

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

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТОВАНІСТЬ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Ірина МАЛЮМАН

Керівник: д. психол. н., професорка

Анжеліка КОЛЛІ-ШАМНЕ

Рецензент: старша викладачка кафедри загальної та

вікової психології Криворізького державного

педагогічного університету

Світлана Дрібас

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичне вивчення соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб	7
1.1 Теоретичні засади дослідження адаптації внутрішньо переміщених осіб.....	7
1.2 Психосоціальні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб.....	12
1.3 Інтеграція внутрішньо переміщених осіб: виклики, стратегії та перспективи.....	20
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження соціально- психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб	27
2.1 Організація емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб.....	27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження соціально- психологічної адаптованості ВПО.....	30
2.3 Комплекс заходів психологічної підтримки під час соціально-психологічної адаптації ВПО.....	40
Висновки до другого розділу	46
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
Додаток А	56
Додаток Б.....	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день поняття внутрішньо переміщеної особи в Україні досить болюче та актуальне. Суспільство переживає кризовий період, який пов'язаний з повномасштабним вторгненням та окупацією територій. Конфлікт, що охопив велику частину нашої країни, поділив суспільство, розкинувши мільйони сімей по більш безпечним місцям України так і за її межами. За даними ООН, понад 23 % українців (або 9,8 мільйона людей) станом на 18 березня 2022 року були вимушені покинути свої домівки та змінити життя через війну в Україні, і за словом «переселенець» ховаються певні психологічні небезпеки. Процес психологічної адаптації вимушено переміщених осіб до нового середовища є складним етапом у їхньому житті, що супроводжується внутрішніми перетвореннями, зовнішніми складовими та іншими процесами.

Соціально-стресові умови, в яких змушені перебувати ВПО, набувають затяжного характеру, при цьому непатологічні порушення психічної адаптації можна схарактеризувати як хронічну психічну напруженість, яка може призводити до дезадаптації, коли людина стикається з неможливістю реалізації цінностей та прагнень. Основні проблеми включають в себе нестабільний психологічний стан та потребу в адаптації до нових умов життя. Беручи до уваги зростаючу чисельність внутрішньо переміщених осіб в Україні, можна стверджувати, що ця нова категорія людей змінює саму структуру українського суспільства, тому психологічна адаптація ВПО є надзвичайно актуальною для сучасної психології. У процесі вимушеного переселення українці зіштовхнулися з рядом проблем, що стосується як фізіологічного стану здоров'я, так і - психологічного, що у свою чергу може призводити до серйозних порушень з боку ментального здоров'я.

Одним з найголовніших завдань вимушеного переселення є полегшення процесу соціально-психологічної адаптації та залучення таких людей до

повноцінного життя у новому соціальному оточенні. Також недостатня розробленість теми психологічних аспектів адаптації створює передумови для її кращого вивчення. Серед вчених які активно займаються проблемами внутрішньо переміщених осіб М. Нестеренко, В. Вишньовський, Н. Голова, В. Дуб, Л. Балабанова, М. Дворник, В. Педоренко, В. Рижакова, А. Путинцев, Ю. Пащенко, Т. Титаренко, Я. Юрків, Д. Луканов досліджують психологічне благополуччя та адаптацію. Інші вчені вивчають правові та політичні аспекти ВПО: М. Малиха, М. Сірант. Проблемами соціальної підтримки займаються В. Антонюк, Ю. Озерський, Т. Семигіна, Н. Гусак, С. Трухан, І. Трубавіна. Проблеми ідентичності у своїх працях висвітлюють В. Зликов, С. Лукомська, М. Кременчуцька, Н. Жаліч. Проблематика міграційних процесів висвітлена у роботі С. Бубняка.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Робота виконувалася у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Мета дослідження полягає в теоретико-емпіричному аналізі адаптації внутрішньо переміщених осіб та розробці комплексу заходів у її підтримці.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та провести теоретичний аналіз науково-психологічної літератури з проблеми соціально-психологічної адаптації ВПО;
2. Проаналізувати проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб;
3. Здійснити аналіз особливостей формування стану психологічного благополуччя у ВПО;
4. Розробка комплексу заходів для організації психологічної допомоги у відновленні психологічного благополуччя та адаптації ВПО у нових громадах

Об'єкт дослідження: адаптація внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження: соціально-психологічна адаптованість ВПО.

Відповідно до мети і завдань дослідження обрано й використано комплекс **методів**: теоретичні – аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження, емпіричні – опитування, анкетування. Методики діагностики: «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда» дозволяє оцінити рівень адаптації / дезадаптації, «Госпітальна шкала тривоги і депресії» (HADS) (автори Zigmond A.S. і Snaith R.P.) виявляє наявність і ступінь вираженості тривожних та депресивних розладів, «Шкала оцінки впливу травматичної події» (Impact of Event Scale, IES-R) (автори M.Horowitz, N.Wilner, W.Alvarez) оцінює інтенсивність психологічної травми від пережитої стресової ситуації; математично-статистичні методи: застосовано описову статистику з визначення середніх значень, кореляційний аналіз (лінійна кореляція Пірсона).

Отже, запропоновані методики дозволяють охарактеризувати соціально-психологічну адаптованість внутрішньо переміщених осіб ,які були окреслені у ході теоретичного аналізування наукової літератури за темою наукової роботи та дає можливість комплексно дослідити різні компоненти соціально-психологічної адаптації ВПО - емоційний стан, стресостійкість, травматичний досвід ,механізми подолання стресу.

Наукова новизна полягає у **комплексному вивченні** вивчені особливостей формування стану психологічного благополуччя ВПО так як внутрішньо переміщені особи пережили досить важку психологічну травму, тому потребують спостереження та вивчення їхнього психічного стану для того, щоб вчасно надати соціально-психологічну допомогу і виявити індивідуальні особливості адаптації. Тому важливим є визначення видів надання психологічної допомоги та розробка рекомендацій для організації психологічної допомоги з відновлення психологічного благополуччя та адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Практичне значення дослідження соціально-психологічної адаптованості ВПО є вкрай важливим для розробки ефективних стратегій їх підтримки, реінтеграції та психологічної реабілітації. Даний проект може стати складовою для розробки різноманітних програм та тренінгів, спрямованих на прискорення процесу адаптації. Дослідження сприятиме підвищенню обізнаності про виклики, з якими стикаються внутрішньо переміщенні особи та розробити дієві стратегії для полегшення інтеграції до нового життя та відновлення психологічного благополуччя.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 №6), висвітлено у збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (випуск XXIII жовтень 2024 р.).

Структура кваліфікаційної роботи взаємообумовлені метою та завданнями дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів основної частини, висновків, списку використаних джерел, що налічує 46 найменувань та додатків. Повний обсяг роботи становить 65 сторінок, з них основного тексту 49 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТОВАНOSTІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ

1.1. Теоретичні засади дослідження адаптації внутрішньо переміщених осіб

Агресія сусідньої країни проти України з 2014 року породила багато як зовнішніх так і внутрішніх проблем. Як наслідок у суспільстві з'являється нова категорія суспільства – внутрішньо переміщені особи (далі -ВПО). Нагальна потреба в глибокому дослідженні психологічних факторів, що впливають на пристосування переселенців до нових умов життя, зумовлена недостатнім вивченням цієї важливої теми. Вимушене переселення, як явище спричинене небезпечними обставинами вимагає набагато більше зусиль у пристосуванні, аніж буденні перетворення, тому зазвичай супроводжується негативною установкою.

На початку 2007 року у 52 країнах світу нараховувалося близько 24 млн переселенців. Це звичайні цивільні люди (діти, жінки, люди похилого віку) майбутнє яких не визначене. Вони почувають себе покинутими у своїй же країні, бо були змушені покинути домівки внаслідок військового конфлікту чи природних катастроф. У 2015 р. було прийнято Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» відповідно до якого ВПО вважається «громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру» [15].

Наша країна зіткнулася з непростим завданням – вирішенням проблем внутрішньо переміщених осіб. Це питання стало надзвичайно актуальним сьогодні, коли значна частина населення опинилася у статусі ВПО, а фахівці виявилися неготовими до роботи з такою кількістю людей, що потребують підтримки. Дослідження цієї теми набуває критичної важливості, оскільки ВПО мають особливі потреби в захисті та гуманітарній допомозі. Ключові проблеми, з якими зіштовхуються внутрішньо переміщені особи – це обмежені можливості працевлаштування, труднощі з професійною перекваліфікацією, проблеми в сфері охорони здоров'я, недостатня психологічна підтримка. Ці фактори створюють комплексний виклик для адаптації та інтеграції переміщених осіб у нових громадах.

Теоретичний аспект визначення категорії «внутрішньо переміщені особи» досліджений рядом науковців. Науковець М. Ніколайчук зауважує, що «внутрішньо переміщені особи – це специфічна цільова група реалізації міграційної політики, якій притаманні різноманітні ознаки, детерміновані особливими потребами, особистісними характеристиками та впливами зовнішнього середовища» [46] .

Науковець М. Сірант зазначає , що особи, переміщені всередині країни, – це люди чи групи людей, які були вимушені покинути свої домівки, щоб урятуватися від збройних конфліктів, проявів насильства, або масових порушень прав людини. Вчений стверджує, що основними причинами внутрішнього переселення є збройні конфлікти, прояви насильства та масові порушення прав людини [35].

У науковій публікації «До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика» М. Малиха визначає внутрішньо переміщених осіб, як громадян держави, які через військові дії та їх наслідки змушені покинути постійне місце проживання

задля забезпечення свого життя, при цьому не перетинаючи межі державного кордону [26].

Науковці А. Путінцев та Ю. Пашенко дають своє визначення хто такі ВПО «Вимушено внутрішньо переміщені особи – це особи, або група осіб, які змушені покинути своє місце проживання в результаті ускладнення політичної, соціальної, економічної, екологічної ситуації у відповідній адміністративно-територіальній одиниці з метою уникнення порушень прав людини, воєнного конфлікту, жорстокого поводження і потребують правового та соціального захисту держави [32].

Виходячи з аналізу вищенаведених понять, можна дійти висновку, що основною та найбільш поширеною причиною внутрішньої міграції є конфлікт із застосуванням зброї або військового потенціалу країни. Наступною за значущістю є загальновідоме, системне порушення прав людини і стихійні або техногенні лиха, що унеможливають подальше перебування на територіях, де відбулася катастрофа. Разом з тим, внутрішньо переміщені особи вимушено здійснюють переміщення, тобто самостійно з вищезазначених обставин, та примусово, якщо переміщення відбувається не з власної волі.

В. Вишньовский вказує, що у дослідженні адаптації та інтеграції ВПО існують методологічні особливості. Можна виділити два теоретико-методологічні підходи: соціокультурний і ресурсний. У межах соціокультурного підходу адаптація розглядається як момент подолання стану шоку від зміни соціального оточення та пошуку ідентичності у приймаючих громадах, співіснування яких може відбуватися через асиміляцію та мультикультуралізм, що в свою чергу залежить від різноманітності поглядів між ВПО та приймаючими групами. Відповідно до ресурсного підходу, адаптація розглядається як процес пристосування до втрати значної частки ресурсів, якими володіли внутрішньо переміщені особи до переміщення, а

також отримання доступу до нових ресурсів у місці їхнього нового перебування [8].

На думку В. Harrell-Bond інтеграція, у свою чергу, трактується як налагодження спільного використання ресурсів між внутрішньо переміщеними особами та місцевими громадами, які їх приймають [45].

М. Нестеренко у своїй праці наголошує на тому, що збройний конфлікт в Україні спричинив масове переміщення людей до інших регіонів, де вони змушені пристосуватися до нового соціокультурного оточення. Цей процес адаптації, відомий як акультурація, часто супроводжується стресом, незадоволенням базових потреб та зіткненням звичних і нових культурних норм, що призводить до «культурного шоку». Ефективність адаптації значно залежить від особистих якостей переселенців, таких як сила волі, внутрішній контроль, стійкість до життєвих труднощів, емоційна врівноваженість, самооцінка та оптимістичний світогляд. Ключову роль у цьому процесі відіграють стратегії подолання стресу (копінг-стратегії), які допомагають впоратися зі складними ситуаціями та зберегти психічне здоров'я під час акультурації. Успішна адаптація залежить від здатності переселенців активізувати свої позитивні особистісні ресурси, мінімізувати негативні аспекти та знайти сенс у нових життєвих обставинах [28].

Згідно з дослідженням В. Антонюка, внутрішньо переміщені особи в Україні зіткнулися з широким спектром проблем внаслідок збройного конфлікту. Ці труднощі охоплюють різні сфери життя. Організаційні питання (складнощі з евакуацією з небезпечних зон, пошуком тимчасового житла, працевлаштуванням, забезпеченням освіти дітей та доступом до медичних послуг), бюрократичні перешкоди (проблеми з оформленням особистих документів, підтвердженням громадянства та реєстрацією за новим місцем проживання), економічні втрати (втрата нерухомості, роботи та стабільного доходу, додаткові витрати на переїзд та облаштування на новому місці),

соціальні зміни (незвичного оточення, розрив зв'язків з родичами та друзями, які залишилися на окупованих територіях), логістичні труднощі (необхідність відвідувати непідконтрольні території для зустрічей з близькими та догляду за майном, що ускладнюється високими транспортними витратами) та соціально-економічні наслідки (посилення соціальної нерівності, зростання безробіття, зниження доходів та послаблення системи соціального захисту, що особливо гостро відчують ВПО [1]).

Теорія J. Gullahorn представляє процес адаптації вимушених переселенців як U-подібну криву, що складається з п'яти етапів:

1. Початковий етап: переважають оптимізм та позитивні очікування щодо майбутнього.
2. Етап зіткнення з реальністю: посилюється негативний вплив нового оточення, що призводить до депресії та розчарування.
3. Кризовий етап: досягається пік відчуття безпорадності, можливе виникнення психосоматичних розладів.
4. Етап відновлення: повертається оптимізм, з'являється відчуття задоволеності та пристосованості до нових умов.
5. Етап повної адаптації: досягається гармонійна інтеграція в нове середовище.

Однак, варто зазначити, що не всі переселенці досягають повної адаптації. Деякі можуть вирішити повернутися до попереднього місця проживання після нормалізації ситуації, що призводить до нового циклу реадaptaції, який також відбувається за U-подібною кривою. Таким чином, теорія J. Gullahorn описує адаптацію як складний, нелінійний процес з різними фазами, кожна з яких характеризується специфічними психологічними станами та викликами [43].

У період вимушеного переселення зі звичного середовища, людина опиниться на одиниці з кризовою ідентичністю. Основним показником такої кризи є неспроможність особистості прийняти нову роль, яку нав'язують

зовнішні властивості, або, прийнявши її, адаптуватися до неї. Можна виділити найбільш загальні характерні ознаки цього стану: неадекватна самооцінка; втрата перспективи; зростання песимізму; зміна соціальної активності; прояв нетерпимих суджень і соціально-агресивної поведінки. Вимушений переїзд впливає на особистий зміст і часові перспективи людини. Більшість вимушених переселенців втрачають минуле, не відчують впевненості в майбутньому і відчують труднощі в регулюванні життєвої програми в теперішньому часі.

У своєму дослідженні В. Зликов та С. Лукомська відзначають, що особиста ідентичність формується переважно на основі індивідуальних почуттів та емоцій, які людина накопичує протягом життя. Колективна ж ідентичність виникає на рівні групи через соціальні взаємодії. Вона будується на спільному розумінні минулого (історичний досвід), сьогодення (поточне життя спільноти) та бажаного майбутнього. Потреба в ідентичності лежить в основі різноманітних форм суспільної активності. Це може бути: участь у колективних рухах та мобілізаціях, залучення до культурних інновацій, волонтерська діяльність, мотивована альтруїзмом. Всі ці види діяльності не лише базуються на прагненні до ідентичності, але й допомагають її зміцнити та реалізувати [17].

На думку В. Дуба адаптація внутрішньо переміщених осіб до нового соціокультурного оточення - це інтенсивний процес засвоєння нових цінностей і норм через інтеграцію в нову систему соціальних взаємодій. Цей процес може викликати внутрішні протиріччя, коли нові цінності не узгоджуються з вже сформованими переконаннями та установками. Процес переоцінки та зміни фундаментальних цінностей, їх адаптація до нового соціокультурного контексту є емоційно складним для переселенців. Ці переживання відображаються у їхній ціннісно-мотиваційній сфері, де може виникати відчуття невизначеності, розгубленості та дисонансу між різними

цінностями. Це може проявлятися у формі внутрішнього конфлікту або відчуття внутрішньої порожнечі [14].

1.2. Психосоціальні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб

В умовах сучасних глобальних викликів, зокрема конфліктів, міграційних процесів та вимушеного переселення, питання соціальної та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб набуває особливої актуальності як предмет наукових досліджень та суспільного обговорення.

Л. Балабанова відзначає те, що ситуація ускладнюється триваючим протистоянням, і наразі неможливо передбачити, коли і як воно завершиться. Це негативно позначається на психологічному стані людей, їхній мотивації до подальших дій та адаптації тих, хто нещодавно залишив зону конфлікту. Пошук адекватних шляхів надання психологічної допомоги людям, які через вимушену міграцію мають пристосуватися до життя в новому соціокультурному середовищі, вимагає постійного вивчення психологічного стану переселенців та виявлення основних психологічних чинників, що перешкоджають їхній успішній адаптації [2].

Переселенці пов'язують душевний стан сорому з певними особистісними проблемами та труднощами, з якими вони зіштовхнулися. Відсутність елементарних речей змушує їх просити житло, речі, засоби гігієни. Вони відчують, ніби не належать собі, повністю залежать від інших людей. Багато переселенців порівнюють себе з безпритульними, які не мають у суспільстві жодних прав.

Науковці Я. Юрків та Д. Луканов вказують, що примусове переселення має серйозні наслідки для вимушених переселенців. Їхнє фізичне та психічне здоров'я зазнає негативного впливу, що проявляється у виникненні фобій, енурезу у дітей та невротичних симптомів у дорослих. Крім того, часто загострюються хронічні захворювання. Багато внутрішньо переміщених осіб

демонструють ознаки посттравматичного стресового розладу, включаючи підвищену агресивність та етнічну нетерпимість. Хоча більшість ВПО переїжджають у середовище, яке не є для них цілком чужим, і теоретично процес адаптації мав би бути полегшений відсутністю мовних бар'єрів та знайомством із звичаями і традиціями, багато хто все ж стикається зі значними соціально-психологічними труднощами. Вони можуть відчувати культурний шок і почуватися чужинцями навіть серед людей своєї національності. Додатковою проблемою для вимушених переселенців є криза соціальної ідентичності – різкі зміни у сприйнятті себе та свого місця в житті. Хоча це явище торкнулося всього суспільства, для ВПО цей процес виявився особливо болючим. У деяких випадках трансформація ідентичності настільки глибока, що вона перестає виконувати свої ключові функції: інтеграційну на рівні групи та адаптивну на рівні особистості [40].

Соціальні працівники відіграють роль посередників у процесі адаптації ВПО. Їхнє завдання – розробити стратегії соціально-психологічної та психолого-педагогічної допомоги, які сприятимуть подоланню розмежування між «своїми» та «чужими». Це вимагає від соціальних працівників розвитку особливої культури посередництва, заснованої на толерантності. Така культура допоможе як ВПО, так і місцевому населенню краще зрозуміти та прийняти одне одного, уникаючи сприйняття переселенців як «вторгнення чужинців».

Я. Юрків та Д. Луканов відзначають, що криза ідентичності характеризується втратою відчуття себе, труднощами адаптації до змін у суспільстві та розривом між вимогами нової ситуації та можливостями людини. Матеріальні та житлові проблеми часто посилюють цю кризу, позбавляючи людей звичного оточення та комфорту. Криза може призвести до фрагментації особистості, коли людина втрачає цілісність та ідентичність, стикаючись з фундаментальними питаннями самовизначення. Для вразливих

груп ВПО знаходження відповідей на ці питання стає особливо складним завданням. Освіта дітей ВПО створює нові виклики не лише для навчального процесу, а й для виховної роботи. Ці діти автоматично потрапляють до «групи ризику» через свої вікові, соціальні та психологічні особливості. Вони більш схильні до емоційного переживання соціальної нестабільності та часто не мають навичок мобілізації внутрішніх ресурсів, що може призвести до психологічної кризи [40].

I. Трубавіна виділяє широкий спектр специфічних проблем, з якими стикаються діти ВПО. Ці проблеми виникають внаслідок порушеного емоційного розвитку, спричиненого безпосереднім досвідом військових дій та вимушеним переселенням. Серед основних емоційних та психологічних наслідків можна виділити: підвищений рівень страхів та стресу, прояви агресії та гніву, відчуття суму та невираженого болю, почуття незахищеності та безпорадності, тривога щодо майбутнього, страх перед змінами, песимістичні очікування, занижена самооцінка, почуття провини. Діти часто стикаються з труднощами у висловленні власних думок та самовираженні. Спостерігаються конфлікти з місцевими дітьми, а також тенденція до відчуження та ізоляції - переселені діти часто граються окремо від місцевих. Ці проблеми можуть призвести до серйозних наслідків, таких як: депривація, деформація картини світу, труднощі у навчанні, розвиток різноманітних фобій, травматичні сновидіння та порушення сну, психосоматичні розлади [39].

У своєму дослідженні Н. Голова звертає увагу на таку категорію внутрішньо переміщених осіб, як люди похилого віку. Вони стикаються з серйозними психологічними труднощами в процесі адаптації. Відчуття самотності, втрата звичних соціальних зв'язків та почуття незахищеності в новому оточенні призводять до підвищеної підозрілості та настороженості. Ці негативні емоційні стани часто провокують конфлікти з близьким оточенням, що в свою чергу погіршує психологічний клімат в родині. Така ситуація

створює замкнене коло, де психологічний дискомфорт ВПО посилюється через конфлікти, а конфлікти виникають через психологічний дискомфорт. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до адаптації ВПО, який би враховував не лише їхні практичні потреби, але й психологічний стан та особливості взаємодії з новим соціальним оточенням [11].

Вимушені переселенці мають значні проблеми передусім у психоемоційній сфері внаслідок пережитих психотравмуючих подій через російське вторгнення. Встановлено, що для них характерні висока тривожність, агресивність, ригідність і фрустрація. Вони переживають високу емоційну напругу, роздратованість, передчуття негативного, нестриманість, мають значні труднощі у взаємодії з оточуючими, демонструють занижену самооцінку, уникають труднощів, боятися невдач, негнучкі у поведінці, поглядах, переконаннях. Також для них характерні високі показники почуття провини, сорому та страху, що в майбутньому може мати негативні наслідки.

В. Дуб відзначає, що вимушене переселення створює дисонанс між усталеним світоглядом, звичними моделями поведінки та новими соціокультурними реаліями, де ці моделі часто виявляються неефективними. В процесі адаптації до нового середовища ціннісні орієнтації переселенців зазнають трансформації, яку можна розділити на чотири етапи: переоцінка власної системи цінностей, адаптація до нових ціннісних орієнтирів, інтеграція та стабілізація нових цінностей, гармонізація нових цінностей з попередніми. Зміна життєвого середовища суттєво впливає на систему цінностей внутрішньо переміщених осіб. Вони переживають глибокі процеси трансформації та переосмислення базових цінностей, поступово інтегруючи цінності нового соціокультурного контексту. Ці зміни супроводжуються інтенсивними емоційними переживаннями, які відображаються у ціннісно-мотиваційній сфері переселенців [14].

В. Антонюк розглядає двосторонній вплив внутрішньо переміщених осіб на розвиток приймаючих громад, виділяючи як позитивні, так і негативні аспекти. Серед позитивних факторів: збагачення людського капіталу громад завдяки притоку активних, кваліфікованих та патріотично налаштованих переселенців, включаючи молодь і дітей, стимулювання розвитку малого бізнесу через залучення підприємницького досвіду та фінансових ресурсів ВПО, зростання інвестицій у житлове будівництво та інфраструктуру за рахунок коштів переселенців та міжнародних донорів, підвищення внутрішнього попиту, що сприяє розвитку національного виробництва та місцевої економіки. Щодо негативних аспектів: збільшення навантаження на соціальну інфраструктуру (медичні заклади, системи соціального забезпечення) та органи місцевого самоврядування, загострення конкуренції на ринку праці, що може призвести до витіснення місцевих працівників більш кваліфікованими переселенцями, потенційне виникнення соціальної напруги, непорозумінь та побутових конфліктів у громадах через масове переселення, можливе зростання рівня злочинності в приймаючих громадах [1].

В. Рижаківа вказує, що рівень адаптації внутрішньо переміщених осіб можна оцінити за кількома ключовими індикаторами – це ступінь соціального благополуччя, тобто наскільки комфортно вони почуваються у новому середовищі, рівень залученості до життя приймаючої спільноти – активна участь у місцевих ініціативах та заходах, цілеспрямованість – енергійність та наполегливість у досягненні особистих цілей та позитивне світосприйняття – віра у можливість реалізації власних планів та оптимістичний погляд на майбутнє. Ці показники разом дають уявлення про те, наскільки успішно внутрішньо переміщені особи інтегруються в нове середовище та відновлюють нормальне життя. На процес адаптації внутрішньо переміщених осіб суттєво впливають зовнішні фактори, зокрема такі, як рівень відкритості

приймаючої спільноти до новоприбулих та загальне ставлення місцевого населення до переселенців. Сприятлива атмосфера в новому соціальному середовищі може значно полегшити процес інтеграції переселенців у нову культурну реальність. Водночас, критичним є вибір самим переселенцем підходу до адаптації. Тут можна виділити два основні напрямки: активна стратегія (переселенець бере ініціативу у свої руки, активно залучається до процесу адаптації та працює над перебудовою свого життя) та пасивна стратегія (переселенець займає позицію стороннього спостерігача, мінімально втручаючись у процеси змін, що відбуваються навколо нього). Вибір між цими стратегіями може суттєво вплинути на швидкість та ефективність адаптації [33].

За спостереженнями В. Антонюка серед внутрішньо переміщених осіб переважає найбільш динамічна та освічена частка працездатного населення. Для їх успішного повернення додому необхідно забезпечити базові умови проживання. Ключовими інструментами інтеграції мають стати: активна політика зайнятості, підвищення конкурентоспроможності робочої сили, стимулювання підприємництва, забезпечення стабільного зростання доходів. Ці заходи дозволять стати економічно незалежними та повноцінними платниками податків. Незалежно від того, чи планують вони залишитися на новому місці постійно або тимчасово, важлива їхня інтеграція в приймаючі громади. Цей процес ускладнюється через різницю в менталітеті. З одного боку, значний приплив ВПО створює додаткове навантаження на ресурси приймаючих громад (житло, працевлаштування, освіта, медицина), що може призвести до напруження у відносинах з місцевим населенням. З іншого боку, внутрішньо переміщені особи володіють значним трудовим, підприємницьким та креативним потенціалом, який може сприяти розвитку приймаючих територій. Вплив ВПО на розвиток приймаючих громад залишається малодослідженою темою. Враховуючи довготривалий характер

проблеми такої категорії населення та ймовірність того, що багато переселенців не повернуться, важливо глибше вивчити це питання [1].

Сьогоднішня ситуація в країні показує нам, що навіть у час технологічного прогресу відбуваються такі руйнівні та жахливі речі як війна. Війна – це період стресу та важких наслідків. Стреси стали складовою частиною життя сучасної людини. Передвісниками захворювань є стреси, які в подальшому призводять до неврозів. А невротичні стани ускладнюються частіше всього серйозними психічними розладами.

Дослідження М. Кременчуцької та Н. Жаліч вивчає кореляцію між агресивністю та механізмами психологічного захисту в контексті військового конфлікту в Україні. Внутрішньо переміщені особи зіткнулися з екстремальними умовами, які викликають сильний стрес та загрожують життю, що спонукає їх активувати захисні механізми для збереження психічного здоров'я. Агресивність як особистісна характеристика може впливати на вибір конкретних механізмів психологічного захисту, які допомагають знизити напругу та пристосуватися до нових життєвих обставин. Результати дослідження виявили гендерні розбіжності у використанні захисних механізмів та проявах агресивної поведінки серед ВПО. Жінки більш схильні до використання примітивних форм захисту, зокрема заперечення та регресії. Натомість, чоловіки частіше демонструють аутоагресивні тенденції та відчуття провини. Виявлено пряму залежність між рівнем агресивності та частотою застосування захисного механізму заміщення. Цей механізм передбачає перенаправлення агресії на інші об'єкти замість вирішення першопричини проблеми. Таким чином, дослідження демонструє зв'язок між агресивністю та використанням неадаптивних захисних механізмів, що може ускладнити процес соціально-психологічної адаптації ВПО [22].

В. Рижакова відзначає, що продовження збройного протистояння все більше руйнує надії людей на мирне життя. Процес адаптації суттєво ускладнюється трансформацією самосприйняття та самооцінки особи. Це пов'язано з порушенням основ внутрішньої ідентичності внаслідок пережитих подій та необхідності пристосування до незнайомого середовища. Ефективність та темп адаптації переселенців до нових умов життя значною мірою залежать від масштабу внутрішніх змін, яких вони зазнають. Водночас, важливу роль відіграють не лише внутрішні чинники, а й зовнішні фактори, зокрема характеристики нового оточення: його готовність прийняти переселенців та ставлення до них. Сприятлива атмосфера в новому соціальному середовищі може значно полегшити процес інтеграції в нову культурну реальність. Варто зазначити, що успішність адаптації внутрішньо переміщених осіб також залежить від обраної ними стратегії адаптації: активна стратегія (передбачає активне залучення до процесу адаптації та цілеспрямовану трансформацію власного життя) та пасивна стратегія (характеризується позицією стороннього спостерігача щодо змін, що відбуваються). Вибір між цими стратегіями може суттєво вплинути на ефективність процесу адаптації [33].

У даному контексті варто звернути увагу на концепцію «невидимих ран» (invisible wounds), запропоновану Т. С. Holdeman у 2009 році. Це поняття охоплює психологічні травми та стреси, що виникають внаслідок опосередкованого впливу воєнних дій. Прикладами таких подій можуть бути руйнування Каховської ГЕС, спустошення Маріуполя чи жахіття, що відбулися в Бучі. «Невидима рана» визначається як стан, що впливає на когнітивну, емоційну чи поведінкову сферу людини. Він може бути наслідком травматичного досвіду або серйозних негативних життєвих подій. Важливо відзначити, що цей стан не є конкретним психічним розладом, як-от депресія

чи ПТСР. Натомість, це довготривалий стан, який стає більш вираженим в умовах війни та в ранній післявоєнний період [18].

1.3. Інтеграція внутрішньо переміщених осіб: виклики, стратегії та перспективи

Науковець В. Дуб відзначає те, що адаптація до нового соціального середовища є однією з ключових проблем для вимушених переселенців. Успішність цієї адаптації значною мірою залежить від змін у їхній ціннісно-смысловій сфері. При зміні місця проживання людина може формувати нові ціннісні орієнтації або переосмислювати існуючі. Однак, якщо нова реальність суперечить звичному оточенню, це може призвести до внутрішнього конфлікту. Процес зміни або заміни ціннісних орієнтацій часто буває болісним. Ціннісні орієнтації відіграють важливу роль у всіх аспектах життя людини. Вони надають життю напрямку, визначають цілі та шляхи їх досягнення, впливають на задоволеність життям та його емоційну насиченість. Крім того, вони значно впливають на соціальну та психологічну адаптацію, міжособистісні взаємодії, ефективність різних видів діяльності та загальну організацію життя. Проте, при зміні середовища система цінностей може зазнавати трансформацій. Вимушене переселення становить психологічну небезпеку, оскільки переселенці часто не готові до зміни способу життя, що може призвести до звуження або навіть руйнування їхніх ціннісно-смыслових структур [14].

В. Рижаківа досліджуючи процес адаптації переселенців, говорить, що цей процес суттєво ускладнюється інтенсивним стресом, викликаним травматичними подіями та вимушеним характером переміщення. Цей стрес проявляється на різних рівнях функціонування організму. На фізіологічному рівні спостерігаються порушення сну та ослаблення імунітету. Поведінкові прояви включають підвищену дратівливість та комунікативні труднощі.

Когнітивна сфера страждає від погіршення пам'яті. Емоційно переселенці переживають значну напругу. Комбінація цих симптомів з глибокими внутрішніми змінами може призвести до розвитку серйозних психічних розладів, таких як неврози, депресивні стани, параноїдальні та шизоїдні порушення. З огляду на це, своєчасна та професійна психологічна підтримка є критично важливою для успішної та швидкої інтеграції переселенців у нове середовище та стабілізації їхнього психологічного стану [33].

Дослідження наукових джерел та офіційних документів показує, що соціальні працівники використовують різноманітні підходи у роботі з внутрішньо переміщеними особами. С. Бубняк відзначає, що ці стратегії можна класифікувати за часовим критерієм на два основні типи: термінові заходи (невідкладне кризове втручання, ауторіч-роботу (виїзну допомогу)), модель соціальної роботи, зосереджену на конкретних завданнях та довготривалі стратегії, які базуються на системно-екологічній моделі соціальної роботи. Ця модель спирається на дві ключові концепції: «Людина в оточенні» - розгляд особи в контексті її соціального середовища та «Економічна спроможність» - розвиток фінансової самостійності ВПО. Такий комплексний підхід дозволяє надавати як невідкладну допомогу, так і сприяти довгостроковій адаптації та інтеграції ВПО у нових громадах [7].

Т. Семигіна, Н. Гусак, С. Трухан наголошують, що при здійсненні кризового втручання ефективними є наступні методи підтримки: інформаційне забезпечення (надання контактів установ та інформації про доступні види допомоги), застосування візуальних засобів комунікації (карти, брошури, онлайн-ресурси), виявлення потенційних джерел підтримки в оточенні ВПО, допомога у вербалізації емоційних станів, сприяння у розробці стратегій поведінки та плануванні дій, забезпечення достатнього часу для прийняття рішень, заохочення до рефлексії, визнання складності ситуації та відсутності простих рішень, узгодження плану подальшої роботи ,постійний

моніторинг та коригування процесу допомоги. Ауторіч-робота передбачає надання соціальних послуг безпосередньо у місцях проживання ВПО, що робить допомогу більш доступною. Довгострокові стратегії базуються на комплексному підході, який включає: індивідуальну допомогу, встановлення зв'язків з громадою та представництво інтересів внутрішньо переміщених осіб, залучення до колективних громадських ініціатив. Ці стратегії спрямовані на відновлення соціальних зв'язків, розвиток місцевих систем підтримки та мобілізацію ресурсів громади, включаючи волонтерську допомогу. Метою є сприяння інтеграції ВПО у нове соціальне середовище [34].

У дослідженні Л.Балабанової вказується, що після переживання психологічної травми, потрапляючи в звичайне соціальне середовище, людина відчуває, що на відміну від оточуючих, вона має унікальний досвід життя в незвичній, аномальній реальності. Головною визначальною відмінністю між двома реальностями є парадигма «життя - смерті», яка кардинально змінює систему координат існування, сприйняття та переживання. Людина починає сприймати дійсність крізь призму зовсім іншої системи ціннісно-сміслових орієнтирів [2].

Дослідження показують, що травматичні події, викликані умисними діями людей, зокрема сексуальне насильство, жорстоке поводження та терористичні акти, несуть найбільшу загрозу розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Пережитий досвід такого роду травм суттєво порушує здатність особи до соціальної взаємодії та побудови міжособистісних стосунків. Ці види травм особливо руйнівні для психічного здоров'я, оскільки вони підривають базове відчуття безпеки та довіри до оточуючих, що є фундаментальним для нормального соціального функціонування людини. Травматичний досвід, який підриває колективну соціальну ідентичність або спрямований на групову приналежність особи, може серйозно порушити відчуття належності та соціальної ідентифікації. Ці фактори є ключовими для

отримання ефективної соціальної підтримки та збереження психологічного благополуччя під час життєвих змін. Часто люди, які пережили травму, втрачають або відмовляються від попередньої ідентичності.

В. Зликов та С. Лукомська наголошують що, для успішної адаптації важливо, щоб нові соціальні групи були сумісні з існуючими. Наприклад, жінка з ідентичністю дружини військового може легше приєднатися до групи вдов військових. Однак, якщо нова і стара ідентичності конфліктують, це ускладнює інтеграцію та використання нової групи як ресурсу підтримки. Нові ідентичності можуть пом'якшити вплив травми та сприяти стійкості, якщо вони гармонійно поєднуються з існуючими ідентичностями або надають доступ до нових ресурсів. Парадоксально, але травма може сприяти формуванню сильнішого відчуття колективної ідентичності та позитивним змінам. Досвід війни здатен не лише розширити відчуття зв'язку з іншими, але й змінити самосприйняття людей. Трансформація соціальної ідентичності може стати каталізатором особистісного зростання через переосмислення травматичного досвіду в ширшому історичному та колективному контексті [17].

У науковій роботі В. Педоренка вказується що, повернення до звичного життя після травматичних подій може бути не менш складним, ніж сама травма. Люди часто відчують брак безпеки, труднощі з відкритим вираженням почуттів та контролем емоцій. Це може призвести до тривалого психологічного напруження. Вимушені переселенці стискаються зі змінами у мотиваційній сфері ще до переїзду. Коли виникають перешкоди у задоволенні різноманітних потреб, це посилює реакції страху, гніву та агресії. З часом ці реакції можуть стати постійними факторами, що впливають на поведінку. Дослідження показують, що негативні наслідки для вимушених переселенців зберігаються тривалий час. Багато хто з них стикається з труднощами у

задоволенні базових потреб, таких як їжа, житло та мінімальний матеріальний добробут [31].

В. Антонюк висловлює думку, що проблема внутрішньо переміщених осіб в Україні може бути вирішена двома основними способами: повернення до попередніх місць проживання або інтеграція в нові громади. Повернення – це довготривалий процес, який вимагає не лише припинення бойових дій, але й відновлення безпечного середовища, відбудови зруйнованої інфраструктури та економіки. Через масштабні наслідки війни це потребуватиме значних ресурсів і часу. Оскільки проблема ВПО стає довгостроковою, необхідні різні стратегії для короткострокової та довгострокової перспектив. У короткостроковій перспективі пріоритетом є задоволення негайних потреб: відновлення документів, забезпечення тимчасовим житлом, харчуванням, одягом та медичною допомогою. Ключову роль тут відіграють держава, волонтери та благодійні організації, з особливою увагою до вразливих груп. Довгострокова стратегія спрямована на забезпечення постійним житлом, працевлаштування, доступ до якісної освіти, повну реалізацію прав і свобод та сприяння інтеграції в нові громади. Акцент зміщується на економічно активне населення та молодь, розвиток людського потенціалу. Для ефективного вирішення проблеми ВПО уряд повинен забезпечити достатнє фінансування нещодавно прийнятої програми інтеграції переселенців, поєднуючи короткострокові та довгострокові підходи [1].

В подальшій перспективі країна повинна вже готуватися до переходу від війни до миру. І соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб буде відбуватися далі, хтось на новому місці, хтось повернеться у зруйновані домівки. Цей перехід до мирного існування є складним періодом як для країни загалом, так і для кожного її громадянина. Потрібно вчитися розвивати свій емоційний інтелект – це дозволяє людині краще керувати своїм життям, регулюючи негативні емоції та відчуваючи здатність досягати

психологічного добробуту. Це дає змогу розглядати перехідні випробування як можливість набути цінного досвіду для досягнення нового рівня благополуччя. М. Дворник виділяє такі основні складові психологічного благополуччя: позитивні міжособистісні стосунки, внесок у добробут інших людей, відчуття компетентності та здатності до змістовної діяльності, наявність особистих цілей, самоповага та оптимістичний погляд на майбутнє. Ці елементи разом формують основу для психологічної стійкості та адаптації до нових умов життя після завершення військових дій [13].

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Внутрішня міграція в Україні зумовлена переважно збройним конфліктом та використанням військової сили. Додатковими факторами є масові порушення прав людини, природні катаклізми та техногенні аварії, які роблять неможливим подальше проживання на певних територіях. Внутрішньо переміщені особи зазнали значних втрат не лише матеріального характеру, але й соціального. Їхні життєві плани та перспективи зруйновано, соціальні зв'язки порушено. Багато хто втратив житло, майно, роботу та звичний спосіб життя, пережив психологічні травми. ВПО опинилися в надзвичайно вразливому становищі, стикаючись із численними матеріальними, соціальними та психологічними викликами через вимушене переселення.

Враховуючи масштаби руйнувань та наслідків конфлікту, повернення внутрішньо переміщених осіб до попередніх місць проживання може затягнутися на десятиліття. Вразливість цієї категорії вимагає ретельного планування заходів з їх інтеграції, забезпечення житлом, працевлаштування та доступу до соціальних послуг на нових місцях проживання. ВПО можуть як збагатити приймаючі громади своїм людським та підприємницьким потенціалом, так і створити додаткове навантаження на місцеву інфраструктуру та соціальну сферу. Для максимізації позитивного впливу та

мінімізації негативних наслідків необхідні ретельне планування та ефективна інтеграційна політика. Отже, проблема облаштування життя вимушених переселенців набуває довготривалого характеру і потребує комплексного системного підходу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТОВАНOSTІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1 Організація емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб

Завдання діагностики – це рівень адаптованості ВПО та зв'язок з рівнем впливу травмуючої події та виявлення симптомів тривоги та депресії.

Перед початком дослідження респондентам була запропонована анкета вивчення процесу психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в нових територіальних громадах (Додаток А, Рис. 2.5., Рис. 2.6., Рис. 2.7.). Вибіркою емпіричного дослідження охоплено 25 респондентів, з яких 19

перебували під дією окупаційного режиму(від 1-2 місяців), але не перебували під обстрілами та не втрачали близьких людей. У 23 опитаних є діти до 18 років. Для того, щоб результати дослідження можна було узагальнити на велику кількість внутрішньо переміщених осіб, необхідна вибірка, яка здатна у сукупності відтворювати основні характеристики. Така кількість учасників з різним віком, статтю, освітою, професіями допомагає охопити різноманітність цієї групи та зробити вибірку більш репрезентативною. Вік респондентів - 23-70 років, місце проживання до повномасштабного вторгнення - м. Херсон, деокупована Херсонська область, Миколаївська область та Донецька область. Статевий показник - 10 чоловіків та 15 жінок. Це надасть більш повну картину проблеми внутрішнього переміщених осіб та дозволить розробити ефективніші підходи до підтримки ВПО.

Дослідження проводилося дистанційно, із застосуванням онлайн платформ Google форма. Респонденти отримали посилання на опитувальники та анкету , а відповіді приходили безпосередньо на електронну пошту дослідниці. Таким чином, така вибірка є обґрунтованою для забезпечення репрезентативності результатів, підвищення статистичної потужності, та забезпечення надійності при дослідженнях.

Експериментальне дослідження соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб складалося з трьох етапів. Перший етап – розробка комплексу психодіагностичних інструментів, які будуть валідними та релевантними предмету і завданням та формуванню репрезентативної вибірки емпіричного дослідження. Другий етап – емпіричний. Реалізація програми емпіричного дослідження, проведення психодіагностичного тестування та опитування респондентів. Опитування проводилося відповідно до принципів добровільності та гарантуванням анонімності. Третій етап - обробка й кількісне та якісне аналізування результатів емпіричного

дослідження соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб.

Для початку необхідно розглянути психодіагностичний інструментарій. Для кращого розуміння потреб та розуміння адаптованості внутрішньо переміщених осіб нами була запропонована анкета вивчення процесу психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в нових територіальних громадах, яка складається з 42 запитань, з варіантами відповідей (Додаток А). Далі психодіагностичне тестування із використанням комплексу психодіагностичних методик, що використовувалися для збору емпіричних даних: «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда» - дозволяє оцінити рівень адаптації / дезадаптації, «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)» (автори Zigmond A.S. і Snaithe R.P.) - виявляє наявність і ступінь вираженості тривожних та депресивних розладів, «Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R) (автори M.Horowitz, N.Wilner, W.Alvarez)» - оцінює інтенсивність психологічної травми від пережитої стресової ситуації.

1.Методику «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда» (СПА) обрано для виявлення особливостей соціальної адаптації особистості через інтегральні показники «адаптація», «самосприйняття», «прийняття інших», «емоційна комфортність», «інтернальність», «прагнення до домінування». Вона складається з 101-го пункту-індикатору окремих аспектів соціальної адаптації, які подано у вигляді твердження. Значення підраховуються за 6-ти основними шкалам і шкалою достовірності. Вона демонструє уявлення респондентів про себе. Інтегральний показник адаптації засвідчує адаптаційні та дезадаптаційні тенденції функціонування людини у соціуму. Адаптивна людина критично сприймає правила та норми соціуму, цінує себе та інших, вдосконалюється та розвивається, знає свої цілі, оптимістично настроєна. Показник

дезадаптивності відображає дисгармонію у сфері соціальних відносин особистості. Така людина пасивна, нездатна долати труднощі. Дана методика була обрана через те, що це дозволяє отримати всебічну картину про те, як людина інтегрується у соціумі та надає інструменти для оцінки і подальшого корегування соціальних і психологічних аспектів життя людини, що допомагає в процесі консультування та терапії (Таб. 2.1, Рис. 2.1).

2.« Шкала оцінки впливу травматичної події (анг. Impact of Event Scale, скор. IES-R) (автори М. Horowitz, N. Wilner, W. Alvarez) (Додаток Б) - клінічна тестова методика, спрямована на виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу і оцінку ступеня їх вираженості. Шкала складається з 22 пунктів, які розподіляються на три шкали: «вторгнення», «уникнення» і «збудливість». Чим вищий рівень коефіцієнту, тим вищий рівень соціально-психологічної адаптивності. Методика IES-R була обрана через високу надійність та валідність, це надає можливість визначити рівень вираженості симптомів ПТСР за допомогою кількісних показників та дозволяє не лише діагностувати ПТСР, але й слідкувати за динамікою стану при наданні психологічної допомоги, оцінювати ефективність терапії або інших інтервенцій (Рис.2.2.).

3. « Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) » автори Zigmond A.S. і Snaith R. P.) була розроблена з метою визначення та оцінки тяжкості симптомів депресії та тривоги. Переваги шкали HADS полягають у простоті застосування і обробки, що дозволяє рекомендувати її до використання для первинного виявлення (скринінгу) тривоги та депресії. Госпітальна шкала тривоги і депресії містить 14 пунктів, кожному з яких відповідає 4 варіанти відповідей, що відображають ступінь наростання відповідної симптоматики. При ПТСР спостерігається виражена тривога (>11 балів) і межовий стан чи клінічно виражена депресія (>8 балів) (Таб.2.2., Рис.2.3., Рис.2.4.) Обробка та інтерпретацію результатів складають підрахунки балів згідно ключа та порівняння із нормативним показниками. Методика була обраною завдяки

своїй простоті і швидкості, HADS є відмінним інструментом для первинного скринінгу тривоги і депресії. Це дозволяє своєчасно виявляти симптоми і надавати необхідну психологічну допомогу.

Характеристика змісту показників за окремою методикою представлена в таблицях, рисунках та діаграмах. Отже, розроблений план емпіричного дослідження та обрані психодіагностичні інструменти дадуть змогу оцінити рівень соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Ці аспекти були визначені раніше під час теоретичного аналізу наукових джерел з даної проблематики. На діагностичному етапі з метою дослідження соціально-психологічної адаптованості у внутрішньо переміщених осіб було проведено збір даних за визначеними методиками. На практичному етапі здійснено первинну обробку даних, побудову таблиць та діаграм. На завершальному етапі проведено аналіз та інтерпритацію результатів дослідження, написання висновків щодо соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб

За результатами тестування за методикою СПА (Таблиця 2.1), більшість респондентів (19 з 25) знаходяться в зоні невизначеності щодо рівня адаптивності, що вказує на складнощі в процесі соціальної адаптації, але не критичну дезадаптацію. Високий рівень адаптивності зафіксовано у 6 респондентів. Показник дезадаптивності був низьким лише у 2 осіб, що свідчить про низьку вираженість негативних тенденцій в соціальному функціонуванні. Важливими результатами є високий рівень емоційного комфорту у 25 респондентів та прийняття себе у 24 осіб, що вказує на відносно стабільний емоційний стан більшості досліджуваних. Однак слід звернути

увагу на те, що у 22 респондентів спостерігається неприйняття себе, що може свідчити про внутрішні конфлікти і складності у самооцінці.

Таблиця 2.1

**Результати діагностування за методикою №1 (СПА)
(кількість осіб 25)**

№	Шкали	Рівні		
		низький	зона невизначеності	високий
1	Адаптивність	-	19	6
2	Деадаптивність	2	23	-
3	Прийняття себе	-	1	24
4	Не прийняття себе	22	-	3
5	Прийняття інших	-	13	12
6	Не прийняття інших	1	22	2
7	Емоційний комфорт	-	25	-
8	Емоційний дискомфорт	1	24	-
9	Домінування	-	21	4
10	Керованість	5	16	4
11	Внутрішній контроль	-	25	-
12	Зовнішній контроль	-	25	-

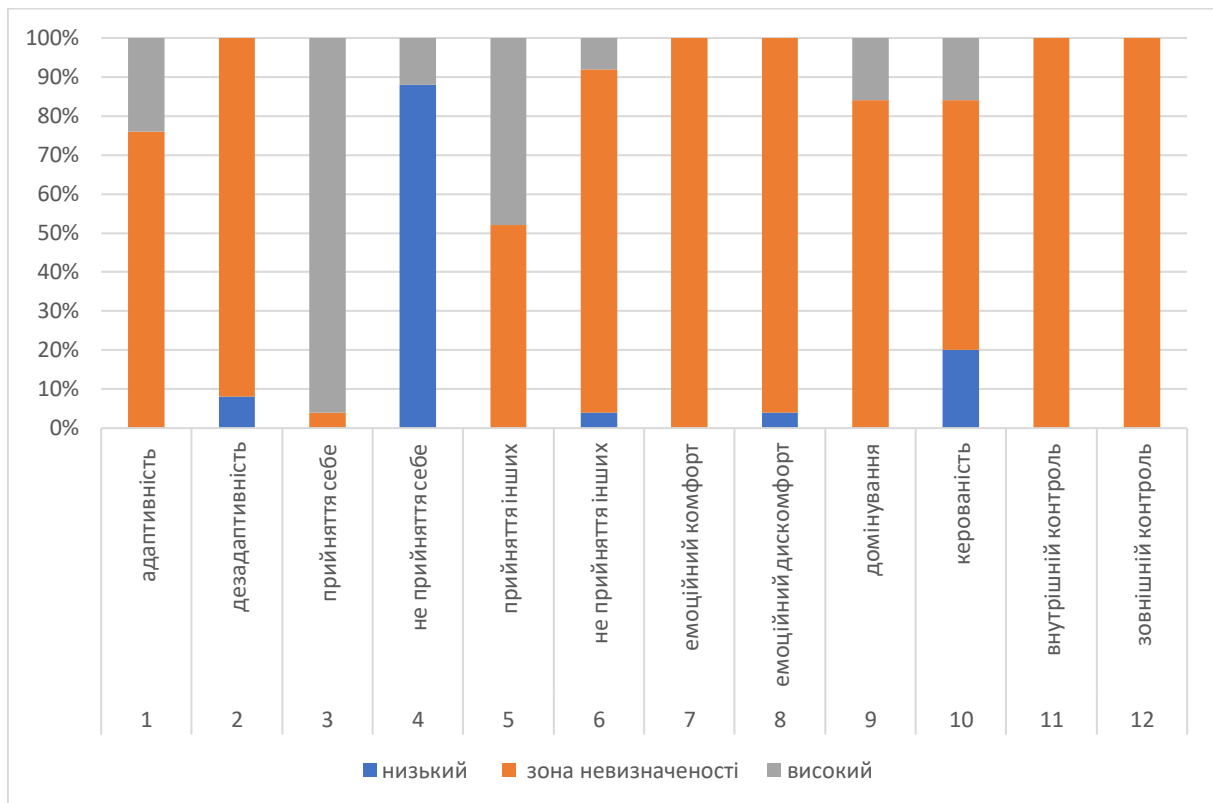


Рис. 2.1. Показники відсоткових рівнів адаптованості та дезадаптованості внутрішньо перемішених осіб за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда

Аналіз результатів за «Шкалою оцінки впливу травматичної події» (IES-R) показав, що більшість респондентів виявляють низький рівень впливу травмуючих подій. Це свідчить про те, що травмуючі події впливають на їхній психоемоційний стан, але опитані респонденти готові до змін через низьку травматизацію яка є наслідком того, що опитані не знаходилися під обстрілами та не втрачали близьких людей. Низький рівень впливу травмуючих подій у більшості респондентів може позитивно корелювати з їх готовністю до змін та адаптації (Рис. 2.2.).

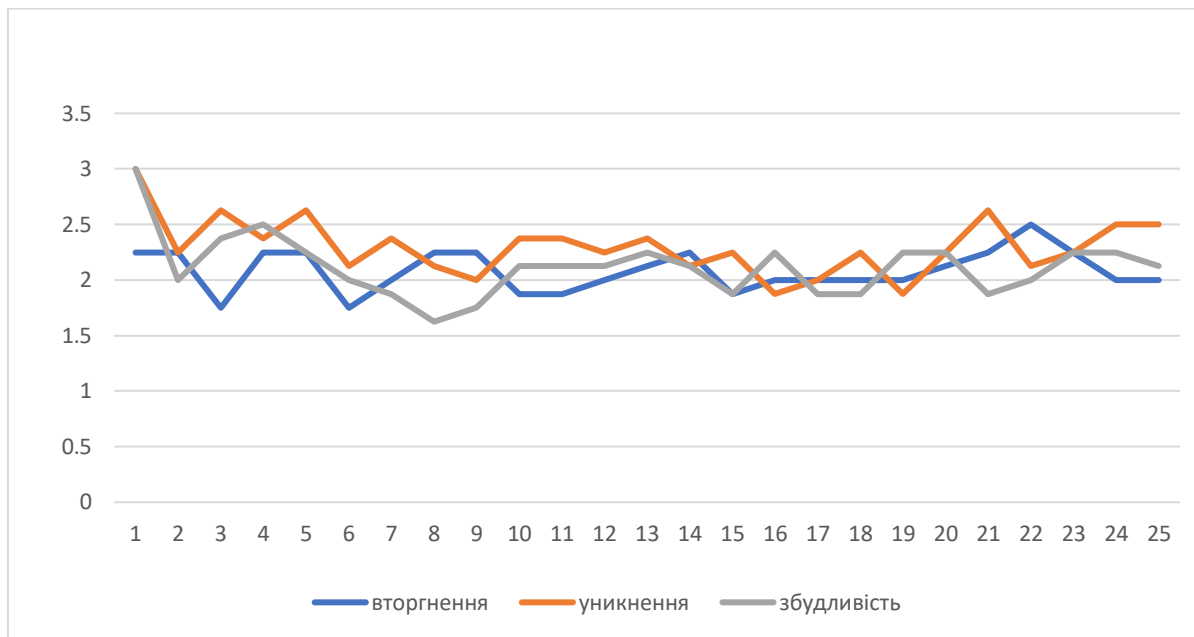


Рис 2.2. Шкала впливу травматичної події (IES-R)

Результати дослідження рівнів тривоги та депресії ВПО за методикою №3 Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) « (автори Zigmond A. S. і Snaith R. P.) представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностування за методикою № 3 Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) (кількість осіб 25 чол.)

№	Бали	Інтерпретація тривога	Інтерпретація депресія
1	0-7 балів	0	0
2	8-10 балів	1	7
3	11-15 балів	15	18
4	16 балів і вище	9	0

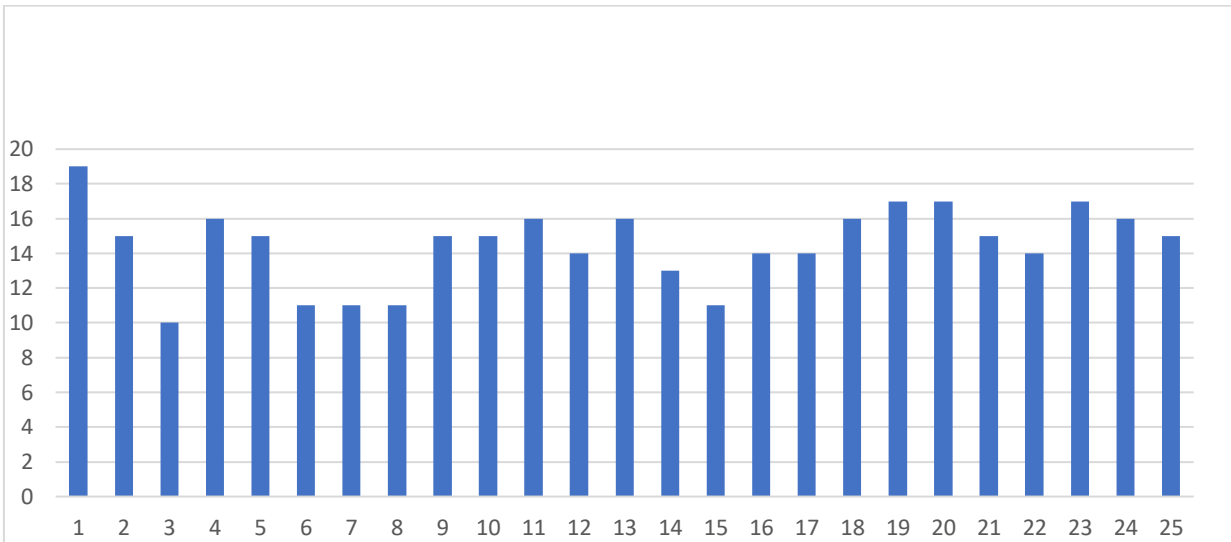


Рис. 2.3. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) (Шкала тривоги)

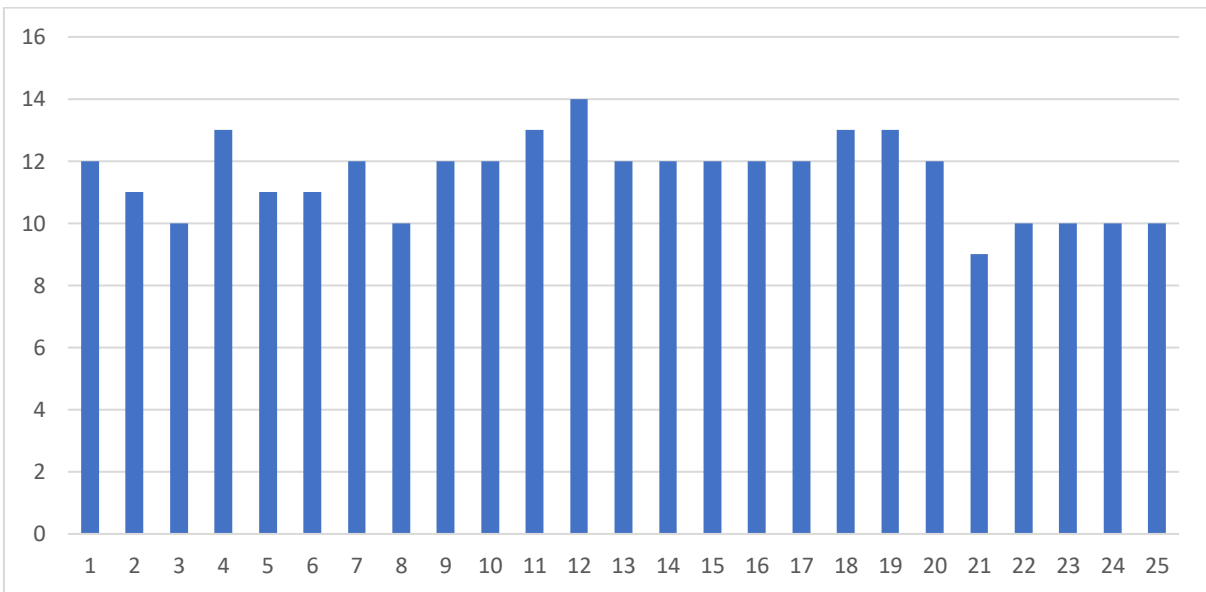


Рис. 2.4. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) (Шкала депресії)

Таким чином, в результаті проведеного опитування за методикою **Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)** з'ясовано, що 60 % досліджуваних мають помірно виражену тривогу, 36% - важка форма тривоги, що є суттєвим показником високого рівня емоційного стресу та 4%-субклінічно виражену тривогу. У 28 % спостерігаємо субклінічно виражену депресію (межовий стан), а 72 % мають помірно виражену депресію, що вказує

на потенційну можливість розвитку більш глибоких депресивних станів у майбутньому (Рис.2.3, Рис.2.4.).

Загалом опитування, що було представлено в анкеті показує, що респонденти в більшості готові до змін та адаптації в своєму житті, відчують свою відповідальність за ситуацію і готові до отримання нових навичок та кваліфікації для подальшої успішної адаптації. Це свідчить про позитивну налаштованість та відкритість опитаних до змін на краще, ймовірно через те, що у більшості респондентів є діти до 18 років. Таким чином, можна сказати, що внутрішньо переміщені особи готові до адаптації на новому місці, незважаючи на багато проблем, які постають перед ними.

36. Чи готові Ви отримати перекваліфікацію або спеціальність, щоб скоріше адаптуватися на новому місці проживання? 1) Готовий 2) Скоріше...коріше не готовий, ніж готовий 5) Не готовий
12 ответов

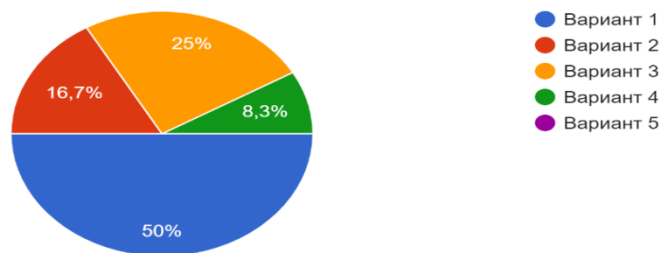


Рис. 2.5. Анкета вивчення процесу психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в нових територіальних громадах(Додаток А, питання 36)

38. Від чого (кого) залежить Ваша життєва ситуація? 1) Від Вас самих 2) Від родичів 3) Від держави 4) Інше
12 ответов

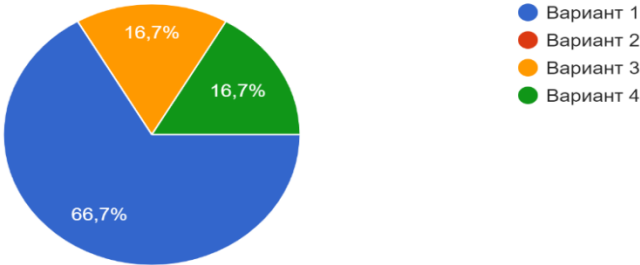


Рис. 2.6. Анкета вивчення процесу психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в нових територіальних громадах (Додаток А, питання 38)

42. Чи готові Ви до змін у своєму житті? 1) Так 2) Ні
12 ответов

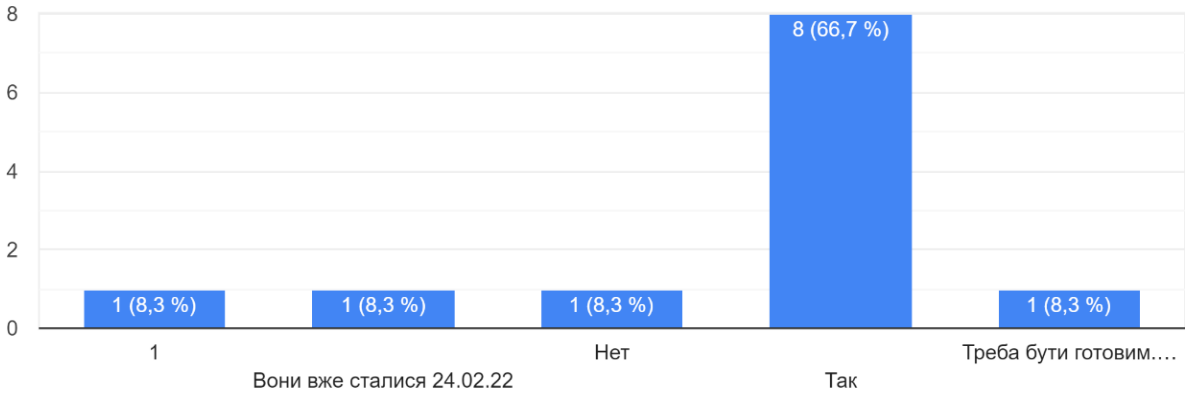


Рис. 2.7. Анкета вивчення процесу психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в нових територіальних громадах (Додаток А, питання 42)

Нами сформовано гіпотезу дослідження: вплив травматичної події, депресії та стресу на адаптацію внутрішньо переміщених осіб. Проаналізуємо статистичні показники дослідження за допомогою кореляційного аналізу Пірсона і з’ясуємо встановлені кореляційні взаємозв’язки між вимірюваними параметрами(Таб.2.3.).

Таб.2.3.

Кореляційні зв'язки аналізу Пірсона

	вторгнення	уникнення	збудливість	тривога	депресія	адаптація	самоприйняття	прийняття інших	емоційний комфорт	інтернальність	прагнення домінування
вторгнення	1										
уникнення	0,029798155	1									
збудливість	0,033898688	0,54383566	1								
тривога	0,370141168	0,22030323	0,535235558	1							
депресія	-0,239793339	-0,2754035	0,157303403	0,22110334	1						
адаптація	-0,155005973	-0,0229559	0,084321236	0,16276031	0,223076033	1					
самоприйняття	-0,073455984	0,15709089	-0,16393555	-0,0224954	-0,15716658	0,75591432	1				
прийняття інших	0,049058334	-0,2306084	0,157800519	0,40421852	0,3453008	0,4314588	0,065400015	1			
емоційний комфорт	-0,219417139	0,30428025	0,105345238	0,29184282	-0,00727248	0,5633175	0,631170682	0,21009982	1		
інтернальність	-0,297095765	-0,1815591	0,031798995	0,14940157	0,419286634	0,84934695	0,546909255	0,35675708	0,429963	1	
домінування	0,207776462	0,50661704	0,377496388	0,0091327	-0,42756754	0,11606268	0,122747204	-0,0996599	0,006023623	-0,089258263	1

Інтерпретація результатів кореляційного аналізу (Рис. 2.8)

Адаптація позитивно корелює з самоприйняттям ($r = 0,756$) та інтернальністю ($r = 0,849$). Це означає, що люди з кращими навичками адаптації мають більш позитивне самоприйняття та більше відчуття

контролю над своїм життям. Помірна позитивна кореляція між адаптацією та емоційним комфортом ($r = 0,563$) вказує на те, що кращі навички адаптації пов'язані з вищим рівнем емоційного благополуччя. Збудливість помірно позитивно корелює з тривогою ($r = 0,535$), що свідчить про зв'язок між підвищеною збудливістю та тривожними станами. Слабка до помірної позитивна кореляція між вторгненням і тривогою ($r = 0,370$) може вказувати на те, що досвід вторгнення пов'язаний з підвищеним рівнем тривоги. Помірна позитивна кореляція між уникненням і збудливістю ($r = 0,544$) може свідчити про те, що люди з вищим рівнем збудливості більш схильні до уникнення як стратегії подолання стресу. Помірна позитивна кореляція між уникненням і прагненням домінування ($r = 0,507$) може вказувати на складні взаємозв'язки між цими характеристиками. Слабка до помірної позитивна кореляція між депресією та інтернальністю ($r = 0,419$) може вказувати на тенденцію до самозвинувачення при депресивних станах. Помірна негативна кореляція між депресією і прагненням домінування ($r = -0,428$) свідчить про зниження мотивації до лідерства при депресивних станах. Помірна до сильної позитивна кореляція між самосприйняттям і емоційним комфортом ($r = 0,631$) підкреслює важливість позитивного самосприйняття для загального емоційного благополуччя. Слабка до помірної позитивна кореляція між прийняттям інших і тривогою ($r = 0,404$) може вказувати на підвищену чутливість тривожних людей до інших. Помірна позитивна кореляція між прийняттям інших і адаптацією ($r = 0,431$) свідчить про зв'язок між адаптивністю та соціальною гнучкістю.

Ці результати показують складну мережу взаємозв'язків між різними аспектами психологічного функціонування. Особливо важливими виявляються адаптивні навички, які тісно пов'язані з позитивним самосприйняттям, відчуттям контролю над життям та емоційним комфортом. Це підкреслює потенційну важливість розвитку адаптивних стратегій у

психологічній практиці з внутрішньо переміщеними особами результати також вказують на складні взаємозв'язки між тривожністю, депресією та стратегіями подолання стресу. Це може мати важливе значення для розуміння та лікування тривожних та депресивних розладів. Важливо зазначити, що кореляції не вказують на причинно-наслідкові зв'язки, і для глибшого розуміння цих взаємозв'язків необхідні подальші дослідження. Тому гіпотеза H1 підтверджена.

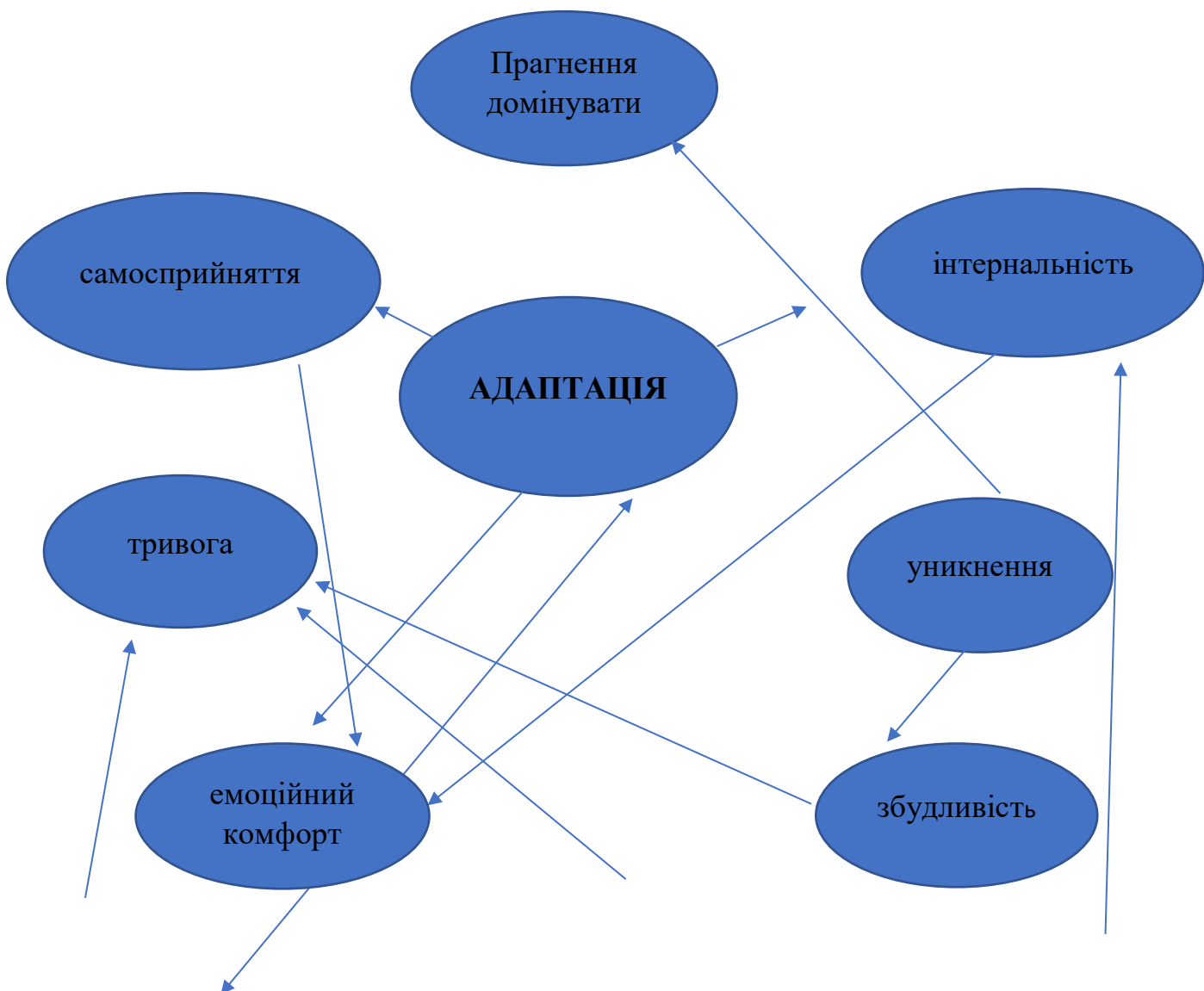




Рис. 2.8. Кореляційний аналіз Пірсона

Хоча прямих кореляцій між тривогою, депресією, збудженням, уникненням та вторгненням з адаптацією не вказано в наданих даних, можна зробити висновок про їх опосередкований вплив на соціально-психологічну адаптацію. Ці фактори взаємопов'язані між собою, утворюючи складну мережу психологічних взаємодій. Вони впливають на інші психологічні характеристики (такі як інтернальність, самосприйняття, емоційний комфорт), які, в свою чергу, сильно корелюють з адаптацією. Ці взаємозв'язки вказують на те, що високі рівні тривоги, депресії, збудження, уникнення та вторгнення можуть негативно впливати на адаптивні процеси, створюючи перешкоди для ефективної соціально-психологічної адаптації.

2.3. Комплекс заходів психологічної підтримки під час соціально-психологічної адаптації ВПО

Масове вимушене переселення створює комплексні виклики для різних рівнів суспільства. Держава, приймаючі громади та місця походження переселенців мають докласти значних зусиль для сприяння адаптації, інтеграції чи реінтеграції постраждалих та забезпечення їм соціальної підтримки. Однак найбільші труднощі постають перед самими внутрішньо переміщеними особами. В умовах невизначеності вони змушені долати стрес від зміни місця проживання та адаптувати свій спосіб життя до нового середовища.

На думку М. Дворника війна - це кризовий період для країни та її громадян, що може загострювати особисті конфлікти, підвищувати тривогу та

дезорієнтацію. Для ефективного планування соціально-психологічної підтримки важливо розуміти ключові аспекти психологічного благополуччя в цей час . Такими можна відзначити:

1. Соціальні зв'язки: здатність особи накопичувати соціальний капітал, організувати підтримку та будувати позитивні стосунки.
2. Суспільна відповідальність: ідентифікація зі значущою групою та внесок у спільне благо для подолання нестабільності.
3. Відчуття компетентності: здатність діяти осмислено , використовувати ресурси, творчо адаптуватися та знаходити сенс у поточних умовах.
4. Цілеспрямованість: наявність особистих цілей та планів, що надають відчуття стабільності та безпеки.
5. Позитивна самооцінка: самоповага та оптимізм, що дозволяють інтегрувати досвід та вибудовувати конструктивну поведінку.

Розуміння цих аспектів допомагає відповідним установам розробляти ефективні заходи психологічної підтримки населення в кризовий період. Усвідомлення людиною свого напрямку розвитку, здатність формувати плани та визначати цілі сприяє відчуттю стійкості та певної захищеності. Отже, важливою складовою психологічного комфорту є чітке розуміння власних прагнень та намірів [13].

Науковиця Т. Титаренко відзначає що, для психологічного благополуччя людини в період змін критично важливі такі фактори: розвиток особистої незалежності, покращення результативності та віри у власні сили, а також посилення творчого підходу та відповідального ставлення до свого життєвого шляху [37].

Дослідження Р. J. Burke і С. Cerven показує, що міцні зв'язки з різними спільнотами сприяють психологічному благополуччю, знижуючи стрес і запобігаючи поведінковим проблемам. Це досягається через соціальну інтеграцію та взаємодію з іншими , доступом до ресурсів для реалізації

особистісного потенціалу, формуванням чітких поведінкових орієнтирів. Люди почуваються краще, коли мають соціальні зв'язки, розуміють як діяти, і мають різнобічне та значуще уявлення про себе. Таким чином, позитивні стосунки стають ключовим елементом психологічного благополуччя [42].

М. Дворник наголошує що, важливим у період соціально-психологічній адаптації є розвинений емоційний інтелект, який сприяє посиленню відчуття контролю над оточенням. Здатність керувати власними негативними емоціями дозволяє людині почуватися впевненіше у своїх можливостях змінювати життя на краще і досягати психологічної гармонії [13].

На початковому етапі інтеграції в інше середовище найбільш вагомим є інформаційна підтримка. Наступним етапом є інструментальна, і лише згодом -емоційна. Треба звернути увагу, що лише остання підтримка є найбільш дієвою в якості протидії впливу різного роду факторів стресу. У роботі з ВПО важливо поєднувати різні види та форми психологічної допомоги.

При роботі з внутрішньо переміщеними особами важливо брати до уваги індивідуальні особливості адаптації та стресостійкості. Ці фактори суттєво впливають на те, наскільки успішно людина зможе пристосуватися до нових життєвих обставин. Для багатьох ВПО різкі зміни у житті можуть сприйматися як непереборна криза. Особи з низькою здатністю до адаптації особливо вразливі у таких ситуаціях і потребують професійної підтримки. Без належної допомоги вони ризикують застрягти у стресовому стані, що може призвести до розвитку залежностей або соціальної маргіналізації. Тому важливо вчасно виявляти людей з низьким адаптаційним потенціалом та надавати їм цілеспрямовану психологічну допомогу для запобігання негативним наслідкам тривалого стресу.

Надання психологічної допомоги в період інтеграції у нове суспільство є критично важливим для попередження проблем з психічним здоров'ям, спричинених переселенням. Ці проблеми можуть суттєво обмежувати

здатність внутрішньо переміщених осіб ефективно працевлаштовуватися та повноцінно брати участь у житті суспільства. Підтримка ВПО має бути індивідуалізованою, враховуючи специфічні потреби кожної особи та родини. Для вдосконалення системи допомоги необхідно впровадити: систематичний моніторинг ситуації, облік ВПО, аналіз їхніх соціально-демографічних характеристик, вивчення професійно-кваліфікаційного складу переселенців. Ці заходи особливо важливі для ефективного вирішення конкретних проблем.

Робота з внутрішньо переміщеними особами вимагає уважного підходу до їхньої здатності адаптуватися та протистояти стресу. Ці характеристики значною мірою визначають, як успішно людина зможе пристосуватися до змінених умов життя. Раптові життєві зміни можуть сприйматися багатьма ВПО як нездоланна перешкода. Ті, хто має труднощі з адаптацією, знаходяться у зоні підвищеного ризику і потребують фахової допомоги. За відсутності належної підтримки, вони можуть опинитися у пастці хронічного стресу, що підвищує ймовірність розвитку адиктивної поведінки або соціальної ізоляції. Своєчасне виявлення осіб з обмеженими адаптаційними можливостями та надання їм спеціалізованої психологічної підтримки є ключовим для попередження довготривалих негативних наслідків стресу.

Для ефективного реагування на потреби внутрішньо переміщених осіб, потрібно створити комплексний план заходів. Це може бути проведення психологічних тренінгів, терапевтична підтримка чи консультації, спрямовані на подолання стресу, тривоги, депресії та інших психологічних проблем, пов'язаних з внутрішнім переміщенням. Цей план спрямований на вирішення нагальних проблем ВПО, задоволення їхніх основних потреб та сприяння їхній успішній адаптації до нових життєвих обставин. Кінцевою метою цих заходів є забезпечення гідного рівня життя для ВПО та їх повноцінна інтеграція в нове середовище. Звичайно надання психологічної підтримки спеціальними службами є більш дієвим способом допомоги. Але в процесі адаптації

потрібно навчити розуміти важливість самопомоги, саморегуляції та профілактики ментального здоров'я. Тому основна увага у дослідженні спрямована саме на це.

При розробці заходів підтримки для внутрішньо переміщених осіб важливо враховувати, що багато з них можуть не повністю усвідомлювати свої потреби, особливо у сфері психологічної допомоги. Це створює додаткові виклики для їхньої соціальної інтеграції та вимагає делікатного підходу при плануванні заходів з адаптації. Після отриманих травм різного ступеня, як фізичних, так і психологічних людині важко охарактеризувати свої базові та соціальні емоції чи почуття. Важливо зрозуміти та навчити -мої дії допоможуть змінити ситуацію (залежно від обставин та сили травмування). Розуміння симптомів стресу (напруги) дає початок у допомозі при супроводі ВПО. Найважливіше, що допомагає відновитися це сон (дотримуючись правил гігієни сну), збалансоване харчування (оптимально 4-5 разове), помірні фізичні навантаження та дотримання інформаційної гігієни. Мінімізувати кофеїн, вживати складні вуглеводи. Робити спільну трапезу з рідними. Не робити проміжків у прийомі їжі, не пропускати сніданок, пити вдосталь води.

Наукові дослідження демонструють, що використання дихальних технік і методу прогресивної м'язової релаксації (який полягає в послідовному напруженні та розслабленні м'язів) ефективно знижує загальне фізичне напруження в організмі та допомагає досягти стану спокою та розслабленості. Дихання дуже важливе – потрібно навчитися зосереджуватися на своєму диханні, повільному та глибокому. Це те, над чим можна мати контроль, уповільнення дихання нормалізує хімію організму і дозволяє почуватися краще. Вибір технік дихання різноманітний (квадратне дихання, дихання «тисяча», ритмічне дихання, дихання в ходьбі, кольорове дихання).

Важливо розвивати вміння керувати симптомами травми, а не піддаватися відчуттю, що вони керують нами. Техніки заземлення – це комплекс методів, які допомагають відновити відчуття безпеки. Заземлення включає ряд нескладних прийомів для подолання негативних емоційних станів. Ці техніки особливо корисні під час флешбеків (коли раптово згадується травматична подія або пов'язані з нею образи). Застосовуючи заземлення, створюється відчуття, що зараз безпечно і травматична ситуація залишилася в минулому. Перевага методів заземлення полягає в тому, що їх можна використовувати будь-де і будь-коли, коли відчувається в цьому потребу (заземлення лежачи, медитація у русі, «Де мої ноги?», сидяча медитація).

Іноді бувають ситуації, коли переслідують нав'язливі думки про самопошкодження, суїцид чи заподіяння шкоди іншим. У такі моменти сприйняття може звужуватись, створюючи ілюзію безвихідності. Тому на допомогу можуть прийти техніки переключення уваги, які спрямовані на заміщення фокусу уваги, відволікання від деструктивних думок та намірів, розширення перспективи сприйняття дійсності. Ці методики можуть бути корисними для відновлення більш збалансованого та позитивного погляду на ситуацію (п'ять органів чуттів).

Дієвими техніками у роботі з інтеграцією внутрішньо перемішених осіб є самонавіювання для переспрямування уваги від негативних думок та відновлення відчуття керуваності власним мисленням. Ці методи можуть допомогти повернути певну міру контролю над розумовими процесами, зміщуючи акцент з деструктивних ідей на більш конструктивні та позитивні аспекти вашого досвіду. («світлофор для думок», розвінчання нав'язливої думки)

Нижче пропонуємо перелік дій, які допоможуть мінімізувати тривожні стани, допоможуть подолати труднощі з флешбеками та неприємними спогадами.

1. М'язовий тонус (пілатес, йога, розтяжка, самомасаж обличчя, статичні вправи , наприклад планка).
2. Робота з м'якими тканинами (масаж, розтирання, оральна стимуляція, читання вголос, жування жуйки, акупунктура, полоскання горла, натискання на закриті очні яблука, «рефлекс» пірнаючого» собаки).
3. Стимуляція вироблення окситоцину (соціальні зв'язки, турбота, компліменти, догляд за своєю зовнішністю).
4. Стимуляція вагуса (вживання червоного перцю, томати, баклажани, вживання достатньої кількості жиру-мінімум 0,6 г на 1 кг).
5. Медитації люблячої доброти.
6. Виховання у собі почуття подяки ,співчуття до оточуючих, радості у дрібницях.
7. Навчання тайм-менеджменту.

Науковець Ю. Озерський відзначає, що участь у волонтерській діяльності позитивно впливає на відчуття благополуччя, виконуючи роль своєрідного буфера проти стресу. Дослідження показують, що люди, які займалися волонтерством під час особистих стресових ситуацій, виявляли менше негативних емоцій порівняно з тими, хто не брав участі у такій діяльності [30].

Також у дослідженні Gray D. та Stevenson, C. наголошується на тому, що почуття належності особистості укріплює ідентифікацію з групою. Внесок у благополуччя інших впливає на почуття впевненості у власних силах та потенціалі [44].

Важливо усвідомлювати дивовижну властивість мозку - нейропластичність, що дає вирішальне значення для реабілітації. Ця здатність дозволяє мозку самовідновлюватися, реорганізовувати існуючі нейронні мережі, навчати різні ділянки мозку виконувати нові функції. Однак ключ до активації цієї властивості - це наша власна цілеспрямована робота. Регулярно практикуючи фізичні вправи, розумову діяльність та підтримуючи позитивний

настрій, відбувається стимуляція мозку, створюються нові нейронні зв'язки. Чим більше надходить мозку таких позитивних сигналів, тим ефективніше він використовує свою здатність до адаптації та розвитку (вивчення іноземної мови, віршів, опанувати музичний інструмент чи знайти нове хобі).

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Отже, з метою визначення психологічних чинників соціально-психологічної адаптованості внутрішньо переміщених осіб було проведено діагностику за трьома методиками. Емпіричне дослідження проводилося в межах певних етапів: організаційного, діагностичного, практичного та узагальнювального. У дослідженні брали участь 25 осіб різного віку. Аналіз результатів дослідження за методиками дозволяє отримати цілісну картину соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО), їх психологічного стану та впливу травмуючих подій на їхню адаптованість.

Загальні результати свідчать про те, що внутрішньо переміщені особи стикаються з суттєвими труднощами в процесі соціально-психологічної адаптації через вплив травмуючих подій. Хоча більшість респондентів знаходяться в зоні невизначеності щодо рівня адаптованості, значний рівень тривожності та депресії, свідчать про важливість психологічної підтримки. Вплив травмуючих подій на психоемоційний стан ВПО вимагає впровадження комплексних заходів психологічної допомоги, спрямованих на зниження рівня тривожності та депресії, розвиток навичок емоційної регуляції та подолання наслідків посттравматичного стресу. Ймовірно, через те, що у більшості внутрішньо переміщених опитаних є діти і вони не отримали травмивного досвіду, більшість готові до змін та адаптуватися у нових громадах.

Результати кореляційного аналізу виявили складну мережу взаємозв'язків між різними аспектами психологічного функціонування, підтверджуючи гіпотезу H1. Адаптація демонструє сильні позитивні кореляції з

самосприйняттям ($r = 0,756$) та інтернальністю ($r = 0,849$), а також помірну кореляцію з емоційним комфортом ($r = 0,563$). Це підкреслює важливість адаптивних навичок для загального психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Соціальні установки та поведінкові стратегії переселенців зазнають змін під впливом їхньої соціально-психологічної адаптації. Психічний стан внутрішньо переміщених осіб вимагає ретельного моніторингу та аналізу через значну психологічну травму, яку вони зазнали. Це необхідно для своєчасного надання соціально-психологічної підтримки та виявлення індивідуальних особливостей їхнього розвитку, як позитивних, так і негативних. Через надзвичайно великий обсяг переселення ця група людей стала настільки помітною, що її неможливо ігнорувати. Адаптація вимушених переселенців відбувається через пристосування до нових умов, через низку проблем, які більшість потрібно вирішувати самотужки. Кінцева мета інтеграції буде також залежати від обраної стратегії ВПО. Техніки саморегуляції мають потенціал змінювати психологічний стан людини. Оволодіння запропонованими методами дозволяє керувати власними емоціями, зменшувати психологічне напруження, відновлювати внутрішні ресурси, протидіяти стресу та тривожності. В результаті це сприяє загальному покращенню психологічного самопочуття.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури показав, що адаптацію ВПО потрібно розглядати комплексно. Аналіз проблем виявив, що основними викликами є подолання психологічних травм, інтеграція в нові громади та відновлення соціальних зв'язків. Значна частина ВПО стикається з підвищеним рівнем тривожності та депресії. В цей період людина додатково опиняється наодинці з кризою ідентичності. Основним показником такої кризи є нездатність особистості прийняти нову роль.

2. Проаналізувавши проблеми адаптації багато науковців підкреслюють, що травматичний досвід часто руйнує довіру і викликає відчуття покинутості, може розвинутися посттравматичний стресовий розлад, з'явитися психосоматичні симптоми та захворювання. Порушення психічної адаптації у переселенців часто проявляються у вигляді загального фізичного та

емоційного дискомфорту, підвищеної напруженості, зниження працездатності та нестабільного самопочуття.

3. Дослідження показало, що формування стану психологічного благополуччя у ВПО залежить від рівня соціальної підтримки та здатності до саморегуляції. Чим менше постраждала особиста ідентичність, тим більш гнучка стратегія адаптації буде обрана. Виявлено сильні кореляції між адаптацією, емоційним комфортом, самосприйняттям та інтернальністю, що підкреслює важливість розвитку адаптивних навичок для загального психологічного благополуччя.

4. На основі проведеного дослідження розроблено комплекс заходів щодо організації психологічної допомоги ВПО, які включають: впровадження комплексних методів для зниження рівня тривожності та депресії, розвиток навичок емоційної регуляції, надання підтримки у подоланні наслідків посттравматичного стресу, та сприяння інтеграції в нові громади через соціальну взаємодію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонюк В.П. Вплив внутрішньо переміщених осіб на розвиток територіальних громад: проблеми та перспективи. *Вісник економічної науки України*, 2, 2016. С.8-13.
2. Балабанова Л.М. Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. *Проблеми екстремальної кризової психології*, 2017. С.51-58
3. Балуєва О.В. Дискримінація внутрішньо переміщених осіб в Україні: архетипна природа. Публічне урядування. 2016. № 2. С. 48-58. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pubm_2016_2_6.
4. Басова І. С. Внутрішньо переміщена особа як суб'єкт права соціального забезпечення : дис.канд. юрид. наук : 12.00.05 / Ін-т держави і права ім. В. М. Корецького НАН України. Київ, 2019. 216 с.

5. Бойченко А. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021, №1 (01), с.125-128.
6. Белов Д.М., Белова М.В. Правові та організаційні засади захисту прав біженців та внутрішньо переміщених осіб. *Аналітично-порівняльне правознавство*. № 1. 2023. С. 47–53
7. Бубняк С.М. Внутрішньо переміщені особи в контексті сучасних міграційних процесів в Україні. *Науково-теоретичний альманах Грані*, 22(11), 2019. С.56-68.
8. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки», 21-22 квітня. Т. : ФОП Паляниця В.А., 2022. С. 3–5.
9. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції : наукова доповідь / за ред. канд. соціол. Наук О.М. Балакіревої ; НАН України, ДУ «Ін-т екон. та прогнозів. НАН України». –К., 2016. С.140.
10. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія / О.Ф. Новікова, О.І. Амоша, В.П. Антонюк та ін.; НАН України, Ін-т економіки пром-сті. К., 2016. С. 448.
11. Голова Н.І. Забезпечення сприятливої адаптації осіб похилого віку до нових умов соціалізації. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2011. № 4. С.19–22.
12. Гридковець Л., Вебер Т., Журавльова Н. та ін. Основи реабілітаційної Психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3, ОБСЄ,- Київ, 2018.

- 13.Дворник М. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 45, С. 79-87.
14. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 2021. Вип. 49, С. 61–71.
15. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1, ст.1, <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18Text>
16. Звіт за результатами всеукраїнського опитування внутрішньо переміщених осіб та мешканців приймаючих громад. Дослідження виконане на замовлення Internews Network за фінансової підтримки Уряду Канади. КМІС,2016. С. 62
17. Зликов В.Л. Лукомська С.О. Соціальна та особистісна мілітарна ідентичність українців в умовах війни. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки*. Випуск 3. 2023. С.28-34.
18. Зликов В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях . Київ : Педагогічна думка, 2016. 219, С.148-173.
19. Капінус О. Я. Особливості державної політики щодо внутрішньо переміщених осіб в Україні : дис. ... канд. наук з держ. управл. : 25.00.01 / Харків. регіон. ін-т держ. упр. Нац. акад. держ. упр. при Президентові України. Харків, 2021. 215 с.
20. Карамушка Л. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological Journal*, 7(5),26–37. 2021, DOI:<https://doi.org/10.31108/1.2.7.5.3>
21. 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

22. Кременчуцька М. К. Жаліч Н.Р. Агресивність у системі особистісних чинників вибору механізмів психологічного захисту під час воєнних подій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки*. Випуск 3. 2023 С.13-19.
23. Лібанова Е. М., О. В. Позняк, О. І. Цимбал Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України внаслідок збройної агресії російської федерації. *Демографія і соціальна економіка*, 2022, 2, С. 37-57
24. Лушпієнко Ю. В. Конституційно-правовий статус біженців та внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Підприємництво, господарство і право*. 2017. № 2. С. 188–193.
25. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного університету, Серія: Філософія, культурологія, соціологія*. 2016. Вип. 12. С. 131-138
26. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. *Грані*. 2015. № 8. С. 6-11.
27. Міхеєва О., Серєда В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні. Збірка аналітичних матеріалів. Галицька видавнича спілка. Львів, 2015. С.9-49.
28. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. № 1(01). С. 200-202.
29. Односталко О. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя. Дисертація. – Одеса, 2020 р., с. 120-126.
30. Озерський Ю. І. Волонтерський рух у зоні АТО. *Вісник Національного технічного університету «ХПІ»*. Актуальні проблеми розвитку українського суспільства, 2019.1, С. 10–15.

31. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2022. Вип 5, С. 5-10.
32. Путинцев А., Пащенко Ю. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи, економіка. *Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики*, 2018. № 9, С. 110-119.
33. Рижакова В. І. Психологічні особливості процесу адаптації вимушено переселених осіб до нового середовища проживання. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 квітня 2022 року) / редкол.: Максименко С. Д.; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. С. 124-127.
34. Семигіна Т. В., Гусак Н. Є., Трухан С. О. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб. *Український соціум*. 2015. № 2 (53). С. 65–72.
35. Сірант М. М. Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять. *Митна справа*. 2015. № 2(2.2). С. 154-159.
36. Стець В. Зміст психологічної допомоги вимушеним переселенцям щодо перебудови ціннісно-сміслових складових образу світу. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. Вип. 47, 2020, С. 100–116.
37. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості , що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*, 2018. 1, С.112–119.
38. Тітар І. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. *Український Соціум*, 2016, 4 (59), С.58-60.

39. Трубавіна І.М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 8. С.434–446.
- 40 .Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов. *Науковий вісник Ужгородського університету серія: Педагогіка. Соціальна робота*, 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472.
41. Яблонська Т. Завдання і досвід психологічної допомоги населенню в умовах воєнного конфлікту. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи», 2 червня, 2022. С. 63-65.
42. Burke, P. J., & Cerven, C. Identity Accumulation, Verification, and Well-Being. In J.E. Stets, & R.T. Serpe (Eds.), *Identities in Everyday Life* 2019. (pp. 17–33). New York: Oxford University Press.)
43. Gullahorn J. An Extension of the U-Curve Hypothesis. *Journal of Social Issues*, 1963. 19 (3). P. 33-47.
44. Gray D., Stevenson C. (2019). How can 'we' help? Exploring the role of shared social identity in the experiences and benefits of volunteering. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/casp.2448>).
45. Harrell-Bond B. *Imposing Aid: Emergency Assistance to Refugees*. New York: Oxford University Press, 1986. P. 440.
- 46 . Nikolajchuk M. The constituent elements of the mechanism of regulation of migration processes of the rural population. *Rehional'na ekonomika*. 2005. Vol. 3, No. 37. P. 105-112.

- 4) 46 – 60 років
- 5) більше 60 років

3. Ваша стать

- 1) Чол.
- 2) Жін.

4. Ваша освіта:

- 1) Неповна середня
- 2) Середня
- 3) Неповна вища
- 4) Вища

5. В якому населеному пункті Ви проживали до вимушеного переїзду?

6. Чому Ви залишили своє постійне місце проживання на тимчасово окупованій території?

- 1) Проживав(ла) в небезпечній для життя і здоров'я зоні
- 2) Втратив(ла) роботу, поїхав(ла) в пошуках джерел існування
- 3) Всі поїхали і я також
- 4) Важко відповісти

7. В яке місто Ви переїхали в ході військового конфлікту ?

8. Чому Ви переїхали саме в це місто?

- 1) В цьому регіоні у мене є родичі/близькі знайомі
- 2) В цьому регіоні мені запропонували роботу
- 3) Важко відповісти
- 4) Цей регіон знаходиться найближче
- 5) Випадковий вибір країни (міста)

9. Чи відповідає нове місце проживання Вашим очікуванням?

- 1) Так

2) Важко відповісти

3) Ні

10. Де Ви проживаєте?

1) В місці компактного проживання внутрішньо-переміщених осіб

2) У родичів, знайомих

3) В орендованому помешканні

4) У вже придбанному власному помешканні

5) В іншому місці

11. Чи відчували Ви неприязне ставлення з боку місцевих мешканців при переселенні до іншого населеного пункту?

1) Так

2) Ні

Якщо ТАК, то в чому неприязне ставлення проявлялося?

12. Наскільки стабільним є Ваше психологічне самопочуття на новому місці проживання?

1) Стабільне

2) Скоріше стабільне, ніж не стабільне

3) Важко відповісти

4) Скоріше нестабільне, ніж стабільне

5) Нестабільне

13. Наскільки стабільним є Ваше здоров'я в цілому при переселенні на нове місце проживання?

1) Стабільне

2) Скоріше стабільне, ніж нестабільне

3) Важко відповісти

4) Скоріше нестабільне, ніж стабільне

5) Нестабільне

14. Чи комфортно з психологічної точки зору Ви себе почуваете в цілому при проживанні на новому місці?

1) Так

2) Ні

Якщо Ні, то в чому проявляється (проявлявся) дискомфорт?

—

15. Після переселення Ви приїжджали до рідного населеного пункту?

1) Так

2) Ні

16. Чи надасте Ви матеріальну допомогу Вашим родичам? Чи родичі надають Вам допомогу?

1) Так, допомагаю своїм дітям

2) Так, допомагаю своїм бабусям/дідусям

3) Так, допомагаю іншим родичам

4) Мені допомагають мої діти

5) Мені допомагають мої батьки

6) Мені допомагають інші родичі

7) У нашій родині ніхто не надає матеріальну допомогу один одному

17. Чи відмовляли Вам як внутрішньо переміщеній особі у наданні допомоги в центрах зайнятості?

1) Так

2) Ні

18. Чи відмовляли Вам при спробі працевлаштуватися на роботу, у зв'язку з тим, що Ви є внутрішньо переміщеною особою?

1) Так

2) Ні

19. Чи є у Вашій родині діти до 18 років?

1) Так

2) Ні (переходьте до запитання № 30)

20. Якщо є, чи відвідують вони дитячий навчальний заклад?

1) Так

2) Ні

21. Якщо є, то який навчальний заклад відвідують Ваші діти?

1) Дитячий садочок

2) Школа

3) ВНЗ

4) Не відвідують, сидять вдома

5) Інше

22. Чи виникали проблеми у Ваших дітей при спілкуванні з однолітками на новому місці проживання?

1) Так

2) Ні

23. Як переїзд вплинув на здоров'я Ваших дітей?

1) Позитивно

2) Негативно

3) Важко відповісти

4) Абсолютно не вплинув

24. Наскільки стабільним залишилося психологічне самопочуття Ваших дітей після переселення?

1) Стабільне

2) Скоріше стабільне, ніж нестабільне

3) Важко відповісти

4) Скоріше нестабільне, ніж стабільне

5) Нестабільне

25. Чи виникає у Ваших дітей відчуття тривоги чи неспокою під час відвідування дитячого навчального закладу?

1) Так

2) Важко сказати

3) Ні

26. Як швидко Ваші діти пристосувалися до нового навчального закладу?

1) Відразу

2) Скоріше відразу, ніж ні

3) Важко відповісти

4) Скоріше не відразу, ніж відразу

5) Не відразу

27. Яка спеціальність у Вас була на останньому місці роботи до переселення?

28. Чи вдалося Вам влаштуватися на роботу на новому місці проживання?

1) Так

2) Ні

29. Чи працюєте Ви за своєю спеціальністю?

1) Так

2) Ні

30. Де Ви зараз працюєте?

1) На тій самій роботі, де і раніше (переїхало підприємство Вашої роботи)

2) Влаштувався на нову роботу

3) На тимчасовій роботі (декретна/сезонна робота)

- 4) На іншій роботі, але за своєю спеціальністю
- 5) В іншому місті (живете на окупованій території, а працюєте за її межами)

31. Чи влаштовує Вас старе/нове місце роботи?

- 1) Так
- 2) Ні

32. Чи виникали у Вас конфлікти на роботі через ваш статус переселенця?

- 1) Так
- 2) Ні

33. Чи відчуваєте Ви себе комфортно на теперешньому місці роботи?

- 1) Так
- 2) Ні

Якщо Ні, то в чому проявлявся дискомфорт?

34. Чи змінювали Ви місце роботи після переселення до нового населеного пункту?

- 1) Так
- 2) Ні

35. Якщо змінювали, то скільки разів?

- 1) Один раз
- 2) Більше одного разу
- 3) Більше двох разів
- 4) Більше трьох разів

36. Чи готові Ви отримати перекваліфікацію або спеціальність, щоб скоріше адаптуватися на новому місці проживання?

- 1) Готовий

- 2) Скоріше готовий, ніж не готовий
- 3) Важко відповісти
- 4) Скоріше не готовий, ніж готовий
- 5) Не готовий

37. Чи задоволені Ви своєю роботою?

- 1) Так
- 2) Ні

38. Від чого (кого) залежить Ваша життєва ситуація?

- 1) Від Вас самих
- 2) Від родичів
- 3) Від держави
- 4) Інше _____

39. Чи згодні Ви, що треба «обживатися» на новому місці проживання вже повністю і не повертатися в старе життя?

- 1) Так
- 2) Ні

40. Чи плануєте Ви повертатися додому після деокупації (якщо територія окупована)територій?

- 1) Обов'язково повернуся
- 2) Скоріше повернуся, ніж не повернуся
- 3) Скоріше не повернуся, ніж повернуся
- 4) Точно не повернуся
- 5) Ще не вирішив

41. Чого Вам не вистачає , щоб відчувати себе комфортно на новому місці проживання?

- 1) Відсутність друзів
- 2) Улюбленої роботи
- 3) Щоденного близького спілкування з родичами

- 4) Позитивного ставлення від оточуючих
- 5) Достатньої кількості грошей
- 6) Інше

42. Чи готові Ви до змін у своєму житті?

- 1) Так
- 2) Ні

ДОДАТОК Б

Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R)

Шкала складається з 22 пунктів, які розподіляються на три шкали:

«вторгнення», «уникнення» і «збудливість». Кожен пункт оцінюється як «ніколи» (0 балів), «рідко» (1 бал), «іноді» (3 бали) або «часто» (5 балів).

Текст методики.

Дата події

Подія, яку Ви пережили

Нижче подається список труднощів, з якими люди іноді зіштовхуються після стресових життєвих подій. Будь ласка, прочитайте кожен пункт, а потім вкажіть наскільки Вас виснажувала кожна трудність протягом останніх 7 днів або протягом іншого узгодженого проміжку часу:

Анітрохи 0 Трохи 1 Помірно 2 Досить сильно 3 Дуже сильно 4

1. Будь-що, що нагадувало мені про цю подію, викликало почуття, пов'язані з нею
2. Мені було важко спати, я часто прокидався уночі
3. З різних причин я знову і знову починав думати про цю подію
4. Я відчував роздратування і злість
5. Я намагався не дозволяти собі засмучуватися, коли я думав про цю подію, чи вона нагадувалася мені
6. Я думав про цю подію, хоч і не хотів цього робити
7. Я почувався так, наче це не відбулося або наче це не було насправді
8. Я намагався уникати усього, що могло мені нагадувати про цю подію
9. Образи про це неочікувано з'являлись у мене в голові
10. Я був нервовий, я «заводився» з нічого
11. Я намагався про це не думати

12. Я знав, що досі маю багато відчуттів, пов'язаних з цією подією, але я нічого з ними не робив
13. Мої відчуття, пов'язані з цим, в певній мірі, притупилися
14. Я помітив, що я поведжуся або почуваюся так, ніби я знову повернувся у той час
15. Мені було важко засинати
16. На мене хвилями находили сильні відчуття, пов'язані з цим
17. Я намагався викинути це зі своєї пам'яті
18. Мені було важко зосереджуватися
19. Спогади про це викликали у мене фізичні реакції (такі як, потовиділення, важке дихання, нудота або серцебиття та ін.)
20. Це мені снилося
21. Я почуваюся весь час «на поготові» - в очікуванні, що щось страшне має статися знову
22. Я намагався про це не говорити ні з ким

Обробка результатів. Всі пункти мають пряме значення, значення шкали підраховується простим підсумовуванням відповідей пунктів. Шкала «вторгнення»: сума балів пунктів 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20 поділена на 8. Шкала «уникнення»: сума балів пунктів 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22 поділена на 8. Шкала «збудливість»: сума балів пунктів 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21 поділена на 8.

Ключ : низький рівень 0-4, помірний рівень 5-8 , підвищени рівень 9-12, високий рівень 13 і вище балів.