всієї родини доречно використовувати формат сімейного консультування. Це дозволяє зосередитися на динаміці стосунків між членами сім’ї, виявити джерела напруги, запобігти вторинній травматизації дітей через емоційний стан батьків. Також важливо інформувати батьків про способи створення стабільного середовища для дітей і мінімізації наслідків стресу у малечі.

Крім індивідуальної та сімейної підтримки, високоефективними є тренінги життєвих навичок. Теми таких занять можуть охоплювати широке коло питань: від формування впевненості у собі, вміння будувати комунікацію, адаптації до нових умов – до профілактики насильства, збереження психічного здоров’я, догляду за дітьми та працевлаштування. Такі програми допомагають ВПО переосмислити свої ресурси, знайти нові цілі й стратегії дії.

Групи підтримки та взаємодопомоги створюють умови для обміну досвідом, зменшення відчуття ізольованості, активізації внутрішніх ресурсів. Учасники таких груп часто відчувають полегшення, адже мають можливість поділитися переживаннями з тими, хто пройшов через подібне. Це середовище стає місцем безпеки, де можна не лише отримати пораду, а й знайти нових друзів, повернути відчуття спільності.

Психокорекційні групи є також важливими для роботи з внутрішніми переселенцями. Вони створюються, як правило, у перші тижні після переміщення, коли емоційні реакції є найбільш гострими. У таких групах використовуються методи психотерапії, які допомагають учасникам відновити внутрішню рівновагу, подолати нав'язливі думки, зменшити рівень тривоги. Особливо цінним є спільне опрацювання травми, це коли учасники діляться своїм досвідом і разом усвідомлюють реалії, в яких опинились і що вдалось пережити.

Важливо залучати до підтримки ВПО тих людей, які самі пережили переміщення і вже адаптувалися. Такий підхід – «рівний допомагає рівному» - має високу ефективність і використовується у психології та соціальній роботі [29]. Учасники програм наставництва часто стають джерелом мотивації та довіри для тих, хто щойно переїхав, бо володіють практичним досвідом подолання труднощів. Їхнє залучення дозволяє посилити внутрішню згуртованість громади та формувати мережу підтримки на місцях.

Ці програми можуть включати організацію дитячих гуртків, молодіжних ініціатив, проведення інформаційних сесій, розробку брошур і довідників. Такий підхід не лише сприяє адаптації, а й формує активну громадянську позицію серед ВПО. Люди починають відчувати себе не лише об'єктом допомоги, а й суб'єктом змін, що значною мірою впливає на їх психологічний стан і готовність до відновлення [29].

Допомога внутрішньо переміщеним особам має охоплювати всі рівні потреб – від базових до психологічних і соціальних. Лише комплексний підхід,

що включає правову, медичну, інформаційну та емоційну підтримку, здатен сприяти справжній адаптації та інтеграції переселенців у нове середовище. Особливу роль у цьому процесі відіграють фахівці, громада та самі переселенці, які готові долати труднощі й допомагати іншим [29].

Роль громади щодо адаптації внутрішньо переміщених осіб є актуальною не тільки з точки зору адміністративної підтримки, а й соціально-психологічної.

Висновок до розділу 2

У другому розділі було проаналізовано соціально-психологічні чинники, які впливають на адаптацію ВПО до нових умов проживання. Особливу увагу було приділено психоемоційному стану переселенців, їхній здатності до соціальної інтеграції, а також механізмам подолання стресових ситуацій.

Дослідження показало, що основними проблемами, з якими стикаються ВПО, є соціальна ізоляція, психологічна напруга, труднощі з працевлаштуванням, житлові проблеми та дискримінація в приймаючих громадах. Окремо розглянуто вплив соціальної підтримки на процес адаптації: встановлено, що наявність стабільних соціальних зв’язків значно знижує рівень стресу та сприяє прискоренню адаптаційного процесу.

Важливим аспектом адаптації є психологічна стійкість особистості та рівень її стресостійкості. Визначено, що ВПО, які мають високий рівень саморегуляції, внутрішній локус контролю та розвинені навички соціальної взаємодії, адаптуються швидше та ефективніше. Також проаналізовано роль підтримуючих психологічних практик, групових терапевтичних сесій і програм соціальної реабілітації, які допомагають переселенцям долати негативні емоційні стани та включатися в активне громадське життя.

Соціально-психологічні чинники мають ключове значення у процесі адаптації ВПО, оптимізація соціальних комунікацій, створення психологічно

безпечного середовища та розвиток державних і громадських програм підтримки є невід’ємною частиною ефективної інтеграції ВПО в нові соціальні спільноти.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НОВИХ УМОВ ПРОЖИВАННЯ

3.1. Програма дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання

Дослідження, пов'язані з аналізом соціальної-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, з'явились в українській науці з 2014 року (анексія Криму, збройний конфлікт на Донбасі. Але більш масово такі дослідження почали з'являтись після повномасштабного вторгнення росії в Україну. І саме проблеми внутрішньо переміщених осіб, зокрема їх соціально-психологічній адаптації до нових умов проживання. Цією проблемою займаються як досвідчені науковці, так і студенти, які висвітлюють її у своїх дипломних роботах з різних ракурсів.

Процес соціально-психологічної адаптації характеризується низкою труднощів в пошуках внутрішньо переміщеними особами для подальшого комфортного проживання, особистісного та професійного їх розвитку. Формування та реакції на труднощі соціально-психологічної адаптації до нових умов проживання ВПО за умов воєнного часу нажаль змінює всі сфери життєдіяльності.

Найбільш значущими проблемами соціально-психологічної адаптації до нових умов проживання у процесі дослідження на основі теоретичного аналізу відкритих джерел ідентифіковано:

- нове місце проживання;
- прийняття громади;
- задоволення біологічних потреб;
- житлові умови;

- суттєве зниження мотивації щодо досягнення результатів у всіх сферах життя в умовах воєнного стану, коли відбувається кардинальна зміна життєвих пріоритетів;
- проблеми з працевлаштуванням та навчанням;
- психологічні проблеми та недостатність висококваліфікованих фахівців, які спроможні здійснювати психологічну підтримку ВПО відповідно до вимог воєнного часу;
- тривале протікання війни спричиняє суттєве психоемоційне виснаження, емоційне вигорання та депресивні стани у значної кількості громадян, зокрема, внутрішньо переміщених осіб;
- додаткове навантаження на соціально-психологічний адаптаційний механізм фактору вимушеної зміни місця проживання, в тому числі еміграційних процесів, випадки дискримінації вимушених внутрішніх переселенців.

Метою наукового дослідження є виявлення проблем соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання.

Завданнями дослідження є:

1. Проаналізувати діяльність БФ «Право на захист» щодо допомоги ВПО за 2025 рік.
2. Виявити проблеми соціально-психологічної адаптації у ВПО за допомогою діагностичної методики К. Роджерса,-Р. Даймонда (для ВПО) та власно розробленого опитувальника, за результатами якого можна також виявити як проблеми, так і позитивні моменти соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.
3. Провести опитування ВПО (відкриті та закриті запитання) щодо труднощів соціально-психологічної адаптації до нових умов проживання.

4. Провести інтерв'ю з психологами та соціальними працівниками (відкриті запитання) з приводу використання форм та методів роботи з ВПО щодо їх соціально-психологічної адаптації.

5. Розробити програму соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання.

Наукове дослідження базується на основі наступних принципів: наукової обґрунтованості, етичності та гуманізму, наукової новизни, вірогідності та надійності, об'єктивності, системності та комплексності.

Емпіричною базою дослідження стали:

1. Два ДБСТ (Естонський проєкт під егідою Олени Зеленської, 6 осіб із числа ВПО).

2. Приміщення для тимчасового прихистку внутрішньо переміщених осіб, яке облаштоване в рамках проєкту «Інтегрований розвиток місії в Україні» у співпраці з Житомирською міською радою за фінансової підтримки урядів Німеччини та Швейцарії (8 осіб із числа ВПО).

3. Студенти ЖДУ імені Івана Франка соціально-психологічного факультету із числа ВПО (6 осіб).

4. Внутрішньо переміщені особи (БФ «Право на захист», 38осіб із числа ВПО).

5. Психологи та соціальні працівники (БФ «Право на захист» по всій Україні, 42 особи).

Опитування в рамках дослідження було проведено у 2025 році. Участь була анонімною та добровільною.

Таблиця 3.1

Методи емпіричного дослідження

Методи	Завдання	Примітки

Аналіз документів (звіт на сайті)	Проаналізувати діяльність БФ «Право на захист» щодо допомоги ВПО за 2025 рік	Додаток А
Онлайн, офлайн опитування	Визначення особливостей соціально-психологічної адаптації та компліментарних до цього процесу рис особистості	Додаток Г Діагностична методика К. Роджерса,-Р. Даймонда (для ВПО)
Онлайн, офлайн опитування	Виявити та охарактеризувати соціально-психологічні потреби людей зі статусом ВПО, визначити рівень обізнаності щодо наявності ресурсів для задоволення визначених потреб ВПО, оцінити рівень задоволеності людей зі статусом ВПО наявними соціально-психологічними умовами проживання у нових громадах	Додаток Б
Онлайн, офлайн опитування	Проаналізувати форми і методи соціально-психологічної діяльності (переваги і недоліки), виявити фактори, які сприяють соціально-психологічній адаптації ВПО або створюють перешкоди	Додаток В
Аналіз і узагальнення зібраного досвіду	Узагальнити досвід та розробити програму соціально-психологічної адаптації осіб зі статусом ВПО до нових умов проживання.	Параграф 3.3

Отже, заплановані завдання, реалізація мети на основі зазначених принципів будуть проаналізовані у наступному параграфі.

3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання

Щодо плану дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб було проаналізовано результати дослідження. Методами обробки результатів дослідження є кількісна обробка – підрахунок відсотків,

середніх значень для кожного показника; порівняльний аналіз – співставлення оцінок ВПО та психологів, соціальних працівників для визначення ефективності окремих технологій; візуалізація даних – побудова таблиць для наочності; якісний аналіз відкритих відповідей – систематизація коментарів та пропозицій.

У рамках діяльності благодійного фонду «Право на захист» для внутрішньо переміщених осіб було здійснено моніторинг захисту (31 тисяча людей отримали консультації з питань захисту, 11 тисяч моніторингових візитів здійснено по Україні та 900 чергувань у транзитних центрах, здійснено 4 тисячі консультацій органів місцевого самоврядування) [12].

Також надавалась правова допомога (69 тисяч людей отримали 110 тисяч консультацій, проведено 300 групових консультацій, зареєстровано 160 тисяч користувачів чат-боту «Юридичний порадник для ВПО», 69 тисяч людей отримали 110 тисяч консультацій) [12].

Що стосується психологічної допомоги, було проведено 10 тисяч індивідуальних консультацій, 1,5 тисяч групових сесій, 10 тисяч учасників взяли участь у групових сесіях, 300 в індивідуальних супервізіях, 250 у групових супервізіях, 7 тисяч осіб завантажили книгу «Психолог на зв'язку» 1 і 2 частини.

Матеріальна допомога була видана 5 тисячам осіб, які отримали її у зимовий період (230 тисяч кг їжі, 2,5 тисяч наборів гідності, 2 тисячі господарств отримали допомогу в зимовий період, у 104 тисяч установ здійснено ремонтні роботи [12].

У рамках соціальної допомоги та захисту 7,5 тисяч осіб отримали соціальні послуги, проведено 100 групових просвітницьких заходів, у яких взяли участь приблизно 1,5 тисячі осіб, 8 тисяч осіб зареєструвались на безоплатний онлайн-курс «Кейс-менеджмент у соціальній роботі», 3,5 отримали сертифікати [12].

Координування та управління місць тимчасового проживання (10 тисяч мешканців приблизно 200 МТП охоплено, 800 заходів проведено для 9 тисяч учасників, які є мешканцями та членами адміністрацій МТП, а також представниками ініціативних гру ВПО [12].

Надано грошову допомогу 120 тисячам людей, зареєстровано 4 тисячі домогосподарств, які отримали допомогу на отримання комунальних послуг, 350 домогосподарств отримали грошову допомогу на оренду житла [12].

Також благодійним фондом було здійснено адвокацію, допомогу біженцям та шукачам захисту, особам без громадянства, заходи щодо згуртованості та порозуміння, підвищення економічної включеності ВПО та постраждалого населення. Оприлюднено статистику щодо гендерної рівності та безпеки, посилення спроможності локальних організацій, підтримку ветеранів/ ок та їхніх родин. Було здійснено кризове реагування (400 виїздів для надання допомоги), допомогу українцям у Польщі [12].

На другому етапі дослідження було проведено опитування в режимі онлайн, офлайн за допомогою опитувальника дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса- Р. Даймонда. Опитувальник містить 101 висловлювання, які необхідно порівняти зі своїм досвідом за шестибальною шкалою. Обробка та оцінка результатів здійснювались відповідно до показників опитувальника (див. Додаток Б).

Щодо шкали адаптивності, 21 особа (36%) з опитаних вказали на успішну адаптивність (у більшості особи з Естонського і Німецько-швейцарського проєктів). Відповідно 37 осіб (64%) вказали на те, що є дезадаптованими. Як правило це ті, яким приходиться винаймати житло і деякі вже вдруге внутрішньо переселеними.

За шкалою прийняття себе 32 особи (55%) дали позитивні відповіді і це теж , як правило особи з Естонського і Німецько-швейцарського проєктів, а також студенти і деякі з тих, хто винаймає і має вже власне житло. Це пояснюється комфортними умовами проживання, навколишнім оточенням, прийняття допомоги, у тому числі психологічної, і обізнаності щодо різних видів підтримки з боку громади.

За шкалою неприйняття себе 26 осіб (45%) важко переживають період соціально-психологічної адаптації до нових умов проживання, що пов’язано з проблемами обізнаності щодо інформації у громаді, яка приймає, а також матеріальними (влаштування на роботу) і побутовими проблемами.

Шкала прийняття і неприйняття інших розподілилась наступним чином: 31 і 27 осіб, відповідно 53% і 47%. Неприйняття інших пов’язано зі стресом, тривожністю, менталітетом (різні регіони).

Емоційний комфорт відмітили 27 осіб (47%). Як правило це ВПО, які мають житло, допомогу відповідно різним проєктам, а також ті, які мають офіційну роботу, власний бізнес. У них немає проблем щодо спілкування, відносин з людьми громади, яка їх приймає. Дискомфорт емоційний відчувають 31 особа (53%) з опитаних. Причиною є ностальгія по рідній домівці, відчуття тривожності, різні подразники, у тому числі, пов’язані з тривогою.

Щодо внутрішнього і зовнішнього контролю показники розділились наступним чином: 48% і 52%. Деякі з опитаних тримають багато в собі, є інтровертами, а більшість важко стримуються особливо, коли намагаються отримати пільги, коли спілкуються з мешканцями громади.

За шкалами домінування і підлеглість показники розділились наступним чином: 18 осіб (31%) та 40 осіб (69%). Домінування пов’язано, як правило, з отриманням пільг, агресією, тривожністю, підлеглість з невпевненості в собі, уникненням конфліктів, апатією.

Ескапізм (уникнення проблем) було виявлено у 38 осіб (66%). ВПО прагнуть уникати конфлікти у громаді, де проживають, знаходяться у стані стресу, апатії, мають високий рівень тривожності., що може призводити до деструктивного ескапізму.

Таблиця 3.2.1

Результати опитувальника К. Роджерса-Р. Даймонда

№з/п	Показники	Відсотки
1.	Адаптивність	36
2.	Дезадаптивність	64
3.	Прийняття себе	55
4.	Неприйняття себе	45
5.	Прийняття інших	53
6.	Неприйняття інших	47
7.	Емоційний комфорт	47
8.	Емоційний дискомфорт	53
9.	Внутрішній контроль	47
10.	Зовнішній контроль	53
11.	Домінування	31
12.	Підлеглість	69
13.	Ескапізм	66

Для наочного представлення результатів дослідження побудовано графічний профіль соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (рис. 3.2.1).

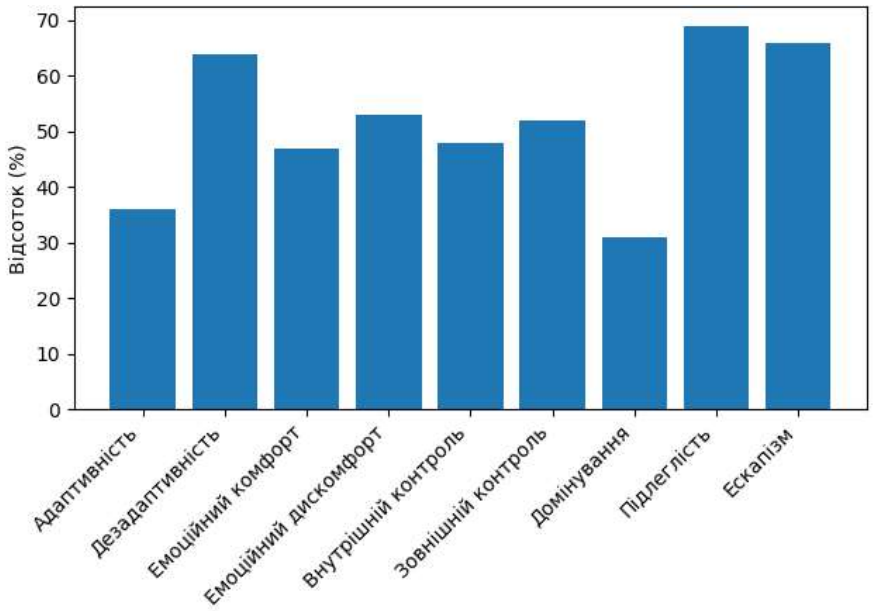


Рис. 3.2.1. Профіль соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Як видно з графіка, у структурі адаптаційного профілю переважають дезадаптаційні показники. Найвищі значення зафіксовано за шкалами підлеглості (69%), ескапізму (66%) та дезадаптивності (64%), що свідчить про високий рівень психологічного напруження та використання уникальних стратегій подолання складних життєвих ситуацій. Водночас показники адаптивності (36%), домінування (31%) та емоційного комфорту (47%) мають значно нижчі значення, що підтверджує знижену ефективність адаптаційних механізмів.

Графічний профіль також демонструє асиметрію між внутрішнім і зовнішнім локусом контролю, де незначна перевага зовнішнього контролю (52%) над внутрішнім (48%) може вказувати на зниження суб'єктивного відчуття контролю над життєвими обставинами. Загальна конфігурація показників свідчить про стан часткової, нестійкої адаптації, характерної для осіб, які перебувають у тривалому стресі в умовах війни.

Отже, у більшості досліджуваних відзначається рівень соціально-психологічної адаптації нижче норми, що свідчить про необхідність активізації роботи відповідних організацій, фондів, органів місцевого самоврядування та залучення різних фахівців на основі індивідуального підходу.

На наступному етапі дослідження було проведено опитування внутрішньо переміщених осіб щодо їх соціально-психологічної адаптації до нових умов проживання, метою якого є визначення ключових потреб внутрішньо переміщених осіб в Україні для ефективної координації та надання дієвої підтримки. Питання були як закриті, так і відкриті (див. Додаток Б).

Аналізуючи соціальні характеристики опитуваних, необхідно відмітити, що більше на контакт ішли жінки, ніж чоловіки. Вікова категорія була переважно 20 – 69 років. Деякі переїхали ще неповнолітніми, а на даний час мають вік 20 - 22 роки.

Внутрішньо переміщені особи є із Запорізької (Енергодар, Дніпрорудне), херсонської (Каховка), Донецької (Торець, Бахмут, Вугледар), Луганської

областей. Респонденти зараз проживають у м. Житомир та області. Більшість переїхали до міських громад (Житомир, Бердичів, Коростень), а менша частина опитаних до сільських і селищних громад. Це можна пояснити тим, що у містах краща інфраструктура, більше можливостей для працевлаштування, лікування, навчання тощо. Опитувані залишили своє місце проживання з 2022 по 2025 роки і тільки одна родина переїхала після 2014року.

Аналізуючи тип житла, в якому проживають внутрішньо переміщені особи, отримали наступні результати: більшість (75%) проживають в орендованому житлі, інші проживають у готелях, гуртожитках, у родичів, друзів (10%), невеликий відсоток у власному житлі (1,5%). Також у житлі, яке надається як державою, так і благодійними організаціями (15,5%).

Щодо постійного місця роботи, то більшість мали і мають наразі проблеми з працевлаштуванням (57%), деякі тимчасово працюють/ не працюють(18%), 4% навчаються, 21 % - пенсіонери за віком або мають інвалідність. Є відсоток ВПО, які постійно моніторять інформацію щодо працевлаштування в центрі зайнятості.

На питання щодо надання медичних послуг майже всі опитані є задоволеними (89%), не задоволені 4%, частково задоволені 7 % опитаних.

Видами допомоги, необхідної на даний час є житло (50%), медичні послуги, робота, освіта для дітей, допомога психологів, юристів та інші індивідуальні потреби (відповідно ще 50% загалом).

На питання про те звідки отримується інформація про послуги для ВПО 20% відповіли, що від органів місцевого самоврядування, від родичів і друзів 8%, з соціальних мереж 62%, з недержавних, релігійних організацій 10%.

Участь у волонтерських заходах відмітили 7%, ті, які не беруть участь 25%, іноді 40%, не брали участь, але б хотіли 27%. Можливо, це пояснюється неінтегрованістю у дану громаду і недостатністю власних можливостей. ДБСТ із ВПО регулярно це роблять (Естонський проєкт).

На питання, чи потрібна Вам психологічна підтримка, так відповіли 8%, ні – 38%, іноді, за потреби 54%. Опитуванні, які знаходяться у стані стресу, як правило відчувають тривожність, емоційні «гойдалки». Деякі з респондентів не довіряють фахівцям щодо будь-яких видів допомоги, у тому числі психологічної, що ще раз підтверджує необхідність її надання.

На питання чи захищені права та інтереси як громадян, які знаходяться у статусі ВПО так відповіли 11% опитаних, ні – 35%, недостатньо/ частково – 54%. Це пояснюється тим, що не всі внутрішньо переміщені особи володіють інформацією щодо законодавства по їх захисту, також це залежить від органів місцевого самоврядування.

На питання чи відчувають внутрішньо переміщені особи адаптованими до нових умов проживання 66% відповіли частково, 12% повністю адаптувались, 22% не адаптувались. Отже, часткова інтеграція, адаптація до нових умов проживання залежить від підтримки громади, благодійних фондів, громадських організацій.

На питання чи є Вас доступ до спеціалізованих послуг таких, як допомога особам з інвалідністю, реабілітація, допомога ДБСТ, багатодітним сім'ям та інше 13% відповіли, що доступ є повністю, 19% частковий, 18% не знають чи є доступ, 50% не мають потреби. Недостатній доступ до послуг пояснюється недоступністю інформації у громадах, що потребує підсилення комунікації та уваги до даної категорії населення.

Основні потреби, які є основними на даний час є житло 49%, доступність інфраструктури – 18%, члени родини - 8%, психологічна допомога - 20% , юридична підтримка – 7%. Незважаючи на те, що основною потребою є житло, варто акцентувати увагу на потребу у психологічній допомозі внутрішньо переміщеним особам.

Щодо питання про знання про діяльність недержавних організацій, благодійних фондів, волонтерських організацій, осіб, які надають фінансову,

правову, психологічну, медичну допомогу ВПО так відповіли 76% опитаних , ні - 24%. Отже, необхідно підвищувати обізнаність про підтримку ВПО, у тому числі психологічну.

На питання чи мають опитувані доступ до психологічної підтримки 56% відповіли що так, відповідно 44% - ні, деякі не мають потреби. Отже необхідно орієнтуватися на діяльність саме у напрямку психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

На питання про те, як змінився Ваш психологічний стан після певного періоду проживання у громаді, в якій Ви зараз проживаєте майже 78% відповіли, що позитивно, інші майже не визначились. Тому потрібна як соціальна, так і психологічна підтримка ВПО.

На наступному етапі дослідження було проведено опитування психологів та соціальних працівників щодо їх професійної діяльності щодо змісту адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання (див. Додаток Г).

Із числа опитаних 36 осіб були жіночої статі, відповідно 6 осіб чоловічої, вікова категорія від 23 до 56 років.

На питання про тривалість роботи з ВПО 83% відповіли , що 1-2 роки. Це можна пояснити терміном дії проєкту БФ «Право на захист».

Про ефективність соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщеним особам 82% психологів відповіли позитивно, інші 18% відповіли що не всі клієнти ідуть на контакт; щодо соціальної підтримки, то більшість клієнтів назвали проблеми з житлом (75%), які важко вирішити, проблеми з працевлаштуванням, юридичні проблеми та консультативні (обмежені ресурси, доступ до фахівців). Базовими потребами забезпечені приблизно 86% (одяг, їжа), що вдається завдяки благодійному фонду.

На питання, які форми і методи Ви найчастіше використовуєте у своїй професійній діяльності опитувані відповіли, що у більшості випадків це індивідуальні та групові консультації, індивідуальні супервізії, юридична

допомога, моніторингові візити, консультації органів місцевого самоврядування, користування чат-ботом «Юридичний порадник для ВПО», книга «Психолог на зв'язку» у двох частинах. У рамках соціальної допомоги надаються соціальні послуги, проводяться просвітницькі заходи, курс «Кейс-менеджмент у соціальній роботі», заходи щодо згуртованості та порозуміння, аутріч-робота (для тих особливо, хто не може відвідувати соціальні центри, нейтральне, емпатійне ставлення, стратегія активного пошуку та налагодження контактів із зовнішніми ресурсами, надання соціальної допомоги).

Факторами, що сприяють соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб, за даними опитування психологів і соціальних працівників є відкритість ВПО до співпраці, бажання отримувати різні види допомоги, а перешкодою є навпаки закритість, тривожність, небажання йти на контакт.

На основі співвідношення показників адаптивності та дезадаптивності, емоційного комфорту й дискомфорту, а також внутрішнього і зовнішнього контролю було визначено умовний інтегральний показник соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Отримана структура результатів свідчить про переважання дезадаптаційних компонентів над адаптаційними, що дозволяє охарактеризувати загальний рівень адаптації вибірки як знижений. Домінування негативних полюсів шкал вказує на наявність статистично стійкої тенденції до ускладненого перебігу адаптаційного процесу.

Структурний аналіз профілю соціально-психологічної адаптації показав, що позитивні компоненти адаптації (адаптивність – 36%, емоційний комфорт – 47%, внутрішній контроль – 48%) поступаються за інтенсивністю негативним показникам (дезадаптивність – 64%, емоційний дискомфорт – 53%, зовнішній контроль – 52%). Така конфігурація результатів свідчить не про повну дезадаптацію, а про стан нестійкої, часткової адаптації з вираженим напруженням адаптаційних механізмів.

Аналіз асиметрії адаптаційних показників засвідчив, що співвідношення між позитивними та негативними шкалами не є симетричним. Зокрема, рівень дезадаптивності (64%) суттєво перевищує рівень адаптивності (36%), що свідчить про статистично значущу асиметрію адаптаційного профілю. Подібна тенденція простежується і за іншими шкалами, зокрема домінуванням підлеглості (69%) над домінуванням (31%) та високим рівнем ескапізму (66%), що вказує на ризик формування стійких дезадаптаційних стратегій.

Поєднання високих показників дезадаптивності, ескапізму та підлеглості дозволяє виокремити ризик-дезадаптаційний профіль значної частини внутрішньо переміщених осіб. Такий профіль характеризується уникненням проблемних ситуацій, зниженням суб'єктивного контролю та пасивною позицією у взаємодії з соціальним середовищем. Наявність цього профілю підтверджує необхідність раннього виявлення груп психологічного ризику та впровадження цілеспрямованих програм психологічної підтримки.

Отже, проаналізувавши результати проведених досліджень, варто розробити програму соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання.

3.3. Програма соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання

На основі результатів проведеного дослідження нами була розроблена програма соціально-психологічної адаптації ВПО до нових умов проживання на основі визначеної мети, завдань.

Метою програми є підтримка внутрішньо переміщених осіб та рекомендації фахівцям (психологам, соціальним працівникам) щодо співпраці.

Завдання:

1. Поінформувати про нормативно-правове забезпечення осіб зі статусом ВПО.

2. Надати інформацію про установи, заклади, які функціонують у місті Житомир та області.

3. Надати перелік державних органів та їх основі функції щодо інтеграції внутрішньо переміщених осіб.

4. Рекомендації психологам, соціальним працівникам щодо підтримки ВПО стосовно їх соціально-психологічної адаптації до нових умов проживання.

Принципи, на яких грунтується реалізація даної програми є добровільність, індивідуальність, комплексність, системність, гуманізм, конфеденційність, доброчесність, демократизм та ін.

Особи, на які направлена реалізація програми: внутрішньо переміщені особи, психологи, соціальні працівники.

З точки зору права адаптація внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання зосереджується на забезпеченні їх прав і свобод як одному із основних чинників адаптації та інституційній основі включення ВПО до нових умов проживання.

Основними принципами реалізації даного підходу є принципи рівноправності, гуманізму, доступності, недискримінації та поваги від усіх членів громади. Основною є реєстрація ВПО, що підтверджує їх правовий статус і надає соціальні гарантії.

Отже, відповідно до завдань програми пропонуємо наступні рекомендації:

1. Вартим є ознайомлення з нормативно-правовим забезпеченням людей зі статусом ВПО за результатами опитування як внутрішньо переміщених осіб, так і психологів та соціальних працівників, а саме з:

- Законом України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» № 1706-VIII від 07.12.2017. (2017) та окремими статтями даного закону: Частина 1 статті 9 Закону України «Про забезпечення прав і

свобод внутрішньо переміщених осіб» (Кожний пацієнт має право, коли це виправдано його станом, бути прийнятим у будь-якому закладі охорони здоров'я за своїм вибором, якщо цей заклад має можливість забезпечити відповідне лікування); Право на забезпечення допоміжними засобами реабілітації, на отримання реабілітаційних послуг відповідно до законодавства за місцем проживання (Пункти 7, 8 статті 7 Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб»). Забезпечення допоміжними засобами реабілітації, надання реабілітаційних послуг здійснюється за наявності документів, що підтверджують право на ці послуги та засоби, а у разі їх відсутності – за даними Централізованого банку даних з проблем інвалідності (для осіб, які звертаються повторно) та індивідуальної програми реабілітації особи з інвалідністю, дитини з інвалідністю в порядку, встановленому Кабінетом Міністрів України; Право на безоплатне гаряче харчування у дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних навчальних закладах незалежно від підпорядкування, типів і форми власності (Пункт 10 статті 7 Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». Постанова Кабміну від 24.03.2021 №305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»).Для реалізації такої пільги слід звертатися до адміністрації відповідного навчального закладу;

- Частиною 2 статті 38 Закону України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» від 19.11.1992 №2801-XII;
- Наказом Міністерства охорони здоров'я від 17.03.2022 №496 «Деякі питання надання первинної медичної допомоги в умовах воєнного стану» (Наказ Міністерства охорони здоров'я від 17.03.2022 №496 «Деякі питання надання первинної медичної допомоги в умовах воєнного стану»);
- Правом звертатися до МСЕК для встановлення інвалідності заочно та незалежно від місця проживання чи перебування (Постанова Кабінету

Міністрів України від 08.03.2022 №225 «Деякі питання порядку проведення медико-соціальної експертизи на період дії воєнного стану на території України»);

- Постановою Кабінету Міністрів України від 30.03.2022 №390 «Про внесення до деяких постанов Кабінету Міністрів України змін щодо строку повторного огляду осіб з інвалідністю та продовження строку дії деяких медичних документів в умовах воєнного стану» продовжено строк дії інвалідності, відсотків втрати працездатності та індивідуальної програми реабілітації особи з інвалідністю на весь термін дії воєнного стану на території України і 6 місяців після його припинення/скасування.

2. Інформування ВПО про установи, організації, проєкти тощо, що надають можливості соціально-психологічної допомоги та підтримки під час війни включає перелік закладів у м. Житомир, а саме: ЦНАП та координаційні центри, Департамент соціальної політики, центри, БФ “Карітас”, БО “Український фонд благодійництва”, БФ “Рокада”, БО “Благодійний фонд «Тому що вірю» (проспект Незалежності, 55, Житомир), ГО “Грані Можливого” **(**провулок Спортивний, 27-А, Житомир, телефон 099 971 24 85), БФ “Справжні Українці” (вул. Вільський Шлях, 18, Житомир), БО “Український фонд благодійництва” (вул. Космонавтів, 38/17, Житомир), Координаційний центр допомоги ВПО з Луганщини **(**вул. Велика Бердичівська, 58, Житомир), Житомирська ОО Товариства Червоного Хреста України (вул. Лесі Українки, 4, Житомир), Церква “Різдва” євангельських християн-баптистів **(**вул. Коцюбинського, 5, Житомир), БФ “Червона калина Полісся” (вул. Кафедральна, 5А, офіс 107, Житомир), БФ «Право на захист». Таку вибірку можна зробити по різним містам, які приймають ВПО.

3.Також важливою буде інформація про ключові державні органи та їх основні функції щодо адаптації внутрішньо переміщених осіб (на основі проведених опитувань ВПО, психологів та соціальних працівників):

Міністерство соціальної політики України політики у сфері підтримки внутрішньо переміщених осіб, яке формує та реалізує державну підтримку ВПО включно з адмініструванням соціальних виплат.

Міністерство розвитку громад та територій України, яке курує надання гуманітарної допомоги та соціального захисту внутрішньо переміщених осіб і мешканців прифронтових територій, а також займається інтеграцією внутрішньо переміщених осіб у приймаючі громади.

Міністерство цифрової трансформації України, яке займається цифровізацією процесів реєстрації внутрішньо переміщених осіб (зокрема через платформу «Дія») та автоматизацією доступу до державних і муніципальних послуг.

Міністерство економіки України, яке реалізує заходи підтримки економічної інтеграції ВПО, зокрема сприяння щодо їх працевлаштування, впровадження програм надання мікрогрантів для розвитку самозайнятості.

Державна служба зайнятості України, яка надає послуги з перекваліфікації, реалізації програми професійного навчання та працевлаштування, а також адміністрування системи ваучерів для здобуття нової професії.

Пенсійний фонд України, який призначає компенсації витрат за безоплатне розміщення ВПО та субсидії на оплату вартості або частини вартості найму (оренди) житлового приміщення для даних осіб.

Громадські організації, благодійні фонди.

4.Враховуючи комплексний вплив чинників соціально-психологічної адаптації ВПО до нових умов проживання у громаді, спричинених умовами війни, доречним є організація і проведення заходів соціальними працівниками і психологами з метою мінімізації негативних тенденцій:

- проведення циклу терапевтичних бесід психологами відповідно до індивідуальних потреб задля посилення мотивації до повноцінного влаштування

свого життя в нових умовах проживання для подальшого життєвого особистісного та професійного розвитку;

- підвищення кваліфікації фахівців психологічних служб різних закладів, які працюють з внутрішньо переміщеними особами;
- упровадження та використання соціальної реклами з метою формування позитивного ставлення до внутрішньо переміщених осіб, щоб не допустити негативне дискримінаційне ставлення до них;
- психологічна та соціальна інтеграція, а саме доступ до психологічної підтримки; участь у навчальних, культурних та інтеграційних програмах; рівень соціальної активності та залучення до життя громади; оцінка діяльності волонтерських організацій; задоволеність послугами; оцінка ефективності гуманітарної, психологічної та інтеграційної допомоги;

пропозиції щодо покращення підтримки та доступності послуг. Психологічний підхід до аналізу адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання акцентує увагу на внутрішньому стані особистості, зберегти або трансформувати ідентичність, а також відновити відчуття безпеки та емоційного балансу після пережитих подій, уникнути стресового стану, стану тривожності, закритості, неприйняття себе Даний підхід сприяє не лише кращому розумінню механізмів адаптації, але й створює основу для вироблення стратегій підтримки ВПО відповідно до результатів проведеного дослідження. Отже, підтримка необхідна з боку фахівців, певних інституцій, які були перераховані раніше, зусиллями держави та громад.

Сильними сторонами психологів і соціальних працівників є оперативне реагування на базові потреби ВПО, гнучкість та індивідуальний, комплексний підхід. Перешкодами є нестача ресурсів (матеріальних, людських), високий рівень запитів, а також необхідність координації з місцевими органами влади, відсутність системного моніторингу потреб внутрішньо переміщених осіб.

Психологам і соціальним працівникам варто мотивувати внутрішньо переміщених осіб до самоосвіти, саморозвитку, використання тайм-менеджменту, ризельєнтності, стратегічного мислення, лідерства, комунікабельності тощо, щоб відволікатись від станів стресу, тривожності.

Варто формувати культуру звернення до психологічного супроводу, не соромитись звертатись до фахівців-професіоналів щодо соціально-психологічної допомоги та підтримки задля адаптації до нових умов проживання.

Але також варто не забувати про психологічний супровід фахівців за допомогою супервізії як зовнішньої, так і внутрішньої.

Важливою є також здійснення профілактично-просвітницької діяльності з ВПО (наприклад, проведення інформаційно-тренінгових заходів).

Відповідно до результатів дослідження за методикою К. Роджерса,-Р. Даймонда варто використовувати як дихальні вправи , так і вправи на фізичне розслаблення (наприклад, Квадрат, Метелик та інші). Ці вправи, як правило, допомагають для швидкого подолання стресу та тривожності, заспокоєння нервової системи (https://vspu.edu.ua/science/new-style2/doc4.pdf).

Ефективними психологічними вправами при дезадаптованості, наприклад є: стирання інформації, арт-терапія та інші.

Методи та вправи для роботи з неприйняттям інших людей мають бути спрямовані на зниження внутрішньої агресії, розвиток емпатії та встановлення особистих меж. Основними методами є: управління кордонами (уміння сказати «ні», що запобігає конфліктам та захищає власні інтереси); вправа «Лист гніву» (написати листа людині, яка викликає неприйняття, детально описавши свої почуття, але не відправляти його, що допомагає виплеснути емоції); релаксація та перемикання (фізичні вправи, танці, малювання або зміна виду діяльності для зняття напруги, які викликані роздратуванням); «Я-повідомлення» (замість звинувачення («Ти мене дратуєш») використовується техніка висловлення

власних почуттів («Я відчуваю роздратування, коли...»), що знижує конфліктність) та інші.

Основними техніками подолання неприйняття інших є визнання прав інших, збереження спокою, аналіз причин. Дані методи та техніки допомагають більш спокійно проживати негативні емоції та будувати більш здорові стосунки.

Щоб уникнути подолання неприйняття себе, необхідно розуміти, що цей процес може бути тривалим. Він базується на самоспівчутті, відмові від порівняння з іншими та прийнятті своїх недоліків. Можна пропонувати наступні форми та методи подолання неприйняття себе, а саме: психологічна робота над мисленням (позитивне мислення, аналіз страхів, прийняття помилок); практичні вправи та техніки (творчість, фізичні вправи тощо, обмеження соцмереж, ведення щоденника задля фіксування власних досягнень); соціальні та поведінкові методи (самореалізація, сприяння створити позитивне оточення, уміння поважати власні потреби); професійна допомога (консультації психолога – робота з власними конфліктами).

Для уникнення надмірної підлеглості рекомендується використовувати наступні методи: економічної самостійності та працевлаштування, що передбачає отримання ваучерів на навчання, використання державних програм через «Дію», отримання мікрогрантів, робота у віддаленому режимі. Також варто сприяти правовій і соціальній інтеграції, що передбачає безкоштовний юридичний захист щодо вирішення питань соціальних виплат, житлових субсидій, використання застосунку «Дія», участь у радах органів місцевого самоврядування. Соціально-психологічні методи передбачають формування активної життєвої позиції у плані громадської активності, волонтерства, створення груп взаємодопомоги, громадських організацій, використання програм психосоціальної підтримки для подолання «синдрому відкладеного життя».

Враховуючи результати емпіричного дослідження, зокрема високі показники дезадаптивності, ескапізму, підлеглості та емоційного дискомфорту,

психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб має бути спрямована на відновлення психологічної стійкості, підвищення суб'єктивного контролю, формування адаптивних копінг-стратегій і поступове відновлення позитивного образу «Я».

У роботі з внутрішньо переміщеними особами доцільно застосовувати поетапний психологічний супровід, який включає стабілізаційний, ресурсний та інтеграційний етапи. На стабілізаційному етапі основна увага приділяється зниженню рівня тривожності, напруження та емоційного виснаження. Доцільним є використання дихальних вправ, технік тілесного розслаблення, коротких стабілізаційних інтервенцій, спрямованих на відновлення відчуття безпеки та контролю над власним станом. Такі методи є особливо ефективними для осіб з високими показниками емоційного дискомфорту та ескапізму.

З огляду на поширеність неприйняття себе та знижену самооцінку у значної частини ВПО, психологічна робота має включати техніки, спрямовані на формування самоприйняття та зниження рівня самокритики. Ефективними є когнітивно-поведінкові методи роботи з негативними автоматичними думками, вправи на усвідомлення власних ресурсів і досягнень, ведення щоденника позитивних змін, а також елементи арттерапії, які сприяють безпечному вираженню емоцій і відновленню контакту з власним внутрішнім світом.

У випадках вираженого неприйняття інших людей, що супроводжується дратівливістю, агресивністю або соціальним уникненням, психологічна допомога має бути спрямована на розвиток емоційної регуляції, емпатії та навичок асертивної комунікації. Доцільно використовувати техніки «Я-повідомлень», вправи з управління особистими межами, методи зниження внутрішньої напруги через тілесну активність, релаксацію або творчі форми самовираження. Такі інтервенції сприяють зменшенню міжособистісних конфліктів і покращенню інтеграції ВПО у приймаючу громаду.

Високий рівень підлеглості та зовнішнього локусу контролю, зафіксований у дослідженні, свідчить про потребу у формуванні активної життєвої позиції та підвищенні суб'єктності внутрішньо переміщених осіб. У цьому контексті доцільним є поєднання психологічних і соціальних інтервенцій, спрямованих на розвиток навичок прийняття рішень, планування, відповідальності за власний вибір. Психологи та соціальні працівники можуть стимулювати участь ВПО у навчальних програмах, професійній підготовці, волонтерській діяльності та громадських ініціативах як засобах відновлення почуття значущості та контролю над життям.

Увагу варто приділяти профілактиці хронічного стресу та емоційного вигорання як серед внутрішньо переміщених осіб, так і серед фахівців, які з ними працюють. Для цього необхідно впроваджувати регулярний психологічний супровід, групи підтримки, а також систематичну супервізію для психологів і соціальних працівників. Супервізійна підтримка сприяє зниженню професійного виснаження, підвищує якість допомоги та забезпечує дотримання етичних принципів у роботі з травмованими клієнтами.

Важливим напрямом психологічної роботи є формування культури звернення по психологічну допомогу серед внутрішньо переміщених осіб. З метою подолання недовіри до фахівців і зниження стигматизації психологічної підтримки доцільно проводити просвітницькі заходи, інформаційні зустрічі, тренінги з психоосвіти, що сприятимуть підвищенню психологічної грамотності та усвідомленню важливості психічного здоров'я.

Запропонована програма соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб щодо її адаптації до нових умов проживання може бути ефективною після її використання, що підтверджує гіпотезу дослідження, а також потребує її удосконалення у подальшому.

Висновок до розділу 3

У даному розділі було розроблено програму дослідження, яка складається з п’ятьох етапів, а саме: аналізу діяльності БФ «Право на захист» щодо допомоги ВПО за 2025 рік; виявлення проблем соціально-психологічної адаптації у ВПО за допомогою діагностичної методики К. Роджерса,-Р. Даймонда; опитувальника для внутрішньо переміщених осіб для виявлення їх проблем щодо соціально-психологічної адаптації для нових умов проживання; проведення опитування психологів та соціальних працівників з приводу використання форм та методів роботи з даною категорією населення; розроблення програми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання.

Також було представлено результати проведеного дослідження відповідно з кількісним та якісним їх аналізом.

Запропонована програма для психологів і соціальних працівників щодо соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб з приводу усунення, надання рекомендацій відповідно до результатів дослідження.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне узагальнення, проведено емпіричне дослідження та запропоновано практичні напрями розв’язання наукової проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання. Реалізація поставленої мети та завдань дослідження дала підстави для формулювання таких загальних висновків.

У результаті виконання першого завдання, яке полягало у теоретичному аналізі проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, встановлено, що процес адаптації має складний, багатофакторний і динамічний характер. Він охоплює психологічні, соціальні, економічні та правові аспекти та зумовлюється впливом травматичного досвіду війни, вимушеного переміщення, втрати соціальних зв’язків і необхідності інтеграції у нове соціальне середовище. Узагальнення вітчизняного й міжнародного досвіду засвідчило концептуальну спільність підходів до визначення внутрішньо переміщених осіб як осіб, які були змушені залишити місце постійного проживання внаслідок кризових обставин, що в сучасних реаліях України зумовлено повномасштабною війною.

У результаті виконання другого завдання, спрямованого на визначення психологічних чинників, структурних компонентів і труднощів процесу соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, встановлено провідну роль травматичного досвіду, рівня психологічної стійкості, емоційної регуляції, самоприйняття та локусу контролю. Доведено, що підтримка приймаючої громади, рівень її толерантності та відкритості є важливими зовнішніми чинниками, які суттєво впливають на психологічне самопочуття та соціальну інтеграцію ВПО. Визначено ефективні форми роботи на рівні громади, зокрема індивідуальне й сімейне консультування, тренінги з розвитку життєвих навичок, групи взаємодопомоги та психокорекційні програми.

У результаті виконання третього завдання, що передбачало емпіричне дослідження особливостей прояву соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, отримано дані, які свідчать про переважання дезадаптаційних тенденцій у значної частини респондентів. За результатами застосування методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда виявлено підвищені показники дезадаптованості, емоційного дискомфорту, неприйняття себе й інших, підлеглості та ескапізму. Це свідчить про напружений перебіг адаптаційного процесу та потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці.

Опитування внутрішньо переміщених осіб у режимі онлайн та офлайн підтвердило наявність у них широкого спектра труднощів соціально-психологічної адаптації – від задоволення базових життєвих потреб до подолання психологічних і особистісних проблем. Аналіз діяльності психологів і соціальних працівників показав як позитивні результати роботи з ВПО, так і наявні обмеження, зумовлені дефіцитом ресурсів і необхідністю міжвідомчої координації.

У результаті виконання четвертого завдання, пов’язаного з обґрунтуванням практичних напрямів оптимізації процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб, розроблено програму соціально-психологічної адаптації ВПО до нових умов проживання. Програма включає інформаційно-правовий, інституційний та психологічний блоки, містить перелік установ і організацій, що надають допомогу ВПО, а також рекомендації для психологів і соціальних працівників щодо підтримки внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації.

Загалом результати магістерського дослідження підтверджують, що соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є складним, багатовимірним процесом, який потребує активної участі самих ВПО, а також скоординованих зусиль державних інституцій, фахівців, громадських організацій і приймаючих громад. Ефективне вирішення проблеми адаптації можливе лише

за умови комплексної взаємодії всіх зацікавлених сторін та створення сприятливого соціального середовища.

Перспективи подальших наукових досліджень убачаються у поглибленому вивченні психологічних ресурсів і навичок, що забезпечують успішну соціально-психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб, а також у розробленні, апробації та узагальненні ефективних програм психологічної підтримки у межах міждисциплінарних і монографічних досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва, Т. В. (2004). Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі (Канд. дис., Київ). 165 с.

2. Андрєєва, В. (2022, червень 6). Понад 60% українців співчувають переселенцям: опитування. life.pravda.com.ua. URL: https://life.pravda.com.ua/society/2022/06/6/248987/

3. Балл, Г. О. (2003). Сучасний гуманізм і освіта. Соціально-філософські і психолого-педагогічні аспекти. Рівне: Ліста-М.

4. Безпалько О. В. Теорія і практика соціально-педагогічної роботи з дітьми та учнівською молоддю в територіальній громаді: автореф. дис. … на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: 13.00.05 / К., 2007. 38 с

5. Біла, О. Г. (2002). Психокорекційні можливості методу активного соціально-психологічного навчання на матеріалі підготовки психологів-практиків (Автореф. канд. дис., Черкаси). 21 с. 4

6. Блажівський, М. І. (2018). Дефініція категорії «адаптація» у сучасній психології. Науковий вісник ЛУВС. Серія: Психологія, (2), 233–241.

7. Боришевський, М. Й. (2016). Психологічні механізми розвитку особистості. Педагогіка і психологія, (3), 26–33.

8. Бохонкова, Ю. О. (2005). Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов вищих навчальних закладів (Канд. дис., Луганськ). 207 с.

9. Бочелюк, В. Й., & Зарицька, В. В. (2006). Педагогічна психологія (Навч. посіб.). Київ: Центр навч. літ.

10. Боярин, Л. В. (2013). Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. Теоретичні приклади і проблеми психології, (3[32]), 55.

11. Булеца, С. Б., Котляр, О. І., Лазур, Я. В., та ін. (2017). Права внутрішньо переміщених осіб (О. Я. Рогач & М. В. Савчин, ред.). Ужгород: РІК-У.

12. БФ Право на захист URL: https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=848565391128993&id=100079266180958&rdid=bKgJAfn2MSJZOmFR# #Text [Дата звернення 08.01.2026].

13. Віцукаєва, К. М. (2017). Соціальний супровід клієнта (Навч. посіб.). Одеса: Видавництво Букаєв Вадим Вікторович.

14. Винославська, О. В. (2005). Психологічні особливості студентської групи. Практична психологія та соціальна робота, (7), 65–70.

15. Горбунова-Рубан, С. О., & Вітковська, І. М. (2017). Система надання соціальних послуг: сучасний стан. SOCIOПРОСТІР, (9), 17–22.

16. Дем'яненко, М. (2018). Внутрішньо переміщені особи в Україні: актуальні проблеми та шляхи їх розв'язання. Україна: події, факти, коментарі, (3), 33–34.

17. Дерега, М. Ю. (2019). Психологічна адаптація учасників АТО в умовах сімейних відносин. Вісник Чернівецького університету. Психологія, 928(94), 95–103.

18. Єгорова, О. (2010). Психологічна адаптація осіб зі статусом біженців. Психологія і суспільство, (4), 138–145.

19. Журавель, Т. В. (2013). Соціальна профілактика як напрям соціально-педагогічної діяльності. У О. В. Безпалько (Ред.), Соціальна педагогіка: навч. посіб. (с. 85–101). Київ: Академвидав.

20. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» № 1706-VIII від 07.12.2017. (2017). Zakon.rada.gov.ua. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text [Дата звернення 05.01.2026].

21. Історія розвитку вчення про гемостаз. (2007). Внутрішня медицина, 6(6). URL: http://www.mif-ua.com/archive/article/3075 [Дата звернення 05.01.2026].

22. Козубовська, І., & Шикітка, Г. (2019). Наукові підходи до розуміння термінів «адаптація» і «соціалізація» особистості. Педагогічні інновації у фаховій освіті, (10), 98–102.

23. Кокун, О. М. (ред.). (2015). Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості: монографія. Київ: Педагогічна думка.

24. Корольчук, М. С. (2002). Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки, (2), 191–211.

25. Літяга, І. В., Коляденко, С. М., & Іллiна, О. В. (2024). Соціальна робота з дітьми із числа внутрішньо переміщених осіб. У Інтеграція знань і технологій для сталого розвитку: нові горизонти науки, освіти та суспільства (Ч. 2, с. 55–56). Полтава.

26. Літяга, І. В. (2019). Соціальна робота щодо адаптації та соціалізації внутрішньо переміщених осіб. У А. Ю. Якимчук (Ред.), Військово-політична стабільність держави в аспекті інтелектуалізації економіки (с. 163–183). Рівне. ISBN 978-966-327-282-5

27. Максименко, С., Максименко, К., & Главник, О. (2003). Адаптація дитини до школи. Київ: Мікрос-СВС.

28. Матяш, В. М., & Козлова, О. О. (2023). Соціальна психологія в умовах війни. Львів: СПОЛО.

29. Мельник, Л. А., Волинець, Л. С. (ред.), та ін. (2015). Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: Посібник для практиків соціальної сфери. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита».

30. Мітіна, О. В., & Єфімова, О. Ю. (2009). Психологічна адаптація осіб, що пережили стресові ситуації. Київ: Видавничий дім «Слово».

31. Москаленко, А. В. (2017). Психологічна адаптація дітей до навчання в умовах воєнного конфлікту. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, (8[70]), 95–103.

32. Павелків, Р. В. (2009). Загальна психологія. Київ: Кондор.

33. Павлів-Самоїл, Н. П. (2020). Вимушена міграція: міжнародні стандарти внутрішньо переміщених осіб у національному законодавстві. Науковий вісник Національного університету "Львівська політехніка". URL: https://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2020/may/21448/7.pdf [Дата звернення 05.01.2026].

34. Петрова, Л., & Чернишов, І. (2016). Психологічна адаптація: теорія і практика. Педагогічні інновації у фаховій освіті, (10), 57–65. 30

35. Психологічна служба університету: активна робота на фронті ментального здоров'я. (2022). Lnu.edu.ua. URL: https://lnu.edu.ua/psykholohichna-sluzhba-universytetu-aktyvna-robota-na-fronti-mentalnoho-zdorov-ia[Дата звернення 03.01.2026].

36. Пріб, Г. А., Раєвська, Я. М., & Бегеза, Л. Є. (2022). Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 33(72), № 2, 104–109.

37. Путінцев, А. В., & Пащенко, Ю. Є. (2018). Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики, (9), 110–119.

38. Савенкова, Л. О. (2005). Професійне спілкування майбутніх викладачів як об'єкт психолого-педагогічного управління: монографія. Київ: КНЕУ.

39. Сейко, Н. А., Коляденко, С. М., & Літяга, І. В. (2025). Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання. У Modern Challenges in Science, Education, and Society: a Global Context (с. 145–147). Stanford.

40. Сікора, Я. (2022). Адаптація як об’єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота, 2(51), 135–139.

41. Ситняківська, С. М., & Літяга, І. В. (2022). Соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах війни в Україні. У М. А. Козловець, Л. В. Горохова, О. В. Чаплінська та ін. (Ред.), Актуальні проблеми сучасної філософії та науки: виклики сьогодення (с. 59–61). Житомир: Видавничий центр ЖДУ імені Івана Франка.

42. Стрельникова, О., & Матвієнко, І. (2018). Психологічні аспекти адаптації молоді-мігрантів до навчально-педагогічного середовища. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, (33), 20–25.

43. Царенко, Л. Г. (2023). Особливості адаптації в ситуації війни. Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації, 220–225. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737712/1/Царенко%20Л.Г._2023.pdf [Дата звернення 08.01.2026].

44. Шапар, В. Б. (2007). Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор.

45. Шиліна, Н. Є. (б.р.). Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, С. 30–36.

46. Що таке адаптація в психології. (2022). URL: https://pyrogiv.kiev.ua/shho-take-adaptaciya-v-psixologi%D1%97/#google_vignette [Дата звернення 09.01.2026].

47. Bandura, A. (2007). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman. 42

48. Eysenck, H. J., & Rachmann, S. (1985). The Causes and Cures of Neuroses. London.

49. Goldman, R. K. (2009). Guiding Principles on Internal Displacement. United Nations.

50. Selye, H. (1986). Syndrome produced by diverse nocuous agents. Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents, 138, 32.