

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Допущено до захисту
Завідувач кафедри
 Катерина ПЕТРВОСЬКА
«16» листопада 2025

Кваліфікаційна робота магістра

**“СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НОВОЇ ГРОМАДИ”**

Виконавець: здобувач вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
II курсу, групи М22СР(а)
Галузь знань 23 Соціальна робота
спеціальності 231 “Соціальна робота”
Освітньо-професійна програма:
«Соціальна педагогіка»

Катерина ШАРАФУТДІНОВА

Керівник: к.пед.н., доцент **Петровська К.В.**

Рецензент: к.пед.н., доцент **Захарова Н.М.**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	8
1.1. Теоретичний аналіз та трактування поняття соціально-психологічної адаптації.....	8
1.2. Соціально-психологічні аспекти, чинники, фактори та особливості адаптаційних процесів внутрішньо переміщених осіб у новій громаді.....	16
Висновки до першого розділу.....	22
 РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ЩОДО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	23
2.1. Дослідження початкового рівня адаптації внутрішньо переміщених осіб до нової громади	23
2.2. Ресурсно-орієнтовані стратегії подолання бар'єрів соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.....	34
2.3. Оцінка ефективності заходів та змін у соціально-психологічному стані внутрішньо переміщених осіб, що адаптуються у нову громаду....	43
Висновки до другого розділу	48
 ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	53
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Актуальність теми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до нової громади в контексті війни Росії проти України зумовлена надзвичайною ситуацією, яка поставила мільйони людей в умови вимушеного переселення. Внаслідок війни, що розпочалась у 2014 році та значно посилилася в 2022 році, мільйони українців стали вимушеними переселенцями, втративши свої домівки, майно, рідні громади. Цей масовий потік переміщених осіб вимагає значної уваги з боку державних і місцевих органів влади, а також науковців, оскільки процеси адаптації ВПО в нових громадах є складними і багатограними, і пов'язані з численними соціальними та психологічними труднощами.

Адаптація до нових умов життя для ВПО, що втратили не лише матеріальні блага, але й частину своєї ідентичності, є важким процесом, що вимагає не лише фізичної підтримки, а й психологічної допомоги. ВПО стикаються з проблемами соціальної ізоляції, дискримінації, стресу, тривожності та депресії, спричинених війною, а також труднощами у відновленні соціальних зв'язків і інтеграції в нове середовище. Особливо складною є психологічна адаптація людей, які пережили бойові дії, втрату близьких, травми і стреси, що мають довготривалі наслідки.

Враховуючи масштаб проблеми та її актуальність у контексті війни Росії проти України, дослідження соціально-психологічної адаптації ВПО набуває особливої важливості. Поглиблене вивчення соціально-психологічних аспектів адаптації внутрішньо переміщених осіб дозволяє розробити ефективні стратегії підтримки, допомогти у подоланні психологічних бар'єрів і сприяти більш швидкому та безболісному інтегруванню цих осіб у нові громади. Зокрема, дослідження може стати основою для формування рекомендацій щодо соціальних програм,

спрямованих на поліпшення життєвих умов ВПО та зменшення наслідків психологічних травм, які вони зазнали через війну.

Отже, актуальність теми полягає в необхідності комплексного дослідження процесів соціально-психологічної адаптації ВПО, що стали жертвами війни Росії проти України, для створення науково обґрунтованих заходів підтримки та допомоги в умовах складної соціально-психологічної ситуації, що склалася в Україні.

Вітчизняні науковці, а також зарубіжні дослідники звертаються до цієї теми з різних аспектів – соціально-психологічного, соціально-економічного, правового та культурного. В Україні питання адаптації ВПО через війну активно вивчаються в контексті посттравматичних розладів, соціальної інтеграції, а також на рівні міжособистісних та міжгрупових стосунків. Вітчизняні науковці зосереджуються на різних аспектах адаптації – від психологічної підтримки до соціального забезпечення та реінтеграції. Так, наприклад, І. Долгіх – досліджує питання адаптації ВПО в Україні з акцентом на психологічну допомогу та роботу з посттравматичними стресовими розладами (ПТСР). Вона звертає увагу на значення соціальної підтримки та роль держави у створенні умов для психологічного відновлення. Накові роботи М. Сур зосереджені на питаннях соціальної адаптації, зокрема на взаємодії ВПО з місцевими громадами, проблемах міжетнічних і міжкультурних відносин, що виникають через соціально-психологічні бар'єри, пов'язані з переселенням. Л. Якубова досліджує психологічні наслідки насильства і війни для ВПО, а також механізми соціально-психологічної підтримки таких осіб на рівні громад і держави. О. Гусак займається вивченням соціальних факторів, що впливають на адаптацію внутрішньо переміщених осіб, акцентуючи увагу на проблемах освіти та працевлаштування, які є критичними для успішної інтеграції.

Слід відзначити, що ці дослідження зосереджені на локальних проблемах, однак ця проблема потребує більш глибокого аналізу в контексті

війни Росії проти України, з огляду на специфіку психологічних травм та величезну кількість переміщених осіб.

Проблема адаптації вимушених переселенців не є новою на світовій арені. Науковці з інших країн також приділяють велику увагу дослідженню процесів адаптації ВПО та біженців, зокрема у контексті конфліктів і війни. Так, наприклад, С. Мартиненко (Німеччина) розробляє концепції соціальної інтеграції біженців і ВПО в умовах багатокультурних суспільств, аналізуючи методи адаптації та психологічної підтримки на основі досвіду Європи. Роботи Н. Мартін (США) зосереджені на соціально-психологічній адаптації біженців і переміщених осіб, а також на впливі війни на їхнє психічне здоров'я. Дослідник акцентує увагу на важливості інтервенційних програм для реабілітації після травм. Р. Фішер (Велика Британія) досліджує процеси соціальної інтеграції, зокрема у країнах Європи, де спостерігається великий потік біженців через війни в Сирії та інших регіонах. Особливу увагу він приділяє питанням етнічної та релігійної інтеграції в новому суспільстві. П. Вудс (Канада) займається вивченням соціально-психологічних аспектів адаптації ВПО, зокрема наслідками травм, психічних розладів і стресу, викликаних війною та втратами, а також розробкою програм підтримки для інтеграції переміщених осіб в нові громади.

Ці дослідження надають цінні дані для розуміння глобальних процесів адаптації, а також можуть бути використані для формування ефективних моделей підтримки ВПО в Україні в умовах війни.

Загалом, дослідження соціально-психологічної адаптації ВПО активно розвиваються як в Україні, так і за кордоном. Проте, враховуючи специфіку війни в Україні, питання адаптації ВПО в Україні потребує додаткових досліджень, орієнтованих на українські реалії та особливості психологічних наслідків війни. Результати вітчизняних і зарубіжних досліджень можуть бути застосовані для розробки комплексних програм

підтримки і допомоги внутрішньо переміщеним особам, зокрема в контексті їх психологічної реабілітації та соціальної інтеграції в нові громади.

Незважаючи на достатню кількість досліджень, що стосуються соціально-психологічної адаптації ВПО, зокрема в контексті війни Росії проти України, все ж таки залишаються певні питання, які потребують подальшого вивчення. Зокрема, це стосується специфічних соціальних і психологічних аспектів адаптації в умовах війни, а також ефективних механізмів підтримки та реабілітації внутрішньо переміщених осіб. Ці прогалини в науковому дослідженні й зумовили вибір теми магістерського дослідження, що має на меті розкрити та проаналізувати сучасні проблеми соціально-психологічної адаптації ВПО в Україні. Це призвело до вибору теми магістерського дослідження **“Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб до нової громади”**.

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

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники, механізми та стратегії адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах інтеграції в нове соціальне середовище.

Мета дослідження – виявити соціально-психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб до нової громади та дати актуальні практичні рекомендації для покращення ресурсно-орієнтованих адаптаційних стратегій.

Відповідно до проблеми, об’єкта, предмета і мети дослідження вирішувалися такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації, зокрема в контексті внутрішньо переміщених осіб.

2. Визначити основні соціально-психологічні бар’єри та ресурси, які впливають на процес адаптації до нової громади.

3. Оцінити рівень соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб на різних етапах їх інтеграції.

4. Провести експериментальне дослідження щодо застосування ресурсно-орієнтованих стратегій подолання бар'єрів соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб та зробити оцінку ефективності розроблених заходів.

Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс різноманітних **методів дослідження**:

- *теоретичні методи*: аналіз літератури (основні концепції адаптації, теорії соціальної адаптації); синтез та порівняння теоретичних підходів до вивчення процесу соціально-психологічної адаптації.

- *емпіричні методи*: анкетування – для збору даних про рівень соціально-психологічної адаптації учасників дослідження; тестування – використання психологічних тестів для оцінки рівня стресу, тривожності та соціальної інтеграції; спостереження – моніторинг процесу адаптації в реальних умовах нової громади; групові інтерв'ю – проведення бесід із внутрішньо переміщеними особами для збору якісних даних про їхні переживання, проблеми та стратегії адаптації.

- *експериментальні методи*: *констатаційний етап* – визначення початкового стану адаптації шляхом збору базових даних; *формувальний етап* – розробка та впровадження адаптаційних заходів (психологічні тренінги, соціальні програми тощо); *контрольний етап* – оцінка ефективності заходів через повторне тестування та аналіз змін у рівні адаптації.

- *статистичні методи*: обробка отриманих даних за допомогою методів кількісного аналізу для оцінки значущості результатів дослідження.

Структура магістерської роботи: Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 63 сторінок, із них основного тексту – 52 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Теоретичний аналіз та трактування поняття соціально-психологічної адаптації

Соціально-психологічна адаптація є складним і багатограним процесом, що охоплює взаємодію індивіда з соціальним середовищем, а також внутрішні психологічні механізми пристосування до змін, які відбуваються у житті особистості. В умовах внутрішнього переміщення, що пов'язане з вимушеним покиданням рідної домівки, втратами та необхідністю інтеграції в нові соціальні умови, соціально-психологічна адаптація набуває особливого значення, оскільки визначає рівень успішності відновлення життєдіяльності, психологічного благополуччя та соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Соціально-психологічна адаптація є фундаментальним процесом, що забезпечує успішне функціонування особистості в соціальному середовищі. Вона охоплює широкий спектр психологічних та соціальних змін, які відбуваються з людиною під впливом нових умов, вимог та очікувань. Розуміння сутності цього процесу є важливим для психологів, педагогів, соціальних працівників та всіх, хто працює з людьми, оскільки дозволяє ефективно сприяти їхній адаптації та благополуччю.

У психологічній науці поняття *адаптації* розглядається як процес пристосування організму або особистості до умов зовнішнього середовища [2]. Класичні теорії адаптації, такі як теорія стресу Г. Сельє, визначають *адаптацію* як динамічний процес, що включає реакцію на стресові фактори та подолання напруги, що включає три стадії: тривогу, опір та виснаження [25]. Г. Сельє є одним із перших дослідників, хто звернув увагу на

проблему адаптації, розробив концепцію загального адаптаційного синдрому. Хоча його концепція стосується переважно фізіологічної адаптації, вона має важливе значення для розуміння психологічних аспектів адаптації, оскільки стрес є важливим фактором, що впливає на процес пристосування до нових умов.

З іншого боку, соціальна психологія розглядає *адаптацію* як процес інтеграції індивіда в соціальне середовище, включаючи встановлення нових соціальних зв'язків, освоєння соціальних ролей і норм [8].

Різновиди адаптації, що виділяються у науковій літературі, включають *психологічну адаптацію*, що фокусується на внутрішніх психічних процесах та емоційному стані особистості, *соціальну адаптацію*, що охоплює взаємодію з соціальним оточенням, а також *соціально-психологічну адаптацію*, яка є комплексним поєднанням цих двох аспектів [2].

У вітчизняній психологічній науці соціально-психологічна адаптація досить широко досліджується як у контексті загальної психології, так і в рамках спеціальних напрямів, що вивчають соціальну поведінку та міжособистісні стосунки. Так, О. Пархоменко розглядає адаптацію особистості як процес інтеграції до нових соціальних умов із залученням механізмів психологічного саморегулювання та соціальної підтримки [2, С. 82]. Її підхід підкреслює, що соціально-психологічна адаптація – це не лише пристосування, а й активне конструювання нових соціальних зв'язків з прикладним акцентом на кризові обставини, які переживають ВПО. Подібного підходу дотримується Н. Кравченко. Вона трактує адаптацію як динамічний процес балансування між потребами особистості та вимогами середовища [2, С. 126]. Авторка наголошує на ролі когнітивних стратегій і самооцінки в успішній інтеграції до нового соціального оточення.

Існує безліч визначень соціально-психологічної адаптації, які підкреслюють різні аспекти цього явища. Загалом, адаптація розглядається як процес пристосування особистості до нових умов, що передбачає зміни у поведінці, мисленні та емоційній сфері. Важливо зазначити, що адаптація не є пасивним пристосуванням, а активним процесом взаємодії між особистістю та середовищем. Зважаючи на це у психології існує кілька основних підходів до розуміння соціально-психологічної адаптації (див. рис. 1.1.1.).

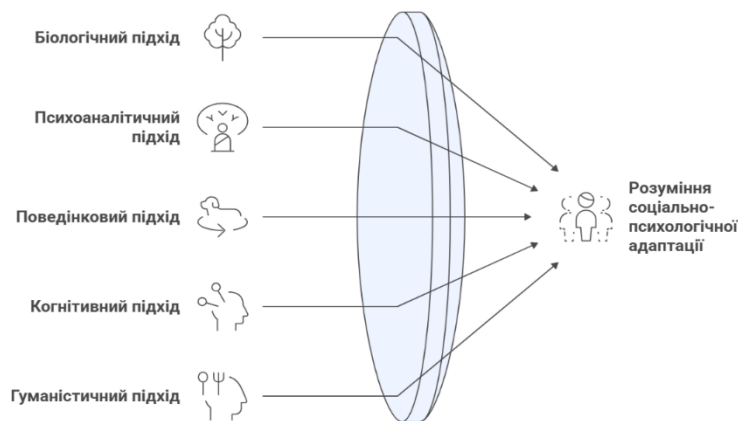


Рис. 1.1.1. Основні підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації

У межах психологічного підходу існують різні теорії, що пояснюють механізми соціально-психологічної адаптації:

1. *Теорія соціального навчання А. Бандури* підкреслює роль спостереження та наслідування у процесі адаптації. Згідно з цією теорією, люди вчаться адаптуватися до нових умов, спостерігаючи за поведінкою інших людей та наслідуючи їхні успішні стратегії.

2. *Когнітивна теорія адаптації* акцентує увагу на ролі когнітивних процесів, таких як сприйняття, мислення та оцінка, у процесі адаптації. Згідно з цією теорією, адаптація залежить від того, як людина сприймає та

інтерпретує нові умови, а також від її здатності знаходити ефективні стратегії вирішення проблем.

3. *Гуманістична теорія адаптації* розглядає адаптацію як процес самоактуалізації та розвитку особистості. Згідно з цією теорією, адаптація передбачає реалізацію потенціалу особистості та досягнення гармонії з собою та навколишнім світом.

4. *Системний підхід до адаптації* запропоновано С. Дорошенком, який розглядає її як результат взаємодії індивіда з різними рівнями соціуму – від міжособистісного до макросоціального [2, С. 168].

Слід зазначити, що соціально-психологічна адаптація може проявлятися на різних рівнях (див. рис. 1.1.3.):



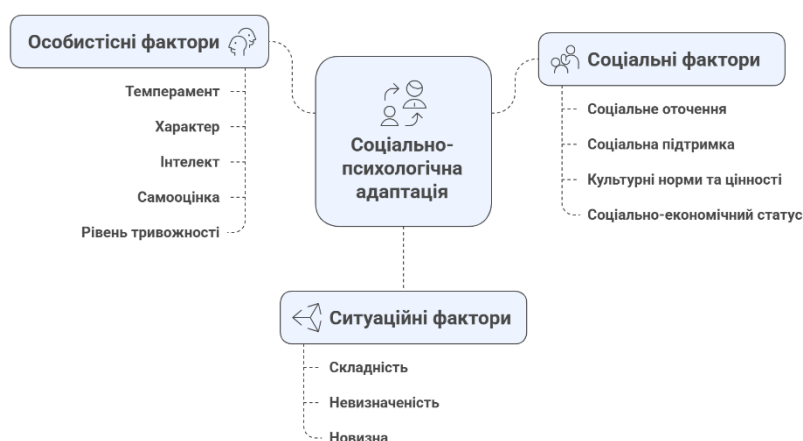
Рис. 1.1.3. Рівні соціально-психологічної адаптації

Також важливим аспектом соціально-психологічної адаптації є її зв'язок з поняттям стресу. Стрес може бути як причиною, так і наслідком адаптації. З одного боку, нові умови та вимоги можуть викликати стрес, який ускладнює процес адаптації. З іншого боку, успішна адаптація може знизити рівень стресу та покращити психологічне благополуччя.

Розділяючи цю думку вчена І. Романенко досліджує адаптацію через призму стресових теорій Г. Сельє, поєднуючи їх із сучасними концепціями психологічної стійкості. Наголос робиться на взаємодії емоційних та

соціальних факторів, що формують успішність адаптації [24]. Т. Савченко наголошує, що адаптація завжди соціально опосередкована й залежить від ресурсів громади та можливості створення підтримуючого соціального оточення [2, С. 144].

У зв'язку із цим важливим є розуміння факторів що впливають на соціально-психологічну адаптацію. Їх можна поділити на кілька категорій (див. рис. 1.1.2):



1.1.2. Фактори соціально-психологічної адаптації

Також слід зазначити, що деякі автори зосереджуються на зв'язку адаптації з ідентичністю. Так, Л. Бондаренко підкреслює, що зміни у фізичному та соціальному середовищі, зокрема втрата дому, безпосередньо впливають на відчуття власної ідентичності [4].

Матеріальні та економічні фактори адаптації висвітлює М. Колесник, який доводить, що рівень економічної стабільності прямо впливає на суб'єктивне відчуття благополуччя [8]. Психологічні ресурси, зокрема емоційна підтримка, аналізуються у роботах Ю. Кузьменка, який вказує, що саме підтримка сім'ї та близького оточення допомагає знизити рівень тривожності й депресивних станів [2, С. 260].

Культурний вимір адаптації розкриває А. Мельник, зосереджуючись на міжкультурних бар'єрах та шляхах їх подолання, що є особливо актуальним для ВПО, які переселяються в регіони з відмінними

культурними традиціями [12]. Авторка І. Мартинюк описує адаптацію як реконструкцію соціальної ідентичності шляхом набуття нових ролей у приймаючій громаді, що підкреслює трансформаційний характер цього процесу [2, С. 285].

У міжнародних наукових дослідженнях соціально-психологічна адаптація часто розглядається у специфічному контексті гібридних конфліктів, які поєднують військові, інформаційні та психологічні впливи на цивільне населення. Так, наприклад, J. Smith у своїй роботі підкреслює, що гібридна війна значно ускладнює адаптаційні процеси, адже особистість повинна не лише пристосуватися до нових соціальних умов, а й навчитися протидіяти цілеспрямованим інформаційним атакам [40]. Автор наголошує, що ефективна адаптація у таких умовах потребує комбінації внутрішньої психологічної стійкості та здатності критично оцінювати отриману інформацію.

Вчена M. Johnson аналізує психологічні механізми, що активуються під час гібридних конфліктів, акцентуючи увагу на когнітивній гнучкості як ключовому чиннику виживання та соціальної інтеграції [42]. R. Williams розглядає стратегії збереження психологічного благополуччя, серед яких виділяє мережеву соціальну підтримку, групові програми взаємодопомоги та психологічне консультування як найефективніші інструменти [49].

Дослідження E. Davis свідчить, що у зонах гібридних конфліктів найкраще працюють стратегії колективної адаптації, побудовані на принципах взаємної довіри та спільного вирішення проблем [39]. У свою чергу, M. Anderson підкреслює, що ключовими викликами для цивільного населення є хронічна тривожність, втрата соціальної згуртованості та депресивні розлади, які уповільнюють процес інтеграції [44].

Розглядає взаємозв'язок між психологічними механізмами адаптації та агресивною поведінкою A. White, вказуючи, що негативні емоційні реакції, викликані стресом, можуть трансформуватися у деструктивні

форми поведінки [36]. D. Brown пропонує концепцію «психологічної оборони» як системи заходів, спрямованих на збереження ментальної стійкості у ворожому інформаційному середовищі [37].

У роботі E. Clark визначено роль пропаганди у формуванні адаптаційних стратегій населення, причому авторка наголошує, що тривале перебування в умовах інформаційного тиску може змінювати систему цінностей та уявлень особистості [38]. M. Green досліджує вплив гібридної війни на психічне здоров'я та соціальну згуртованість, відзначаючи зростання відчуження між групами населення [45]. S. Johnson пропонує методи психологічної підтримки та соціальної реінтеграції, що включають групову терапію, відновлення соціальних ролей та розвиток навичок міжособистісної комунікації [50]. M. Taylor аналізує внесок неурядових організацій і міжнародних інституцій у постконфліктну адаптацію, підкреслюючи важливість координації між різними суб'єктами допомоги для досягнення стійкого результату [43].

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують, що соціально-психологічна адаптація – це комплексний, багаторівневий і динамічний процес, у якому поєднуються внутрішні психологічні механізми та зовнішні соціальні фактори. У випадку ВПО цей процес є ще більш інтенсивним та емоційно насиченим, що вимагає комплексного підходу до його вивчення і підтримки, адже вони стикаються з унікальними викликами, зумовленими як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. Втрата дому, розрив соціальних мереж, переживання травматичних подій, пов'язаних із війною та насильством, створюють значний тиск на психіку ВПО, що ускладнює процес їхньої адаптації. Крім того, інтеграція у нову громаду вимагає подолання соціальних бар'єрів, таких як дискримінація, нерозуміння та конфлікти, що теж впливає на ефективність адаптації.

На думку ряду дослідників А. Бурлак, Т. Каменщук І. Романенко, А. Ятищук та ін., ключовими характеристиками успішної соціально-

психологічної адаптації є психологічна стійкість, здатність до емоційного саморегулювання, наявність соціальної підтримки з боку родини, громади та державних інституцій, а також гнучкість у поведінці та мисленні, що дозволяє пристосовуватися до змін (див. рис. 1.1.4.). Важливим чинником є і ресурсність особистості, яка включає інтелектуальні, емоційні, соціальні та матеріальні ресурси.

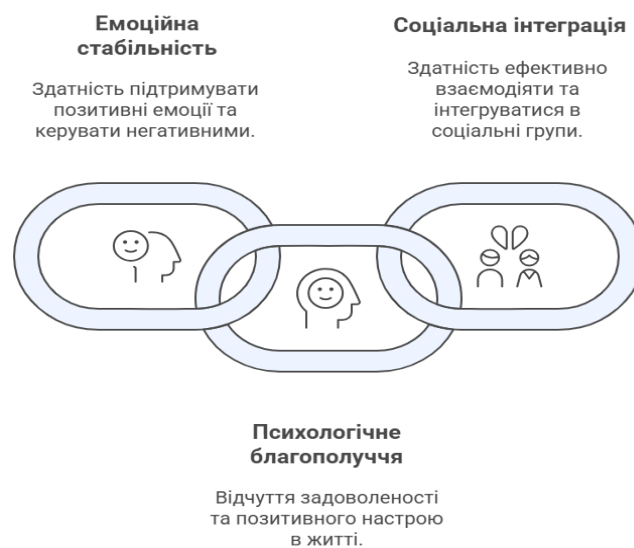


Рис. 1.1.4 Ознаки успішної соціально-психологічної адаптації

Отже, соціально-психологічна адаптація — це динамічний, багаторівневий процес, що включає як внутрішні психологічні механізми, так і зовнішні соціальні фактори, які взаємодіють і взаємозумовлюють один одного. Вивчення цього процесу в контексті внутрішньо переміщених осіб дозволяє не лише глибше розуміти специфіку їхнього переживання, а й розробляти ефективні стратегії підтримки, спрямовані на полегшення інтеграції та покращення якості життя цієї вразливої категорії населення. Саме тому далі доцільно розглянути соціально-психологічні аспекти, чинники та особливості адаптаційних процесів внутрішньо переміщених

осіб у новому середовищі, що дозволить глибше зрозуміти природу та механізми цього явища.

1.2. Соціально-психологічні аспекти, чинники, фактори та особливості адаптаційних процесів внутрішньо переміщених осіб у новій громаді

Внутрішнє переміщення є травматичним досвідом, який суттєво впливає на психологічний стан та соціальне благополуччя людини. Втрата дому, соціальних зв'язків, роботи та звичного способу життя призводить до стресу, тривоги, депресії та інших психологічних проблем. Адаптація до нового місця проживання вимагає значних зусиль та ресурсів, особливо в умовах обмежених можливостей та невизначеності.

Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у новій громаді – це процес, який охоплює не лише зовнішнє пристосування до соціально-економічних умов, а й глибинні зміни у сфері міжособистісних стосунків, системи цінностей, ідентичності та способів взаємодії з оточенням. Для переселенців, які пережили втрату домівки, майна та соціального оточення, цей процес набуває багатовимірного характеру та часто супроводжується значними психологічними труднощами.

Аналіз наукової літератури поуказав, що адаптація ВПО – це складний та багатогранний процес, який включає в себе психологічну, соціальну, економічну та культурну адаптацію. Соціально-психологічні аспекти адаптації охоплюють різні вектори життєдіяльності людини:

1. Психологічний стан. Пережиті воєнні дії, втрата близьких, руйнування домівок та вимушене переселення є сильними стресовими факторами, які можуть призводити до посттравматичних стресових розладів, депресій і підвищеної тривожності. І. Долгіх наголошує, що

ефективна адаптація вимагає цілеспрямованої психологічної допомоги, яка допомагає зменшити емоційне напруження та відновити відчуття контролю над власним життям [6].

2. Соціальна інтеграція. У новому середовищі ВПО часто опиняються в умовах соціальної ізоляції через відсутність сталих контактів, що може призводити до почуття відчуження та зниження рівня соціальної підтримки. Як підкреслює О. Пархоменко, соціальна підтримка – як інституційна, так і неформальна – виступає вирішальним чинником успішної інтеграції, знижуючи рівень тривожності та сприяючи формуванню довіри до нової громади [14].

3. Ідентичність. Переміщення може призвести до втрати ідентичності та відчуження. Важливо підтримувати культурну ідентичність ВПО та сприяти формуванню нової ідентичності, яка поєднує минулий досвід та нове середовище.

4. Міжособистісні відносини. ВПО можуть стикатися з дискримінацією, стигматизацією та нерозумінням з боку місцевого населення. Важливо сприяти розвитку толерантності, емпатії та взаєморозуміння між ВПО та місцевими жителями.

Адаптація внутрішньо переміщених осіб до нової громади має динамічний характер і проходить кілька послідовних етапів, кожен із яких супроводжується специфічними психологічними та соціальними викликами. Аналіз наукових джерел (О. Пархоменко, І. Долгіх, М. Мельник та ін.) свідчить, що умовний поділ процесу адаптації на етапи дає змогу чіткіше визначати потреби ВПО, планувати комплексні заходи підтримки та оцінювати ефективність інтеграційних програм. Представлена нижче таблиця 1.2.1. узагальнює основні характеристики цих етапів, а також окреслює ключові потреби переселенців у кожен із них.

**Етапи адаптації та ключові потреби
внутрішньо переміщених осіб**

Етап адаптації	Характерні особливості	Основні потреби
Початковий	Дезорієнтація, гострий стрес, невизначеність, пошук житла та базових ресурсів	Невідкладна допомога, безпека, стабільний притулок, доступ до інформації
Проміжний	Налагодження соціальних контактів, пошук роботи, інтеграція у місцеве середовище	Психологічна підтримка, доступ до працевлаштування, інтеграційні програми, мовні курси
Закріплення	Стабілізація побуту, активна участь у житті громади, формування нової соціальної ідентичності	Освіта, культурна інтеграція, розвиток громадянської активності

Аналіз процесу адаптації ВПО через призму її етапів демонструє, що потреби переселенців змінюються залежно від часу та рівня інтеграції у громаду. На початковому етапі переважають потреби у фізичній безпеці та матеріальній підтримці, на проміжному – у соціалізації та відновленні професійної діяльності, а на етапі закріплення – у самореалізації та культурній інтеграції. Такий підхід дозволяє розробляти цільові програми допомоги, адаптовані до конкретної фази життя ВПО, і забезпечувати не лише короткострокову підтримку, але й довгострокову стратегію інтеграції у нове середовище.

На адаптацію ВПО впливає також безліч факторів, які можна поділити на індивідуальні, соціальні та контекстуальні (див. рис. 1.2.1.):

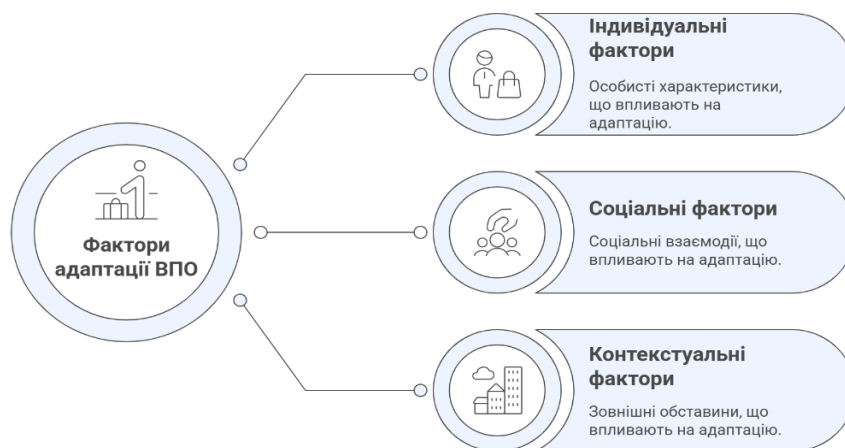


Рис. 1.2.1. Фактори адаптації ВПО

Індивідуальні фактори:

- Вік. Молоді люди та діти, як правило, легше адаптуються до нових умов, ніж люди похилого віку.
- Освіта. Високий рівень освіти сприяє швидшій адаптації та інтеграції в ринок праці.
- Професійні навички. Наявність затребуваних професійних навичок полегшує пошук роботи та економічну адаптацію.
- Психологічна стійкість. Здатність долати стрес, адаптуватися до змін та зберігати позитивний настрій є важливим фактором успішної адаптації.
- Володіння мовою. Знання мови місцевої громади полегшує спілкування, соціальну інтеграцію та доступ до послуг.

Соціальні фактори:

- Соціальна підтримка. Наявність соціальної підтримки з боку родини, друзів, волонтерів та місцевої громади є важливим фактором успішної адаптації. Дослідження Н. Кравченко підтверджує, що високий рівень соціальної підтримки здатний нівелювати частину негативних психологічних наслідків переселення [10]. Водночас І. Романенко вказує на важливість психологічної стійкості як чинника, що сприяє швидкому встановленню нових контактів навіть у стресових умовах [24].
- Соціальні зв'язки. Встановлення нових соціальних зв'язків та інтеграція в місцеву громаду сприяють соціальній адаптації.
- Культурна близькість. Схожість культурних цінностей та традицій між ВПО та місцевою громадою полегшує адаптацію. Як зазначає А. Мельник, міжкультурні бар'єри можуть сповільнювати встановлення довірчих стосунків із місцевим населенням і створювати додаткове психологічне навантаження [12]. Успішна культурна адаптація передбачає

взаємний обмін культурними практиками, відкритість до діалогу та готовність обох сторін до взаємопристосування.

- Ставлення місцевого населення. Толерантне та доброзичливе ставлення місцевого населення сприяє соціальній інтеграції ВПО.

Контекстуальні фактори:

- Економічна ситуація. Наявність робочих місць та економічних можливостей у місцевій громаді сприяє економічній адаптації ВПО. Дослідження О. Колесник показує, що стабільне працевлаштування, наявність постійного доходу та доступ до соціальних послуг формують базове відчуття захищеності, яке є передумовою активної соціальної та культурної інтеграції [8].

- Житлові умови. Забезпечення гідним житлом є важливим фактором успішної адаптації.

- Наявність доступу до медичних, освітніх, соціальних та інших послуг є важливим фактором забезпечення благополуччя ВПО.

- Підтримка ВПО з боку держави та місцевої влади, надання соціальної допомоги, сприяння працевлаштуванню та інтеграції в місцеву громаду є важливими факторами успішної адаптації.

Таким чином, адаптаційні процеси внутрішньо переміщених осіб є результатом складної взаємодії особистісних характеристик, соціальних умов і культурних особливостей приймаючої громади. Успішна інтеграція можлива лише за умови комплексного підходу, який поєднує економічну, соціальну та психологічну підтримку, а також взаємну готовність до співпраці між переселенцями та місцевим населенням.

Для сприяння адаптації ВПО необхідно реалізовувати комплексні стратегії, які враховують індивідуальні потреби та особливості кожної людини (див. рис. 1.2.2).

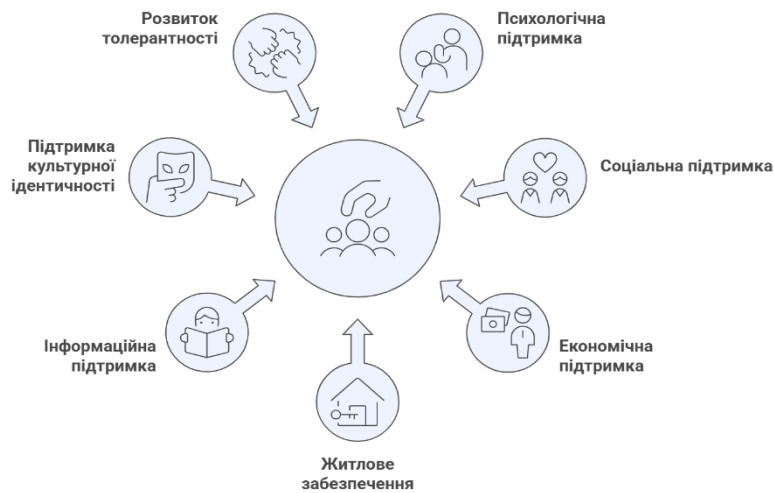


Рис. 1.2.2. Стратегії підтримки ВПО

Отже, аналіз соціально-психологічних аспектів, чинників та особливостей адаптаційних процесів внутрішньо переміщених осіб свідчить, що успішна інтеграція до нової громади залежить від поєднання індивідуальних, соціальних та контекстуальних факторів. Індивідуальні характеристики, такі як рівень стресостійкості, комунікативні навички та особистісна гнучкість, визначають здатність переселенця активно реагувати на виклики нового середовища. Соціальні взаємодії, зокрема підтримка з боку місцевої громади, органів влади та громадських організацій, створюють умови для зниження тривожності, формування довіри та відчуття належності. Контекстуальні умови – економічна стабільність, доступ до житла, безпека – виступають базовим підґрунтям для подальшої соціальної та культурної інтеграції.

Встановлено, що ефективна адаптація можлива лише за умови комплексного підходу, який поєднує психологічну, соціальну, економічну, культурну та інформаційну допомогу. Особливе значення має розвиток толерантності у приймаючих громадах та збереження культурної ідентичності переселенців, що сприяє формуванню гармонійного соціального середовища.

Таким чином, процес адаптації ВПО є багатовимірним і потребує скоординованих дій на особистісному, громадському та державному рівнях. Урахування різних груп факторів та своєчасне задоволення ключових потреб переселенців дозволяє не лише зменшити психологічні наслідки вимушеного переселення, але й прискорити інтеграцію в нове соціальне середовище, забезпечуючи сталий розвиток як самих ВПО, так і приймаючих громад.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, розкрито сутність та трактування цього поняття у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі.

Проаналізовано ключові підходи до розуміння адаптації в умовах воєнних конфліктів і масового переселення, визначено її місце у ширшому соціально-психологічному контексті та окреслено різницю між короткостроковим процесом адаптації та довготривалою інтеграцією у приймаюче середовище.

Розглянуто основні соціально-психологічні аспекти та чинники, які впливають на адаптаційні процеси ВПО у новій громаді: індивідуальні характеристики особистості, соціальні взаємодії, культурні особливості та контекстуальні умови життя. Особливу увагу приділено ролі соціальної підтримки, яка сприяє відновленню почуття безпеки, а також значенню індивідуальних психологічних ресурсів – стресостійкості, когнітивної гнучкості та здатності до конструктивної комунікації.

Аналіз наукових праць українських та зарубіжних дослідників показав, що ефективність адаптаційного процесу залежить від поєднання зовнішніх і внутрішніх чинників: доступу до житла, освіти, працевлаштування, підтримки громади та здатності самих переселенців долати наслідки травматичного досвіду. Важливою особливістю адаптації ВПО в Україні є поєднання психологічної реабілітації з соціальною інтеграцією, що вимагає комплексної підтримки з боку держави, громади та неурядових організацій.

Результати аналізу показують, що процес соціально-психологічної адаптації ВПО є багатовимірним, включає соціальні, культурні, економічні та психологічні складові й вимагає комплексного підходу.

РОЗДІЛ 2.

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ЩОДО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Дослідження початкового рівня адаптації внутрішньо переміщених осіб до нової громади

З метою визначення особливостей соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нової громади нами було проведено констатаційний етап дослідження в період з березня по квітень 2025 року, що дозволив оцінити початковий рівень інтеграції переселенців у нову громаду.

Дослідження проводилося у м. Запоріжжя, яке сьогодні належить до прифронтових міст та є одним із головних центрів прийому внутрішньо переміщених осіб. Висока концентрація переселенців у місті обумовлена як його географічним розташуванням, так і відносно розвиненою інфраструктурою. За офіційними даними, у Запоріжжі проживають десятки тисяч ВПО, більшість яких прибули з Донецької, Луганської та Херсонської областей [13]. Це створює як умови для формування великих переселенських спільнот, так і значні виклики для місцевої громади у сфері соціальної підтримки, інтеграції та психологічного супроводу.

Особливістю дослідження є те, що воно проводилося у місті, яке одночасно виконує функцію «транзитного пункту» для тих, хто прямує далі на захід України, і «місця постійного проживання» для тих, хто планує залишитися. Це визначає різний рівень адаптаційних стратегій: від короткотермінових, ситуативних до довгострокових, інтеграційних. Отримані результати дозволили побачити не лише статистичні дані, але й

живу картину труднощів і ресурсів, що формуються у специфічних умовах прифронтового міста.

Вибірка дослідження становила 60 осіб, серед яких 40 жінок та 20 чоловіків віком від 20 до 55 років. Усі учасники є внутрішньо переміщеними особами, які переїхали до громади м.Запоріжжя після повномасштабного вторгнення 2022 року. Дослідження відбувалося на базі Центру соціальних служб Запорізької міської ради.

Для вивчення рівня адаптації використовувалися такі методики:

1. Опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (адаптований варіант), який дозволяє оцінити загальний рівень соціально-психологічної адаптації особистості, який визначається через здатність індивіда встановлювати нові контакти, приймати соціальні норми та водночас зберігати внутрішню рівновагу [23].

2. Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності [31].

3. Авторська анкета для збору даних про житлові умови, працевлаштування та соціальні контакти переселенців (див. додаток А).

Опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда складається з блоків питань, спрямованих на виявлення таких аспектів адаптації:

- емоційна адаптація, що характеризує психологічний комфорт, рівень тривожності, задоволеність життям у нових умовах та здатність до емоційної стабілізації;

- соціальна адаптація, що відображає здатність особистості встановлювати нові соціальні контакти, інтегруватися у колектив, підтримувати соціальні зв'язки та взаємодіяти з членами нової громади.

Дослідження проводилося шляхом індивідуального та групового анкетування, що дозволило зібрати репрезентативні дані про стан соціально-психологічної адаптації ВПО. Під час аналізу враховувалися

демографічні характеристики респондентів, такі як вік, стать, тривалість перебування в новій громаді, рівень освіти та попередній досвід проживання в інших громадах.

За результатами обробки даних виділено три рівні: високий, середній та низький (див. табл. 2.1.1.).

Таблиця 2.1.1

Рівні соціально-психологічної адаптації ВПО (у %)

Рівень адаптації	Кількість осіб	% від вибірки
Високий	12	20 %
Середній	27	45 %
Низький	21	35 %
Разом	60	100 %

Як, видно, з таблиці 2.1.1, найбільша частка респондентів (45 %) перебуває на середньому рівні адаптації, що свідчить про поступове включення у нове соціальне середовище. Для цих респондентів характерні часткові труднощі у сфері соціальних відносин, проте вони поступово налагоджують побут, соціальні контакти та професійну діяльність. У цій групі можуть спостерігатися коливання емоційного стану, але в цілому адаптація йде у позитивному напрямку.

Проте понад третина (35 %) респондентів продемонстрували низький рівень адаптації, що вказує на серйозні труднощі у налагодженні соціальних зв'язків, працевлаштуванні та психологічному самопочутті. Часто такі респонденти не мають стабільної роботи, відчувають дефіцит соціальної підтримки та демонструють підвищений рівень тривожності.

Лише 20 % переселенців змогли досягти високого рівня інтеграції у нову громаду. Ці респонденти характеризуються гнучкістю поведінки, відкритістю до нового досвіду та готовністю до встановлення контактів. Вони швидко інтегруються в нове середовище, активно шукають соціальні зв'язки, мають позитивний емоційний фон.

Отримані дані узгоджуються з дослідженнями І. Долгіх (2018), яка наголошує, що значна частина внутрішньо переміщених осіб стикається з відчуттям соціальної відчуженості, що ускладнює процес адаптації [6]. Подібні результати спостерігали також В. Ковальчук (2019), зазначаючи, що рівень адаптації безпосередньо залежить від доступу до соціальної підтримки, включно з працевлаштуванням і стабільними соціальними зв'язками [8].

Було також виявлено, що рівень адаптації значною мірою варіює серед ВПО, залежно від тривалості перебування в новому середовищі та наявності соціальної підтримки.

Таким чином, можна зробити висновок, що попри наявність групи ВПО з високим рівнем адаптації, значна частка переселенців (особливо з низьким рівнем) потребує цільових програм підтримки: психологічного консультування, програм соціальної інтеграції та державної допомоги у сфері житла та працевлаштування. Ці результати послугують базою для планування корекційного етапу експерименту та розробки програм підтримки, спрямованих на підвищення ефективності соціально-психологічної інтеграції внутрішньо переміщених осіб.

Для оцінки рівня тривожності внутрішньо переміщених осіб у контексті їх соціально-психологічної адаптації до нової громади використовувалася шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, яка дозволяє визначити два типи тривожності:

1. Ситуативна тривожність (STAI-S) – тимчасовий стан тривожності, який виникає у конкретних ситуаціях, відображає емоційну реакцію на поточні події.

2. Особистісна тривожність (STAI-T) – стійка характеристика особистості, яка відображає схильність до тривожності в різних життєвих ситуаціях.

Для аналізу рівня тривожності було використано стандартні порогові значення шкали:

- Низький рівень – до 30 балів,
- Середній рівень – 31–44 бали,
- Високий рівень – 45 балів і вище.

Аналіз даних показав (див. табл. 2.1.2. та 2.1.3.), що серед ВПО спостерігається переважання середнього рівня ситуативної та особистісної тривожності (46,7% та 50% відповідно), що свідчить про певну емоційну напруженість у процесі адаптації до нової громади. Високий рівень ситуативної тривожності виявлено у третини респондентів (33,3%), що може бути пов'язано з поточними стресовими обставинами (пошук житла, працевлаштування, інтеграція в нове середовище). Це говорить про стійкі емоційні труднощі, які можуть мати довготривалий характер і впливати на процес адаптації у новій громаді. Такі респонденти найчастіше відчувають страх невизначеності, втрату впевненості у власних силах, що ускладнює встановлення соціальних зв'язків. Особистісна тривожність у більшості респондентів залишалася на середньому рівні, що вказує на стабільність індивідуальних психологічних характеристик. Низький рівень тривожності показали лише близько 20 % учасників. Ці респонденти, як правило, уже мають стабільніші соціальні зв'язки, роботу чи інші ресурси, які допомагають їм долати стресові ситуації.

Таблиця 2.1.2

**Розподіл респондентів за рівнем ситуативної тривожності
(STAI-S)**

Рівень тривожності	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Низький	12	20%
Середній	28	46,7%
Високий	20	33,3%
Всього	60	100%

**Розподіл респондентів за рівнем особистісної тривожності
(STAI-T)**

Рівень тривожності	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Низький	15	25%
Середній	30	50%
Високий	15	25%
Всього	60	100%

Отже, результати підтверджують, що процес соціально-психологічної адаптації ВПО супроводжується підвищеним емоційним навантаженням, що потребує психологічної підтримки та спеціальних заходів для зниження тривожності та покращення інтеграції в нову громаду.

Отримані результати узгоджуються з висновками Л. Якубової (2019), яка у своїх дослідженнях зазначає, що тривожність є одним з основних психологічних бар'єрів адаптації ВПО, і вимагає системної психологічної підтримки [35].

Поряд із використанням стандартизованих психодіагностичних методик (опитувальник К. Роджерса і Р. Даймонда, шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна), важливим інструментом дослідження стала спеціально розроблена анкета, що дозволила більш комплексно оцінити процес соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Анкетування дало можливість зібрати не лише кількісні, але й якісні дані щодо житлових умов, працевлаштування, рівня соціальних контактів, емоційного стану, ресурсів та бар'єрів у процесі адаптації. Це забезпечило ширший погляд на проблему і дозволило виявити ті аспекти, які залишаються поза межами традиційних тестових методик. Результати анкетування подано нижче у вигляді таблиць із подальшим аналітичним коментарем.

I. Соціально-демографічні характеристики. Як видно із таблиці 2.1.4. у вибірці переважають жінки (65 %), що узгоджується з демографічними тенденціями переселення під час війни. Найчисельніша група – особи віком 31–45 років (37 %), що зумовлено активним працездатним віком. Більше половини респондентів мають сім’ї та дітей, що підсилює актуальність проблеми соціально-психологічної адаптації.

Таблиця 2.1.4

Соціально-демографічний розподіл вибірки (n=60)

Показник	Варіант відповіді	Кількість осіб	%
Вік	18–30 років	15	25%
	31–45 років	22	37%
	46–60 років	17	28%
	61+	6	10%
Стать	Чоловіки	21	35%
	Жінки	39	65%
Сімейний стан	Одружені/заміжні	31	52%
	Неодружені/незаміжні	17	28%
	Розлучені/удівці	12	20%
Наявність дітей	Є	35	58%
	Немає	25	42%

II. Соціальна адаптація. Результати анкетування (див. табл. 2.1.5.) показали, що найбільш поширеною моделлю житла є оренда (47 %). Майже третина респондентів залишаються безробітними, що є серйозним чинником низької адаптації. Незадоволеність медичними послугами спостерігається у 23 % переселенців. Хоча 72 % респондентів мають соціальні контакти з місцевими мешканцями, лише третина спілкується регулярно, що свідчить про слабкі інтеграційні зв’язки.

Таблиця 2.1.5

Побутові та соціальні аспекти адаптації ВПО

Показник	Варіант відповіді	Кількість	%
Тип житла	Власне	9	15%
	Орендоване	28	47%
	Гуртожиток/тимчасове	12	20%

	У родичів/знайомих	11	18%
Зайнятість	Постійна робота за фахом	13	22%
	Робота не за фахом	17	28%
	Тимчасова зайнятість	12	20%
	Безробітні	18	30%
Медичне обслуговування	Задоволені	21	35%
	Частково задоволені	25	42%
	Незадоволені	14	23%
Соціальні контакти	Часто спілкуються з місцевими	19	32%
	Іноді	24	40%
	Рідко	17	28%

III. Психологічна адаптація. Аналіз результатів (див. табл 2.1.6.) показав, що майже половина респондентів (47 %) відчують періодичну тривогу, а 23 % – постійну. Відчуття самотності й соціальної ізоляції також характерне для більшості (72 % хоча б іноді відчують цей стан). 48 % переселенців мають проблеми зі сном, що є важливим індикатором стресу. Найчисельніша група демонструє середній рівень психологічної стійкості (53 %), проте майже третина (29 %) виявляє низьку, що свідчить про значні ризики дезадаптації.

Таблиця 2.1.6

Емоційний стан та психологічна стійкість ВПО

Показник	Варіант відповіді	Кількість	%
Тривога через переселення	Постійно	14	23%
	Іноді	28	47%
	Рідко	12	20%
	Ніколи	6	10%
Відчуття самотності	Часто	19	32%
	Іноді	24	40%
	Рідко	13	22%
	Ніколи	4	6%
Сон	Проблеми зі сном	29	48%
	Без проблем	31	52%
Психологічна стійкість	Висока	11	18%
	Середня	32	53%
	Низька	17	29%

IV. Соціально-психологічні ресурси та бар'єри. Для глибокого розуміння труднощів інтеграції внутрішньо переміщених осіб було проаналізовано основні перешкоди, з якими вони стикаються у нових громадах. Респонденти мали можливість визначити кілька чинників, що найбільше ускладнюють їхній процес адаптації. На основі отриманих даних було складено рейтинг п'яти найпоширеніших бар'єрів (див. рис. 2.1.1.).

За даними аналітичної таблиці 2.1.7. найбільш поширеними бар'єрами є матеріальні труднощі (40 %) та житлові проблеми (35 %). При цьому половина респондентів відзначають лише часткову підтримку від громади.

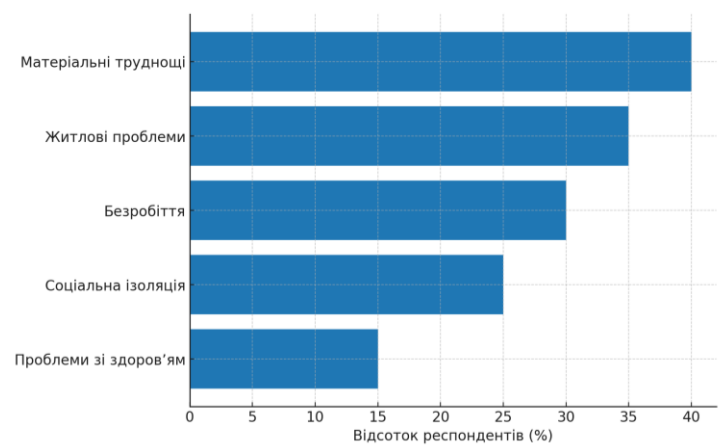


Рис. 2.1.2. Бар'єри адаптації ВПО

Важливою перешкодою є також безробіття (30%), що знижує рівень соціальної інтеграції та посилює відчуття невпевненості у майбутньому. Дещо менш значущими, але все ж поширеними, є соціальна ізоляція (25%) та проблеми зі здоров'ям (15%).

У сукупності ці фактори створюють багаторівневий комплекс труднощів, подолання яких потребує як індивідуальних зусиль переселенців, так і системної підтримки з боку держави та громади.

Поряд із виявленням бар'єрів адаптації важливо було дослідити, на які ресурси внутрішньо переміщені особи спираються у нових умовах. Для цього респондентам пропонувалося визначити основні джерела підтримки,

які допомагають їм долати труднощі та інтегруватися в громаду (див. рис. 2.1.2.). Найважливішим ресурсом у процесі адаптації для переселенців є сім'я та близькі (55 %), тоді як інституційна підтримка залишається на низькому рівні. Більшість (57 %) оцінює свої шанси на успішну інтеграцію як середні, але майже третина (28 %) вважає їх низькими.

Таблиця 2.1.7

Ресурси і бар'єри адаптації ВПО

Показник	Варіант відповіді	Кількість	%
Бар'єри адаптації	Житлові проблеми	21	35%
	Безробіття	18	30%
	Матеріальні труднощі	24	40%
	Соціальна ізоляція	15	25%
	Проблеми зі здоров'ям	9	15%
Підтримка громади	Значна	14	23%
	Часткова	30	50%
	Відсутня	16	27%
Джерела підтримки	Сім'я та близькі	33	55%
	Друзі	11	18%
	Громада	8	13%
	Благодійні організації/церква	8	13%
Оцінка майбутньої інтеграції	Дуже високі	9	15%
	Середні	34	57%
	Низькі	17	28%

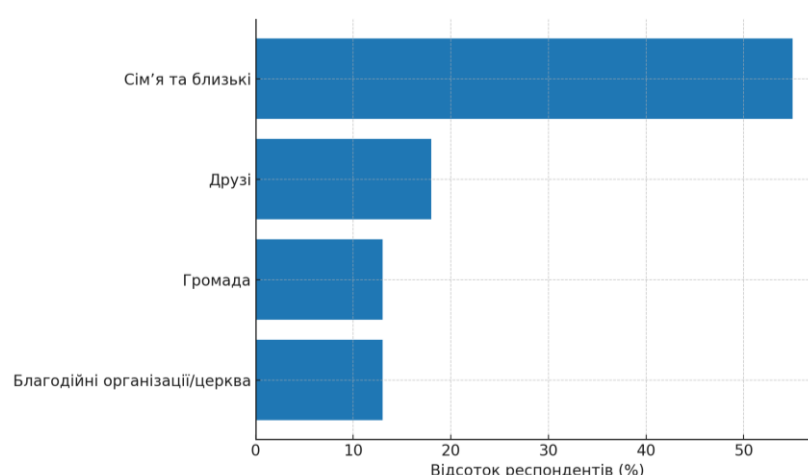


Рис. 2.1.2. Джерела підтримки внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації

Як видно з рис. 2.1.2., найвагомішим ресурсом для більшості переселенців є сім'я та близькі (55 %). Значно менше опитаних отримують підтримку від друзів (18 %) чи громади (13 %). Така ж частка респондентів (13 %) зазначила допомогу від благодійних організацій та церкви. Це свідчить про те, що процес адаптації здебільшого відбувається завдяки особистим та родинним ресурсам, тоді як інституційна та громадська підтримка залишається недостатньо розвиненою.

Таким чином, у ході дослідження початкового рівня соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб було використано комплекс методик (опитувальник Роджерса і Даймонда, шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, анкетування). Це дозволило виявити як індивідуально-психологічні, так і соціально-побутові аспекти інтеграції переселенців у нові громади.

Результати опитувальника К. Роджерса і Р. Даймонда продемонстрували, що значна частина респондентів перебуває на середньому рівні адаптації, проте близько третини мають низькі показники, що свідчить про труднощі з інтеграцією у нове середовище. Шкала Спілбергера–Ханіна виявила високий рівень ситуативної та особистісної тривожності майже у третини опитаних, що підтверджує наявність стійких емоційних бар'єрів у процесі адаптації.

Анкетування дозволило деталізувати результати та виявити комплекс чинників, які впливають на адаптаційний процес. Найбільш поширеними проблемами стали матеріальні труднощі (40 %), житлові проблеми (35 %) та безробіття (30 %). Водночас ключовим ресурсом для переселенців є підтримка сім'ї та близьких (55 %), тоді як роль громади та інституційної допомоги оцінюється як недостатня.

Загалом, аналіз результатів показав, що процес соціально-психологічної адаптації ВПО супроводжується значними труднощами, серед яких провідними є економічні та житлові фактори, підкріплені

підвищеним рівнем тривожності та почуттям соціальної ізоляції. Разом з тим наявність родинної підтримки виступає важливим компенсаторним ресурсом. Це підтверджує необхідність комплексних заходів, які б поєднували матеріальну, соціальну та психологічну підтримку з боку держави, громади та громадських організацій.

Отримані результати емпіричного дослідження дозволили окреслити коло ключових проблем та бар'єрів, які суттєво ускладнюють процес соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб у новій громаді. Водночас було виявлено й ресурси, що сприяють подоланню кризових станів, серед яких провідне місце займає підтримка з боку сім'ї та близьких. Сукупність наведених даних свідчить про необхідність вироблення системних та цілеспрямованих заходів, які б не лише мінімізували вплив негативних чинників, але й посилювали адаптивні можливості переселенців.

У зв'язку з цим наступний підрозділ буде присвячено розробці практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку соціально-психологічної адаптації ВПО, з урахуванням виявлених труднощів і ресурсів.

2.2. Ресурсно-орієнтовані стратегії подолання бар'єрів соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Результати констатаційного етапу показали, що процес соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб у новій громаді супроводжується низкою суттєвих бар'єрів – матеріальних, житлових, професійних та емоційно-психологічних. Водночас було виявлено ресурси, на які найбільшою мірою спираються переселенці: родинна підтримка, неформальні соціальні зв'язки, часткова допомога з боку громад та благодійних організацій.

Така подвійна картина вказує на необхідність розробки стратегій, які б одночасно мінімізували вплив негативних чинників і посилювали дію наявних ресурсів. У цьому контексті особливе значення мають ресурсно-орієнтовані підходи, що спрямовані на мобілізацію особистісного потенціалу, активізацію соціальної підтримки та створення сприятливого середовища у приймаючих громадах.

З огляду на специфіку м.Запоріжжя як прифронтового регіону, особливого значення набувають стратегії, орієнтовані на роботу з підвищеною тривожністю, відчуттям небезпеки та нестабільності. Тут ВПО стикаються не лише з типовими проблемами житла чи працевлаштування, але й із психологічними наслідками перебування в умовах постійної загрози. Це вимагає посилення ролі інституційної підтримки – соціальних служб, місцевих центрів психологічної допомоги, благодійних фондів – у поєднанні з ресурсами громади та родинними мережами.

На рис. 2.2.1. представлено послідовний процес адаптації, починаючи з визначення ресурсів ВПО і завершуючи їх ефективним використанням для досягнення поставлених цілей.

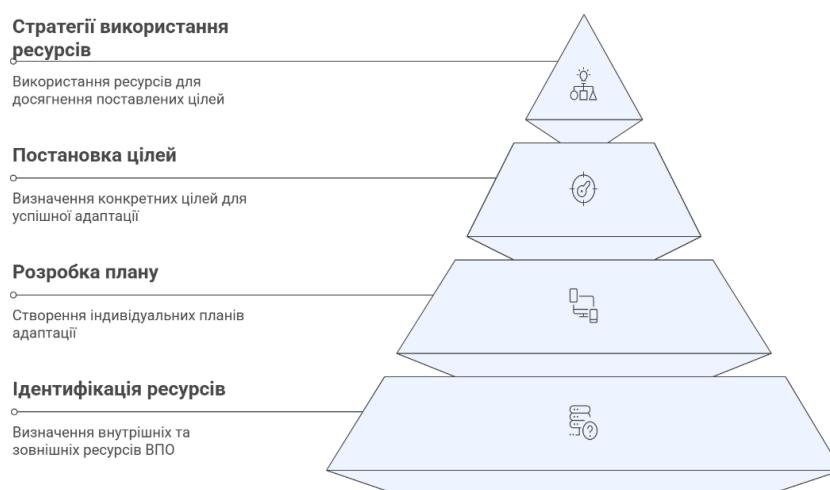


Рис. 2.2.1. Процес соціально-психологічної адаптації ВПО до нової громади

Далі представимо комплекс стратегій і рекомендацій, спрямованих на подолання ключових бар'єрів адаптації та оптимізацію процесу інтеграції ВПО у нові соціальні умови. Вони передбачають роботу на трьох взаємопов'язаних рівнях: індивідуально-психологічному, соціально-груповому та інституційно-громадському (див. рис. 2.2.1.). Така структура дозволяє охопити як внутрішній світ особистості переселенця, так і його взаємодію з найближчим соціальним оточенням і ширшими суспільними інституціями.



Рис. 2.2.2. Рівні комплексних стратегій подолання ключових бар'єрів адаптації та оптимізацію процесу інтеграції ВПО у нові соціальні умови

На *індивідуальному рівні* ключовим завданням є відновлення внутрішніх ресурсів переселенця, зниження рівня тривожності та формування навичок психологічної стійкості. Дослідження показало, що значна частина ВПО у м. Запоріжжі переживає підвищений рівень ситуативної та особистісної тривожності, що ускладнює процес адаптації. У цих умовах першочергового значення набувають психокорекційні та психотерапевтичні заходи, спрямовані на індивідуальну підтримку.

До ефективних стратегій можна віднести:

- індивідуальні консультації психолога (у т.ч. кризові інтервенції), які допомагають у подоланні гострих емоційних станів, зменшенні відчуття безпорадності та соціальної ізоляції;
- психоосвітні тренінги з управління стресом, що формують базові навички опанування тривожності та підвищують здатність до самоконтролю;
- методи саморегуляції (дихальні практики, арт-терапевтичні вправи, тілесно-орієнтовані техніки), які можуть бути використані навіть без постійного супроводу фахівця;
- розвиток мотиваційної сфери через постановку реалістичних цілей і відновлення почуття контролю над власним життям.

Застосування таких методів не лише знижує рівень психологічного напруження, але й сприяє активізації внутрішніх адаптивних механізмів особистості. В умовах прифронтового міста, де переселенці постійно перебувають у стані підвищеної загрози, саме індивідуально-психологічна підтримка дозволяє створити основу для подальшої соціальної інтеграції (див. рис. 2.2.3.).



Рис. 2.2.3. Індивідуально-психологічна підтримка ВПО

Другим важливим рівнем є *соціально-груповий рівень*. Це робота з малими групами та переселенськими спільнотами, що дозволяє мінімізувати почуття соціальної ізоляції та сприяє формуванню нових соціальних зв'язків. На цьому рівні особливого значення набувають інтеграційні практики, спрямовані на розвиток горизонтальних відносин усередині громади та підвищення рівня довіри (див. рис. 2.2.4.).



Рис. 2.2.4. Стратегії соціальної інтеграції ВПО у нову громаду

До ефективних заходів належать:

- групи психологічної підтримки та взаємодопомоги, де переселенці можуть обмінюватися досвідом, ділитися переживаннями та знаходити емоційну підтримку;
- інтеграційні заходи у приймаючих громадах – культурні та освітні проекти, спільні волонтерські ініціативи, які формують відчуття належності до нової соціальної спільноти;
- навчальні програми та курси перекваліфікації, що дозволяють ВПО отримати нові знання і професійні навички, тим самим розширюючи можливості їх працевлаштування;
- робота з дітьми та підлітками переселенців у шкільному середовищі, спрямована на зменшення проявів стигматизації та формування дружніх відносин.

Таким чином, соціально-груповий рівень сприяє не лише взаємній підтримці, але й створенню простору для інтеграції та активної участі ВПО у житті громади.

Найбільш широким рівнем впливу є *інституційно-громадський*, який охоплює діяльність державних, муніципальних та громадських інституцій. Саме цей рівень забезпечує системність адаптаційних процесів і створює умови для довготривалої інтеграції (див. рис. 2.2.5.).



Рис. 2.2.5. Інституційна підтримка ВПО

До ключових напрямів роботи належать:

- забезпечення доступного житла та сприяння працевлаштуванню як основи матеріальної стабільності переселенців;
- впровадження муніципальних програм психологічної підтримки, які можуть включати консультації, групові заняття, кризові центри;
- розвиток партнерства з благодійними та міжнародними організаціями, що дозволяє залучати додаткові ресурси для надання матеріальної та психологічної допомоги;

- проведення інформаційних кампаній у громадах, спрямованих на зниження рівня упереджень та стигматизації переселенців, формування позитивного образу ВПО як активних членів суспільства.

Інституційно-громадський рівень визначає можливості сталого розвитку адаптаційних процесів та забезпечує умови для інтеграції ВПО як повноцінних учасників соціального життя громади.

Для систематизації ресурсно-орієнтованих стратегій подолання бар'єрів соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб доцільно виділити основні типи ресурсів та конкретні способи їх використання (див. табл. 2.2.1). Це дозволяє наочно продемонструвати, як різні види підтримки сприяють подоланню соціальних, психологічних, матеріальних та інформаційних бар'єрів і підвищують ефективність адаптаційних процесів.

Таблиця 2.2.1.

Ресурсно-орієнтовані стратегії подолання бар'єрів соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Тип ресурсу	Приклади стратегій	Мета/ефект
Соціальні	Пошук підтримки у громадах, волонтерські групи	Зменшення відчуття ізоляції, зміцнення соціальних зв'язків
Психологічні	Когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія	Зменшення тривожності, розвиток стресостійкості
Матеріальні	Надання житла, фінансова допомога	Зменшення фінансового стресу, стабілізація умов життя
Інформаційні	Курси адаптації, правові консультації	Підвищення обізнаності та автономності

У рамках дослідження інтеграційних практик внутрішньо переміщених осіб у нові громади було розроблено міні-проект «Карта історій громади» (див.додаток Б). Цей проєкт спрямований на формування

соціальної та культурної інтеграції ВПО через спільну творчу діяльність із місцевими мешканцями. В основі проєкту лежить ідея створення інтерактивної онлайн-карти, на якій учасники можуть розміщувати власні історії, фотоматеріали та аудіо- або відеозаписи, що відображають культурні традиції та життєвий досвід.

Проєкт включає такі етапи: збір історій, проведення майстер-класів та творчих лабораторій, створення інтерактивної карти та фінальний фестиваль із презентацією результатів. Реалізація проєкту дозволяє не лише активізувати ВПО у культурному та соціальному житті громади, але й сприяє міжкультурному діалогу та підвищенню толерантності серед місцевих жителів.

Очікувані результати проєкту:

- Формування платформи для взаємодії ВПО та місцевих мешканців;
- Збільшення рівня взаєморозуміння та соціальної інтеграції;
- Створення архіву культурних історій громади, доступного онлайн.

Реалізацію проєкт «Карта історій громади» заплановано протягом 12 місяців і включає послідовні етапи реалізації проєкту, який об'єднав ВПО та місцевих жителів.

Етап 1. Підготовка та залучення учасників. На початковому етапі (травень-червень 2025 року) була сформована робоча група з представників місцевої влади, культурних центрів та волонтерів. Через соціальні мережі та оголошення у громадських центрах було залучено понад 50 учасників, серед яких ВПО різного віку та місцеві мешканці. Важливою метою було створення атмосфери довіри та готовності до діалогу.

Етап 2. Збір історій та спогадів. Проводилися сесії «storytelling» (липень-вересень 2025 року), на яких учасники ділилися власними життєвими історіями. Наприклад:

- Марія, переселенка з Луганщини, розповіла про своє дитинство та родинні традиції приготування борщу, що стали її «сімейною спадщиною».

- Олександр, місцевий житель Запоріжжя, поділився спогадами про життя в місті під час великих культурних фестивалів та волонтерські ініціативи.

- Ірина, молода переселенка з Маріуполя, розповіла про труднощі пошуку роботи та як спільні творчі заняття допомогли їй адаптуватися.

Усі історії були зафіксовані у форматі аудіо та відео, фотографій та текстових заміток для подальшої інтеграції на інтерактивну карту.

Етап 3. Творчі майстер-класи та лабораторії. В рамках проєкту були проведені майстер-класи (жовтень-грудень 2025 року):

- Ремесла та художні техніки, де учасники створювали спільні колажі та інсталяції.

- Кулінарні майстер-класи, де переселенці демонстрували рецепти своїх регіонів.

- Музичні та театральні лабораторії, де учасники разом готували невеликі сценічні постановки та музичні виступи.

Ці активності сприяли формуванню нових дружніх зв'язків та обміну культурними традиціями.

Етап 4. Розробка інтерактивної карти (заплановано на січень-лютий 2026 року). ІТ-команда проєкту створить онлайн-платформу, на якій кожна історія отримає власну «точку» на карті міста. Користувачі зможуть переглядати аудіо-, відео- та фотоматеріали, дізнаватися про традиції різних регіонів та коментувати історії. На карті будуть представлені понад 50 зібраних історій, що відображають різноманітність досвіду ВПО та місцевих мешканців.

Етап 5. Фінальний фестиваль (заплановано на березень-квітень 2026 року). Фінальний захід об'єднає усіх учасників проєкту та громаду міста. Відбудеться презентація інтерактивної карти, виставка творчих робіт,

кулінарні дегустації, музичні та театральні виступи. Учасники матимуть можливість поділитися враженнями та обговорити перспективи подальшої інтеграції ВПО в життя громади.

Незважаючи на те, що два останні етапи проєкту – розробка інтерактивної карти та проведення фінального фестивалю – не вдалося повністю реалізувати в рамках магістерського дослідження через об’єктивні обставини та брак часу, перші три етапи проєкту – підготовка, збір історій та проведення творчих майстер-класів – дозволяють зробити важливі висновки. Вони демонструють ефективність міжкультурної взаємодії ВПО та місцевих мешканців, сприяють формуванню соціальних зв’язків, розвитку взаєморозуміння та толерантності. Отримані результати дають підстави стверджувати, що подібні практичні ініціативи є перспективним інструментом соціальної та культурної інтеграції ВПО у громаду та можуть бути успішно реалізовані у повному обсязі в майбутньому.

Враховуючи результати реалізації першої частини проєкту «Карта історій громади», важливо оцінити не лише процеси збору історій та участі ВПО у творчих активностях, а й їхній вплив на соціально-психологічний стан переселенців. Аналіз ефективності заходів дозволяє визначити, наскільки ініціативи сприяли адаптації ВПО у новій громаді, формуванню соціальних зв’язків, розвитку відчуття приналежності та покращенню психологічного комфорту. Наступний підрозділ присвячений оцінці цих аспектів на основі результатів реалізації проєкту, опитувань учасників та спостережень робочої групи.

2.3. Оцінка ефективності заходів та змін у соціально-психологічному стані внутрішньо переміщених осіб, що адаптуються у нову громаду

Контрольний етап дослідження проводився з метою оцінки результативності впроваджених ресурсно-орієнтованих стратегій, описаних у попередньому підрозділі. Повторна діагностика охопила вибірку внутрішньо переміщених осіб, які брали участь у заходах формувального етапу проекту на базі Центру соціальних служб Запорізької міської ради. Такий підхід дозволив порівняти динаміку змін у соціально-психологічному стані переселенців до і після застосування запропонованих заходів.

Для оцінки ефективності було використано ті ж самі методики, що й на констатаційному етапі (анкетування, тести на рівень тривожності та соціальної інтеграції, спостереження). Це забезпечило валідність результатів та дало можливість відслідкувати якісні й кількісні зрушення у процесі адаптації. Основна увага приділялася рівню тривожності, відчуттю соціальної підтримки, задоволеності життям у новій громаді та активності участі у громадських заходах. Результати порівняння подані у таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

Порівняння показників соціально-психологічного стану ВПО на констатаційному та контрольному етапах (у % від загальної вибірки, n=60)

Показник	Констатаційний етап	Контрольний етап	Динаміка змін
Високий рівень тривожності	48 %	27 %	–21 %
Відчуття соціальної підтримки (середній/високий рівень)	36 %	68 %	+32 %

Задоволеність життям у громаді (середній/високий рівень)	41 %	63 %	+22 %
Активна участь у громадських заходах	22 %	54 %	+32 %

Як бачимо з табл. 2.3.1., після реалізації комплексу заходів на формуальному етапі було зафіксовано суттєве зниження рівня тривожності та відчутне підвищення показників соціальної підтримки й громадської активності. Це свідчить про позитивний вплив ресурсно-орієнтованих стратегій на адаптацію переселенців у новій громаді.

Як показує наведена діаграма на рис. 2.3.1., у результаті впровадження заходів формуального етапу спостерігається позитивна динаміка практично за всіма досліджуваними показниками. Зокрема, рівень високої тривожності у ВПО суттєво знизився (з 48 % до 27 %), що свідчить про зменшення психологічного напруження та поступове відновлення внутрішнього балансу. Водночас суттєво зріс відсоток респондентів, які відзначили наявність соціальної підтримки (з 36 % до 68 %), що демонструє важливість групових форм роботи та інтеграційних програм.

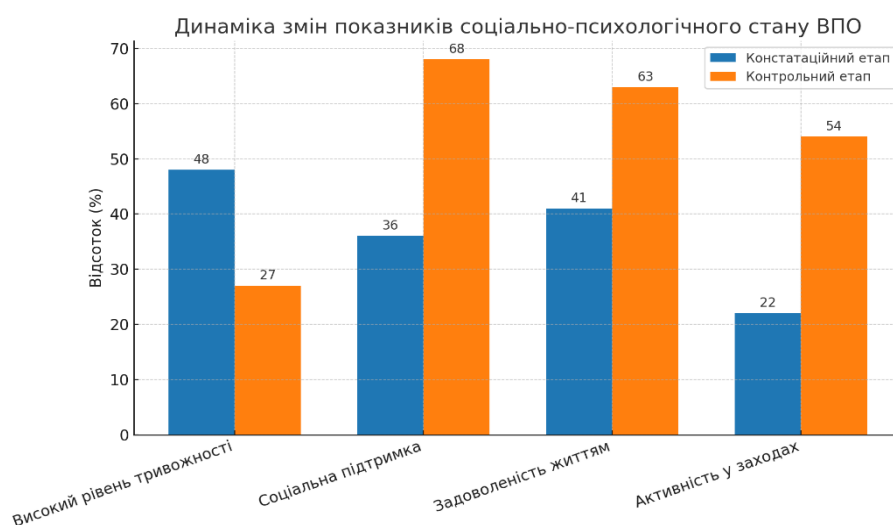


Рис. 2.3.1. Динаміка змін показників соціально-психологічного стану ВПО

Значно покращилися також показники задоволеності життям у новій громаді (зростання на 22 %) та активної участі у громадських заходах (понад удвічі – з 22 % до 54 %). Це свідчить, що впроваджені заходи сприяли формуванню у ВПО відчуття належності та залученості до соціального життя громади, що є ключовим фактором успішної адаптації.

Рис. 2.3.2. відображає якісні результати участі ВПО у заходах формувального етапу: більшість респондентів відзначили покращення самопочуття, зменшення стресу та підвищене відчуття підтримки громади, а також зрослу готовність брати участь у соціальних заходах.

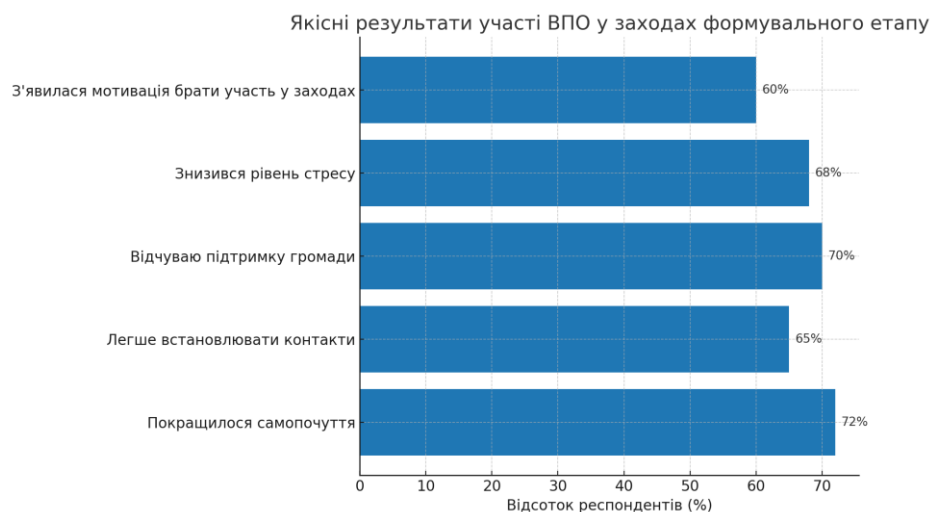


Рис. 2.3.2. Якісні результати участі ВПО у заходах формувального етапу

Представлена діаграма на рис. 2.3.2. відображає якісні зміни у суб'єктивному самопочутті внутрішньо переміщених осіб після участі у заходах формувального етапу. Більшість респондентів (72 %) відзначили загальне покращення психологічного самопочуття, що підтверджує зниження рівня внутрішнього напруження. Для 68 % учасників характерним стало відчутне зменшення рівня стресу, а 70 % повідомили про посилення

відчуття підтримки з боку громади, що є ключовим чинником соціально-психологічної адаптації.

Важливим результатом стало також те, що 65 % респондентів вказали на полегшення процесу встановлення нових контактів, а 60 % – на зростання мотивації до участі у громадських заходах. Отримані дані свідчать про позитивний вплив впроваджених програм і заходів не лише на об'єктивні показники адаптації, але й на суб'єктивне сприйняття переселенцями власного становища у новій громаді.

Отримані результати контрольного етапу дослідження переконливо свідчать про ефективність впроваджених заходів соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб у місті Запоріжжі. Порівняльний аналіз кількісних даних показав істотне зниження рівня тривожності серед учасників, а також значне зростання відчуття соціальної підтримки, задоволеності життям у новій громаді та активної участі у громадських заходах.

Разом із цим якісні дані засвідчили, що переселенці не лише об'єктивно демонструють позитивну динаміку, але й суб'єктивно відчують покращення свого стану. Переважна більшість респондентів наголошувала на полегшенні встановлення нових соціальних контактів, зменшенні стресу, підвищенні мотивації до інтеграції та відчутті реальної підтримки з боку громади.

Таким чином, реалізовані заходи довели свою результативність і стали основою для формування стійких механізмів соціально-психологічної адаптації ВПО. Водночас виявлені дані вказують на необхідність подальшої роботи у напрямках професійної інтеграції та вирішення матеріально-побутових проблем, що залишаються важливими бар'єрами у процесі адаптації.

Висновки до другого розділу

У другому розділі магістерського дослідження було здійснено дослідно-експериментальну перевірку соціально-психологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб до нової громади та оцінено ефективність впроваджених заходів.

На констатувальному етапі виявлено основні бар'єри адаптаційних процесів, серед яких домінували високий рівень тривожності, недостатнє відчуття соціальної підтримки, труднощі у встановленні нових контактів, низька мотивація до участі у громадському житті. Це підтвердило потребу у цілеспрямованих програмах психологічної та соціальної допомоги.

У рамках формувального етапу було реалізовано міні проект «Карта історій громади», який спрямований на формування соціальної та культурної інтеграції ВПО через спільну творчу діяльність із місцевими мешканцями. комплекс заходів, спрямованих на посилення ресурсів ВПО. Важливим чинником ефективності стало поєднання психологічної та соціально-організаційної допомоги, що забезпечило цілісність і результативність впливу.

Контрольний етап дослідження показав позитивну динаміку у соціально-психологічному стані ВПО: суттєво зменшився рівень тривожності, зросли показники задоволеності життям у новій громаді, підвищився рівень відчуття підтримки та довіри до місцевого середовища. Крім того, якісний аналіз засвідчив, що респонденти відзначають покращення психологічного самопочуття, зменшення стресових проявів, легше встановлюють нові контакти та відчують себе більш інтегрованими у громаду.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що запропоновані заходи мають значний позитивний вплив на процеси адаптації внутрішньо переміщених осіб. Вони сприяють формуванню відчуття соціальної

підтримки, зміцненню психологічної стійкості та підвищенню активності ВПО у громадському житті.

Водночас результати експерименту вказують на те, що певні проблеми – зокрема матеріально-побутові труднощі, обмежені можливості працевлаштування та довготривала невизначеність майбутнього – залишаються чинниками, що стримують повноцінну адаптацію.

Таким чином, дослідно-експериментальна робота підтвердила ефективність інтегрованого підходу до підтримки ВПО, який поєднує психологічні, соціальні та організаційні механізми допомоги. Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка комплексних програм професійної інтеграції та створення довготривалих стратегій соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб у громадах України.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі запропоновано шляхи розв'язання проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нової громади. Це знайшло своє відображення у виявленні соціально-психологічних аспектів адаптації внутрішньо переміщених осіб до нової громади та наданні актуальних практичних рекомендації для покращення ресурсно-орієнтованих адаптаційних стратегій. Результати теоретичного та експериментального дослідження засвідчили досягнення мети, розв'язання поставлених завдань, що є підставою для таких висновків:

1. Аналіз ключових підходів до розуміння адаптації в умовах воєнних конфліктів і масового переселення дав змогу визначити її місце у ширшому соціально-психологічному контексті та окреслити різницю між короткостроковим процесом адаптації та довготривалою інтеграцією у приймаюче середовище.

2. Визначено основні соціально-психологічні аспекти та чинники, які впливають на адаптаційні процеси ВПО у новій громаді: індивідуальні характеристики особистості, соціальні взаємодії, культурні особливості та контекстуальні умови життя. Особливу увагу приділено ролі соціальної підтримки, яка сприяє відновленню почуття безпеки, а також значенню індивідуальних психологічних ресурсів – стресостійкості, когнітивної гнучкості та здатності до конструктивної комунікації.

3. Аналіз наукових праць українських та зарубіжних дослідників показав, що ефективність адаптаційного процесу залежить від поєднання зовнішніх і внутрішніх чинників: доступу до житла, освіти, працевлаштування, підтримки громади та здатності самих переселенців долати наслідки травматичного досвіду. Важливою особливістю адаптації ВПО в Україні є поєднання психологічної реабілітації з соціальною

інтеграцією, що вимагає комплексної підтримки з боку держави, громади та неурядових організацій.

Результати аналізу показали, що процес соціально-психологічної адаптації ВПО є багатовимірним, включає соціальні, культурні, економічні та психологічні складові й вимагає комплексного підходу.

4. Констатувальний етап дослідження дозволив виявити основні бар'єри адаптаційних процесів, серед яких домінували високий рівень тривожності, недостатнє відчуття соціальної підтримки, труднощі у встановленні нових контактів, низька мотивація до участі у громадському житті. Це підтвердило потребу у цілеспрямованих програмах психологічної та соціальної допомоги.

5. У рамках формувального етапу було реалізовано міні проект «Карта історій громади», який спрямований на формування соціальної та культурної інтеграції ВПО через спільну творчу діяльність із місцевими мешканцями. комплекс заходів, спрямованих на посилення ресурсів ВПО. Важливим чинником ефективності стало поєднання психологічної та соціально-організаційної допомоги, що забезпечило цілісність і результативність впливу.

6. Контрольний етап дослідження показав позитивну динаміку у соціально-психологічному стані ВПО: суттєво зменшився рівень тривожності, зросли показники задоволеності життям у новій громаді, підвищився рівень відчуття підтримки та довіри до місцевого середовища. Крім того, якісний аналіз засвідчив, що респонденти відзначають покращення психологічного самопочуття, зменшення стресових проявів, легше встановлюють нові контакти та відчують себе більш інтегрованими у громаду.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що запропоновані заходи мають значний позитивний вплив на процеси адаптації внутрішньо переміщених осіб. Вони сприяють формуванню відчуття соціальної

підтримки, зміцненню психологічної стійкості та підвищенню активності ВПО у громадському житті.

Водночас результати експерименту вказують на те, що певні проблеми – зокрема матеріально-побутові труднощі, обмежені можливості працевлаштування та довготривала невизначеність майбутнього – залишаються чинниками, що стримують повноцінну адаптацію.

Отже, дослідно-експериментальна робота підтвердила ефективність інтегрованого підходу до підтримки ВПО, який поєднує психологічні, соціальні та організаційні механізми допомоги. Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка комплексних програм професійної інтеграції та створення довготривалих стратегій соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб у громадах України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адаптація до війни: чому вона відбувається і як собі допомогти.
URL: <https://nashkiev.ua/life/adaptatsiya-do-viini-chomu-vona-vidbuvaetsya-iyak-sobi-dopomogti> (дата звернення 15.08.2025).
2. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства [Електронне видання]: збірник матеріалів IX Міжнародної науковопрактичної конференції, м. Ірпінь, 25–29 квітня 2024 року. Ірпінь: Державний податковий університет, 2024. 582 с. URL: https://dpu.edu.ua/images/Documents/NAUKA/Naukovi%20vidanna/Konferencii/A/Aktualni_problemi_psihologicnoi_ta_socialnoi_adaptacii_Zbirnik_tez%202024.pdf?utm_source=chatgpt.com (дата звернення 15.08.2025).
3. Блинова О. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. Київ. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. 58 с.
4. Бондаренко Л. Ю. Ідентичність ВПО: трансформація і відкритість до інтеграції // // Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації: зб. наук. праць. Ірпінь: ДПУ, 2024. С. 151–153.
5. Гула Р. В., Лукомська С. О. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених студентів в умовах війни. Психологічний журнал. 2023. № 1. С. 78–92.
6. Долгіх І. В. Психологічна підтримка та опрацювання травматичного досвіду у ВПО // // Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації: зб. наук. праць. Ірпінь: ДПУ, 2024. С. 144–146.
7. Каменщук Т. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. Вип. 1. С. 21–27.

8. Колесник М. О. Соціально-економічні чинники адаптації // // Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації: зб. наук. праць. Ірпінь: ДПУ, 2024. С. 229–231.

9. Кононенко Г. Ю., Попович В. В. Проблематика соціального житла та його роль у формуванні міст майбутнього. Science and Practice: Actual Problems, Innovations: абстракти VIII Міжнародної науково-практичної конференції, Амстердам, Нідерланди, 9–12 листопада 2021.

10. Кравченко Н. С. Когнітивні стратегії як ресурс подолання адаптаційних бар'єрів // // Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації: зб. наук. праць. Ірпінь: ДПУ, 2024. С. 126–127.

11. Ленчук Ю. Вплив арт-терапії, творчості та мистецтва на психологічне відновлення осіб, постраждалих від війни / *Збірник тез наукових доповідей здобувачів вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету на Днях науки 13 травня 2025 року. Том 1. Суспільні науки*. Запоріжжя : БДПУ, 2025. 562 с. \ С. 319-321.

12. Мельник А. С. Міжкультурні бар'єри адаптації ВПО // // Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації: зб. наук. праць. Ірпінь: ДПУ, 2024. С. 280–282.

13. Міністерство соціальної політики України. URL: http://www.mlsp.gov.ua/labour/control/uk/publish/article?art_id=167122&cat_id=107177 .

14. Пархоменко О. М. Соціальна підтримка у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб // Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації: зб. наук. праць. Ірпінь: ДПУ, 2024. С. 82–85.

15. Петровська К. В. Вплив війни на соціальну роботу в умовах зеленого та цифрового переходу: нові виклики та компетенції / *Education, economy, and AI: multidisciplinary perspectives for a digital future. Monograph*. The University of Technology in Katowice Press. Сілезька академія, Катовіце, Польща (Akademia Śląska). 2025. 639 с. / С. 198-214.

16. Петровська К. В. Фандрайзинг як стратегія підвищення життєстійкості громад у повоєнній Україні / *Актуальні дослідження в соціальній сфері*: матеріали двадцять п'ятої міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 19 травня 2025 р.) / гол. ред. В. В. Корнєшук. Одеса: ФОП Бондаренко М. О., 2025. 159 с. / С.83-87.

17. Петровська К. В., Тургенєва А. О., Мельничук А. Б. Роль волонтерських ініціатив та громадських організацій у післявоєнному відновленні України / *Післявоєнна відбудова України: правові, політичні та економічні виклики в історичній перспективі : наукова монографія*. За ред. В. М. Стратонова. Рига, Латвія: «Baltija Publishing», 2025. 916 с. / С. 652-676.

18. Петровська К. Мультидисциплінарні технології соціальної реінтеграції дітей в умовах воєнної дійсності / *Дитина в тривожному середовищі: розвивальні і відновлювальні практики: зб. тез V Всеукр. форуму за міжнар. участі* (Київ, 30 трав. – 31 трав. 2025 р.) / за ред. О. Чуйко. Київ: Київ. нац. ун-т імені Тараса Шевченка, 2025. 198 с. / С.123-126.

19. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб : Закон України від 20 жовтня 2014 р. № 1706-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18> (дата звернення: 05.02.2025).

20. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб: Закон України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text> (дата звернення 15.08.2025).

21. Проєкт багатофункціонального житла / Oselya: офіційний вебсайт. URL: www.oselya.org (дата звернення 15.08.2025).

22. Реабілітація внутрішньо переміщених осіб, біженців за межі країни, інших цивільних осіб, постраждалих від російської агресії в Україні. Правові, соціальні, економічні, медичні аспекти особливості організації під час воєнного стану Київ. ВД «Професіонал», 2022. 482 с.

23. Роджерс К., Даймонд Р. Методика соціально-психологічної адаптації особистості // Практикум з психології особистості / відп. ред.

Бодалев А. А., 1987. С. 150–155. URL: <https://guc.org.ua/wp-content/uploads/2024/06/BLANK-Rodzhera-Dajmonda.pdf>

24. Романенко І. В. Психологічна стійкість як чинник інтеграції // // Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації: зб. наук. праць. Ірпінь: ДПУ, 2024. С. 128–130.

25. Сельє Г. Стрес і адаптація. К.: Наук. думка, 1936. 270 с.

26. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. Київ: Агентство «Україна». 2015. 424 с. URL: <http://surl.li/sptoi> (дата звернення 10.08.2025).

27. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : прак. посіб. / Кропивницький. нац. академія педагогічних наук України. Кропивницький, 2019. 48 с.

28. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О., Нагірняк М. О. Соціально-психологічна адаптація молоді в умовах воєнного часу. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2023. 156 с.

29. Токмань О. Взаємодія громадських організацій та соціальних служб у процесі соціально-психологічної реабілітації осіб, постраждалих від війни / *Збірник тез наукових доповідей здобувачів вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету на Днях науки 13 травня 2025 року. Том 1. Суспільні науки*. Запоріжжя : БДПУ, 2025. 562 с. \ С. 344-347.

30. Трубавіна І. М., Куратченко І. Є. Методичні рекомендації «Сприяння соціальній роботі в умовах гуманітарної кризи». Харків-Бердянськ Видавець ТОВ «Планета-Прінт» 2017. 28с.

31. Ханін Ю. Л. Короткий посібник до шкали реактивної і особистісної тривожності Спілбергера, 1976. 40 с. URL: <https://scribd.com/document/832212343/SHkala-Tryvogy-Spilbergera-Hanina-%D0%9A%D0%BE%D0%BF%D1%96%D1%8F>

32. Чуйко Н., Ляшук О. Соціальні права внутрішньо переміщених осіб: особливості реалізації. Праткичний посібник. Видання друге, доповнене Упорядник: С. В. Марущенко. Видавництво «Право», 2020. 98с.

33. Шарафутдінова К. Особливості адаптаційних процесів у внутрішньо-переміщених осіб у новій громаді / *Збірник тез наукових доповідей здобувачів вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету на Днях науки 13 травня 2025 року. Том 1. Суспільні науки.* Запоріжжя : БДПУ, 2025. 562 с. \ С. 351-354.

34. Ярова К. Особливості волонтерської діяльності в умовах воєнного стану / *Збірник тез наукових доповідей здобувачів вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету на Днях науки 13 травня 2025 року. Том 1. Суспільні науки.* Запоріжжя : БДПУ, 2025. 562 с. \ С. 365-368.

35. Ятишук А., Бурлак А. Психологічна адаптація дітей переселенців постраждалих від російсько-української війни. Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, Тернопіль, 28–29 квітня 2023. Тернопіль, 2023. С. 157–159.

36. Anna White. Psychological Mechanisms and Aggressive Behavior: A Study in Hybrid Warfare Context. *Journal of Conflict Psychology*. 2021. Vol. 8 Issue 3. P. 15–30. 7

37. David Brown. Strategies for Psychological Defense in Hybrid Conflict Environments. *Journal of Strategic Studies*. 2020. Vol. 12. Issue 4. P. 45–60.

38. Emily Clark. Role of Propaganda in Psychological Adaptation to Hybrid Warfare. *International Journal of Military Psychology*. 2019. Vol. 5. Issue 2. P. 75–90.

39. Emily Davis. Social Adaptation Strategies in Hybrid Conflict Zones. *Conflict Studies Quarterly*. 2018. Vol. 7. Issue 4.

40. John Smith. Hybrid Warfare and Its Impact on Psychological and Social Adaptation. *Journal of Military Studies*. 2020. Vol. 10. Issue 2.
41. Kutsalo O. Format of modern social housing for internally displaced persons – «Oselya». In: *Science and Innovation of Modern World: Proceedings of the XI International Scientific and Practical Conference*, 13–15 July 2023, London, United Kingdom. Cognum Publishing House; 2023. P. 135.
42. Maria Johnson. Psychological Mechanisms in Hybrid Warfare: Analysis and Implications. *International Journal of Conflict Studies*. 2019. Vol. 15. Issue 3.
43. Matthew Taylor. Role of NGOs and International Institutions in Post Hybrid Attack Adaptation and Support. *Journal of International Relations*. 2021. Vol. 9. Issue 2. P. 80-95.
44. Michael Anderson. Impact of Hybrid Warfare on Civilian Population: Psychological and Social Challenges. *Journal of War Psychology*. 2022. Vol. 12. Issue 2.
45. Michael Green. Impact of Hybrid Warfare on Mental Health and Social Cohesion. *Journal of War Studies*. 2022. Vol. 14. Issue 1. P. 25–40.
46. Popova, A., Petrovska, K., Turgenieva, A., Matseiko, N., Hurenko, O., Zaharova, N., & Melnychuk, A. (2025). Rebuilding Lives Through Learning: A Master's Program for Social Work in Post-War Recovery. *Journal of Teaching in Social Work*, 45(3), 543–572. <https://doi.org/10.1080/08841233.2025.2510903>
47. Post-Traumatic Stress Disorder. National Institute of Mental Health. [URL:https://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stressdisorder-ptsd](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stressdisorder-ptsd) (дата звернення 12.08.2025).
48. Pustovoichenko, D., Matkivskyi, M., Petrovska, K., Kornieva, I., & Solomakha, O. (2024). Education and Resilience in the Context of War: Challenges and Solutions in Ukraine. *Futurity Education*, 4(4), 240–256. <https://doi.org/10.57125/FED.2024.12.25.16>

49. Robert Williams. Strategies for Psychological Well-being and Social Integration in Hybrid Warfare Environments. Journal of Psychological Resilience. 2021. Vol. 5. Issue 1.

50. Sarah Johnson. Methods of Psychological Support and Social Reintegration for Victims of Hybrid Conflicts. Conflict Resolution Quarterly. 2018. Vol. 6. Issue 3. P. 55–70.

51. Steinberg, A. M., Brymer, M. J., Decker, K. B. et al. The University of California at Los Angeles post-traumatic stress disorder reaction index. Curr Psychiatry Rep 6, 2004. P. 96–100. URL: <https://doi.org/10.1007/s11920-0040048-2>

**Анкета для визначення рівня соціально-психологічної адаптації
внутрішньо переміщених осіб**

Шановні респонденти!

Анкета є анонімною, результати будуть використані лише для наукового дослідження. Будь ласка, відповідайте щиро.

I. Загальні відомості

1. Ваш вік: _____
2. Стать: ☐ чоловіча ☐ жіноча
3. Рік переїзду до нової громади: _____
4. Сімейний стан: ☐ одружений/заміжня ☐ неодружений/незаміжня ☐ розлучений(а) ☐ удів(а)
5. Чи маєте дітей? ☐ так ☐ ні (якщо так – вкажіть кількість і вік) _____

II. Соціальна адаптація

6. Який тип житла ви зараз маєте?
☐ власне ☐ орендоване ☐ гуртожиток/тимчасове ☐ проживаю у родичів/знайомих
7. Чи задоволені ви своїми житловими умовами?
☐ так, повністю ☐ частково ☐ ні
8. Чи маєте ви постійну роботу?
☐ так, за фахом ☐ так, але не за фахом ☐ тимчасова робота ☐ ні
9. Якщо ви не працюєте, яка основна причина?
☐ відсутність вакансій ☐ немає документів ☐ проблеми зі здоров'ям ☐ інше _____
10. Чи продовжуєте ви навчання або здобуваєте нову професію?
☐ так ☐ ні
11. Як часто ви спілкуєтеся з місцевими мешканцями?
☐ постійно ☐ іноді ☐ рідко ☐ майже ніколи
12. Чи відчуваєте ви себе частиною громади?
☐ так, повністю ☐ частково ☐ ні
13. Наскільки ви задоволені рівнем медичного обслуговування у новій громаді?
☐ дуже задоволений(а) ☐ скоріше задоволений(а) ☐ скоріше незадоволений(а) ☐ зовсім незадоволений(а)

III. Психологічна адаптація

14. Як часто ви відчуваєте тривогу, пов'язану з переселенням?
☐ постійно ☐ іноді ☐ рідко ☐ ніколи
15. Чи виникає у вас почуття ізоляції, самотності?
☐ дуже часто ☐ іноді ☐ рідко ☐ ніколи
16. Як ви оцінюєте свій емоційний стан за останній місяць?
☐ переважно позитивний ☐ змішаний ☐ переважно негативний
17. Чи є у вас труднощі зі сном, викликані стресом?
☐ так, часто ☐ іноді ☐ ні
18. Чи відчуваєте ви втрату мотивації або апатію?
☐ так, часто ☐ іноді ☐ ні
19. Як ви оцінюєте свій рівень психологічної стійкості (здатність долати труднощі)?
☐ високий ☐ середній ☐ низький

IV. Соціально-психологічні ресурси та бар'єри

20. Які фактори найбільше заважають вам адаптуватися? (можна обрати кілька варіантів)
☐ житлові проблеми ☐ безробіття ☐ матеріальні труднощі ☐ ізоляція
☐ проблеми зі здоров'ям ☐ інше _____
21. Чи відчуваєте ви підтримку з боку місцевої громади?
☐ так, значну ☐ частково ☐ ні
22. Чи отримуєте ви допомогу від держави чи благодійних організацій?
☐ так, достатню ☐ так, але недостатню ☐ ні
23. Що для вас є головним джерелом підтримки?
☐ сім'я та близькі ☐ друзі ☐ громада ☐ релігійна спільнота ☐ інше _____
-
24. Як ви оцінюєте свої можливості інтегруватися у нову громаду в майбутньому?
☐ дуже високі ☐ середні ☐ низькі
25. Які заходи найбільше сприяли б вашій адаптації?
☐ програми працевлаштування
☐ безкоштовні психологічні консультації
☐ мовні чи культурні курси
☐ розвиток громадських ініціатив
☐ інше: _____

Міні-проект «Карта історій громади»

Мета проекту: сприяти соціальній інтеграції внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та місцевих жителів через спільну творчу діяльність, формуючи міжкультурний діалог та взаєморозуміння у громаді. Проект передбачає створення інтерактивної карти історій громади, де кожен учасник може поділитися власним життєвим досвідом, культурними традиціями та особистими спогадами.

Завдання проекту:

1. Залучити ВПО та місцевих мешканців до спільного збору історій та спогадів.
2. Створити інтерактивну онлайн-карту громади, яка відображатиме культурні та соціальні особливості різних груп населення.
3. Організувати майстер-класи та творчі лабораторії для спільної діяльності учасників.
4. Провести фінальний фестиваль, на якому буде презентовано інтерактивну карту та результати творчих робіт.

Цільова аудиторія:

- ВПО та місцеві мешканці громади;
- Молодь та творчі групи;
- Школи, університети та культурні центри.

Тривалість проекту: 6 місяців.

Методи реалізації:

1. Збір історій та спогадів: організація сесій «storytelling», фотозйомка та аудіо/відео запис історій учасників.
2. Створення інтерактивної карти: розробка онлайн-платформи, де кожна історія супроводжується мультимедіа та прив'язується до конкретної локації громади.
3. Майстер-класи та творчі лабораторії: спільне створення ремесел, кулінарних продуктів, музичних та театральних матеріалів для інтеграції у карту.
4. Фінальний фестиваль: презентація інтерактивної карти, виставка творчих робіт, музичні та театральні виступи, інтерактивні активності для мешканців.

Очікувані результати:

- Формування платформи для міжкультурного діалогу між ВПО та місцевими жителями;
- Збільшення рівня взаєморозуміння та толерантності у громаді;
- Активізація ВПО у культурному та соціальному житті громади;

- Створення унікального архіву історій та культурних особливостей громади.

Бюджет проєкту (приблизний):

Стаття витрат	Опис	Сума (грн)
Розробка онлайн-карти	Створення інтерактивної платформи для відображення історій та мультимедіа	40 000
Майстер-класи та матеріали	Проведення творчих лабораторій, придбання матеріалів для ремесел, кулінарії, творчих активностей	25 000
Фотозйомка, відео та аудіо	Запис історій учасників, обробка фото та відео для інтеграції на карту	20 000
Фінальний фестиваль	Організація презентації інтерактивної карти, виставка робіт, виступи учасників	15 000
Разом		100 000

Партнери:

- Місцеві культурні центри;
- IT-компанії для розробки онлайн-карти;
- Школи та університети;
- Волонтерські та громадські організації.