МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Кваліфікаційна робота (проєкт)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Олеся ПЕНЯШКІНА
Керівник: докторка психол. н., професорка
Анжеліка КОЛЛІ-ШАМНЕ

Івано-Франківськ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти вивчення психологічних параметрів адаптації вимушених переселенців 7

1.1. Визначення адаптації як психологічного феномену. Особливості адаптації у стресогенних умовах 7

1.2. Психологічні особливості вимушених переселенців як специфічної групи населення 12

1.3. Психологічні змістові параметри та бар'єри адаптації вимушених переселенців 16

Висновки до першого розділу 20

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних параметрів адаптації вимушених переселенців 22

2.1. Методологія дослідження адаптації, характеристика вибірки 22

2.2. Психологічний аналіз результатів дослідження вивчення психологічних параметрів адаптації вимушених переселенців 26

2.3. Моделі та підходи до психологічної підтримки адаптації вимушених переселенців 41

Висновки до другого розділу 42

ВИСНОВКИ 43

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 45

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Повномасштабна війна в Україні спричинила безпрецедентний масштаб внутрішнього переміщення населення, внаслідок чого мільйони людей були змушені залишити свої домівки та шукати безпечніші умови для життя. Вимушене переселення супроводжується глибокими психологічними наслідками: втратою звичного соціального середовища, життєвої стабільності, соціального статусу, а також переживанням травматичних подій, тривоги, невизначеності й екзистенційної кризи.

У цих умовах особливої уваги набуває дослідження психологічних параметрів адаптації вимушених переселенців, оскільки від ефективності адаптаційного процесу залежить не лише психоемоційне благополуччя окремих осіб, а й соціальна згуртованість, економічна стабільність та успішна інтеграція постраждалого населення в нові спільноти. Попри зростання кількості практичних ініціатив, спрямованих на психологічну підтримку переселенців, досі залишається недостатньо вивченим змістовний бік адаптації, зокрема – її когнітивні, емоційні, мотиваційні й поведінкові компоненти. Вивчення цих параметрів дозволяє не лише глибше зрозуміти внутрішні механізми психічної адаптації в умовах вимушеної міграції, а й розробити більш ефективні стратегії психологічного супроводу.

У сучасній українській науковій літературі проблема адаптації вимушених переселенців ще недостатньо висвітлена, особливо в контексті вивчення її психологічних змістових параметрів. Це обмежує можливості ефективної психологічної підтримки та розробки індивідуалізованих програм допомоги внутрішньо переміщеним особам. Дослідження цієї теми є вкрай важливим для формування науково обґрунтованих підходів до оцінки адаптаційних ресурсів українських переселенців, а також для підготовки фахівців, здатних надавати якісну психологічну допомогу цій категорії населення.

До питання змісту та особливостей адаптації вимушено переміщених осіб, що охоплюють період від 2014 року до теперішнього часу, зверталися такі науковці як О. Дейнеко, В. Івкін, В. Зливков, С. Лукомська, Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко, В. Лагодзінська, В. Ковальчук, О. Кокун, О. Мороз, І. Пішко А. Путінцев, Ю. Пащенко, І. Тітар, Ю. Хачатурян.

У західній психологічній науці питання людської адаптації розглядаються у межах необіхевіористичного підходу (Н. Міллера, Дж. Далларда, Р. Сірса), досліджень у сфері психосоматичної медицини (Ф. Александер, Т. Френч). Крім того, сучасна наука спирається на теоретичні моделі адаптивної та копінг-поведінки (M. Chaturvedi, L. Kahle, R. Lazarus, S. Folkman, R.H. Moos, J.A. Schaefer), а також на концепції позитивної психології, яка тлумачить адаптацію як здатність до «позитивного пристосування» або «посттравматичного зростання» в умовах стресу та життєвих викликів (R. Tedeschi, L. Calhoun, S. Joseph, P. Linley, C. Peterson, N. Park, N. Pole, M. Seligman).

Попри наявність значного обсягу наукових праць у галузях загальної психології, психофізіології та соціології досі недостатньо вивчено соціально-психологічний вимір адаптації як окремої особистості, так і спільнот до реалій та наслідків збройних конфліктів, а також потреба у формуванні ефективних психологічних стратегій пристосування до таких умов.

Таким чином, тема є актуальною як у теоретичному, так і в практичному аспектах, оскільки вона відповідає сучасним суспільним запитам, сприяє розвитку психологічної науки й має значний потенціал для покращення якості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам в Україні.

Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891).

Мета кваліфікаційної роботи: здійснити теоретико емпіричне дослідження змістових параметрів психологічної адаптації вимушених

переселенців.

Мета передбачала виконання таких дослідницьких **завдань:**

1). Провести теоретичний аналіз основних психологічних концепцій, що пояснюють механізми адаптації особистості в умовах різноманітних соціальних ситуацій; систематизувати основні теоретичні й методологічні підходи до дослідження цього явища; визначити та обґрунтувати ключові чинники, що забезпечують ефективну адаптацію вимушених переселенців;

2). Здійснити емпіричне дослідження адаптаційних складових особистості;

3) встановити психологічні особливості змісту адаптації у вимушених переселенців.

Об'єкт дослідження: процес адаптації.

Предмет дослідження: психологічні складові параметри адаптації у вимушених переселенців.

Методи дослідження: у дослідженні застосовано теоретичні методи, зокрема узагальнення та систематизація наукових підходів до вивчення складових адаптації; емпіричні методи: методика «Шкала визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса та Р. Раге), опитувальник «Способи копінг-поведінки» (Р. Лазаруса, С.Фолкмана), анкета «Життєдіяльність вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни» (Л. Карамушка, Т. Карамушка), методика «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессмана та Д. Рікса), тест смислових орієнтацій є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL, розробленого Дж. Крамбо і Л. Махоліком) та опитувальник «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» (Л. Янковського, в модифікації М. Бондар); математично-статистичні методи: у інтерпретації застосовано описову статистику з визначення середніх та відсоткових значень у групах, лінійна кореляція Пірсона, φ*-критерій Фішера, t-критерій Стьюдента (статистичний пакет комп'ютерної програми SPSS 21).

Наукова новизна одержаних результатів. Здійснено порівняльний аналіз психологічної адаптації вимушених переселенців у двох соціокультурних контекстах: серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та переселенців за кордон. Виявлено специфічні чинники, що впливають на їхні емоційні стани, рівень стресостійкості, смисложиттєві орієнтації та особливості використання копінг-стратегій. Отримані результати дозволили обґрунтувати роль соціальної підтримки як ключового ресурсу адаптації та стали підґрунтям для розробки рекомендацій щодо психологічної допомоги вимушеним переселенцям із урахуванням соціокультурного контексту їхнього проживання.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що результати можуть бути використані для розробки та вдосконалення програм психологічної підтримки й супроводу вимушених переселенців. Виявлені психологічні параметри адаптації дозволяють краще розуміти внутрішні ресурси та бар'єри цієї категорії населення, що є основою для цільового застосування психокорекційних методик, тренінгових програм та консультативної роботи. Практичні рекомендації, розроблені на основі дослідження, можуть бути впроваджені в діяльність психологів, соціальних працівників, волонтерських організацій та центрів допомоги переселенцям для підвищення ефективності адаптаційного процесу, профілактики дезадаптації та збереження психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 05.12.2025 №8), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «Психологічні змістові параметри адаптації вимушених переселенців: теоретико-емпіричний аналіз», листопад 2025 р.).

Структура робота. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 40 джерела та додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПАРАМЕТРІВ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

1.1. Визначення адаптації як психологічного феномену. Особливості адаптації у стресогенних умовах

Спочатку термін «адаптація» використовувався переважно в контексті біології. У 1865 році німецький фізіолог Ауберт уперше застосував його для позначення процесу пристосування. З розвитком еволюційної теорії Чарльза Дарвіна поняття адаптації набуло фундаментального значення в біологічних науках. Лише в другій половині XX століття ця проблема отримала науково обґрунтоване тлумачення в межах біологічної теорії.

Питання адаптації завжди залишалося ключовим у психології, де здатність до пристосування розглядалася як одна з фундаментальних характеристик особистості. Водночас ця здатність має змінну, динамічну природу. На думку багатьох науковців, категорії «адаптивність – неадаптивність» і «дезадаптація» відображають не лише загальну структуру, а й зміну активності людини в процесі пристосування до нових умов. В. Петровський у своїй концепції неадаптивної активності трактує адаптивність як прагнення до узгодження між поставленими цілями та результатами, яких людина досягає в ході власної діяльності. Французький дослідник Ж. Піаже тлумачив процес адаптації з позицій взаємозв’язку адаптації й дезадаптації, акцентуючи увагу на ролі інтелекту у пристосуванні організму до навколишнього світу. На його думку, адаптація відбувається через два взаємодоповнюючі процеси — асиміляцію та акомодацію. Під час асиміляції нові елементи сприймаються крізь призму вже наявного досвіду, що дає змогу «вписувати» незнайоме в знайомі схеми поведінки. Акомодація ж, навпаки, полягає у зміні наявних когнітивних структур у відповідь на нові вимоги середовища. Коли ці процеси досягають балансу, виникає стан психологічної рівноваги — адаптація. Таким чином, ступінь психологічного

пристосування особистості визначається її активністю в середовищі та здатністю інтегрувати зовнішні впливи у відповідності до власного внутрішнього світу. Особистість не лише реагує на впливи середовища, а й сама активно впливає на нього, здійснюючи адаптивну й адаптувальну поведінку, яка формує основу її життєвої активності [6].

Психологічна адаптація – це складний процес взаємодії людини із зовнішнім середовищем, що полягає у збереженні внутрішньої рівноваги, забезпеченні адекватного функціонування та досягненні гармонії між потребами індивіда і вимогами середовища. Вона включає як свідомі, так і несвідомі механізми реагування, що забезпечують пристосування до нових або змінених умов життєдіяльності [38]. Під стресогенними умовами маються на увазі ситуації, які супроводжуються перевищенням адаптаційних можливостей особистості або вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів. Згідно з Г. Сельє, тривалий вплив стресових факторів може викликати адаптаційний синдром, що включає стадії тривоги, опору та виснаження. Саме тому адаптація у таких обставинах передбачає здатність до своєчасної саморегуляції, гнучкості та активного пошуку нових стратегій поведінки [38].

Інші зарубіжні дослідження також підкреслюють, що ефективність адаптації в умовах стресу залежить від низки чинників: особистісних рис (стійкість, екстраверсія, тривожність), рівня соціальної підтримки, суб’єктивної оцінки події, а також копінг-стратегій, які людина використовує (Lazarus & Folkman, 1984). Наприклад, проблемно-орієнтоване подолання вважається ефективнішим у довготривалих кризах, тоді як емоційно-орієнтовані реакції здатні знижувати напруження у короткостроковій перспективі (Carver, 1997).

Сучасні українські автори вивчають процес адаптації з різних підходів, але найбільш поширений за останні роки – це процес адаптації у військових умовах. І.В. Сиротенко та Ю.О. Живоглядов надають визначення психологічній адаптації як процесу налаштування особистості на взаємодію з

навколишнім середовищем, що забезпечує підтримку внутрішньої рівноваги, ефективне функціонування та відповідність між потребами індивіда і вимогами зовнішнього контексту. Вона охоплює механізми саморегуляції, які дозволяють індивіду зберігати психоемоційний баланс у складних обставинах [27].

У науковому дискурсі адаптація розглядається як здатність особистості ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем, зберігаючи функціональну стабільність і психологічну рівновагу. Значний внесок у дослідження адаптаційного потенціалу особистості в умовах стресу здійснила українська науковиця О.О. Когут, яка розглядає адаптацію як інтегративну характеристику, що включає взаємопов'язану роботу декількох структурних рівнів психіки. У своїй концепції вона виокремлює такі ключові компоненти адаптаційної здатності: психофізіологічну регуляцію, емоційно-мотиваційну стабільність, когнітивну гнучкість, вольову активність, а також соціальну підтримку. Усі ці складові, згідно з дослідницею, сприяють збереженню цілісності особистості в умовах підвищеного напруження та критичних життєвих ситуацій [15].

Адаптація, за О.О. Когут, реалізується не лише як реакція на зовнішні зміни, а й як процес активного конструювання внутрішньої стійкості на основі особистісних ресурсів і соціального оточення. У цьому контексті важливим чинником є сформованість навичок саморегуляції, емоційного контролю, здатності до рефлексії та переосмислення досвіду. Саме наявність таких механізмів дозволяє людині зберігати функціональну рівновагу навіть у складних обставинах, що супроводжуються високим рівнем невизначеності чи психічного навантаження. Науковиця також зазначає, що адаптаційний процес не є універсальним і автоматичним, а формується в індивідуальному темпі, залежно від характеру особистості, рівня її стресостійкості, соціального досвіду та особливостей життєвої ситуації. У результаті тривалих емпіричних досліджень авторка розробила модель адаптивної стійкості, що базується на скоординованій взаємодії когнітивних, емоційних,

фізіологічних і поведінкових реакцій, які в сукупності утворюють ефективну систему протистояння впливу стресогенних факторів [14].

У роботах А. Зінченко адаптація трактується як багаторівневий процес, що включає взаємодію кількох систем: фізіологічної, когнітивної, мотиваційно-емоційної та регуляторної. Вони наголошують на тому, що стресостійкість як показник адаптованості значною мірою залежить від рівня розвитку саморегуляційних механізмів, емоційного контролю та соціальної підтримки, що забезпечують стабільність функціонування в умовах підвищеного навантаження [11].

У статті С.О. Мартиненко розкрито ключові аспекти теоретичного осмислення поняття соціальної адаптації як необхідної умови інтеграції особистості до зміненого соціального середовища. Авторка здійснює комплексний аналіз наукових підходів до трактування сутності, структури, видів та механізмів соціальної адаптації, враховуючи міждисциплінарний характер цього поняття. Зазначено, що соціальна адаптація є не лише процесом пристосування особистості до нових соціальних умов, але й результатом активної взаємодії суб'єкта із середовищем, що передбачає формування нових моделей поведінки відповідно до змінених соціальних обставин. У статті авторка пропонує виокремлювати активні, пасивні та ситуативні форми адаптації, а також типологію адаптантів – прогресивних, регресивних і неадаптантів, що дозволяє глибше зрозуміти варіативність адаптаційних стратегій у залежності від внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх обставин. Також розмежовує поняття «адаптація» і «пристосування», що сприяє більш точному використанню термінології у соціогуманітарному дискурсі [19].

У статті авторки К.П. Базиленко розглядає особливості соціальної акомодації осіб, які були змушені залишити постійне місце проживання через війну. Авторка досліджує психологічні аспекти пристосування до нових соціальних та культурних умов життя, зокрема емоційний стан, соціально-психологічну адаптацію, а також вплив зовнішніх стресогенних чинників.

Вона обґрунтовує необхідність застосування поняття «соціальна акомодація» як ширшого за традиційне поняття «адаптація», що дозволяє точніше описати процес інтеграції вимушених переселенців у нові спільноти без втрати національної ідентичності. Процес «соціальної акомодації» є багатоаспектним і тривалим явищем, що потребує скоординованої допомоги від державних інституцій, міжнародних структур і місцевих спільнот. Його результативність визначається рядом чинників, з-поміж яких ключову роль відіграють наявність необхідних ресурсів, ефективна психологічна підтримка та забезпечення умов, що сприяють гармонійному входженню у нове соціальне середовище. Основними психологічними компонентами цього процесу є здатність особистості до соціально-психологічного пристосування та її емоційна стабільність у ситуації вимушеного переміщення. Згідно з емпіричними даними, більшість переселенців стикаються з тривожністю, втомою, порушенням комунікативних навичок, емоційними труднощами та зниженим рівнем енергійності. Незважаючи на це, у частини респондентів спостерігається потенціал до особистісного зростання та ефективного подолання кризових ситуацій. Авторка акцентує увагу на ролі держави, міжнародних інституцій та місцевих громад у забезпеченні підтримки, необхідної для гармонійної соціальної інтеграції. Запропоновано враховувати як внутрішні (особистісні) ресурси переселенців, так і зовнішні умови середовища для формування ефективних програм психологічного супроводу [1].

На вивченні психологічної адаптації осіб, які вимушено залишили територію України через війну з урахуванням проблеми трансформації соціальної ідентичності, наголошують авторки В. Синякова, А. Грисенко. Авторки розглядають психологічні механізми, що лежать в основі змін у структурі ідентичності вимушених мігрантів, та досліджують, як адаптаційні стратегії впливають на перебіг цього процесу. Особлива увага приділяється взаємозв’язку між акультураційними установками, рівнем психологічної та соціокультурної адаптації, а також наявністю соціальної підтримки в новому

середовищі. Емпіричне дослідження, проведене серед українських мігрантів у Польщі, охоплювало 67 респондентів. Результати свідчать про значні зрушення у структурі соціальної ідентичності після еміграції: респонденти демонструють посилення діяльнісного та комунікативного компонентів при одночасному зниженні сімейної, професійної та перспективної ідентичностей. Це відображає спробу адаптації до нового середовища через активну соціальну взаємодію та залученість до поточних подій, натомість майбутнє сприймається як менш визначене [26].

Особливої актуальності питання адаптації набуває в умовах соціальних криз, воєнних дій, переміщення населення, що супроводжуються втратою звичного життєвого укладу. За даними ВООЗ, підвищене психологічне навантаження в таких умовах істотно впливає на ментальне здоров'я та вимагає відповідних психологічних втручань [41].

Таким чином, адаптація в умовах стресогенних впливів є динамічним процесом, що включає як індивідуальні особливості реагування, так і здатність особистості до саморегуляції, підтримки емоційного балансу та пошуку ефективних стратегій взаємодії з середовищем.

1.2. Психологічні особливості вимушених переселенців як специфічної групи населення

У сучасному гуманітарному та правовому дискурсі особливої уваги набуває розмежування понять, що стосуються різних форм примусового або добровільного переміщення осіб. Зокрема, важливо диференціювати такі категорії, як *внутрішньо переміщені особи*, *біженці*, *шукачі притулку* та *мігранти*, оскільки кожна з них має власні правові, психологічні та соціальні особливості.

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) – це громадяни, які були змушені залишити свої місця постійного проживання внаслідок збройного конфлікту, насильства, масових порушень прав людини або стихійних лих, однак при цьому не перетнули державного кордону. Вони зберігають

громадянство та перебувають під юрисдикцією своєї держави. В Україні правовий статус ВПО закріплено у Законі України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» (2014), де наголошується на необхідності соціального захисту та інтеграції цієї категорії населення [8].

Біженці – це особи, які перетнули державний кордон і не можуть повернутися до країни походження через обґрунтований страх зазнати переслідувань за ознаками раси, релігії, національності, належності до певної соціальної групи чи політичних переконань. Міжнародний правовий захист таких осіб визначено Конвенцією ООН про статус біженців 1951 року та Протоколом 1967 року. На відміну від ВПО, біженці потребують притулку в іншій державі та мають право на міжнародний захист [39].

Шукачі притулку – це особи, які подали заяву про надання статусу біженця, однак ще не отримали офіційного рішення. Їхній правовий статус є тимчасовим, однак на період розгляду справи вони мають право на базовий соціальний і правовий захист відповідно до норм міжнародного гуманітарного права [40].

Мігранти – це особи, які змінюють місце проживання, переїжджаючи в іншу країну або регіон з власної ініціативи, найчастіше з економічних, освітніх або сімейних мотивів. Їх переміщення не зумовлене прямою загрозою життю чи свободі. Мігранти не підпадають під міжнародний захист як біженці або ВПО, а їхнє перебування регулюється законодавством приймаючої країни [30].

Також виділяють категорію **екзильованих (вигнанців)** осіб, які були змушені покинути свою країну через політичне переслідування. У сучасному контексті такі особи також можуть претендувати на міжнародний захист, однак часто їхня правова кваліфікація залежить від конкретних обставин справи.

Таким чином, ключовими відмінностями між цими групами є наявність або відсутність перетину державного кордону, причини переміщення (добровільні чи вимушені), а також обсяг правового захисту з боку

національного або міжнародного законодавства. Це розмежування є важливим не лише з точки зору права, а й для розуміння психологічних і соціальних потреб цих категорій населення, що, у свою чергу, має значення для практики надання психологічної допомоги, адаптації та інтеграції переміщених осіб.

Психологічні особливості прояву у вимушених переселенців є предметом дослідження багатьох авторів, в тому числі і лікарів-психіатрів, психотерапевтів. Групою лікарів було проведене дослідження 270 вимушених переселенців та наслідків переміщення для їх здоров'я психіки. Встановлено, що контингент вимушених переселенців неоднорідний і включає 3 категорії: 1-я група – вимушені переселенці, які не мають ознак психічних розладів (умовно здорові) (34,81%), 2-я група – вимушені переселенці, що мають окремі симптоми психічних розладів (5-3%) переселенці із встановленими психічними розладами (40%). Оцінка загального стану вимушених переселенців 1-ї групи показує наявність у них різних соматоневрологічних розладів та відсутність психічних розладів. Оцінка емоційного стану ВПО 2 групи свідчить про наявність у них різних емоційних розладів, що включають астенічний синдром, соматовегетативний синдром. Окремі синдроми не відповідають критеріям МКХ-10 та є підпороговими. Загальна характеристика психічних розладів у ВПО 3 групи характеризується переважанням розладів тривожно-депресивного спектру і включає розлади адаптації у 35,18%; посттравматичний стресовий розлад у 17,59%; помірний депресивний епізод у 1667%; органічний афективний (депресивний) розлад у 14,81%; органічний тривожний розлад у 9,28%; рекурентний депресивний розлад у 6,48%. Такі результати не можуть не викликати занепокоєння про ментальне здоров'я переселенців та потребують комплексної психологічної та лікарняної підтримки [35].

Про психологічні особливості та їх зміни наголошують автори B. Perelli-Harris, J. Zavisca, N. Levchuk, & T. P. Gerber у статті «Internal Displacement and Subjective Well-Being: The Case of Ukraine», яка присвячена

психологічним особливостям внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні під час конфлікту починаючи з 2014 року. Автори досліджують, у чому полягають відмінності **у** суб'єктивному благополуччі між ВПО та місцевими жителями, що не зазнали насильницького переселення. На базі респондентів, що залишили домівки через війну, застосовано регресійний аналіз із урахуванням соціально-економічних, житлових та мережевих характеристик. Автори виявили значний розрив у рівні між групами, який зменшується при контролі за браком житла, доходом та слабким соціальним зв'язком. Однак навіть після врахування цих чинників залишалася відмінність у показниках у суб'єктивному благополуччя представників ВПО, які переселялися винятково через насильство. Це свідчить про довготривалий вплив психотравматичного досвіду на якість життя. Суб'єктивне благополуччя ВПО суттєво нижче порівняно з місцевими, навіть за показників економічного і життєвого благополуччя. Різниця у благополуччі у частині ВПО пояснюється пережитим насильством та травмою, не лише соціально-матеріальними факторами. Соціальна підтримка, житло і рівень добробуту значно впливають на суб'єктивне благополуччя, але не повністю компенсують наслідки війни та примусової втрати дому [36].

Інша група зарубіжних науковців досліджувала особливості психічного здоров'я українців, які є внутрішньо переміщеними і які перебувають у Польщі. В статті досліджено психологічні наслідки внутрішнього й зовнішнього переміщення людей через війну в Україні. Автори оцінюють рівні тривоги, депресії, гніву та порушень сну в групах внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні та українських біженців у транзиті Польщі**,** застосувавши змішаний підхід: психометричне тестування та відкриті інтерв'ю. Емпіричні дані свідчать про високі або дуже високі рівні тривожності, депресивності, агресії й порушень сну в обох групах. Водночас між ВПО та біженцями спостерігаються істотні відмінності**:** біженці мали дещо нижчі показники психологічного дистресу порівняно з ВПО, що пояснюється більш безпечним транзитним середовищем, наявністю

соціальної підтримки та можливістю контакту з родиною. Сімейні зв'язки та соціальні мережі виступають потужним захисним фактором, що підсилює резилієнтність і знижує рівень психологічного навантаження. Незважаючи на різні умови, у групі ВПО часто трапляються більш виражені прояви емоційного виснаження, що пов'язано з тривалим перебуванням у стресовій ситуації та обмеженим доступом до підтримки. В обох групах ВПО та біженців спостерігається високий психологічний стрес**:** тривога, депресія, гнів, порушення сну. Біженці демонструють нижчі рівні дистресу, можливо через безпечніше середовище, підтримку робочих груп і контакт із близькими. ВПО в Україні більш вразливі стресогенними факторами через постійний ризик, обмежений ресурсний доступ і меншу підтримку. Соціальна підтримка, контакт із сім'єю та мережі допомоги є критично важливими для захисту психічного здоров'я [37].

1.3. Психологічні змістові параметри та бар'єри адаптації вимушених переселенців

Адаптація вимушених переселенців супроводжується глибокими психологічними змінами, які охоплюють переживання втрати, невизначеність майбутнього, зміни у самоідентичності та способі життя. У цьому контексті важливо розглянути ключові змістові характеристики адаптаційного процесу, а також внутрішні й зовнішні психологічні бар'єри, що можуть ускладнювати інтеграцію в нове соціальне середовище.

Науковиця Л.М. Коробка пропонує розглядати у соціальному вимірі адаптацію, яка відбувається переважно через взаємодію та обмін інформацією в межах суспільства. Те, наскільки індивід чи група усвідомлює поточні обставини, значною мірою визначає особливості соціальної адаптації, а прояви активності чи пасивності відображаються у когнітивній, комунікативній та поведінковій площинах. У контексті збройного конфлікту процес соціально-психологічного пристосування відбувається у постійно змінюваному середовищі з високим рівнем напруги. Тому замість оцінки

факту адаптованості до обставин більш доцільно аналізувати рівень адаптивного потенціалу особистості та спільноти. Такий підхід передбачає врахування концептів життєстійкості, психологічної стійкості та колективної ефективності. Зокрема, психологічна пружність розглядається як здатність індивіда чи групи справлятися з наслідками воєнної травми та відновлювати звичний ритм життя. При цьому важливо акцентувати увагу не лише на особистісному рівні психологічної пружності, а й на здатності цілого суспільства відновлюватися та функціонувати в умовах кризи [18].

У праці О. Кокуна було виокремлено *дві основні категорії чинників*, що визначають ефективність процесу адаптації. До першої групи належать індивідуальні (внутрішні) чинники – зокрема, рівень професійної підготовки, накопичений досвід, особистісні риси, мотиваційна сфера, система цінностей і переконань, життєвий шлях, особливості когнітивної діяльності, емоційно-вольова сфера, фізіологічні ресурси та загальний психофізіологічний стан. До другої групи віднесено зовнішні (об'єктивні) умови – специфіку професійної діяльності, її інтенсивність і складність, міжособистісний клімат у колективі, соціально-побутове оточення тощо [16, с. 32].

У цьому контексті доцільно посилатися й на позицію Ю. Бриндікова, який підкреслює: хоча зовнішнє середовище, соціальні взаємозв'язки та фізіологічні реакції безумовно відіграють важливу роль, ключовим чинником адаптації в умовах війни залишається сама особистість – її внутрішня структура, індивідуальні властивості та психологічні характеристики [3, с. 74].

У своїх дослідженнях І. Галецька, аналізуючи специфіку соціальної адаптації, виокремлює низку ознак, що свідчать про її успішність. Серед них суб'єктивне відчуття особою власної пристосованості до обставин, позитивний емоційний фон, наявність перспектив для особистісного зростання, а також здатність оцінити пройдений досвід як конструктивний через певний проміжок часу. Отже, основна увага приділяється позитивному сприйняттю реальності та збереженню оптимізму в оцінці як теперішнього,

так і минулого досвіду. Також авторка зазначає, що одним із важливих чинників, що визначає хід адаптаційного процесу особистості в умовах війни, є наявність або відсутність здатності до адаптації як індивідуальної риси. Цю якість можна розглядати не лише через зовнішні прояви стабільності чи внутрішнє відчуття задоволеності поточними соціальними умовами, але й як запоруку майбутнього — зокрема, як показник відсутності деструктивних емоційно-поведінкових реакцій та чинник подальшого особистісного зростання [5, с. 92].

Науковці Г.А. Пріб, Я.М. Раєвська та Л.Є. Бегеза зазначають, що психологічні травми та кризові ситуації суттєво порушують звичний ритм життя людини, змінюючи її повсякденність, взаємини, уявлення про майбутнє, ціннісні орієнтири та життєві пріоритети. Це вимагає постійного пристосування до нових, часто складних умов. Кризові події можуть мати як руйнівні наслідки, так і спонукати особистість до розвитку – активізувати внутрішні резерви, сприяти реалізації нереалізованих можливостей і пошуку нових шляхів досягнення стабільності. У цьому контексті доцільно розглядати *два основні типи чинників*, що впливають на адаптацію особистості в умовах війни.

1. Першу групу складають чинники, які підтримують ефективне пристосування. Вони позитивно впливають на здатність людини до інтеграції в нове середовище, прийняття його норм і правил, опанування нової соціальної ролі та переосмислення власного місця в суспільстві. Такі чинники сприяють активній соціальній участі та полегшують процес психологічного відновлення після пережитої травми;
2. До другої групи належать чинники, що ускладнюють адаптацію. Їх вплив переважно негативний – вони можуть закріплювати деструктивні форми реагування, формувати песимістичне ставлення до життєвих обставин, заважати психологічному відновленню та створювати додаткові перешкоди на шляху до стабілізації [24].

За спостереженнями О. С. Колісніченко, недостатній рівень адаптаційного ресурсу може призводити до порушення цілісності психічної діяльності та провокувати розвиток неадекватних або неефективних стратегій реагування на стресові ситуації [17, с. 31].

У дослідженні О.В. Мельник було проаналізовано особливості адаптації учасників, які перебували в умовах бойових дій. Виявлено, що ті, хто демонстрував високий рівень пристосованості, мали виражену стресостійкість, здатність ефективно долати труднощі (резилентність), користувалися адаптивними копінг-стратегіями та мали загалом задовільний рівень психологічного добробуту. Інша група, яку авторка описує як таку, що характеризується квазіадаптацією, виявляла помірну життєстійкість і стресостійкість, використовувала відносно адаптивні способи подолання труднощів і при цьому мала високі показники суб'єктивного психологічного благополуччя. До третьої групи увійшли респонденти з ознаками порушеної адаптації. Вони вирізнялися низьким рівнем добробуту, слабко вираженою здатністю до психологічного зростання після травматичного досвіду, низькою резилентністю, а також помірною або недостатньо розвиненою життєстійкістю [20, с. 15].

Авторки А. В. Перепелиця та О. Ю. Опанасюк у науковій статті «Психологічні травми та труднощі адаптації як соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб» розглядають проблему психологічного функціонування внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які зазнали вимушеної зміни місця проживання внаслідок воєнних дій на території України. Авторки акцентують увагу на двох ключових аспектах – психологічній травматизації та труднощах адаптації – як на основних соціально-психологічних викликах, з якими стикаються ВПО. Теоретичний аналіз засвідчує, що перебування в умовах хронічного стресу, втрати соціальних зв’язків, економічної нестабільності та тривожної невизначеності майбутнього суттєво знижує ресурси особистості до саморегуляції та конструктивного подолання труднощів. Отримані результати свідчать про

переважання середніх показників емоційного збудження, уникання та інтрузивності, що є типовими ознаками посттравматичного стресового розладу. Водночас інтегральні оцінки психотравматичного впливу демонструють переважно низький рівень деструктивного впливу подій на психіку, що може свідчити про наявність адаптивного потенціалу. Авторки роблять висновок про необхідність комплексного підходу до оцінки адаптаційних ресурсів ВПО, що має включати не лише констатацію рівня психотравматизації, а й глибоке розуміння суб'єктивної задоволеності основними життєвими сферами [23].

Висновки до першого розділу: Аналіз наукових джерел і емпіричних досліджень засвідчує, що адаптація вимушених переселенців є складним, багаторівневим і динамічним процесом, який охоплює психологічні, поведінкові та соціальні аспекти функціонування особистості в умовах втрати звичного середовища. Вона супроводжується значними змінами у сприйнятті себе, оточення та майбутнього, що зумовлено як зовнішніми обставинами (зміна місця проживання, руйнування соціальних зв'язків, економічна нестабільність), так і внутрішніми переживаннями (страх, тривога, почуття безпорадності тощо).

Ключовими психологічними змістовими характеристиками адаптації в умовах вимушеного переміщення є здатність особистості зберігати психоемоційну рівновагу, підтримувати ефективну саморегуляцію, формувати нові моделі поведінки та взаємодії, інтегрувати набутий досвід у систему цінностей. У структурі адаптації важливо виокремлювати як внутрішні, так і зовнішні чинники, що впливають на її успішність. До внутрішніх чинників належать рівень психологічної резилентності, сформованість механізмів саморегуляції, здатність до емоційного контролю, когнітивна гнучкість, мотиваційна налаштованість і досвід подолання труднощів. Отже, бар'єри адаптації охоплюють як об'єктивні труднощі (відсутність житла, соціальна ізоляція, брак роботи), так і суб'єктивні –

психоемоційне виснаження, зниження самооцінки, недовіра до оточення, страх майбутнього. З іншого боку, наявність соціальної підтримки, здатність до конструктивного подолання труднощів, мотивація до особистісного зростання та позитивне сприйняття змін суттєво підвищують шанси на успішну адаптацію.

Таким чином, адаптація вимушених переселенців не є одномоментним актом, а являє собою процес багатоетапної трансформації внутрішнього і зовнішнього досвіду особистості. Її успішність залежить від інтеграції особистісних ресурсів і соціального контексту, що формує основу для подальшого розвитку та стабілізації в нових життєвих умовах. У зв’язку з цим вкрай важливим є створення ефективних програм психологічної підтримки, які б враховували не лише симптоматичні прояви травми, а й сприяли б формуванню адаптивних стратегій поведінки, розширенню особистісного ресурсу та зміцненню суб’єктивного відчуття благополуччя.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПАРАМЕТРІВ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

2.1. Методологія дослідження адаптації, характеристика вибірки

У сучасних умовах, спричинених довготривалими військовими діями в нашій країні, особливого значення набуває питання оцінки рівня адаптованості вимушених переселенців та виявлення його зв'язку з індивідуально-психологічними характеристиками та визначення складових чинників адаптації. Структура емпіричного була побудована за принципом добровільності участі респондентів та дотримання конфіденційності. За основу поклали припущення про чинники адаптації у різних групах вимушених переселенців. Ми припустили, що вимушені переселенці, які мають статус внутрішньо переміщених осіб будуть мати статистично відмінні результати з переселенцями за кордон. Також було припущення, що особливості адаптації будуть залежить від часового проміжку у статусі переселенця. Було прийнято рішення сформувати дві вибірки: 1 група – внутрішньо переміщені особи та 2 група – переселенці закордоном. До 1 групи увійшли 32 особи віком від 25 до 43 років, серед яких 19 жінок та 13 чоловіків. Всі респонденти є внутрішньо переміщеними особами, які прибули на територію України з квітня 2022 року до червня 2025 року. До другої групи увійшли 36 осіб віком від 24 до 46 років, серед яких 24 жінки та 12 чоловіків. Респонденти цієї групи є вимушеними переселенцями, які з початку повномасштабного вторгнення виїхали за межі країни у різний час. Під час дослідження ми не врахували освіту, трудову зайнятість, сімейні стосунки тощо наших респондентів. Так як основною метою дослідження було виявлення змістових параметрів процесу адаптації з психологічними особливостями особистості.

Збір емпіричних даних здійснювався у лютому-березні 2025 року за допомогою очного та дистанційного формату (через Googlforms).

Основною метою дослідження було визначити умови та чинники, що сприяють або перешкоджають успішному процесу адаптації переселенців.

Для реалізації цього завдання було обрано такі психодіагностичні методики:

1. *Методика «Шкала визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса та Р. Раге)*. На основі результатів свого експериментального дослідження американські науковці Дж. Холмс та Р. Раге дійшли висновку, що вплив стресу на особистість зумовлений не лише індивідуальними характеристиками людини, але й інтенсивністю та частотою дії стресогенних подій. З метою оцінки загального рівня стресового навантаження вони розробили спеціальну шкалу, в якій кожній значущій життєвій ситуації було присвоєно певну кількість балів залежно від її потенційного стресового ефекту. Накопичене значення балів одночасно відображає здатність особистості справлятися зі стресовими навантаженнями. Високий підсумковий показник є тривожним сигналом, який свідчить про потенційну загрозу для психоемоційного стану і вимагає негайних дій щодо зниження стресу. Отримана сума є важливою, оскільки дозволяє у числовій формі оцінити ступінь стресового навантаження, яке переживає людина на момент дослідження [21].

2. *Опитувальник «Способи копінг-поведінки» (Р. Лазаруса, С.Фолкмана)*. Опитувальник копінг-стратегій, створений Р. Лазарусом і С. Фолкман, містить 50 запитань, які описують різні варіанти поведінки людини у складних життєвих обставинах. У структурі методики передбачено вісім основних стратегій подолання труднощів, які дозволяють оцінити, наскільки часто та ефективно респондент застосовує кожну з них. Інтерпретація результатів здійснюється за такими субшкалами: конфронтаційна поведінка, емоційне дистанціювання, звернення по соціальну підтримку, ухиляння, контроль над власними реакціями, прийняття персональної відповідальності, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка ситуації. У рамках цього підходу виокремлюють кілька типів копінгу: орієнтований на

проблему – коли індивід прагне змінити ситуацію шляхом активного впливу; емоційно орієнтований – коли змінюється ставлення до події або її переосмислення; та уникнення – стратегія, яка може супроводжувати як поведінкові, так і емоційні форми реагування [35].

3. *Методика «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессмана та Д. Рікса)*. Методика, розроблена А. Уесманом і Д. Ріксом, призначена для самостійного оцінювання поточного емоційного стану. Вона є зручною у використанні, особливо коли потрібно простежити динаміку емоційної сфери людини впродовж певного проміжку часу. Завдяки простому формату заповнення методика є швидким і доступним інструментом діагностики. Результати можна аналізувати як за окремими емоційними показниками, так і в узагальненому вигляді. Згідно з інструкцією, учасник має обрати серед запропонованих тверджень те, яке найбільш точно відображає його актуальний емоційний стан. Методика містить чотири шкали, які дозволяють учаснику оцінити власний емоційний стан: *Спокій – тривога*, *Енергійність – утомленість, Піднесеність – пригніченість, Упевненість у собі – безпорадність*. Загальна сума балів має таке значення:

- 0–16 балів – вказує на вразливий емоційний фон, який може посилити вплив сімейних конфліктів та життєвих криз, що у свою чергу підвищує ймовірність розвитку емоційного вигорання та психосоматичних розладів;
- 17–32 бали – свідчать про позитивний внутрішній стан: життєствердність, впевненість та емоційну стабільність, які сприяють ефективному подоланню складних ситуацій у повсякденному житті;
- 33–40 балів – можуть сигналізувати про надмірну емоційну напругу, енергійність, що межує з переоцінкою власних ресурсів. У разі стресу така конфігурація стану здатна призвести до неефективного використання зусиль та втрати контролю над ситуацією.

4. *Тест смислових орієнтацій є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL, розробленого Дж. Крамбо і Л. Махоліком*. Методика СЖО є адаптованою версією «Purpose in Life Test» (PIL) тесту,

створеного Джеймсом Крамбо та Леонардом Махоліком у 1969–1981 роках з метою практичного застосування ідей логотерапії та екзистенційного підходу, розробленого Віктором Франклом [32]. Цей інструмент призначений для оцінювання суб'єктивного рівня усвідомлення сенсу життя, а також ступеня наявності чіткої життєвої мети. Його основна мета виявити, наскільки особа відчуває своє життя осмисленим, цілеспрямованим, або ж переживає стан екзистенційного вакууму. Втрата смислу, яка є предметом дослідження даної методики, не обов'язково свідчить про психопатологію, однак значно впливає на загальну якість життя. За тривалого ігнорування та відсутності психотерапевтичного втручання це може призвести до формування ноогенного неврозу. Опитувальник містить 20 запитань, кожне з яких оформлене як пара протилежних суджень. Респондент обирає своє положення між цими крайнощами за шкалою Лікерта від 1 до 7 балів, де «1» означає мінімальний рівень відчуття сенсу, «7» максимальний, а «4» вказує на нейтральне або невизначене ставлення. Загальний бал коливається в межах від 20 до 140. За результатами дослідження вибірки з 1151 особи автори методики визначили орієнтовні межі: значення вище 113 балів свідчать про наявність сформованих цілей і усвідомленого смислу життя; оцінки нижче 91 про втрату орієнтирів і цілеспрямованості; проміжок між 92 і 112 балами вважається зоною невизначеності [4].

5. *Опитувальник «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» (Л. Янковського, в модифікації М. Бондар).* Даний опитувальник дає змогу оцінити ступінь та характер адаптації осіб, які емігрували, до умов нового соціокультурного простору. У цій модифікації інструмент орієнтований на широку категорію емігрантів, з урахуванням особливостей їхнього попереднього життєвого досвіду. Обробка результатів відбувається по шкалам згідно ключа: шкала конформності, шкала інтерактивності, шкала адаптивності, шкала репресивності, шкала ностальгії, шкала відчуженості [2].

6. *Анкета «Життєдіяльність вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни» (Л. Карамушка, Т. Карамушка).* Цю анкету ми застосували лише для 1 групи респондентів, які є внутрішньо переміщеними. Опитувальник включає 17 ключових пунктів, спрямованих на вивчення різних аспектів життєвої ситуації респондентів, зокрема: мотиви, що спонукали до залишення попереднього місця проживання; умови проживання на новому місці та рівень задоволеності ними; оцінка ефективності роботи центрів гуманітарної підтримки для внутрішньо переміщених осіб; бачення майбутнього: бажання повернутися, осісти на новому місці або переїхати в іншу країну/регіон; стан психічного здоров'я відповідно до основних психологічних критеріїв [12].

2.2. Психологічний аналіз результатів дослідження вивчення психологічних параметрів адаптації вимушених переселенців

Ми почали інтерпретацію за методикою «Шкала визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса та Р. Раге). Методика дала змогу оцінити загальний рівень стресового навантаження та потенційну здатність респондентів до соціальної адаптації. Отримані дані наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл рівнів стресового навантаження у двох групах переселенців

Рівень стресового навантаження	**Внутрішньо переміщені особи (n=32)**	**%**	**Переселенці за кордон (n=36)**	**%**
Високий (≥300 балів)	13	41	20	56
Середній (150–299 балів)	15	47	12	33
Низький (<150 балів)	4	12	4	11

Отримані результати засвідчили наявність статистично значущих відмінностей між двома групами.

- Внутрішньо переміщені особи **(група 1)** переважно продемонстрували середній рівень стресового навантаження (47%)**,** що вказує на відносно стабільні можливості до адаптації. Цей результат можна пояснити тим, що переселенці залишаються у звичному культурному та мовному середовищі, зберігають можливість підтримувати контакти з родиною та соціальною мережею. Водночас, значна частина респондентів (41%) має високий рівень стресового навантаження, що пов'язано з втратою житла, економічними труднощами, невизначеністю у майбутньому та відчуттям тимчасовості їхнього нового місця проживання.
- Переселенці за кордон **(група 2)** статистично частіше мають високі показники стресового навантаження (56%**)**, що перевищує результати першої групи майже на 15%. Основними чинниками цього є: культурний шок, мовний бар'єр, інституційні труднощі (отримання легального статусу, пошук роботи, житла), обмеженість соціальної підтримки. Це свідчить, що адаптація в іншій країні потребує значно більших ресурсів та супроводжується вищим ризиком психоемоційної дезадаптації.

Обидві групи показали невелику кількість респондентів із низьким рівнем стресового навантаження (12% і 11% відповідно). Це пояснюється тим, що навіть за сприятливих умов переселенці стикаються з відчуттям втрати стабільності, що саме по собі є потужним стресогенним фактором. Загалом, результати підтвердили наше припущення: психоемоційна адаптація переселенців має специфічні відмінності залежно від соціального контексту проживання**.** Внутрішньо переміщені особи частіше перебувають у стані помірного стресу, тоді як переселенці за кордон більш уразливі до високого рівня стресового навантаження, що потребує додаткових психологічних та соціальних ресурсів підтримки. Наші дані про більші суми життєвих подій та нижчу опірність стресу у групі переселенців за кордоном узгоджуються з результатами О. М. Кікінежді, Я. З. Василькевич та Я. П. Розенко (55% низької опірності). Автори акцентують увагу на специфіці переживання

стресових подій, що супроводжують процес переселення, та аналізують ключові чинники, які впливають на успішність соціально-психологічної адаптації. Встановлено рівень здатності протистояти стресу як індикатор адаптивних можливостей особистості: у групі вимушених переселенців за кордоном переважає низький показник опірності стресу, що супроводжується високим стресовим навантаженням та недостатньо розвиненою стресостійкістю [13].

Результати дослідження за методикою «Способи копінг-поведінки» (Р. Лазарус, С. Фолкман). Опитувальник дозволив дослідити специфіку застосування різних стратегій подолання труднощів у вимушених переселенців. Для цього було проаналізовано результати двох груп.

Таблиця 2.2

Середні показники використання копінг-стратегій у двох групах переселенців

Копінг-стратегії	**ВПО (n=32)**	**Переселенці за кордон (n=36)**	**Відмінності**
Конфронтаційна поведінка	5,8	6,9	вище у закорд.
Емоційне дистанціювання	7,2	8,5	вище у закорд.
Звернення по соціальну підтримку	8,6	5,3	вище у ВПО
Ухиляння	6,1	7,8	вище у закорд.
Контроль над власними реакціями	7,9	6,0	вище у ВПО
Прийняття персональної відповідальності	7,3	6,1	вище у ВПО
Планування вирішення проблеми	8,2	6,7	вище у ВПО
Позитивна переоцінка ситуації	7,5	5,4	вище у ВПО

Отже, результати *конфронтаційної поведінки* у переселенців за кордон**:** середній бал 6,9, а ВПО**:** середній бал 5,8. Вища конфронтаційність серед переселенців за кордон свідчить про схильність до відкритого вираження емоцій, у тому числі гніву, невдоволення та роздратування. Це може бути реакцією на нові соціокультурні виклики, мовний бар'єр і почуття відчуженості. ВПО, натомість, частіше стримують емоції, оскільки залишаються у знайомому середовищі та можуть спиратися на наявні соціальні зв'язки. *Емоційне дистанціювання* у переселенців за кордон**:** 8,5, а ВПО**:** 7,2. Переселенці за кордон частіше застосовують стратегію емоційного дистанціювання як захисний механізм проти перевантаження негативними емоціями. Вони можуть відсторонюватися від проблем або знижувати їх суб'єктивну значущість, що дозволяє тимчасово уникати надмірного стресу. У ВПО цей механізм також активний, але менш виражений, адже близькість до звичного культурного та соціального контексту зменшує необхідність «відсторонюватися» від труднощів. *Звернення по соціальну підтримку* у ВПО**:** 8,6, переселенців за кордон**:** 5,3. ВПО значно активніше шукають допомоги в соціальному оточенні звертаються до родини, друзів, сусідів або громадських організацій. Це пояснюється тим, що вони залишаються в межах знайомого культурного поля, де легше отримати підтримку. У переселенців за кордон цей показник суттєво нижчий через мовний бар'єр, брак соціальних зв'язків і почуття ізоляції у новому середовищі. *Ухиляння* у переселенців за кордон**:** 7,8, а у ВПО**:** 6,1**.** Переселенці за кордон частіше уникають активного вирішення проблем, що може бути пов'язано із хронічним стресом, невизначеністю та втратою соціальних ресурсів. Це створює ризик затягування процесу адаптації. ВПО демонструють меншу схильність до ухиляння, адже мають доступ до локальної підтримки та швидше включаються у нове середовище. *Контроль над власними реакціями* у ВПО**:** 7,9, а у переселенців за кордон**:** 6,0. ВПО краще контролюють свої емоційні та поведінкові реакції у складних ситуаціях. Збереження культурної та мовної ідентичності, а також підтримка сім'ї й близьких сприяють формуванню

відчуття стабільності. Переселенці за кордон мають нижчий рівень контролю, що може бути наслідком тривалого емоційного виснаження й високої невизначеності майбутнього. *Прийняття персональної відповідальності* у ВПО**:** 7,3, а у переселенців за кордон**:** 6,1. ВПО частіше схильні брати на себе відповідальність за розв'язання власних проблем і адаптацію до нових умов, використовуючи активні дії. Натомість переселенці за кордон демонструють меншу залученість у вирішення проблем, що може бути зумовлено почуттям безсилля перед новими соціокультурними викликами. *Планування вирішення проблеми* у ВПО**:** 8,2, а у переселенців за кордон**:** 6,7. ВПО активніше застосовують планування як стратегію подолання труднощів. Вони розробляють конкретні кроки для досягнення цілей, що є проявом конструктивного проблемно-орієнтованого копінгу. У переселенців за кордон планування менш виражене через вищу невизначеність умов життя, особливо на початкових етапах інтеграції. *Позитивна переоцінка ситуації* у ВПО**:** 7,5, а у переселенців за кордон**:** 5,4. ВПО легше знаходять сенс у власному досвіді та намагаються переосмислити негативні події, що сприяє більшій психологічній стійкості. Переселенцям за кордон це складніше через культурні бар'єри, брак соціальної підтримки та часте почуття втрати.

Отже, ВПО переважно застосовують активні, конструктивні копінг-стратегії (планування, соціальна підтримка, контроль власних реакцій), що сприяє більш ефективній адаптації. Переселенці за кордон частіше вдаються до емоційного дистанціювання, ухиляння та конфронтаційності, що свідчить про складнощі соціальної інтеграції й підвищене психоемоційне навантаження. Виявлені розбіжності підтверджують, що середовище проживання є критичним фактором адаптаційних механізмів та копінг-стратегій вимушених переселенців. Наше дослідження виявило значні відмінності між ВПО та переселенцями за кордон у використанні копінг-стратегій. Ці спостереження підтверджуються низкою українських емпіричних робіт. Так у праці Г. Пирог і Т. Бондаренко *«Особливості зв'язку життєстійкості та копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб»*

застосовано опитувальник Лазаруса–Фолкмана. Результати показали, що ВПО переважно користуються конструктивними стратегіями: планування вирішення проблем, позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки. При цьому негативні копінги (відсторонення, уникання) мають обернені зв'язки зі стійкістю особистості [22].

У межах дослідження було проведено оцінку актуального емоційного стану респондентів обох груп. Методика дозволила визначити як загальний рівень емоційного фону, так і особливості його структури за чотирма основними шкалами: «Спокій – тривога», «Енергійність – утомленість», «Піднесеність – пригніченість» та «Упевненість у собі – безпорадність».

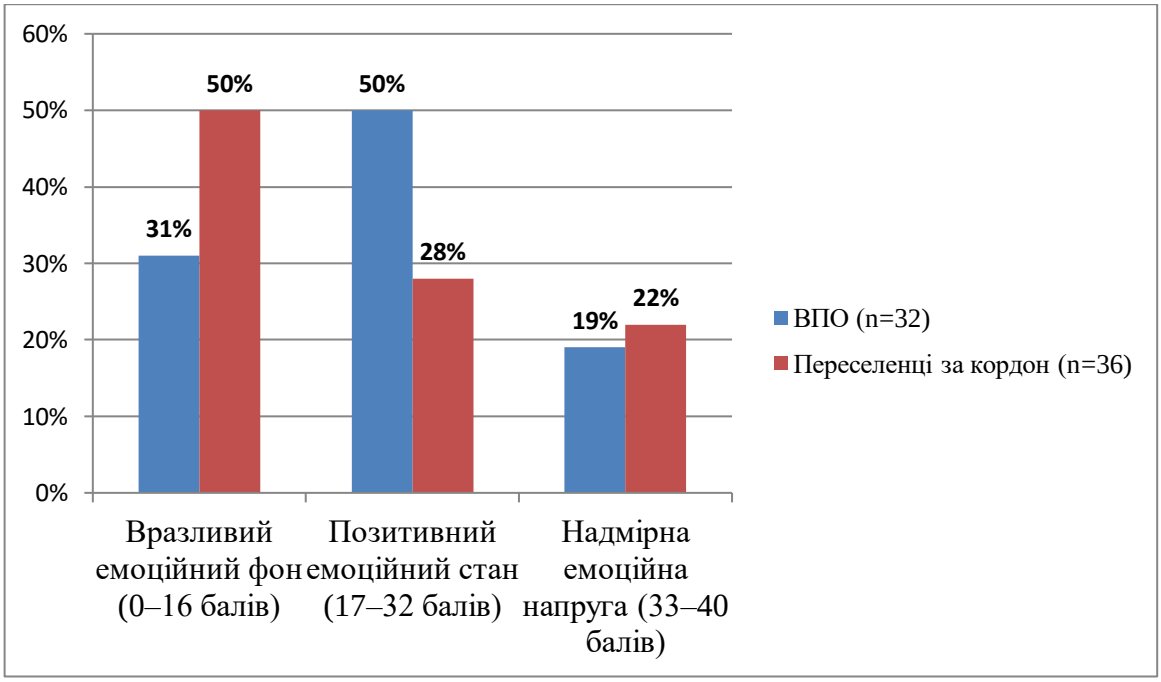


Рис. 2.1. Розподіл загальних результатів за рівнями емоційного стану

Згідно розподілу на рисунку група ВПО частіше демонструють позитивний емоційний стан (50%), що свідчить про кращу психологічну стабільність і ресурсність у подоланні труднощів. Переселенці за кордон значно частіше мають вразливий емоційний фон (50%), що може бути наслідком культурної адаптації, відчуття втрати соціальних зв'язків і нестабільності майбутнього. У обох групах спостерігається неоднорідна частка учасників із високим рівнем емоційної напруги (22% та 19%), що свідчить про ризик емоційного виснаження й психосоматичних реакцій.

Здійснимо порівняльний аналіз за окремими шкалами.

1. «Спокій – тривога»: група ВПО: 47% продемонстрували середній або високий рівень спокою. Група переселенців за кордон: 61% мають підвищену тривожність. Тривога у переселенців за кордон може бути пов’язана з невизначеністю правового статусу, культурною ізоляцією та відсутністю підтримки близьких.

2. «Енергійність – утомленість»: група ВПО: 53% показали середній рівень енергійності та збережені ресурси. Група переселенців за кордон: 44% відзначили підвищену втому й низьку енергійність. Відчуття емоційного та фізичного виснаження у переселенців за кордон може бути наслідком постійної адаптаційної напруги.

3. «Піднесеність – пригніченість»: група ВПО: у 59% спостерігається середній та високий рівень піднесеності. Група переселенців за кордон: 55% демонструють схильність до пригніченості. У переселенців за кордон часто активуються почуття втрати, самотності та невизначеності, що впливає на зниження настрою.

4. «Упевненість у собі – безпорадність»: група ВПО: 63% учасників демонструють адекватний рівень упевненості. Група переселенців за кордон: 58% відчувають знижену впевненість і навіть почуття безпорадності. Причиною може бути зміна соціальної ролі, економічні виклики та порушення звичного способу життя.

Отже ми дійшли до таких висновків: Внутрішньо переміщені особи (ВПО) мають збереження культурного та мовного середовища. ВПО залишаються у знайомому соціокультурному контексті, що знижує рівень культурного шоку та полегшує пристосування. Присутня система соціальної підтримки. У більшості ВПО зберігаються родинні та дружні зв’язки, а також доступ до мереж волонтерської та державної допомоги, що сприяє стабілізації емоційного стану. Є відчуття контролю та належності. Попри складні життєві обставини, вони залишаються у власній країні, що підтримує позитивну ідентичність та відчуття приналежності. Психологічний

ефект: у ВПО формуються адаптивні стратегії копінгу, вони частіше демонструють стабільні емоційні стани та вищий рівень упевненості.

У групи переселенців за кордон присутня культурна та соціальна дезадаптація. Переселенці стикаються з новою мовою, цінностями, нормами поведінки, що провокує культурний стрес та підвищує рівень тривожності. Є втрати соціальних ролей та статусу. Часто переселенці змушені починати професійне життя «з нуля», що знижує відчуття компетентності та формує почуття безпорадності. Обмежена соціальна підтримка. Розрив із сім'єю та друзями, невизначеність правового статусу й відсутність постійного кола спілкування зумовлюють емоційне виснаження. Хронічна невизначеність майбутнього. Постійний стрес, пов'язаний із пошуком житла, роботи, нових ресурсів, призводить до підвищеної тривожності, пригніченості та зниження впевненості. Психологічний ефект: у переселенців за кордон частіше активуються емоційно-орієнтовані стратегії копінгу (самозвинувачення, уникання), що робить їх вразливішими до розвитку емоційного виснаження.

Отримані результати підтверджують, що характер адаптації залежить від:

- Рівня соціальної інтеграції. ВПО мають більше можливостей для підтримки контактів та збереження соціальних ролей.
- Суб'єктивного контролю над життям. Ті, хто залишився в Україні, частіше відчувають вплив на власне майбутнє, тоді як переселенці за кордон переживають втрату стабільності.
- Доступу до ресурсів. Соціальні служби, волонтерські проєкти та близькі зв'язки в Україні слугують захисними факторами для ВПО, тоді як переселенці за кордон нерідко залишаються ізольованими.

Наступна методика, яку ми розглянемо - «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО). Методика дозволила оцінити рівень усвідомлення власного сенсу життя, наявність сформованих цілей та цілеспрямованості, а також виокремити групи ризику розвитку екзистенційного вакууму. Результати представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Порівняння рівнів смисложиттєвих орієнтацій між групами за φ*-критерієм Фішера

Рівень смисложиттєвих орієнтацій	ВПО (n=32)	Переселенці за кордон (n=36)	φ*	p	Статистична значущість
Високий (>113 балів)	14 осіб (44%)	8 осіб (22%)	2,03	≤0,05	Значуща відмінність
Середній (92–112 балів)	12 осіб (37%)	14 осіб (39%)	0,12	>0,05	Відмінність незначуща
Низький (<91 бали)	6 осіб (19%)	14 осіб (39%)	2,10	≤0,05	Значуща відмінність

Отримані результати демонструють суттєві відмінності між групами. *Високий рівень* смисложиттєвих орієнтацій характерний для більшої частини ВПО (44%) у порівнянні з переселенцями за кордон (22%) **(**$p \leq 0,05$**).** Це свідчить про те, що внутрішньо переміщені особи зберегли чіткі життєві цілі та відчуття осмисленості життя навіть попри вимушену зміну місця проживання. *Низький рівень* СЖО значно частіше зустрічається у переселенців за кордон (39%) порівняно з ВПО (19%) **(**$p \leq 0,05$**).** Це може бути показником втрати життєвих орієнтирів**,** екзистенційної розгубленості та труднощів у побудові нової життєвої стратегії. *Середній рівень* СЖО практично однаково розподілений у двох групах (37% і 39%) **(**$p > 0,05$**),** що свідчить про наявність значної частини людей, які перебувають у пошуку нових смислів життя та адаптаційних стратегій.

Розбіжності у рівні смисложиттєвих орієнтацій пояснюються відмінними умовами адаптації та соціокультурними чинниками. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) залишаються всередині рідного культурного простору та зберігають мовну, ціннісну й соціальну ідентичність**,** мають можливість підтримувати сімейні й дружні зв'язки, відчувають більший рівень соціальної підтримки з боку спільнот і волонтерських організацій. У них чіткіше визначені життєві цілі, пов'язані з відновленням втраченого та стабілізацією

життя. Завдяки цим факторам у ВПО рідше спостерігається стан екзистенційного вакууму, а смисложиттєві орієнтації залишаються більш стабільними. Переселенці за кордон стикаються з культурною адаптацією, мовними бар'єрами, новими соціальними нормами, часто втрачають звичні соціальні ролі й професійний статус, починаючи життя з нуля, відчувають дефіцит емоційної підтримки через відсутність близького оточення. Знаходяться у стані невизначеності щодо майбутнього, що може провокувати екзистенційні кризи. Усе це підвищує ризик втрати життєвих орієнтирів і зниження рівня усвідомлення сенсу життя.

Таким чином, за результати методики встановлено, що ВПО демонструють вищий рівень усвідомлення життєвих смислів і цілеспрямованості, що сприяє їх успішнішій психологічній адаптації. Переселенці за кордон мають нижчі показники СЖО та частіше переживають екзистенційні кризи, що ускладнює процес інтеграції. Виявлені відмінності є статистично значущими і підтверджують вплив соціокультурних умов на рівень смисложиттєвих орієнтацій.

Виявлені у нашому дослідженні вищий рівень смисложиттєвих орієнтацій у ВПО узгоджується з даними О.В. Стоноги [28], яка підкреслює їхню здатність зберігати внутрішні життєві цінності навіть у кризових умовах. Натомість, дослідження К. Завінської [7] засвідчує, що у умовах постійної психологічної нестабільності та невизначеності переселенці за кордон частіше втрачають уявлення про сенс життя, що відповідає нашому виявленню значущо нижчих СЖО у цій групі.

Для оцінки особливостей соціокультурної адаптації було застосовано опитувальник «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. Янковського у модифікації М. Бондар, який дозволяє дослідити рівень інтеграції особистості у нове середовище та виявити труднощі пристосування.

За результати таблиці 2.4 ми констатуємо, що переселенці за кордон демонструють значно *вищий рівень конформності* (*M = 5,8*), ніж ВПО (*M = 4,1*). Це означає, що при інтеграції у нову країну вони частіше пристосовують свою поведінку до норм і правил приймаючого суспільства, щоб знизити соціальну напругу й уникнути конфліктів. ВПО, які залишаються всередині України, не відчувають такої культурної віддаленості, що знижує потребу у надмірному підлаштуванні. *Інтерактивність* у ВПО істотно вища (*M = 5,9*), ніж у переселенців за кордон (*M = 3,7*). Це свідчить про легшу включеність у соціальні зв'язки всередині України, де спільні мовні, культурні та правові норми полегшують процес адаптації. Для переселенців за кордон нижчий показник інтерактивності пояснюється мовним бар'єром**,** іншою культурною системою та емоційною напругою, що ускладнює встановлення нових контактів. *Адаптивність* ВПО мають помірно вищий рівень **(***M = 5,4*), ніж переселенці за кордон (*M = 4,2*). Збереження національної ідентичності та культурної спільності дозволяє внутрішнім переселенцям ефективніше долати кризові ситуації. Переселенці за кордон переживають подвійне навантаження**:** втрату дому та необхідність засвоювати нові соціальні норми, що ускладнює пристосування. *Репресивність* у переселенців за кордон мають вищий рівень репресивності (*M = 5,1*), ніж ВПО (*M = 3,6*). Це може свідчити про тенденцію пригнічувати власні емоції**,** аби відповідати очікуванням оточення, уникати прояву слабкості й негативної оцінки у новій країні. ВПО мають нижчий рівень репресивності, що пояснюється меншою культурною дистанцією та відчуттям більшої соціальної підтримки. *Ностальгія* у переселенців за кордон значно вищий (*M = 5,7*), ніж у ВПО (*M = 3,2*). Це закономірно, оскільки вимушене покидання країни, розлука з рідними та знайомим середовищем посилюють почуття втрати та потребу у зв'язку з домом**.** Для ВПО збереження національного контексту та легша інтеграція у громади знижують інтенсивність таких переживань. Відчуженість у переселенців за кордон відчувають себе значно більш відчуженими **(***M = 5,2*), ніж ВПО (*M = 3,4*). Відчуженість пов'язана із мовними труднощами**,**

відмінністю культурних норм**,** а також меншою доступністю соціальних ресурсів**.** ВПО, перебуваючи в культурно спорідненому середовищі, почуваються більш інтегрованими.

Таблиця 2.4

Розподіл середніх показників адаптації у групах

Шкала	**ВПО (n=32)**	**Переселенці за кордон (n=36)**	**Значущість (t)**
Конформність	4,1	5,8	$p \leq 0{,}01$
Інтерактивність	5,9	3,7	$p \leq 0{,}01$
Адаптивність	5,4	4,2	$p \leq 0{,}05$
Репресивність	3,6	5,1	$p \leq 0{,}05$
Ностальгія	3,2	5,7	$p \leq 0{,}001$
Відчуженість	3,4	5,2	$p \leq 0{,}001$

Результати свідчать про те, що переселенці за кордон переживають більш виражені труднощі соціокультурної адаптації, зокрема: нижчу інтерактивність та адаптивність, вищі показники ностальгії, відчуженості та репресивності. ВПО демонструють кращий рівень інтеграції завдяки культурній близькості та більшій доступності соціальної підтримки.

Результати за анкетою «Життєдіяльність вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни» (Л. Карамушка, Т. Карамушка). Анкета була застосована лише для першої групи респондентів – внутрішньо переміщених осіб (ВПО), оскільки вона розроблена спеціально для оцінки умов життєдіяльності саме всередині країни**.** До опитування було залучено 32 учасники віком від 25 до 43 років, серед яких 19 жінок і 13 чоловіків**.**

Попри те, що анкетування проводилося лише серед ВПО, отримані дані виконують допоміжну та ілюстративну функцію у дослідженні. Результати допомагають пояснити специфіку емоційних станів, копінг-стратегій та рівня стресостійкості, які були виміряні іншими психодіагностичними методиками. Дані щодо умов проживання, доступності ресурсів та бачення майбутнього дозволяють пояснити, чому ВПО демонструють більш стабільний емоційний

фон і кращі адаптивні стратегії**,** ніж переселенці за кордон. Представимо результати в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати за пунктами анкети

Показник	Кількість осіб (n=32)	Відсоток (%)
Хочуть повернутися додому після війни	19	59
Планують залишитися на новому місці	8	25
Розглядають переїзд за кордон	5	16
Задоволені умовами проживання	21	66
Частково задоволені	7	22
Незадоволені умовами проживання	4	12
Відчувають підтримку гуманітарних центрів	23	72
Відчувають брак допомоги	9	28
Оцінюють свій психоемоційний стан як стабільний	18	56
Відчувають підвищений рівень тривоги та стресу	14	44

Таким чином, анкета «Життєдіяльність вимушених «внутрішніх» переселенців» використовується не для статистичного порівняння між двома групами, а для глибинного аналізу внутрішніх ресурсів та проблем ВПО. Ці результати допомагають контекстуалізувати загальні висновки дослідження та підкреслити відмінності у процесах адаптації між різними категоріями переселенців.

У нашій вибірці частина ВПО декларує намір залишатися на теперішньому місці, інші мають план повернення «коли стане безпечно». Це узгоджується зі звітами про внутрішнє переміщення населення в Україні у 2024–2025 рр. Більшість фактичних ВПО планували залишатися у поточних громадах принаймні у короткостроковій перспективі, тоді як намір повернення залежав від безпекової ситуації та доступності житла й роботи [10].

Паралельно, опитування УВКБ ООН фіксує високі наміри повернутися як серед біженців, так і серед ВПО (73% серед ВПО), при цьому ключові бар’єри – безпека, працевлаштування, житло, і потреба в достовірній інформації для прийняття рішення. Це цілком корелює з мотиваційними відповідями нашої анкети.

Наступним завданням нашого дослідження було – встановити психологічні особливості змісту адаптації у вимушених переселенців. Ми вирішили застосувати коефіцієнт кореляції Пірсана у двох вибірках окремо, щоб встановити різницю.

Таблиця 2.6

Порівняльний аналіз коефіцієнтів кореляції у групах

Параметр	ВПО	Переселенці за кордон
Стрес ↔ СЖО	r –0,54 (помірний)	r –0,68 (сильний)
Стрес ↔ позитивні копінги	r –0,45	r –0,32 (слабші)
Стрес ↔ негативні копінги	r 0,28 (слабкі)	r 0,55 (сильні)
СЖО ↔ активні копінги	r 0,67 (сильні)	r 0,49 (слабші)
СЖО ↔ емоційні стани	r 0,53	r 0,66 (сильніші)

У ВПО високий рівень стресу негативно корелює зі СЖО (r = –0,54), упевненістю у собі (r = –0,57) та активними копінг-стратегіями плануванням, соціальною підтримкою та позитивною переоцінкою ситуації. СЖО сильно пов’язане з активними копінгами: плануванням (r = 0,61), позитивною переоцінкою (r = 0,67), соціальною підтримкою (r = 0,55). Це свідчить про те, що у ВПО збереження життєвих смислів допомагає будувати конструктивні стратегії адаптації**.** Негативні копінги (ухиляння, дистанціювання) не корелюють із СЖО (r = –0,18 і r = –0,26), що підтверджує їхню неефективність у цій групі.

У переселенців за кордон стрес має сильніші зв’язки з негативними станами та копінгами: висока позитивна кореляція зі стресовим уникненням (r = 0,55) та емоційним дистанціюванням (r = 0,51); сильний негативний зв’язок із СЖО (r = –0,68) і упевненістю (r = –0,65). Це свідчить про високий ризик емоційної дезадаптації**.** СЖО у цієї групи слабше пов’язане з активними копінгами (планування, соцпідтримка) та сильніше з емоційними станами**:** чим нижчий сенс життя, тим вище тривожність, пригніченість та безпорадність. Негативні копінги формують замкнене коло: чим вищий стрес, тим більше дистанціювання і ухиляння → це ще більше підвищує стрес.

За результатами кореляційного аналізу ми можемо констатувати, що:

1. Для ВПО характерна інтегративна стратегія: активні копінги, висока роль соціальної підтримки, збережені життєві смисли → краща адаптація.
2. Для переселенців за кордон адаптація ускладнена: стрес і низький рівень СЖО супроводжуються униканням, емоційним дистанціюванням і відчуженням.
3. Соціокультурне середовище виступає модератором**:** наявність соціальних зв'язків та збереження ідентичності значно знижує вплив стресу на адаптаційні процеси.

2.3. Моделі та підходи до психологічної підтримки адаптації вимушених переселенців

Існує декілька популярних моделей та підходів. Ми здійснили аналіз наукових джерел, що містять такі рекомендації.

Психологічна допомога в кризовій ситуації (Psychological First Aid, PFA). PFA – це модульна, доказово обґрунтована модель для надання підтримки у перші години та дні після травматичного досвіду**,** яка спрямована на зниження емоційної напруги та підтримку адаптації. Включає такі компоненти:

- Забезпечення безпеки, стабілізація емоцій, активне слухання, підтримка, інформування, зв'язок із соціальними ресурсами та направлення до спеціалістів.
- В Україні реалізовувалася телефонна PFA-підтримка волонтерами, із застосуванням принципів Hobfoll-a (ресурси, безпека, надія, соціальна підтримка) та моделі Six Cs (комунікація, контроль, підтримка, безперервність).

Така модель може бути ефективна для переселенців за кордон, які мають високий рівень стресу і низьку соціальну підтримку, PFA може стати першою лінією захисту забезпечуючи контакт, стабілізацію й базову

емоційну підтримку, що відповідатиме уривчастим стратегіям копінгу (ухиляння, дистанціювання).

Терапевтичні моделі: Trauma-Focused CBT та інтегровані підходи. Короткострокова, структурована терапія для ПТСР, яка включає стадії стабілізації, когнітивного опрацювання та інтеграції. Ефективна у зниженні депресивних та тривожних симптомів. CETA (Common Elements Treatment Approach) модульна психотерапія, яка адаптована до контексту збройного конфлікту, успішно застосована у різних низько- та середньодохідних країнах, включаючи Україну (серед ВПО та ветеранів).

Для переселенців за кордон з високими показниками стресу та низькою СЖО пропонується застосування TF-CBT та CETA, як методів цільової психотерапевтичної підтримки для стабілізації, переосмислення травми та відновлення адаптивності.

Арт-терапевтичні підходи та peer-support. Арт-терапія **(**наприклад, в музеях) — сприяє вербалізації травматичного, нестабільного досвіду, створенню безпечного простору і соціальної включеності. Peer-support **—** підтримка врятованих «однаковими», що підвищує самостійність, адаптацію, знижує ізоляцію. Для ВПО можна додати групову арт-терапію (через громади, культурні центри) і peer-підтримку, що базується на спільному досвіді внутрішнього переселення. Для переселенців за кордон: peer-групи можуть частково компенсувати соціальну ізоляцію, зміцнюючи самопідтримку [9; 29].

Висновки до другого розділу: У процесі проведеного дослідження було здійснено комплексну діагностику психологічних особливостей адаптації вимушених переселенців, що дозволило виявити як специфічні труднощі, так і ресурси кожної групи респондентів. Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що адаптаційні процеси вимушених переселенців значною мірою залежать від соціокультурного середовища, доступності ресурсів підтримки та особистісних смислів. Внутрішньо переміщені особи демонструють кращу емоційну стабільність, вищий рівень

смисложиттєвих орієнтацій та більш конструктивні копінг-стратегії. Переселенці за кордон, навпаки, перебувають у більш вразливому психологічному стані, що пов’язано з високим стресовим навантаженням, культурними бар’єрами та обмеженою соціальною інтеграцією. Отримані результати створюють основу для розробки моделей психологічної підтримки вимушених переселенців, які мають враховувати соціокультурні особливості середовища, рівень емоційної стабільності, особливості копінг-стратегій та смисложиттєві орієнтації.

ВИСНОВКИ

У межах проведеного теоретико-емпіричного дослідження було проаналізовано психологічні змістові параметри адаптації вимушених переселенців та виявлено чинники, що визначають ефективність цього процесу.

1. На теоретичному рівні здійснено аналіз основних психологічних концепцій та підходів до розуміння процесу адаптації. Визначено, що адаптація є динамічним, багаторівневим феноменом, який включає когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти. Особлива увага приділялася теоріям стресу та копінг-поведінки, концепціям смисложиттєвих орієнтацій та сучасним дослідженням впливу соціальної підтримки на ефективність адаптації в умовах вимушеного переселення.

2. Було здійснено емпіричне дослідження, яке охопило дві групи респондентів: внутрішньо переміщених осіб (32 учасники) та переселенців за кордон (36 учасників).

3. Виявлено статистичний взаємозв’язок між смисложиттєвими орієнтаціями та стратегіями подолання труднощів. У групі внутрішньо переміщених осіб наявність чітких життєвих цілей та відчуття сенсу життя пов’язана з переважанням активних копінгів та більш стабільними емоційними станами. У переселенців за кордон, навпаки, спостерігається зниження усвідомлення життєвих смислів, що супроводжується частішим використанням унікальних та дезадаптивних стратегій подолання. Внутрішньо переміщені особи демонструють більш позитивний емоційний фон, вищий рівень упевненості у собі та меншу тривожність. Переселенці за кордон, своєю чергою, частіше переживають пригніченість, втому, підвищену тривогу та відчуття безпорадності. Для внутрішньо переміщених осіб доступність підтримки з боку сім’ї, друзів та гуманітарних організацій сприяє емоційній стабільності та конструктивним стратегіям поведінки. Переселенці за кордон через мовні бар’єри, культурні відмінності та

обмежені соціальні контакти відчувають нестачу підтримки, що негативно впливає на їхню психологічну стійкість.

4. Дані анкети Л. та Т. Карамушки дозволили деталізувати умови життя ВПО: більшість респондентів (66%) задоволені умовами проживання, 72% відчувають підтримку гуманітарних центрів, а 59% планують повернутися додому після війни. Ці фактори підвищують їхню стресостійкість та полегшують процес адаптації.

5. Виявлені результати підтверджують, що ефективність адаптаційного процесу визначається поєднанням особистісних ресурсів (стресостійкості, смисложиттєвих орієнтацій, емоційної регуляції) та соціального контексту (доступність підтримки, умови проживання, рівень визначеності майбутнього).

Отримані дані роблять внесок у сучасні наукові уявлення про психологічні механізми адаптації в умовах війни та можуть бути використані у практичній діяльності психологів, соціальних працівників, кризових консультантів і волонтерів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базиленко К. П. Особливості соціальної акомодації вимушених переселенців. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Вип. 2(60). С. 39–51.
2. Боднар М. Б. Етнопсихологія: Навчальний посібник. Кременець: ВЦ КОГПІ, 2013. 288 с.
3. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: дис. … доктор пед. наук: 13.00.05. Хмельницький, 2018. 559 с.
4. Вельдбрехт, О.О., Бовдир, О. С., Самкова, О. М. Факторна структура тесту смисложиттєвих орієнтацій у вибірці студентів. психологічний часопис, 2021. 7 (10). С. 17 - 25.
5. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*, 2005. № 1. С. 91–100.
6. Єрьоменко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. *Актуальні питання гуманітарних наук.* 2020. Вип. 27. Т. 2. С. 211–218.
7. Завінська К. Психологічні стани тимчасово переселених осіб: кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти освітнього ступеня «магістр». Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 76 с.
8. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20.10.2014 № 1706-VII. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18
9. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник / Я. М. Омельченко, З.Г. Кісарчук, Т.С. Гурлєва, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. Я.М. Омельченко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.

10. Звіт про внутрішнє переміщення населення в Україні квітень 2024 року. Режим доступу: https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbdl1461/files/reports/IOM_UKR_GPS_Internal%20Displacement%20Report_Round%2016_UA_June%202024.pdf?utm_source=chatgpt.com. (дата звертання: 15.08.2025)
11. Зінченко А. В. Психологічна характеристика адаптації у контексті різних наукових підходів. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент* : збірник наукових праць. Київ : Фенікс, 2014. Вип. 15. С. 99-107.
12. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 213 с.
13. Кікінежді О. М., Василькевич Я. З., Розенко Я. П. Дослідження толерантності особистості в контексті соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених українців за кордоном. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2025. (1). С. 63–71.
14. Когут О.О. Концепція інтегративного розвитку стресостійкості особистості у системному дискурсі. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»,* 2020. 6(2). С 113–123.
15. Когут О.О. Інтерпретація категорії стресостійкості в психології. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»,* 2021. 7(1), С. 79–89.
16. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. К. : Міленіум, 2004. 265 с.
17. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Х. : ФОП Бровін О.В., 2018. 488 с.

18. Коробка Л.М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки,* 2015. 2 (29). С. 96-103.
19. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій: автореф. дис. … канд. псих. наук:19.00.07. Київ, 2019. 20 с.
20. Мартиненко С.О. Теоретичні підходи до визначення дефініції «соціальна адаптація». *Габітус*, 2019. Вип.10. С. 29-33.
21. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
22. Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життєстійкості з копінгстратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2023. Випуск 56. С. 193-197.
23. Перепелиця А. В., Опанасюк О. Ю. Психологічні травми та труднощі адаптації як соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. № 1, 2024. С.148-151.
24. Пріб Г.А., Раєвська Я.М., Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72) № 2. С.104-109.
25. Сердюк Л. З., Ільєнко М. М. Адаптація – процес чи результат процесу. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами.* 2012. Вип. 9 (11). С. 235–243.
26. Синякова В., Грисенко А. Психологічні механізми трансформації соціальної ідентичності у вимушених емігрантів. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2025. (1 (66), С. 30-34.
27. Сиротенко І. В., Живоглядов Ю. О. Вплив емоційного інтелекту на психологічну адаптацію особистості в умовах війни. *Матеріали*

конференції «Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період». Листопад 2024.

28. Стонога О. В. Особливості сенсо-життєвих орієнтацій жінок-переселенок: Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньопрофесійної програми «Практична психологія». Маріуполь: Маріупольський державний університет, 2024. 92 с.
29. Теоретико-методологічний інструментарій інтеграції психологічного знання в контексті наукових вимог і стандартів ЄС: монографія / О.В. Завгородня, В.Л. Зливков, С.О. Копилов, О.В. Котух, О.А, Краєва, С.О. Лукомська, В.О. Мєдінцев, Є.В. Степура, В.П. Чудакова, В.В. Депутат ; за наук ред. О.В. Завгородньої. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 288 с.
30. International Organization for Migration (IOM). *Key Migration Terms*. Режим доступу: https://www.iom.int/key-migration-terms
31. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 1997. 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
32. Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. Manual of instructions for the Purpose in Life test. Abilene, TX : Viktor Frankl Institute of Logotherapy. 19814 p.
33. Lazarus R.S., & Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. 1984New York: Springer.
34. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol. 44. P. 1–21.
35. Maruta N. O., Panko T. V., Fedchenko V. Y., Yavdak I. O., Semikina O. E. Mental disorders in internally displaced persons: clinical features, therapy, prevention. *European Psychiatry , Special Issue S1: Abstracts of the 32nd European Congress of Psychiatry , Volume 67* April 2024. pp. S166 - S167.

36. Perelli-Harris B., Zavisca J., Levchuk N., & Gerber T. P. Internal Displacement and Subjective Well-Being: The Case of Ukraine in 2018, *Social Forces*, 2024. 102(3), P. 1157–1179.
37. Rizzi D, Ciuffo G, Sandoli G, Mangiagalli M, de Angelis P, Scavuzzo G, Nych M, Landoni M, Ionio C. Running Away from the War in Ukraine: The Impact on Mental Health of Internally Displaced Persons (IDPs) and Refugees in Transit in Poland. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. Dec 8;19(24):16439.
38. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill. 1976.
39. United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). *The 1951 Refugee Convention*. Режим доступу: https://www.unhcr.org/1951-refugee-convention.html
40. UNHCR. *Asylum Seekers*. Режим доступу: https://www.unhcr.org/asylum-seekers.html
41. WHO (2022). *Mental health in emergencies*. Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies