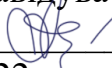


Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Допущено до захисту
Завідувач кафедраю
 Катерина ПЕТРОВСЬКА
«22» листопада 2025

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НОВОЇ ГРОМАДИ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти, групи М22СР-з
Галузь знань 23 Соціальна робота
Спеціальність 231 Соціальна робота
Освітньо-професійна програма: «Поствоєнна
соціально-психологічна реабілітація»
Яна БОЧАРОВА

Керівник: к. пед. н., доц. Анастасія ТУРГЕНЄВА

Рецензент: к. пед. н., доц. Наталя ЗАХАРОВА

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	6
1.1. Внутрішнє переміщення: сутність, причини та соціально-психологічні наслідки	6
1.2. Теоретико-психологічні підходи до розуміння процесу адаптації	14
1.3. Роль громади та соціальних інститутів у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб	25
Висновки до першого розділу	35
РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НОВОЇ ГРОМАДИ: АНАЛІЗ ТА ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ	37
2.1 Аналіз потреб та проблем внутрішньо переміщених осіб під час адаптації до умов нової громади	37
2.2 Соціально-психологічна програма з адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов нової громади	54
Висновки до другого розділу	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	70
ДОДАТКИ	74

ВСТУП

Повномасштабна війна в Україні спричинила безпрецедентне за масштабами внутрішнє переміщення населення, що перетворило феномен внутрішньо переміщених осіб (ВПО) на одну з ключових соціальних проблем сучасного українського суспільства. Мільйони людей були змушені залишити свої домівки, звичне соціальне середовище, професійні ролі та соціальні зв'язки, опинившись у нових громадах, які часто відрізняються за соціально-культурними, економічними та психологічними характеристиками. У цих умовах процес адаптації ВПО набуває особливої соціальної та наукової значущості, оскільки від його успішності залежить не лише психологічне благополуччя самих переміщених осіб, а й соціальна згуртованість, стабільність та розвиток приймаючих громад.

Адаптація внутрішньо переміщених осіб до нової громади є складним і багатовимірним процесом, що охоплює психологічний, соціальний, комунікативний та ціннісно-смисловий рівні. Вимушене переміщення супроводжується переживанням втрати, хронічного стресу, тривоги, невизначеності майбутнього, що значно ускладнює включення особистості у нове соціальне середовище. Водночас нова громада може виступати як ресурсом відновлення і підтримки, так і чинником додаткової напруги, особливо за умов обмежених ресурсів, наявності стереотипів або недостатньо розвиненої системи соціальної допомоги.

Важливість даної проблеми також зумовлена необхідністю поглибленого осмислення саме соціально-психологічних особливостей адаптації ВПО. У сучасних наукових дослідженнях значна увага приділяється правовому статусу внутрішньо переміщених осіб, соціальному захисту та матеріальному забезпеченню, однак психологічні аспекти адаптації, роль міжособистісних взаємин, соціальної підтримки, прийняття з боку громади та внутрішніх ресурсів особистості часто залишаються недостатньо систематизованими. Це

створює потребу у комплексному підході, який поєднує психологічний аналіз із соціальним контекстом життєдіяльності ВПО.

Проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, впливу вимушеного переміщення на особистість та роль громади у процесі інтеграції розглядалися у працях вітчизняних науковців, зокрема Е. Лібанова, О. Малиновська, О. Палій, Т. Семигіна, І. Козинець та ін. (внутрішнє переміщення, ВПО та соціальні наслідки війни); Л. Орбан-Лембрик, С. Максименко, Т. Титаренко, Н. Чепелева, О. Зливков та ін. (проблеми соціально-психологічної адаптації та соціалізації); В. Панок, О. Вознесенська, З. Кісарчук, Н. Гусак, О. Кокун та ін. (проблема стресу, травми та психологічного благополуччя); І. Зверева, А. Капська, О. Безпалько, Ж. Петрочко, Н. Заверико та ін. (соціальна робота та соціально-психологічна підтримка ВПО); В. Скуратівський, О. Бабак, Л. Суший, О. Яременко, Н. Романова та ін. (громада, соціальний капітал та інтеграція).

Особливої ваги проблема адаптації ВПО набуває у контексті децентралізації та розвитку територіальних громад в Україні. Саме громада стає ключовим простором соціальної інтеграції, надання соціальних послуг, формування відчуття безпеки та приналежності. Ефективність адаптації внутрішньо переміщених осіб значною мірою залежить від здатності громади мобілізувати власні ресурси, налагоджувати міжінституційну взаємодію та створювати інклюзивне соціальне середовище, чутливе до потреб людей із травматичним досвідом.

Дослідження соціально-психологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб до нової громади є своєчасним, соціально значущим і науково обґрунтованим, що і обумовило вибір теми: **«Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб до нової громади»**.

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

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов нової громади.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та практично розробити соціально-психологічну програму адаптації внутрішньо переміщених осіб до нової громади на основі аналізу їхніх потреб, проблем і ресурсів приймаючого соціального середовища.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність внутрішнього переміщення як соціального явища, визначити його основні причини та соціально-психологічні наслідки для особистості внутрішньо переміщених осіб.

2. Охарактеризувати теоретико-психологічні підходи до розуміння процесу адаптації, розкрити структуру, механізми та чинники соціально-психологічної адаптації особистості в умовах вимушених життєвих змін.

3. Дослідити роль громади та соціальних інститутів у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб, визначити їхній потенціал, ресурси та бар'єри у забезпеченні успішної соціально-психологічної інтеграції ВПО.

4. Проаналізувати потреби та проблеми внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації до нової громади та розробити соціально-психологічну програму адаптації, спрямовану на підтримку психологічного благополуччя, соціальної інтеграції та активної участі ВПО у житті громади.

Методи дослідження: *теоретичні методи* (аналіз, синтез, порівняльний аналіз, систематизація, узагальнення); *емпіричні методи* (опитування, спостереження); методи аналізу та обробки результатів.

Структура дослідження: робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 76 сторінок, із них основного тексту – 73 сторінок. Робота містить 10 рисунків та 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Внутрішнє переміщення: сутність, причини та соціально-психологічні наслідки

Внутрішнє переміщення населення є одним із найгостріших соціальних викликів сучасної України, що набув особливої актуальності в умовах повномасштабної війни. Вимушене залишення місця постійного проживання супроводжується не лише фізичною зміною простору життя, а й глибокими соціальними та психологічними трансформаціями особистості. Внутрішньо переміщені особи опиняються в ситуації втрати звичних соціальних ролей, соціальних зв'язків, відчуття безпеки та стабільності, що істотно ускладнює їхню подальшу адаптацію до нових умов життєдіяльності.

Аналіз сутності внутрішнього переміщення, його причин і наслідків є необхідною передумовою для розуміння специфіки соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. З'ясування соціальних і психологічних наслідків вимушеного переміщення дає змогу виявити ключові ризики дезадаптації, а також окреслити напрями підтримки, спрямовані на відновлення психологічного благополуччя та інтеграцію внутрішньо переміщених осіб у приймаючі громади.

Внутрішнє переміщення населення є складним багатовимірним соціальним явищем, що виникає внаслідок масштабних суспільних потрясінь і безпосередньо відображає кризовий стан соціальної системи. На відміну від добровільної міграції, внутрішнє переміщення має вимушений характер і зумовлюється загрозами життю, безпеці або базовим умовам існування людини. У сучасних умовах України внутрішнє переміщення стало масовим феноменом, спричиненим воєнними діями, окупацією територій, руйнуванням інфраструктури та порушенням соціально-економічної стабільності [2, с. 142].

З соціологічної та соціально-психологічної точки зору внутрішнє переміщення розглядається як процес радикальної зміни соціального простору

життєдіяльності особистості. Воно супроводжується розривом усталених соціальних зв'язків, втратою соціального статусу, професійних ролей і звичних форм соціальної взаємодії. Внутрішньо переміщені особи змушені інтегруватися в нові соціальні спільноти, що часто мають інші культурні, економічні та комунікативні особливості. Таким чином, внутрішнє переміщення постає не лише як демографічний або територіальний процес, а як глибока соціальна трансформація особистості.

Важливою ознакою внутрішнього переміщення є його колективний характер. Переміщення великих груп населення змінює соціальну структуру як територій вибуття, так і приймаючих громад. Це впливає на локальні ринки праці, систему соціальних послуг, освітні та медичні інституції, а також на соціально-психологічний клімат у громадах. З одного боку, зростає навантаження на ресурси громади, з іншого – виникають нові можливості для розвитку соціального капіталу, солідарності та громадянської активності [19, с. 46].

Як соціальне явище внутрішнє переміщення тісно пов'язане з переживанням втрати та невизначеності. Втрата дому, майна, звичного способу життя та соціального оточення створює ситуацію тривалого стресу, що може призводити до соціальної дезорієнтації, зниження рівня довіри до соціальних інститутів та відчуття виключеності. У цьому контексті внутрішньо переміщені особи нерідко стикаються з ризиком соціальної маргіналізації, особливо за відсутності ефективних механізмів підтримки з боку держави та громади.

Водночас внутрішнє переміщення не слід розглядати виключно як негативний феномен. За наявності сприятливих соціальних умов та належної підтримки воно може стати поштовхом до переосмислення життєвих стратегій, розвитку нових соціальних ролей і форм активності. Участь внутрішньо переміщених осіб у житті приймаючих громад, залучення до волонтерських ініціатив, громадських об'єднань та місцевих проєктів сприяє відновленню почуття значущості та соціальної включеності [27, с. 43].

Таким чином, внутрішнє переміщення як соціальне явище поєднує в собі елементи кризи та потенціалу розвитку. Його аналіз потребує комплексного підходу, що враховує як об'єктивні соціальні умови, так і суб'єктивний досвід переміщених осіб. Усвідомлення багатовимірності цього явища є необхідною передумовою для розуміння процесів соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб та розробки ефективних програм їх підтримки у нових громадах.

Нормативно-правове визначення статусу внутрішньо переміщених осіб є ключовою передумовою забезпечення їхніх прав, соціального захисту та ефективної адаптації до нових умов життя. Чітке правове закріплення цього статусу дозволяє державі та органам місцевого самоврядування формувати цілеспрямовану політику підтримки, а також створювати умови для соціальної інтеграції осіб, які були змушені покинути місце постійного проживання в межах країни.

У міжнародному праві базовим документом, що визначає поняття внутрішньо переміщених осіб, є *Керівні принципи ООН з питань внутрішнього переміщення* [9]. Відповідно до них, внутрішньо переміщеними особами вважаються люди або групи людей, які були змушені або зобов'язані залишити свої домівки чи місця постійного проживання внаслідок збройного конфлікту, загального насильства, порушень прав людини або стихійних лих і які не перетнули міжнародно визнаних державних кордонів. Ці принципи не мають обов'язкової юридичної сили, однак вони слугують міжнародним стандартом і орієнтиром для національних законодавств, зокрема й українського.

В Україні правовий статус внутрішньо переміщених осіб закріплено у Законі України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» [26]. Згідно з цим документом, внутрішньо переміщеною особою визнається громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка на законних підставах перебуває на території України та була змушена залишити або покинути своє місце проживання внаслідок або з метою уникнення

негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, проявів насильства, масових порушень прав людини чи надзвичайних ситуацій. Таким чином, законодавство України враховує як безпекові, так і гуманітарні причини внутрішнього переміщення.

Нормативно-правове визначення статусу внутрішньо переміщених осіб передбачає не лише ідентифікацію цієї категорії осіб, а й закріплення їхніх основних прав і гарантій. До них належать право на соціальний захист, отримання соціальних виплат, доступ до освіти, медичної допомоги, працевлаштування, житла, а також право на збереження єдності сім'ї та захист від дискримінації. Важливим елементом правового статусу ВПО є процедура взяття на облік, яка офіційно підтверджує статус особи та надає можливість користуватися передбаченими державою механізмами підтримки.

Водночас правове регулювання статусу внутрішньо переміщених осіб має не лише формально-юридичне, а й соціально-психологічне значення. Офіційне визнання статусу внутрішньо переміщених осіб сприяє легітимації їхнього становища у приймаючих громадах, зменшенню відчуття невизначеності та соціальної вразливості. Натомість складність бюрократичних процедур, обмеженість доступу до інформації або нестабільність нормативних змін можуть посилювати стрес, недовіру до інституцій та ускладнювати процес адаптації [27, с. 43].

Таким чином, нормативно-правове визначення статусу внутрішньо переміщених осіб виступає важливим інструментом державної соціальної політики та основою для організації соціально-психологічної підтримки. Його ефективна реалізація створює умови для захисту прав внутрішньо переміщених осіб, зниження ризиків соціальної ізоляції та формування передумов для їх повноцінної інтеграції у життя нових громад.

Внутрішнє переміщення населення в сучасних умовах є наслідком поєднання низки взаємопов'язаних чинників, серед яких провідну роль відіграють воєнні, безпекові, соціально-економічні та гуманітарні обставини. Для України внутрішнє переміщення стало масовим явищем унаслідок

повномасштабної війни, що зруйнувала усталені умови життя значної частини населення та створила загрозу базовим правам людини.

Ключовою причиною внутрішнього переміщення є *збройний конфлікт та пов'язані з ним загрози життю і безпеці*. Активні бойові дії, ракетні обстріли, авіаудари, окупація територій та мінна небезпека змушують людей залишати власні домівки з метою збереження життя та фізичної цілісності. У таких умовах переміщення має екстремний характер і часто відбувається без можливості підготовки, що посилює психологічну травматизацію та ускладнює подальшу адаптацію.

Важливою причиною внутрішнього переміщення є *руйнування житлової та соціальної інфраструктури*. Знищення або пошкодження житла, закладів освіти, медичних установ, об'єктів критичної інфраструктури позбавляє людей можливості задовольняти базові потреби. Навіть за відсутності безпосередніх бойових дій неможливість доступу до води, електроенергії, медичної допомоги або освіти для дітей стає вагомим чинником прийняття рішення про переїзд у більш безпечні регіони.

Суттєву роль відіграють *соціально-економічні причини внутрішнього переміщення*. Втрата роботи, зупинка підприємств, зниження рівня доходів та зростання вартості життя істотно обмежують можливості виживання населення у зоні бойових дій або поблизу неї. Для багатьох сімей внутрішнє переміщення стає вимушеною стратегією збереження економічної стабільності та пошуку нових джерел доходу.

Окрему групу причин становлять *гуманітарні та соціально-психологічні чинники*. Тривале перебування в умовах небезпеки, постійний стрес, страх за життя близьких, особливо дітей, призводять до емоційного виснаження та прийняття рішення про переміщення навіть за відносної фізичної безпеки. Значущим мотивом також є прагнення забезпечити дітям доступ до освіти, стабільного соціального середовища та психологічної підтримки [28, с. 82-83].

Таким чином, причини внутрішнього переміщення в сучасних умовах мають комплексний характер і поєднують об'єктивні загрози та суб'єктивні

переживання особистості. Усвідомлення багатофакторності цього процесу є необхідною передумовою для розуміння соціально-психологічних наслідків внутрішнього переміщення та побудови ефективних механізмів підтримки і адаптації внутрішньо переміщених осіб у нових громадах.

Внутрішнє переміщення населення має глибокі та тривалі соціальні наслідки, які проявляються як на рівні окремої особистості, так і на рівні приймаючих громад та суспільства загалом. Вимушена зміна місця проживання порушує усталені соціальні зв'язки, трансформує соціальний статус людини та змінює її роль у соціальній структурі, що створює низку викликів для процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Одним із ключових соціальних наслідків внутрішнього переміщення є *втрата або зниження соціального статусу*. Особи, які до переміщення мали стабільну роботу, соціальне визнання та чітко окреслені соціальні ролі, у новій громаді часто змушені починати з нуля. Втрата професійної ідентичності, обмежений доступ до ринку праці та необхідність приймати менш престижні або нестабільні форми зайнятості призводять до соціальної фрустрації та зниження самооцінки.

Значним соціальним наслідком є *розрив соціальних мереж і зменшення соціального капіталу*. Переміщення позбавляє людину звичних контактів із родичами, друзями, сусідами, колегами, що виконували функцію соціальної підтримки. У новій громаді ВПО часто не мають налагоджених соціальних зв'язків, що підвищує ризик соціальної ізоляції та ускладнює включення у місцеві спільноти. Відновлення соціального капіталу потребує часу, ресурсів та сприятливого соціального середовища.

Внутрішнє переміщення також впливає на *соціальні ролі та сімейні відносини*. Зміна умов життя може порушувати традиційний розподіл ролей у сім'ї, особливо за умов втрати роботи або залежності від соціальної допомоги. Це нерідко призводить до напруження у сімейних взаєминах, зростання конфліктності та необхідності перегляду сімейних стратегій виживання. Для дітей внутрішнє переміщення означає зміну освітнього середовища, кола

спілкування та звичного соціального простору, що може впливати на їхню соціалізацію.

На рівні громади внутрішнє переміщення створює *виклики для системи соціальних інститутів*. Приймаючі громади стикаються зі зростанням навантаження на соціальні служби, освітні та медичні заклади, житлову інфраструктуру. За відсутності належних ресурсів це може спричинити соціальну напругу між місцевими мешканцями та ВПО, формування стереотипів, упереджень і відчуття конкуренції за обмежені ресурси.

Водночас внутрішнє переміщення має і *потенційно позитивні соціальні наслідки*. За умов ефективної політики інтеграції ВПО можуть стати активними учасниками соціального життя громади, джерелом людського капіталу, професійного досвіду та громадянської активності. Залучення внутрішньо переміщених осіб до волонтерських ініціатив, громадських організацій і місцевих проєктів сприяє розвитку соціальної згуртованості та взаємної підтримки [31].

Отже, соціальні наслідки внутрішнього переміщення є багатовимірними та суперечливими. Вони поєднують ризики соціальної дезадаптації та маргіналізації з можливостями соціального оновлення та розвитку громад. Усвідомлення цих наслідків є важливою передумовою для формування комплексних підходів до соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб у нових громадах.

Внутрішнє переміщення населення супроводжується глибокими психологічними наслідками, що зумовлені вимушеним характером переїзду, переживанням загрози життю та втратою звичного життєвого середовища. Для внутрішньо переміщених осіб переміщення є не лише зміною географічного простору, а й психотравмуючим досвідом, який впливає на емоційний стан, самосприйняття та взаємодію з соціальним оточенням.

Одним із найбільш поширених психологічних наслідків внутрішнього переміщення є *хронічний стрес*. Постійна небезпека, вимушене прийняття швидких рішень, втрата контролю над подіями та невизначеність майбутнього

формують тривалий стресовий стан. Навіть після переїзду до відносно безпечного регіону внутрішньо переміщені особи часто продовжують відчувати напруження, гіперпильність та страх повторної загрози, що ускладнює процес психологічного відновлення.

Внутрішнє переміщення нерідко супроводжується *переживанням втрати та горя*. Йдеться не лише про втрату житла чи матеріальних цінностей, а й про втрату звичного способу життя, соціальних ролей, планів на майбутнє. Такі втрати можуть викликати почуття смутку, безнадійності, провини або гніву. За відсутності належної підтримки ці переживання можуть набувати затяжного характеру та переходити у депресивні стани.

Значним психологічним наслідком внутрішнього переміщення є *підвищений рівень тривожності та страху*. Внутрішньо переміщені особи часто відчувають тривогу за власну безпеку та безпеку близьких, особливо якщо частина родини залишилася у зоні бойових дій. Тривожність може проявлятися у вигляді порушень сну, соматичних скарг, труднощів концентрації уваги, що негативно впливає на повсякденну діяльність та соціальну взаємодію.

Для частини внутрішньо переміщених осіб характерними є *посттравматичні реакції*. Пережиті обстріли, втрати, вимушена евакуація можуть призводити до появи симптомів посттравматичного стресового розладу, таких як нав'язливі спогади, емоційне оніміння, уникання нагадувань про травматичні події. Навіть у разі відсутності клінічно вираженого ПТСР, травматичний досвід впливає на здатність людини довіряти оточенню та будувати нові соціальні зв'язки.

Важливим психологічним наслідком внутрішнього переміщення є *порушення ідентичності та зниження самооцінки*. Втрата звичних ролей і статусу, залежність від допомоги, труднощі з працевлаштуванням можуть формувати відчуття безпорадності та знецінення власних можливостей. Це ускладнює активну позицію у процесі адаптації та знижує мотивацію до соціальної інтеграції.

Водночас психологічні наслідки внутрішнього переміщення не є однозначно негативними. За наявності підтримки, внутрішніх ресурсів і сприятливого соціального середовища можливе формування психологічної стійкості та посткризового зростання. Усвідомлення психологічних наслідків внутрішнього переміщення є необхідною умовою для розробки ефективних програм соціально-психологічної адаптації, спрямованих на відновлення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб у нових громадах [14, с. 36-37].

Отже, внутрішнє переміщення постає як складне та багатовимірне соціальне явище, що формується під впливом воєнних, безпекових, соціально-економічних і гуманітарних чинників та супроводжується глибокими соціальними й психологічними трансформаціями особистості. Аналіз сутності внутрішнього переміщення засвідчив, що воно не обмежується лише фактом зміни місця проживання, а охоплює радикальну зміну соціального простору життєдіяльності людини, втрату звичних соціальних ролей, соціальних зв'язків і почуття стабільності.

1.2. Теоретико-психологічні підходи до розуміння процесу адаптації

Процес адаптації є одним із ключових понять у психології та соціальних науках, оскільки відображає здатність особистості ефективно взаємодіяти з мінливими умовами соціального середовища та зберігати психологічну рівновагу. В умовах внутрішнього переміщення проблема адаптації набуває особливої значущості, адже вимушена зміна життєвого простору супроводжується порушенням усталених форм життєдіяльності, соціальних ролей і міжособистісних зв'язків. Це зумовлює потребу в ґрунтовному теоретичному осмисленні психологічних механізмів адаптації особистості.

Звернення до різних теоретико-психологічних підходів дозволяє розкрити адаптацію як багатовимірний і динамічний процес, що поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Аналіз наукових

концепцій адаптації створює методологічне підґрунтя для розуміння особливостей соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб та дає змогу обґрунтувати вибір підходів, на яких ґрунтується подальше емпіричне дослідження і розробка програми адаптації до умов нової громади.

Поняття адаптації є одним із базових у психології та соціальних науках і використовується для пояснення процесів пристосування особистості до змінних умов середовища. У широкому розумінні адаптація означає здатність індивіда або соціальної групи підтримувати відносну рівновагу між власними потребами, можливостями та вимогами зовнішнього середовища. У контексті соціальних трансформацій, криз і вимушених змін адаптація розглядається як необхідна умова збереження психічного здоров'я та ефективного соціального функціонування [7, с. 211].

У психології адаптація трактується як динамічний процес активної взаємодії особистості з середовищем, що спрямований на досягнення внутрішньої стабільності та ефективної поведінки. Вона охоплює перебудову когнітивних схем, емоційних реакцій і поведінкових стратегій відповідно до нових умов життя. Психологічна адаптація не зводиться до пасивного пристосування, а передбачає активний пошук способів подолання труднощів, використання внутрішніх ресурсів і формування нових смислів. У цьому сенсі адаптація тісно пов'язана з такими поняттями, як копінг, саморегуляція, психологічна стійкість та життєстійкість.

У соціальних науках адаптація розглядається насамперед як процес включення особистості або групи в нове соціальне середовище та засвоєння його норм, цінностей і правил взаємодії. Соціальна адаптація передбачає налагодження соціальних зв'язків, прийняття нових соціальних ролей, інтеграцію в систему соціальних інститутів і спільнот. Вона є важливим чинником соціальної стабільності та згуртованості, особливо в умовах масових переміщень населення та соціальних змін.

Соціально-психологічний підхід поєднує психологічний і соціальний виміри адаптації, розглядаючи її як результат взаємодії особистісних

характеристик та соціального контексту. З цього погляду адаптація визначається не лише індивідуальними рисами, а й якістю соціального середовища, рівнем підтримки, прийняття та можливостями для участі в житті спільноти. Успішна соціально-психологічна адаптація проявляється у здатності особистості ефективно виконувати соціальні ролі, підтримувати позитивні міжособистісні стосунки та зберігати суб'єктивне відчуття благополуччя [7, с. 212-214].

Важливо розмежовувати поняття адаптації з суміжними категоріями, такими як соціалізація, інтеграція та реадаптація. Якщо соціалізація пов'язана з первинним засвоєнням соціального досвіду, то адаптація відображає процес пристосування до змінених умов. Реедаптація, у свою чергу, означає повторну адаптацію після періоду дезадаптації. Таким чином, адаптація постає як складний, безперервний і багаторівневий процес, що має особливе значення для розуміння досвіду внутрішньо переміщених осіб у сучасному суспільстві.

Соціально-психологічна адаптація особистості є складним, багатовимірним процесом, що відображає взаємодію внутрішніх психологічних характеристик людини та зовнішніх соціальних умов. Її структура охоплює сукупність взаємопов'язаних компонентів, які забезпечують здатність особистості ефективно функціонувати в новому соціальному середовищі, зберігати психологічну рівновагу та вибудовувати конструктивні взаємини з оточенням.

У структурі соціально-психологічної адаптації зазвичай виокремлюють *когнітивний компонент*, який пов'язаний із пізнанням і осмисленням нових умов життя. Він включає уявлення особистості про соціальне середовище, його норми, правила, цінності, а також очікування щодо власного місця у новій соціальній системі. Для внутрішньо переміщених осіб когнітивний компонент адаптації проявляється у формуванні розуміння специфіки нової громади, можливостей та обмежень, а також у переосмисленні власних життєвих планів.

Емоційно-вольовий компонент адаптації відображає переживання, почуття та емоційні реакції, що виникають у процесі взаємодії з новим соціальним середовищем. До нього належать рівень тривожності, емоційна стабільність, здатність до саморегуляції та подолання стресу. У контексті вимушеного переміщення цей компонент набуває особливої ваги, оскільки адаптація відбувається на тлі травматичного досвіду, втрат і невизначеності. Емоційно-вольовий компонент визначає, наскільки особистість здатна контролювати власні емоції та зберігати мотивацію до активної життєдіяльності.

Важливою складовою структури адаптації є *поведінковий компонент*, що охоплює конкретні дії та стратегії, спрямовані на пристосування до нових умов. Йдеться про копінг-стратегії, стилі взаємодії з оточенням, готовність до пошуку нових соціальних контактів і участі у житті громади. Поведінковий компонент відображає активність або пасивність особистості в адаптаційному процесі та значною мірою визначає його успішність.

Окремо виділяють *соціальний компонент* соціально-психологічної адаптації, який характеризує ступінь включеності особистості у систему соціальних відносин. Він включає якість міжособистісних контактів, рівень соціальної підтримки, прийняття з боку громади та здатність виконувати соціальні ролі. Для внутрішньо переміщених осіб цей компонент є критично важливим, оскільки саме через соціальні взаємодії формується відчуття приналежності та безпеки [6, с. 111-115].

Окрім структурних компонентів, у соціально-психологічній адаптації прийнято виокремлювати *рівні адаптації*, які відображають ступінь її сформованості. Низький рівень характеризується дезадаптацією, високою тривожністю, соціальною ізоляцією та неефективними стратегіями поведінки. Середній рівень свідчить про часткову адаптацію, коли особистість здатна функціонувати в нових умовах, але відчуває внутрішнє напруження та нестабільність. Високий рівень адаптації проявляється у психологічному

благополуччі, активній соціальній взаємодії та здатності використовувати нові умови для особистісного розвитку.

Таким чином, структура та рівні соціально-психологічної адаптації відображають складність цього процесу та його залежність від взаємодії психологічних і соціальних чинників. Їх розуміння є необхідною основою для аналізу адаптації внутрішньо переміщених осіб та розробки ефективних програм соціально-психологічної підтримки у нових громадах.

Класичні психологічні теорії адаптації заклали теоретичні основи для розуміння процесів пристосування особистості до змінних умов середовища та залишаються важливими для аналізу сучасних соціально-психологічних явищ. У межах цих теорій адаптація розглядається як результат взаємодії внутрішніх психічних процесів і зовнішніх впливів, що забезпечує збереження психічної рівноваги та ефективне функціонування особистості.

У *психодинамічному підході* адаптація трактується як процес подолання внутрішніх конфліктів між потребами особистості та вимогами реальності. Представники цього напрямку розглядали адаптацію через призму механізмів психологічного захисту, які допомагають людині знижувати рівень тривоги та підтримувати цілісність «Я». Здатність до адаптації, таким чином, пов'язується з гнучкістю психічних механізмів і можливістю знаходити прийнятні способи задоволення потреб у нових умовах. У ситуаціях вимушених змін, зокрема внутрішнього переміщення, надмірна фіксація на захисних механізмах може як допомагати тимчасовій стабілізації, так і ускладнювати довготривалу адаптацію.

Біхевіористичний підхід розглядає адаптацію як процес формування нових форм поведінки у відповідь на змінені умови середовища. З цього погляду успішна адаптація полягає у засвоєнні поведінкових реакцій, які підкріплюються позитивними результатами. Адаптація відбувається шляхом навчання, наслідування та закріплення ефективних моделей поведінки. Хоча цей підхід зосереджується переважно на зовнішніх проявах, він має практичне

значення для розробки програм підтримки, спрямованих на формування адаптивних навичок.

Важливий внесок у розуміння адаптації зробив *когнітивний підхід*, у межах якого адаптація пов'язується з перебудовою когнітивних схем і способів інтерпретації подій. Адаптивна поведінка розглядається як результат адекватного осмислення ситуації та вибору ефективних стратегій дій. Зміна переконань, очікувань і оцінок дозволяє особистості знижувати рівень дистресу та ефективніше взаємодіяти з середовищем.

У *гуманістичному підході* адаптація трактується як процес самореалізації та збереження цілісності особистості. Представники цього напрямку наголошували на активній ролі людини у виборі життєвих стратегій, прагненні до смислу та особистісного зростання. Адаптація розглядається не лише як пристосування, а як можливість розвитку, що має особливе значення в умовах кризових змін.

Отже, класичні психологічні теорії адаптації пропонують різні, але взаємодоповнювальні підходи до розуміння цього процесу. Їх поєднання створює теоретичну основу для комплексного аналізу соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб у сучасних умовах.

Соціально-психологічні та екологічні підходи до адаптації розширюють розуміння цього процесу, виходячи за межі суто індивідуальних психологічних характеристик і акцентуючи увагу на взаємодії особистості з соціальним середовищем. У межах цих підходів адаптація розглядається як результат складної системи соціальних зв'язків, умов життя та ресурсів, що впливають на можливості особистості ефективно функціонувати в нових обставинах.

Соціально-психологічний підхід трактує адаптацію як процес включення особистості у систему міжособистісних взаємин і соціальних ролей. Успішність адаптації визначається не лише індивідуальними якостями, а й рівнем соціальної підтримки, прийняття та визнання з боку значущих інших. З цього погляду ключовими чинниками адаптації є якість комунікації,

характер соціальних контактів, наявність довірливих відносин та можливості для соціальної участі. Для внутрішньо переміщених осіб соціально-психологічний підхід має особливе значення, оскільки процес адаптації відбувається у новій соціальній спільноті, де необхідно налагодити взаємодію з місцевими мешканцями, соціальними працівниками та представниками різних інституцій.

Важливим елементом *соціально-психологічного підходу* є поняття соціальної ідентичності, що відображає усвідомлення людиною своєї належності до певних соціальних груп. У процесі вимушеного переміщення відбувається трансформація соціальної ідентичності, що може супроводжуватися відчуттям втрати, стигматизації або, навпаки, формуванням нових форм солідарності. Прийняття внутрішньо переміщених осіб як повноправних членів громади сприяє формуванню позитивної ідентичності та полегшує процес адаптації.

Екологічний підхід до адаптації ґрунтується на ідеї взаємозалежності особистості та середовища. Він розглядає адаптацію як процес узгодження потреб і можливостей людини з ресурсами та обмеженнями соціального, економічного й культурного контексту. У цьому підході особливу увагу приділяють багаторівневій структурі середовища, що включає мікрорівень (сім'я, найближче оточення), мезорівень (громада, соціальні служби, освітні заклади) та макрорівень (соціальна політика, нормативно-правова база). Кожен із цих рівнів може як підтримувати, так і ускладнювати адаптаційний процес.

У контексті внутрішнього переміщення екологічний підхід дозволяє побачити, що труднощі адаптації часто пов'язані не лише з психологічним станом внутрішньо переміщених осіб, а й з обмеженим доступом до житла, працевлаштування, освіти та медичних послуг. Відповідно, ефективна адаптація потребує змін не лише на індивідуальному, а й на соціально-інституційному рівні [11, с. 135-136].

Отже, соціально-психологічні та екологічні підходи підкреслюють системний характер адаптації та необхідність комплексного впливу на особистість і середовище. Вони створюють теоретичне підґрунтя для розробки програм соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, орієнтованих на активну взаємодію з громадою та використання її ресурсів.

Стрес-адаптаційні та копінг-підходи посідають важливе місце у психологічному осмисленні процесу адаптації особистості, особливо в умовах кризових та травматичних подій. У межах цих підходів адаптація розглядається як процес подолання стресу, що виникає внаслідок невідповідності між вимогами середовища та ресурсами особистості. Для внутрішньо переміщених осіб, які пережили вимушене залишення дому, втрату безпеки та соціальної стабільності, стрес-адаптаційний вимір адаптації є визначальним.

Теоретичну основу стрес-адаптаційного підходу становить концепція стресу, відповідно до якої стрес є універсальною реакцією організму на значущі життєві зміни. У ситуації внутрішнього переміщення стрес набуває хронічного характеру, оскільки загроза безпеці, невизначеність майбутнього та необхідність адаптації до нових умов тривають у часі. Успішність адаптації в цьому контексті визначається здатністю особистості зберігати психологічну рівновагу та відновлювати функціонування після впливу стресових факторів.

Копінг-підхід розглядає адаптацію через призму копінг-стратегій, тобто свідомих і несвідомих способів подолання складних життєвих ситуацій. Копінг виступає активним процесом регуляції взаємодії між особистістю та стресовим середовищем. У наукових дослідженнях зазвичай виокремлюють проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, спрямовані на зміну ситуації або пошук рішень, та емоційно-орієнтовані стратегії, що мають на меті зниження емоційного напруження. Для внутрішньо переміщених осіб ефективність копінгу значною мірою залежить від доступності соціальної підтримки та можливостей впливу на життєві обставини [3, с. 135].

Важливим поняттям у межах стрес-адаптаційного підходу є психологічна стійкість (resilience), яка відображає здатність особистості відновлюватися після пережитих труднощів і зберігати адаптивне функціонування. Психологічна стійкість формується на основі внутрішніх ресурсів, таких як самооцінка, оптимізм, смисложиттєві орієнтації, а також зовнішніх ресурсів – підтримки сім'ї, громади та соціальних інститутів.

Стрес-адаптаційні та копінг-підходи підкреслюють, що дезадаптація не є ознакою особистісної слабкості, а виступає природною реакцією на надмірні стресові навантаження. Відповідно, психологічна допомога та соціально-психологічні програми мають бути спрямовані не лише на зниження симптомів стресу, а й на розвиток ефективних копінг-стратегій, зміцнення ресурсів і підвищення адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб у нових громадах [5, с. 79].

Сучасні підходи до адаптації осіб у кризових та посттравматичних умовах формувалися у відповідь на зростання кількості соціальних катастроф, воєнних конфліктів та масових вимушених переміщень населення. У центрі цих підходів перебуває розуміння того, що адаптація в умовах травми має свою специфіку і потребує чутливого, комплексного та міждисциплінарного підходу, орієнтованого не лише на подолання симптомів, а й на відновлення почуття безпеки, контролю та життєвих смислів.

Одним із ключових сучасних підходів є травма-інформований підхід, який ґрунтується на усвідомленні впливу травматичного досвіду на психологічне функціонування особистості. Він передбачає створення безпечного середовища, мінімізацію ризику повторної травматизації та визнання пережитого досвіду як значущого чинника адаптації. У межах цього підходу особлива увага приділяється відновленню довіри, розвитку саморегуляції та залученню людини до активної участі у процесі допомоги.

Важливе місце займає ресурсно-орієнтований підхід, який фокусується на виявленні та активізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. Замість зосередження виключно на дефіцитах і симптомах дезадаптації, цей підхід

підкреслює сильні сторони, життєвий досвід, навички подолання та соціальну підтримку. Для внутрішньо переміщених осіб ресурсно-орієнтований підхід сприяє формуванню відчуття власної спроможності та підвищенню мотивації до інтеграції у нову громаду.

Сучасні підходи до адаптації також включають екологічно-системний підхід, який розглядає особистість у контексті багаторівневої взаємодії з соціальним середовищем. Адаптація у кризових умовах розуміється як процес, що потребує узгоджених змін на індивідуальному, сімейному, громадському та інституційному рівнях. Це особливо актуально для внутрішньо переміщених осіб, адаптація яких значною мірою залежить від доступності соціальних послуг, житла, працевлаштування та підтримки з боку громади.

Окрему увагу приділяють підходам, орієнтованим на посттравматичне зростання, яке розглядається як можливість позитивних змін, що виникають унаслідок подолання травматичного досвіду. Йдеться про переосмислення життєвих цінностей, зміцнення міжособистісних стосунків та розвиток нових життєвих перспектив. Визнання потенціалу посттравматичного зростання не заперечує наявності страждання, але дозволяє розглядати адаптацію як процес відновлення і розвитку [8, с. 123].

Таким чином, сучасні підходи до адаптації осіб у кризових та посттравматичних умовах ґрунтуються на поєднанні травма-інформованості, ресурсної підтримки та системного бачення, що створює підґрунтя для ефективної соціально-психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам у нових громадах.

Успішність соціально-психологічної адаптації особистості зумовлюється сукупністю взаємопов'язаних чинників, які охоплюють індивідуально-психологічні особливості людини, характеристики соціального середовища та умови інституційної підтримки. В умовах внутрішнього переміщення ці фактори набувають особливої ваги, оскільки процес адаптації відбувається на тлі травматичного досвіду, втрати стабільності та необхідності швидкого пристосування до нових умов життя.

До *індивідуально-психологічних факторів* належать особистісні риси, рівень психологічної стійкості, самооцінка, мотивація та попередній досвід подолання труднощів. Особи з розвиненими навичками саморегуляції, позитивним баченням майбутнього та здатністю до гнучкого мислення зазвичай швидше адаптуються до нових умов. Важливу роль відіграє також емоційний стан, зокрема рівень тривожності та депресивності, які можуть як ускладнювати, так і гальмувати адаптаційні процеси.

Суттєвий вплив на успішність адаптації мають *соціальні фактори*, серед яких провідне місце займає соціальна підтримка. Наявність підтримуючих стосунків із сім'єю, друзями, іншими внутрішньо переміщеними особами та місцевими мешканцями сприяє зниженню рівня стресу та формуванню відчуття приналежності до громади. Якість міжособистісної взаємодії, рівень прийняття та толерантності у приймаючій громаді значною мірою визначають психологічне благополуччя ВПО та їх готовність до активної соціальної участі.

Важливу групу становлять *середовищні та інституційні фактори*. До них належать доступність житла, можливості працевлаштування, рівень розвитку соціальних послуг, ефективність роботи органів місцевого самоврядування та громадських організацій. Наявність чітких механізмів соціального супроводу, інформаційної підтримки та програм адаптації суттєво полегшує процес інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нову громаду.

Окремо слід виокремити *культурні та ціннісні фактори*, які впливають на сприйняття нових соціальних норм і моделей взаємодії. Культурна близькість або відмінність між ВПО та приймаючою громадою може як полегшувати, так і ускладнювати адаптацію. Важливим чинником є також рівень громадянської активності та можливість участі у спільних заходах, що сприяють формуванню соціальної згуртованості [15, с. 56].

Таким чином, успішність адаптації є результатом складної взаємодії особистісних, соціальних та інституційних факторів. Усвідомлення їх ролі дозволяє розробляти комплексні програми соціально-психологічної

підтримки, спрямовані на створення сприятливих умов для адаптації внутрішньо переміщених осіб у нових громадах.

Отже, аналіз теоретико-психологічних підходів до розуміння процесу адаптації засвідчив багатовимірність і складність цього феномена. У психології та соціальних науках адаптація розглядається як динамічний процес активної взаємодії особистості з соціальним середовищем, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Класичні психологічні теорії підкреслюють внутрішні механізми адаптації, тоді як соціально-психологічні та екологічні підходи акцентують увагу на ролі соціального контексту, міжособистісних взаємин і ресурсів середовища.

Стрес-адаптаційні та копінг-підходи дозволяють розглядати адаптацію як процес подолання кризових ситуацій і мобілізації психологічних ресурсів, а сучасні травма-інформовані та ресурсно-орієнтовані концепції – як можливість відновлення та розвитку після пережитих втрат. Узагальнення зазначених підходів створює теоретичне підґрунтя для аналізу соціально-психологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб та обґрунтовує необхідність комплексної підтримки у процесі їх інтеграції до нових громад.

1.3. Роль громади та соціальних інститутів у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб

Процес соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб значною мірою визначається не лише індивідуальними ресурсами особистості, а й характеристиками соціального середовища, у якому відбувається інтеграція. У цьому контексті ключову роль відіграє приймаюча громада та система соціальних інститутів, що формують умови для відновлення почуття безпеки, соціальної включеності та життєвої стабільності внутрішньо переміщених осіб. Саме громада стає простором щоденної взаємодії, у межах

якого відбувається налагодження соціальних зв'язків, формування нових соціальних ролей і відчуття приналежності.

Аналіз ролі громади та соціальних інститутів дозволяє розкрити потенціал соціальної підтримки, міжсекторальної взаємодії та інституційних ресурсів у забезпеченні успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Усвідомлення значення соціального контексту адаптації є необхідною передумовою для обґрунтування ефективних моделей і програм соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб у нових громадах.

Громада виступає ключовим соціальним середовищем, у межах якого відбувається процес адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Саме на рівні громади формуються повсякденні соціальні взаємодії, реалізуються соціальні ролі та відбувається включення особистості у систему соціальних відносин. Для внутрішньо переміщених осіб громада стає простором відновлення соціальної стабільності, формування відчуття безпеки та приналежності, що є базовими умовами успішної соціально-психологічної адаптації.

Як соціальне середовище адаптації громада поєднує матеріальні, соціальні та символічні ресурси. До матеріальних належать житлові умови, доступ до інфраструктури, освітніх і медичних послуг. Соціальні ресурси громади охоплюють мережі взаємодопомоги, неформальні контакти, ініціативні групи та громадські організації, які сприяють налагодженню соціальних зв'язків і зменшенню соціальної ізоляції ВПО. Символічний вимір громади проявляється у цінностях, нормах і традиціях, що визначають рівень відкритості та прийняття нових членів.

Важливим аспектом адаптаційного потенціалу громади є соціально-психологічний клімат, який формується через ставлення місцевих мешканців до внутрішньо переміщених осіб. Доброзичливість, солідарність і готовність до співпраці сприяють зниженню тривожності ВПО та активізують їх участь у житті громади. Натомість наявність упереджень, стереотипів або конкуренції

за ресурси може ускладнювати адаптацію та посилювати відчуття відчуження .

Громада як соціальне середовище адаптації виконує також інтеграційну функцію, забезпечуючи можливості для участі внутрішньо переміщених осіб у спільних заходах, громадських ініціативах та процесах прийняття рішень. Залучення внутрішньо переміщених осіб до активної громадянської діяльності сприяє формуванню соціальної згуртованості та підвищенню суб'єктивного відчуття значущості й контролю над власним життям [13, с. 127].

Таким чином, громада є не лише простором проживання, а й активним соціальним середовищем, що може виступати як ресурсом, так і бар'єром адаптації внутрішньо переміщених осіб. Усвідомлення ролі громади як ключового середовища адаптації є важливою передумовою для розвитку ефективних стратегій соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Органи місцевого самоврядування відіграють провідну роль у забезпеченні соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, оскільки саме на рівні територіальної громади реалізується більшість заходів із підтримки та інтеграції внутрішньо переміщених осіб. В умовах децентралізації місцеві органи влади отримали ширші повноваження та відповідальність за організацію соціальних послуг, координацію ресурсів і формування інклюзивного соціального середовища.

Одним із ключових напрямів діяльності органів місцевого самоврядування є *забезпечення доступу внутрішньо переміщених осіб до базових соціальних послуг*. Йдеться про організацію обліку внутрішньо переміщених осіб, надання соціальної допомоги, сприяння у вирішенні житлових питань, працевлаштуванні, доступі до освіти та медичної допомоги. Ефективність цих заходів безпосередньо впливає на рівень соціальної безпеки та зниження стресового навантаження внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації.

Важливою функцією органів місцевого самоврядування є *розробка та впровадження місцевих програм інтеграції внутрішньо переміщених осіб*. Такі програми можуть включати психосоціальну підтримку, заходи з розвитку громадянської активності, інформаційні кампанії та ініціативи, спрямовані на зменшення соціальної напруги між внутрішньо переміщених осіб та місцевими мешканцями. У цьому контексті органи місцевого самоврядування виступають координаторами міжсекторальної взаємодії, залучаючи соціальні служби, громадські організації, освітні та медичні установи.

Не менш важливою є *комунікативна та посередницька роль* органів місцевого самоврядування. Забезпечення прозорого інформування внутрішньо переміщених осіб про їхні права, можливості та наявні ресурси громади сприяє підвищенню довіри до інституцій та формуванню відчуття включеності. Через механізми участі, консультації та громадські обговорення внутрішньо переміщених осіб можуть залучатися до процесів прийняття рішень, що позитивно впливає на їхню соціально-психологічну адаптацію [16, с. 208-210].

Таким чином, органи місцевого самоврядування виступають ключовим інституційним чинником адаптації ВПО, забезпечуючи координацію ресурсів, розвиток інклюзивних практик і створення сприятливого соціального середовища у приймаючих громадах.

Соціальні служби посідають центральне місце в системі підтримки внутрішньо переміщених осіб, оскільки саме вони забезпечують безпосередній контакт із внутрішньо переміщених осіб та реалізацію заходів соціального і соціально-психологічного супроводу. У контексті адаптації до нової громади соціальні служби виступають посередником між внутрішньо переміщеними особами та системою соціальних інститутів, сприяючи подоланню соціальної вразливості й відновленню здатності до самостійного функціонування.

Однією з ключових функцій соціальних служб є *оцінка потреб і проблем внутрішньо переміщених осіб*. Фахівці соціальної роботи здійснюють

первинну та поглиблену оцінку життєвої ситуації, визначають рівень соціальних ризиків, потребу у матеріальній допомозі, психологічній підтримці, житлі, працевлаштуванні або освітніх послугах. Такий індивідуалізований підхід дозволяє формувати адресні плани підтримки, що є особливо важливим в умовах різноманітності досвіду та потреб внутрішньо переміщених осіб [17, с. 123].

Важливим інструментом роботи соціальних служб є *кейс-менеджмент*, який передбачає комплексний супровід ВПО у процесі адаптації. У межах кейс-менеджменту соціальний працівник координує надання різних видів допомоги, забезпечує взаємодію між соціальними, медичними, освітніми та громадськими структурами, а також підтримує клієнта у подоланні бар'єрів доступу до послуг. Такий підхід сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню ефективності адаптаційних процесів.

Соціальні служби виконують також психосоціальну функцію, надаючи емоційну підтримку, сприяючи розвитку навичок самопомоги та соціальної активності. Через індивідуальні консультації, групові заняття, тренінги з розвитку життєстійкості та комунікативних навичок ВПО отримують можливість відновлювати внутрішні ресурси та формувати адаптивні стратегії поведінки. Особлива увага приділяється роботі з вразливими категоріями, зокрема сім'ями з дітьми, людьми похилого віку та особами з інвалідністю.

Крім того, соціальні служби відіграють важливу роль у соціальній інтеграції внутрішньо переміщених осіб через залучення їх до життя громади. Організація спільних заходів, волонтерських ініціатив, інформаційних кампаній сприяє налагодженню взаєморозуміння між ВПО та місцевими мешканцями, зменшенню стигматизації та формуванню соціальної згуртованості [21, с. 26].

Таким чином, соціальні служби є ключовим інститутом підтримки внутрішньо переміщених осіб, забезпечуючи комплексний соціально-психологічний супровід, координацію ресурсів і створення умов для успішної адаптації ВПО до життя у нових громадах.

Освітні, медичні та культурні інституції відіграють важливу роль у процесі соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, виступаючи не лише як надавачі базових послуг, а й як простір соціальної інтеграції, відновлення психологічного благополуччя та формування відчуття приналежності до громади. Через взаємодію з цими інституціями внутрішньо переміщених осіб отримують можливість поступово відновлювати звичні соціальні ролі та адаптуватися до нових умов життя.

Освітні інституції є одним із ключових просторів адаптації, особливо для дітей і молоді з числа внутрішньо переміщених осіб. Заклади дошкільної, загальної середньої та вищої освіти забезпечують не лише безперервність навчального процесу, а й створюють умови для соціалізації, формування міжособистісних зв'язків та стабільного розпорядку життя. Для дорослих внутрішньо переміщених осіб освітні установи можуть виступати простором перекваліфікації, професійного розвитку та підвищення конкурентоспроможності на ринку праці, що сприяє відновленню соціального статусу та впевненості у власних можливостях.

Медичні інституції відіграють важливу роль у підтримці фізичного та психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб. Доступ до первинної медичної допомоги, спеціалізованих послуг і психологічної підтримки є необхідною умовою стабілізації стану внутрішньо переміщених осіб, особливо з урахуванням підвищеного рівня стресу, тривожності та психосоматичних порушень. Медичні заклади часто стають першою точкою контакту з системою допомоги, сприяючи ранньому виявленню проблем і своєчасному направленню до відповідних фахівців.

Культурні інституції – бібліотеки, будинки культури, музеї, громадські простори – виконують важливу інтеграційну та символічну функцію у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб. Участь у культурних заходах, творчих майстернях, клубах за інтересами сприяє налагодженню неформальних соціальних контактів, зниженню рівня соціальної ізоляції та формуванню позитивної соціальної ідентичності. Культурні ініціативи створюють

можливості для діалогу між внутрішньо переміщеними особами та місцевими мешканцями, що сприяє розвитку взаєморозуміння та соціальної згуртованості [24].

Таким чином, освітні, медичні та культурні інституції виступають важливими просторами соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Їхня узгоджена діяльність у межах громади сприяє відновленню життєвої стабільності, зміцненню психологічного благополуччя та успішній інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нове соціальне середовище.

Громадські, благодійні та волонтерські організації відіграють вагомую роль у процесі соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, доповнюючи діяльність державних і муніципальних інституцій та оперативно реагуючи на актуальні потреби внутрішньо переміщених осіб. Їхня діяльність ґрунтується на принципах гнучкості, адресності та безпосереднього контакту з цільовими групами, що дозволяє ефективно надавати допомогу в умовах обмежених ресурсів і високої динаміки соціальних викликів.

Одним із ключових напрямів діяльності громадських і благодійних організацій є надання гуманітарної та соціальної допомоги. Йдеться про забезпечення внутрішньо переміщених осіб продуктами харчування, одягом, засобами гігієни, тимчасовим житлом, а також фінансовою підтримкою. Така допомога сприяє задоволенню базових потреб і зменшенню рівня стресу, що створює передумови для подальшої соціально-психологічної адаптації.

Важливою функцією цих організацій є психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб. Через індивідуальні консультації, групи підтримки, тренінги з розвитку життєстійкості та навичок подолання стресу внутрішньо переміщених осіб отримують можливість опрацювати травматичний досвід, відновити емоційну рівновагу та сформувати адаптивні стратегії поведінки. Громадські організації часто впроваджують травма-інформовані та ресурсно-орієнтовані підходи, що підвищує ефективність психологічної допомоги.

Волонтерські ініціативи відіграють особливу роль у формуванні соціальних зв'язків і почуття солідарності. Безпосередня участь волонтерів у підтримці внутрішньо переміщених осіб сприяє налагодженню довірливих взаємин, зменшенню соціальної дистанції між внутрішньо переміщеними особами та місцевими мешканцями. Спільна діяльність у межах волонтерських проєктів допомагає ВПО відчувати себе активними учасниками життя громади, а не лише отримувачами допомоги [23, с. 175].

Крім того, громадські та благодійні організації виконують адвокаційну та інформаційну функцію. Вони інформують внутрішньо переміщених осіб про їхні права, доступні послуги та можливості, а також представляють інтереси внутрішньо переміщених осіб на рівні органів влади та місцевого самоврядування. Адвокаційна діяльність сприяє вдосконаленню політик і програм підтримки, орієнтованих на реальні потреби внутрішньо переміщених осіб.

Таким чином, громадські, благодійні та волонтерські організації є важливим ресурсом соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Їхня діяльність підсилює інституційну систему підтримки, сприяє розвитку соціальної згуртованості та створює умови для активної інтеграції внутрішньо переміщених осіб у життя приймаючих громад.

Взаємодія внутрішньо переміщених осіб з приймаючою громадою є важливою умовою успішної соціально-психологічної адаптації, однак цей процес часто супроводжується низкою бар'єрів і ризиків. Вони можуть мати соціальний, психологічний, інституційний і культурний характер та істотно впливати на рівень інтеграції ВПО у нове соціальне середовище.

Одним із поширених бар'єрів є *соціально-психологічна дистанція між внутрішньо переміщених осіб та місцевими мешканцями*. Вона проявляється у формуванні стереотипів, упереджень або недовіри щодо внутрішньо переміщених осіб. Внутрішньо переміщені особи можуть сприйматися як конкуренти за обмежені ресурси громади – робочі місця, житло, соціальні виплати, що породжує напруженість і знижує готовність до співпраці. У свою

чергу, самі внутрішньо переміщені особи можуть відчувати страх бути неприйнятими або стигматизованими, що зумовлює уникання контактів і соціальну замкнутість [22, с. 242].

Важливим бар'єром є психологічні наслідки травматичного досвіду, які ускладнюють міжособистісну взаємодію. Підвищена тривожність, недовіра, емоційне виснаження або симптоми посттравматичного стресу можуть знижувати здатність внутрішньо переміщених осіб до активної соціальної участі. Це підвищує ризик соціальної ізоляції та формування пасивних адаптаційних стратегій, що гальмує інтеграцію у громаду [25, с. 44].

Суттєві ризики пов'язані з інституційними бар'єрами, зокрема недостатньою координацією між соціальними службами, органами місцевого самоврядування та громадськими організаціями. Обмежений доступ до інформації про наявні послуги, складні бюрократичні процедури або нестача ресурсів можуть посилювати відчуття безпорадності та недовіри до інституцій. У таких умовах внутрішньо переміщених осіб ризикують залишатися поза системою підтримки, що негативно впливає на процес адаптації [17, с. 123].

Окрему групу становлять культурні та комунікативні бар'єри, пов'язані з відмінностями у соціальних нормах, цінностях і стилях взаємодії. Навіть незначні культурні розбіжності можуть спричиняти непорозуміння та конфлікти у повсякденному спілкуванні. За відсутності діалогу та взаємного пізнання такі відмінності можуть поглиблювати соціальну дистанцію [10, с. 69].

Таким чином, бар'єри та ризики взаємодії внутрішньо переміщених осіб з приймаючою громадою є комплексними та взаємопов'язаними. Їх подолання потребує системних зусиль, спрямованих на зниження стигматизації, розвиток інклюзивного соціального середовища та посилення міжсекторальної взаємодії. Усвідомлення цих ризиків є необхідною передумовою для формування ефективних стратегій соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб у нових громадах.

Отже, аналіз ролі громади та соціальних інститутів у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб засвідчив, що успішність соціально-психологічної інтеграції внутрішньо переміщених осіб значною мірою залежить від якості соціального середовища та рівня інституційної підтримки на місцевому рівні. Громада виступає ключовим простором адаптації, у межах якого формуються соціальні зв'язки, відчуття безпеки та приналежності. Органи місцевого самоврядування, соціальні служби, освітні, медичні та культурні інституції, а також громадські, благодійні й волонтерські організації забезпечують комплексний супровід внутрішньо переміщених осіб, спрямований на задоволення базових потреб, психологічну стабілізацію та соціальну інтеграцію.

Водночас виявлені бар'єри та ризики взаємодії внутрішньо переміщених осіб з приймаючими громадами свідчать про необхідність посилення міжсекторальної взаємодії, розвитку інклюзивних практик і формування чутливого до травми соціального середовища.

Висновки до першого розділу

У першому розділі магістерської роботи здійснено комплексний теоретичний аналіз соціально-психологічних засад адаптації внутрішньо переміщених осіб у сучасних умовах. Розкрито внутрішнє переміщення як складне соціальне явище, зумовлене воєнними, безпековими, соціально-економічними та гуманітарними чинниками, що супроводжується глибокими соціальними й психологічними трансформаціями особистості. Визначено, що вимушене переміщення не обмежується зміною місця проживання, а призводить до втрати соціальних ролей, соціальних зв'язків і відчуття стабільності, що істотно ускладнює подальшу адаптацію внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя.

Проаналізовано нормативно-правові засади визначення статусу внутрішньо переміщених осіб, які формують основу для реалізації державної політики підтримки та соціального захисту. Водночас наголошено, що ефективність правових механізмів значною мірою впливає на соціальну безпеку та психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Окрему увагу приділено соціальним і психологічним наслідкам внутрішнього переміщення, серед яких виокремлено ризики соціальної дезадаптації, ізоляції, зниження соціального статусу, підвищеної тривожності та посттравматичних реакцій.

Узагальнено теоретико-психологічні підходи до розуміння процесу адаптації, зокрема класичні, соціально-психологічні, екологічні, стрес-адаптаційні та сучасні травма-інформовані підходи. Адаптацію визначено як багатовимірний і динамічний процес, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти та залежить від взаємодії особистісних і середовищних чинників.

Обґрунтовано роль громади та соціальних інститутів як ключових агентів адаптації внутрішньо переміщених осіб. Підкреслено значення органів місцевого самоврядування, соціальних служб, освітніх, медичних,

культурних, громадських і волонтерських організацій у створенні сприятливого соціального середовища. Узагальнені теоретичні положення першого розділу слугують методологічним підґрунтям для емпіричного аналізу потреб внутрішньо переміщених осіб та розробки соціально-психологічної програми їх адаптації у нових громадах.

РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НОВОЇ ГРОМАДИ: АНАЛІЗ ТА ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ

2.1 Аналіз потреб та проблем внутрішньо переміщених осіб під час адаптації до умов нової громади

Процес соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов нової громади є складним і багатовимірним, оскільки поєднує необхідність задоволення базових життєвих потреб із подоланням психологічних наслідків вимушеного переміщення та включенням у нове соціальне середовище.

Ефективність адаптації значною мірою залежить від того, наскільки повно та своєчасно ідентифіковані реальні потреби і проблеми внутрішньо переміщених осіб, а також від відповідності наявних ресурсів громади цим потребам.

Нами було проведено опитування 37 осіб з числа внутрішньо переміщених осіб за допомогою Google анкети з метою визначення потреб та проблем внутрішньо переміщених осіб під час адаптації до умов нової громади.

У опитуванні взяли участь 26 жінок (70%) та 11 (30%) чоловіків, віком від 18 до 59 років (рис. 2.1.1 та 2.1.2).

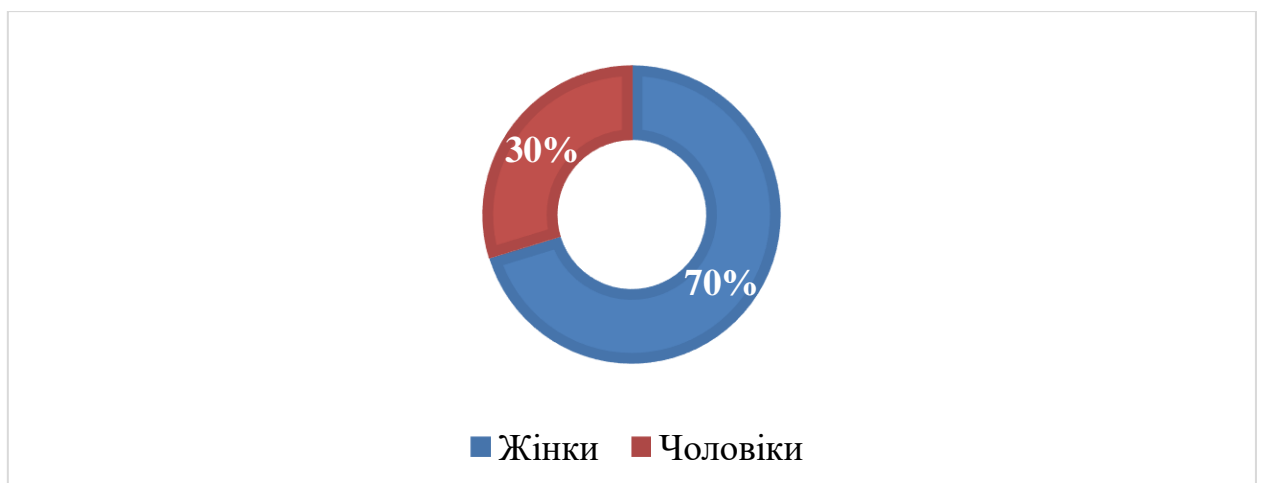


Рис. 2.1.1 Гендерний показник осіб, які брали участь у опитуванні

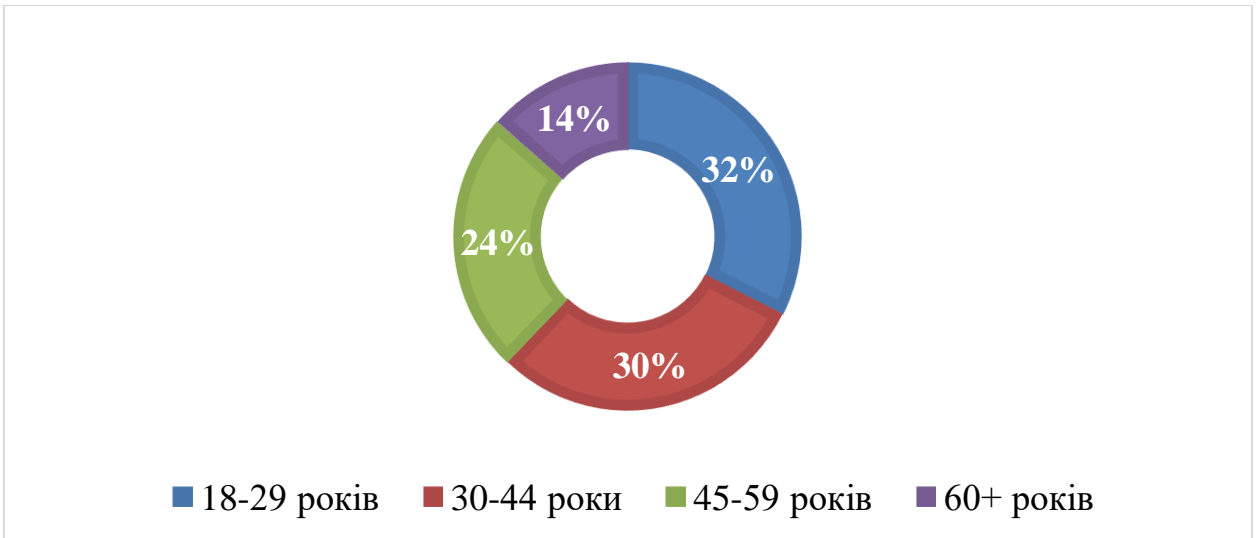


Рис. 2.1.2 Віковий показник осіб, які брали участь у опитуванні

Серед опитаних осіб – 8 осіб (22%) проживають у новій громаді до 3 місяців; 13 осіб (35%) – 3-6 місяців; 9 осіб (24%) – 6-12 місяців та 7 осіб (19%) – більше року (рис. 2.1.3).

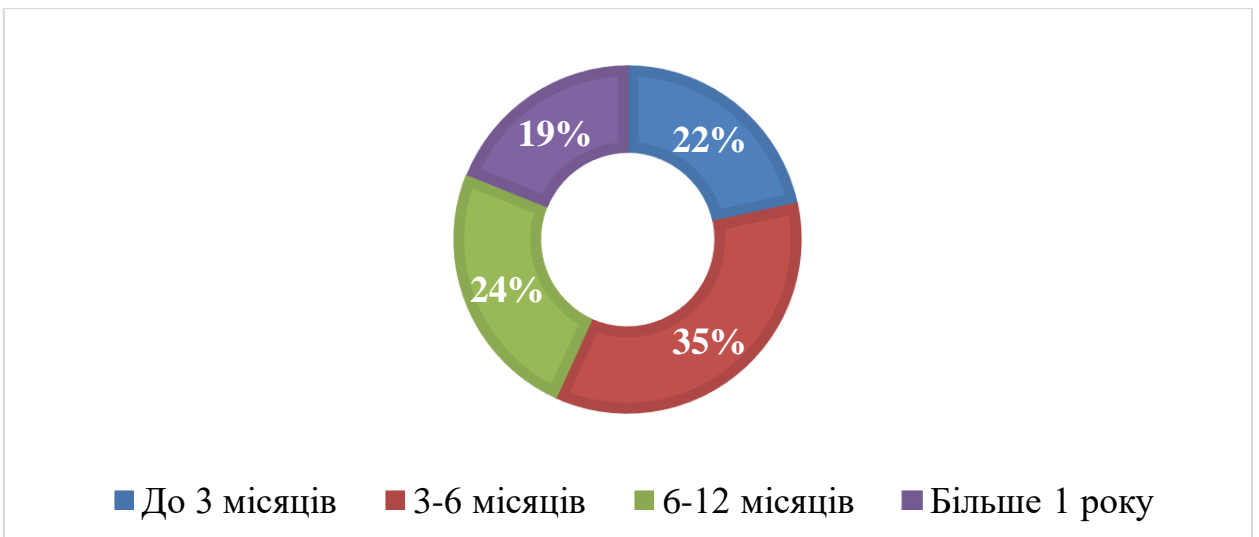


Рис. 2.1.3 Час проживання респондентів у нових громадах

Отримані результати свідчать про різну тривалість перебування внутрішньо переміщених осіб у приймаючій громаді, що дозволяє комплексно проаналізувати особливості їх адаптації на різних етапах цього процесу.

Так, 22% опитаних проживають у новій громаді до 3 місяців, що відповідає початковому етапу адаптації, для якого характерні високий рівень невизначеності, емоційної напруги та потреба в інтенсивній соціальній і психологічній підтримці. Представники цієї групи, як правило, ще не мають стабільних соціальних зв'язків і перебувають у стані активного пошуку житла, роботи та доступу до базових послуг.

Найбільшу частку респондентів становлять особи, які проживають у громаді від 3 до 6 місяців – 35%. Цей період можна розглядати як фазу первинної адаптації, коли базові потреби частково задоволені, однак процес соціальної інтеграції ще залишається нестійким. Для цієї групи характерним є поєднання адаптаційних зрушень із збереженням психологічної напруги та потреби в системній підтримці.

24% опитаних проживають у громаді від 6 до 12 місяців, що свідчить про перехід до етапу відносної стабілізації. У цей період ВПО частіше формують сталі соціальні контакти, краще орієнтуються в ресурсах громади та демонструють більш адаптивні стратегії поведінки, хоча окремі проблеми соціально-психологічного характеру можуть зберігатися.

Водночас 19% респондентів проживають у новій громаді понад один рік, що дозволяє говорити про тривалу адаптацію. Для цієї групи характерні вищий рівень обізнаності, більш розвинені соціальні зв'язки та відносна стабільність життєвих умов, однак навіть за таких обставин потреба у психологічній підтримці та соціальній інтеграції може залишатися актуальною.

Загалом отримані дані підтверджують, що вибірка є репрезентативною за тривалістю перебування внутрішньо переміщених осіб у новій громаді та охоплює різні етапи адаптаційного процесу. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу потреб і проблем внутрішньо переміщених осіб з урахуванням динаміки їх адаптації.

Респонденти оцінили загальний рівень їх адаптації до умов нової громади наступним чином: 5 осіб (14%) – повністю адаптувалися; 9 осіб (24%) –

скоріше адаптувалися; 9 осіб (24%) – частково адаптувалися; 8 осіб (22%) – скоріше не адаптувалися та 6 осіб (16%) – зовсім не адаптувалися (рис. 2.1.4).

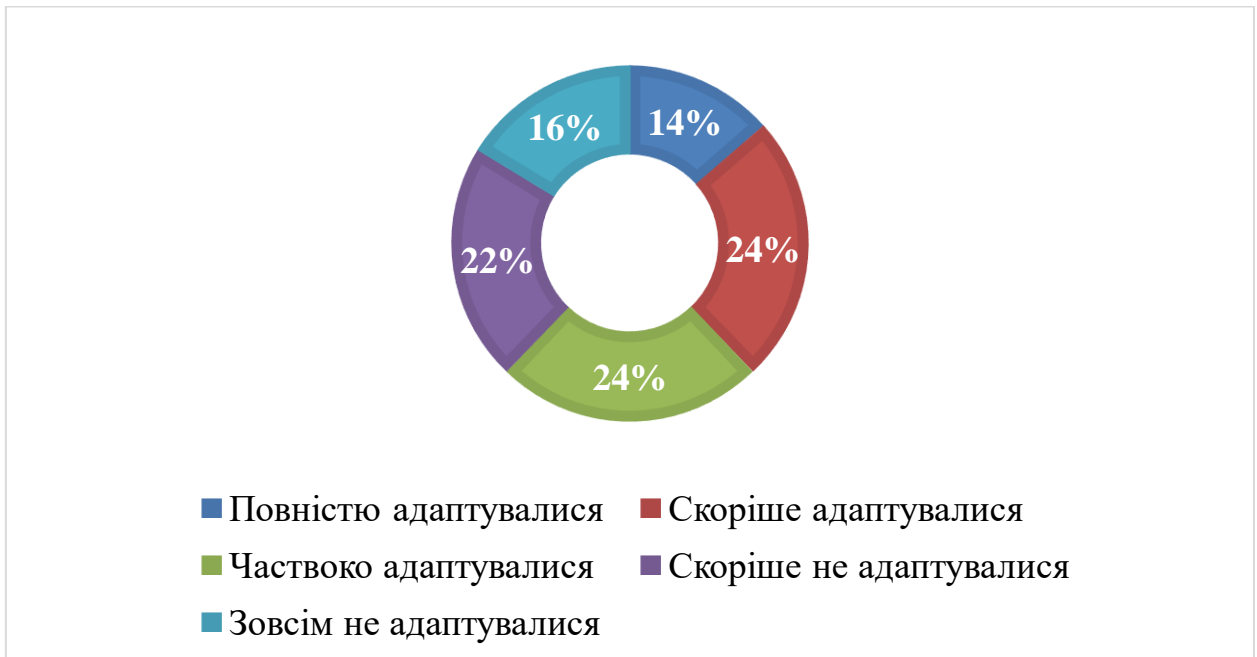


Рис. 2.1.4 Відповіді на питання «Оцініть загальний рівень Вашої адаптації до умов нової громади»

Отримані результати свідчать про неоднорідний рівень соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов нової громади, що підтверджує складність і тривалість цього процесу.

Так, лише 14% респондентів зазначили, що повністю адаптувалися до умов нової громади. Ця група характеризується відносною стабільністю життєвих обставин, наявністю сформованих соціальних зв'язків та більшою впевненістю у власному становищі. Водночас невелика чисельність цієї категорії вказує на те, що повна адаптація ВПО є тривалим і ресурсозатратним процесом.

Ще 24% опитаних оцінили свій стан як «скоріше адаптувалися», що свідчить про наявність позитивної динаміки адаптації за умови збереження окремих труднощів. Для цієї групи характерним є часткове відновлення

соціальної активності та орієнтація у можливостях громади, однак психологічна напруга та нестабільність можуть залишатися актуальними.

Водночас 24% респондентів зазначили, що частково адаптувалися. Цей показник вказує на проміжний, нестійкий рівень адаптації, за якого базові потреби задоволені не повною мірою, а відчуття безпеки та соціальної включеності залишається фрагментарним. Саме ця група є найбільш чутливою до змін умов та потребує системної соціально-психологічної підтримки.

Значну частку становлять респонденти, які оцінили свій рівень адаптації як низький: 22% – «скоріше не адаптувалися» та 16% – «зовсім не адаптувалися». Разом ці групи охоплюють 38% опитаних, що свідчить про наявність суттєвих труднощів у процесі адаптації, пов'язаних із соціально-економічними проблемами, психологічною напругою, недостатньою підтримкою та труднощами інтеграції у громаду.

Узагальнюючи, можна констатувати, що лише 38% респондентів перебувають на відносно високому рівні адаптації, тоді як 62% демонструють часткову або низьку адаптованість. Це підтверджує актуальність подальшого аналізу потреб внутрішньо переміщених осіб та обґрунтовує необхідність розробки цілеспрямованої соціально-психологічної програми адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов нової громади.

Серед труднощів, з якими респонденти зіткнулися після переїзду визначено наступні (рис. 2.1.5): житлові проблеми визначили 26 осіб (70%); проблеми з працевлаштуванням – 21 особа (57%); психологічний стан (стрес, тривога, страх) – 24 особи (65%); відсутність соціальної підтримки – 16 осіб (43%); труднощі у спілкуванні з місцевими мешканцями – 18 осіб (49%); проблеми з доступом до соціальних/медичних послуг – 9 осіб (25%).



Рис. 2.1.5 Відповіді на питання «З якими труднощами Ви зіткнулися після переїзду?»

Проведений аналіз відповідей респондентів дозволив кількісно визначити основні труднощі, з якими внутрішньо переміщені особи зіткнулися після переїзду до нової громади.

Найпоширенішою проблемою виявилися житлові труднощі, які зазначили 70% опитаних. Це свідчить про критичну актуальність питання стабільного житла як базової умови успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Високий рівень респонденти також відзначили щодо психологічного стану, зокрема стресу, тривоги та страху. Цю проблему визначили 65% вибірки. Отримані дані підтверджують значний психологічний тиск, пов'язаний із вимушеним переміщенням та адаптацією до нових умов.

Проблеми з працевлаштуванням 57% опитаних. Це вказує на серйозні соціально-економічні бар'єри, які впливають не лише на матеріальну стабільність внутрішньо переміщених осіб, а й на їх психологічне благополуччя та соціальну включеність.

Труднощі у спілкуванні з місцевими мешканцями відзначили 49%, що майже половина вибірки. Такий показник свідчить про наявність

комунікативних бар'єрів, соціальної дистанції та проблем інтеграції у приймаючу громаду.

Відсутність соціальної підтримки зазначили 43% опитаних. Це вказує на недостатню розвиненість або недоступність неформальних і формальних мереж підтримки для частини внутрішньо переміщених осіб.

Найменш поширеною, але все ж значущою проблемою стали труднощі з доступом до соціальних та медичних послуг, які відзначили 24% вибірки. Хоча цей показник є нижчим порівняно з іншими труднощами, він вказує на існування інституційних бар'єрів, які потребують уваги з боку органів влади та соціальних служб.

Загалом отримані результати демонструють, що труднощі адаптації внутрішньо переміщених осіб мають комплексний характер, поєднуючи житлові, економічні, психологічні та соціальні проблеми, що обґрунтовує необхідність розробки комплексної соціально-психологічної програми адаптації до умов нової громади.

Серед найбільш актуальних потреб на даний момент, респонденти визначили наступні (рис. 2.1.6): стабільне житло визначили 28 осіб (76%); працевлаштування – 15 осіб (41%); матеріальна допомога – 22 особи (65%); психологічна допомога – 19 осіб (51%); інформаційна підтримка – 24 особи (65%); освітні можливості – 11 осіб (30%); соціальне спілкування та інтеграція – 18 осіб (49%).



Рис. 2.1.6 Відповіді на питання «Які потреби є для Вас найбільш актуальними на даний момент?»

Проведений аналіз відповідей респондентів дозволив визначити найбільш актуальні потреби внутрішньо переміщених осіб на етапі адаптації до нової громади, а також встановити їх відносну поширеність.

Найбільш значущою потребою для респондентів залишається стабільне житло, яке визначили 76% опитаних. Це підтверджує, що житлова стабільність є базовою умовою безпеки та психологічного благополуччя ВПО і виступає ключовим чинником успішної адаптації.

Високий рівень актуальності має також інформаційна підтримка, яку зазначили 65% респондентів. Такий показник свідчить про недостатню поінформованість внутрішньо переміщених осіб щодо доступних послуг, можливостей громади та механізмів отримання допомоги, що ускладнює процес інтеграції.

Матеріальну допомогу як актуальну потребу визначили 22 особи, що складає 59% вибірки. Це вказує на збереження фінансової вразливості значної частини внутрішньо переміщених осіб і залежність від зовнішньої підтримки на етапі адаптації.

Не менш важливою є психологічна допомога, потребу в якій відзначили 51% респондентів. Отримані дані підтверджують високий рівень емоційного напруження, тривожності та потребу у професійній психологічній підтримці внаслідок пережитого досвіду переміщення.

Соціальне спілкування та інтеграцію визначили як актуальну потребу 49% опитаних. Майже половина респондентів відчуває дефіцит соціальних контактів і потребує підтримки у налагодженні взаємодії з приймаючою громадою.

Потребу у працевлаштуванні зазначили 41% осіб, що свідчить про значущість економічної самостійності для частини внутрішньо переміщених осіб, хоча для інших респондентів першочерговими залишаються житлові та соціально-психологічні питання.

Найменш актуальними серед запропонованих варіантів виявилися освітні можливості, які визначили 30% опитаних. Це може бути пов'язано з віковою структурою респондентів або з пріоритетністю інших, більш нагальних потреб.

Загалом результати демонструють, що актуальні потреби внутрішньо переміщених осіб мають комплексний характер і поєднують житлові, матеріальні, інформаційні та психологічні компоненти, що обґрунтовує необхідність розробки цілісної соціально-психологічної програми адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов нової громади.

8 респондентів (22%) постійно відчують психологічну напругу або емоційні труднощі після переїзду; 15 респондентів (40%) – інколи; 10 (27%) – рідко та 4 (11%) – не відчують (рис. 2.1.7).

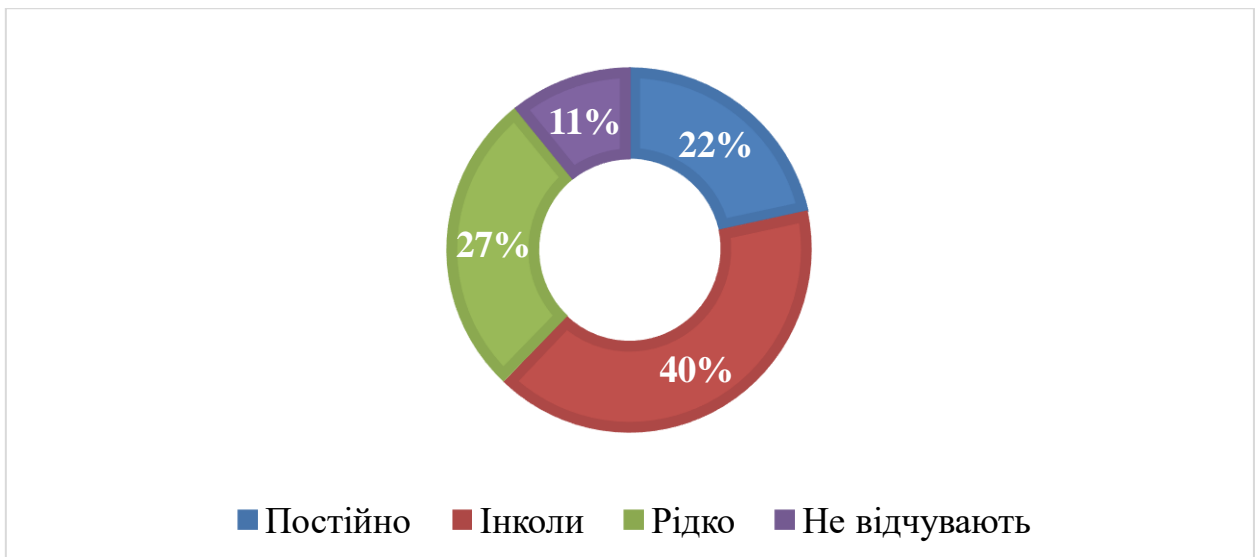


Рис. 2.1.7 Відповіді на питання «Чи відчуваєте Ви психологічну напругу або емоційні труднощі після переїзду?»

Отримані результати свідчать про високий рівень психологічної напруги серед внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації до нової громади, що підтверджує актуальність психоемоційної складової адаптаційного процесу.

Так, 22% респондентів зазначили, що постійно відчувають психологічну напругу або емоційні труднощі після переїзду. Це вказує на наявність стійкого емоційного дискомфорту, який може бути пов'язаний із пережитими травматичними подіями, невизначеністю життєвих перспектив, відсутністю стабільних умов проживання та соціальної підтримки.

Найбільша частка опитаних – 40% – повідомили, що відчувають психологічну напругу інколи. Такий результат свідчить про нестабільний психоемоційний стан, за якого періоди відносної адаптації чергуються з епізодами підвищеного стресу, тривоги або емоційного виснаження. Для цієї групи характерна потреба у профілактичній психологічній підтримці та розвитку навичок саморегуляції.

27% респондентів зазначили, що рідко відчувають психологічну напругу, що може свідчити про наявність адаптивних копінг-стратегій, часткову стабілізацію життєвих умов та ефективне використання особистісних і соціальних ресурсів.

Водночас лише 11% опитаних повідомили, що не відчують психологічних труднощів після переїзду. Невелика чисельність цієї групи вказує на те, що повна психологічна стабілізація є характерною лише для обмеженої частини ВПО.

Узагальнюючи, можна зазначити, що 62% респондентів постійно або періодично відчують психологічну напругу, що підтверджує високий рівень психоемоційного навантаження у процесі адаптації. Отримані дані обґрунтовують необхідність включення психологічної складової до програм соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб у нових громадах.

На питання «Чи маєте Ви можливість отримати психологічну або соціальну допомогу у громаді?» 6 осіб (16%) відповіли – так, регулярно користуюся; 8 осіб (22%) – так, але не користуюся; 14 осіб (38%) – частково; 2 особи (5%) – ні, такої можливості немає та 7 осіб (19%) – не знають про такі можливості (рис. 2.1.8).



Рис. 2.1.8 Відповіді на питання «Чи маєте Ви можливість отримати психологічну або соціальну допомогу у громаді?»

Отримані результати свідчать про обмежену та нерівномірну доступність психологічної й соціальної допомоги для внутрішньо переміщених осіб у приймаючій громаді, а також про недостатній рівень поінформованості внутрішньо переміщених осіб щодо наявних ресурсів підтримки.

Так, лише 16% респондентів зазначили, що мають можливість отримувати психологічну або соціальну допомогу та регулярно користуються нею. Це свідчить про наявність певних каналів підтримки у громаді, однак їх реальне охоплення залишається обмеженим і охоплює лише незначну частину внутрішньо переміщених осіб.

22% опитаних відповіли, що мають можливість отримати допомогу, але не користуються нею. Така ситуація може бути зумовлена низкою чинників, зокрема недовірою до інституцій, стигматизацією психологічної допомоги, браком часу або невідповідністю наданих послуг актуальним потребам внутрішньо переміщених осіб.

Найбільша частка респондентів – 38% – зазначили, що мають доступ до допомоги лише частково. Це вказує на фрагментарний характер підтримки, обмеженість ресурсів або складність у доступі до послуг, що знижує їх ефективність та не дозволяє повною мірою задовольнити потреби внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації.

Водночас 5% опитаних повідомили, що не мають жодної можливості отримати психологічну чи соціальну допомогу у громаді, що свідчить про наявність інституційних прогалин у системі підтримки.

Особливої уваги заслуговує той факт, що 19% респондентів не знають про наявність таких можливостей, що вказує на недостатню інформаційну роботу та низький рівень комунікації між соціальними інститутами і внутрішньо переміщеними особами.

Загалом отримані дані свідчать, що 62% внутрішньо переміщених осіб або мають лише частковий доступ до допомоги, або не користуються нею, або

не поінформовані про наявні ресурси. Це підтверджує необхідність посилення інформаційної підтримки, розвитку доступних психосоціальних послуг та впровадження цілісної соціально-психологічної програми адаптації внутрішньо переміщених осіб у приймаючій громаді.

Дуже відчують підтримку з боку приймаючої громади 8 осіб (22%); скоріше відчують – 14 осіб (38%); частково відчують – 9 осіб (24%); скоріше не відчують – 4 особи (11%); зовсім не відчують – 2 особи (5%) (рис. 2.1.9).



Рис. 2.1.9 Відповіді на питання «Наскільки Ви відчуваєте підтримку з боку приймаючої громади?»

Отримані результати дозволяють оцінити рівень суб'єктивного відчуття підтримки з боку приймаючої громади серед внутрішньо переміщених осіб, що є важливим показником успішності їх соціально-психологічної адаптації.

Так, 22% респондентів зазначили, що дуже відчують підтримку з боку громади. Для цієї групи характерним є позитивне сприйняття соціального

середовища, наявність доброзичливих контактів із місцевими мешканцями та відчуття прийняття, що сприяє формуванню психологічної безпеки й активній інтеграції.

Найбільша частка опитаних – 38% – відповіли, що скоріше відчують підтримку. Це свідчить про загалом позитивну, але ще не повністю стабільну інтеграцію, коли ВПО мають досвід підтримки, однак він може бути ситуативним або обмеженим окремими контактами чи інституціями.

Водночас 24% респондентів повідомили, що частково відчують підтримку, що вказує на фрагментарний характер взаємодії з громадою. Для цієї групи притаманне поєднання позитивних і негативних переживань, а також збереження соціальної дистанції.

Разом із тим 11% опитаних зазначили, що скоріше не відчують підтримки, а 5% – що зовсім її не відчують. Сукупно ці категорії становлять 16% респондентів, що свідчить про наявність ризику соціальної ізоляції, відчуття відчуження та недовіри до приймаючої громади.

Узагальнюючи, можна зазначити, що 60% внутрішньо переміщених осіб у тій чи іншій мірі відчують підтримку з боку громади, однак 40% демонструють часткову або низьку включеність у соціальне середовище. Це підкреслює необхідність розвитку інклюзивних практик, посилення комунікації та реалізації програм, спрямованих на зміцнення соціальної згуртованості між ВПО та приймаючою громадою.

Серед форм підтримки респонденти вважають найбільш корисними для себе наступні (рис. 2.1.10): індивідуальні консультації – 24 особи (65%); групи підтримки – 17 осіб (46%); тренінги / навчальні програми – 18 осіб (65%); інформаційні заходи – 20 осіб (54%); комплексна програма адаптації – 19 осіб (51%).



Рис. 2.1.10 Відповіді на питання «Яка форма підтримки була б для Вас найбільш корисною?»

Проведений аналіз відповідей респондентів дозволив визначити найбільш затребувані форми підтримки, які внутрішньо переміщені особи вважають корисними для себе у процесі адаптації до умов нової громади.

Найбільш популярною формою підтримки стали індивідуальні консультації, які обрали 65% опитаних. Це свідчить про високу потребу внутрішньо переміщених осіб в персоналізованій допомозі, орієнтованій на індивідуальні життєві обставини, психологічний стан та конкретні труднощі адаптації.

Досить значущою для респондентів є інформаційна підтримка, яку визначили 54% осіб. Такий результат вказує на потребу у доступній, систематизованій інформації щодо соціальних послуг, прав, можливостей громади та механізмів отримання допомоги, що є важливим чинником зниження невизначеності та тривожності.

Понад половину вибірки становлять респонденти, які відзначили корисність комплексної програми адаптації – 51%. Це підтверджує доцільність інтегрованого підходу, який поєднує психологічну, соціальну та інформаційну складові підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Тренінги та навчальні програми як ефективну форму допомоги визначили 18 осіб, що складає 49% опитаних. Такі заходи розглядаються респондентами як можливість розвитку адаптивних навичок, підвищення життєстійкості та соціальної активності.

Меншою, але все ж значущою, є потреба у групах підтримки, які обрали 46% осіб. Це свідчить про важливість спілкування з людьми зі схожим досвідом, взаємної підтримки та зниження відчуття соціальної ізоляції.

Узагальнюючи, можна зазначити, що внутрішньо переміщені особи надають перевагу поєднанню індивідуальних і групових форм підтримки, а також високо оцінюють значення комплексних програм адаптації. Отримані результати обґрунтовують необхідність розробки цілісної соціально-психологічної програми, яка б враховувала різноманітні потреби внутрішньо переміщених осіб та забезпечувала багаторівневу підтримку у процесі їх інтеграції до нової громади.

На відкрите питання «Що, на Вашу думку, найбільше допоможе Вам успішно адаптуватися до нової громади?» респонденти відповіли:

- «Стабільна робота і впевненість у завтрашньому дні, щоб не залежати постійно від допомоги.»;
- «Підтримка з боку місцевих мешканців і відчуття, що нас тут приймають, а не сприймають як чужих.»;
- «Можливість отримувати психологічну допомогу, бо після переїзду постійно відчуваю тривогу і напругу.»;
- «Доступна інформація про всі послуги в громаді – часто просто не знаєш, куди звертатися.»;
- «Стабільне житло, щоб не переїжджати кожні кілька місяців і відчувати себе вдома.»;
- «Спілкування з людьми, які пережили схожий досвід, і групи підтримки для ВПО.»;

- «Повага і розуміння з боку місцевих органів влади та соціальних служб.»;
- «Можливість брати участь у заходах громади, щоб відчувати себе її частиною.»;
- «Допомога з працевлаштуванням або навчанням нової професії.»;
- «Психологічна стабільність і спокій, щоб можна було планувати життя далі.»;
- «Підтримка для дітей – школа, гуртки, безпечне середовище.»;
- «Щоб до нас ставилися без упереджень і не звинувачували у проблемах громади.»;
- «Комплексна програма адаптації, де можна отримати і психологічну, і соціальну допомогу.».

Отримані результати емпіричного дослідження засвідчили, що процес соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов нової громади є складним, тривалим і нерівномірним. Значна частина респондентів демонструє частковий або низький рівень адаптованості, що поєднується з наявністю житлових, соціально-економічних, психологічних та комунікативних труднощів. Високий відсоток опитаних відчуває психологічну напругу, потребує стабільного житла, інформаційної та психологічної підтримки, а також стикається з обмеженим або фрагментарним доступом до соціальних і психологічних послуг.

Водночас результати свідчать про запит внутрішньо переміщених осіб на індивідуалізовану та комплексну допомогу, що поєднує консультаційну, групову, інформаційну та освітню складові. Виявлені потреби і проблеми не можуть бути ефективно вирішені в межах поодиноких або несистемних заходів підтримки. Це обґрунтовує необхідність розробки та впровадження цілісної соціально-психологічної програми адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов нової громади, орієнтованої на поетапну підтримку, активізацію

внутрішніх ресурсів і зміцнення взаємодії між внутрішньо переміщеними особами та приймаючою громадою.

2.2 Соціально-психологічна програма з адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов нової громади

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження потреб і проблем внутрішньо переміщених осіб засвідчили, що процес їх адаптації до умов нової громади потребує цілеспрямованого, системного та міждисциплінарного підходу. Фрагментарні форми допомоги, зосереджені лише на окремих аспектах життєдіяльності внутрішньо переміщених осіб, не забезпечують стійкого соціально-психологічного ефекту та не сприяють повноцінній інтеграції у приймаюче соціальне середовище. У зв'язку з цим актуалізується необхідність розробки комплексної соціально-психологічної програми адаптації, орієнтованої на поетапну підтримку внутрішньо переміщених осіб.

Запропонована програма спрямована на зниження психологічної напруги, активізацію особистісних і соціальних ресурсів, формування адаптивних стратегій поведінки та зміцнення соціальних зв'язків у громаді. Вона поєднує індивідуальні й групові форми роботи, інформаційний супровід і елементи соціальної інтеграції, що дозволяє забезпечити комплексний вплив на процес адаптації внутрішньо переміщених осіб та створити умови для їх успішного включення у життя нової громади.

Мета програми полягає у сприянні успішній соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов нової громади шляхом зниження рівня психоемоційної напруги, активізації особистісних і соціальних ресурсів, формування адаптивних стратегій поведінки та посилення соціальної інтеграції у приймаюче середовище.

Програма спрямована на відновлення почуття безпеки, стабільності й суб'єктивного благополуччя внутрішньо переміщених осіб, а також на

підвищення їх здатності до самостійного й активного включення у життя громади.

Завдання програми:

- провести первинну соціально-психологічну діагностику стану внутрішньо переміщених осіб з метою виявлення актуальних потреб, ризиків дезадаптації та наявних ресурсів;

- сприяти зниженню рівня психологічної напруги, тривожності та емоційного виснаження, пов'язаних із досвідом вимушеного переміщення та адаптації до нових умов життя;

- підвищити рівень психологічної обізнаності внутрішньо переміщених осіб щодо процесів адаптації, нормалізувати емоційні реакції на кризові події та сформувати навички саморегуляції;

- розвинути адаптивні копінг-стратегії, життєстійкість та здатність до подолання стресових і кризових ситуацій;

- сприяти формуванню та відновленню соціальних зв'язків, розвитку комунікативних навичок і зниженню соціальної ізоляції внутрішньо переміщених осіб;

- підтримати соціальну інтеграцію внутрішньо переміщених осіб у приймаючу громаду шляхом залучення до спільних заходів, ініціатив та форм громадянської участі.

- забезпечити інформування внутрішньо переміщених осіб про доступні ресурси громади, соціальні послуги та можливості отримання допомоги;

- активізувати особистісні, професійні та освітні ресурси внутрішньо переміщених осіб, сприяти формуванню позитивних життєвих перспектив і планів на майбутнє;

- оцінити ефективність реалізації програми та визначити напрями подальшого соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб.

Програма складається з 6 етапів, кожен з яких передбачаю реалізацію певних заходів (табл. 2.2.1).

Таблиця 2.2.1

План програми
соціально-психологічної програми з адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов нової громади

№	Етап	Зміст
1.	Діагностично-орієнтаційний	<ul style="list-style-type: none"> - первинна оцінка соціально-психологічного стану внутрішньо переміщених осіб; - визначення актуальних потреб, ресурсів і ризиків дезадаптації; - індивідуальні бесіди та анкетування; - формування мотивації до участі в програмі.
2.	Психоедукаційний	<ul style="list-style-type: none"> - інформування про процеси адаптації та нормалізацію психоемоційних реакцій; - ознайомлення з ресурсами громади та доступними соціальними послугами; - формування базових знань про стрес, тривогу та способи їх подолання; - розвиток навичок самодопомоги.
3.	Психокорекційний та підтримувальний	<ul style="list-style-type: none"> - індивідуальні психологічні консультації; - групи психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб; - робота з емоційним станом, тривогою, переживанням втрат; - розвиток життєстійкості та адаптивних копінг-стратегій.
4.	Соціально-інтеграційний	<ul style="list-style-type: none"> - розвиток комунікативних і соціальних навичок; - залучення внутрішньо переміщених осіб до життя громади (групові заходи, тренінги, ініціативи); - сприяння формуванню соціальних зв'язків і взаємодії з місцевими мешканцями; - зниження соціальної ізоляції та стигматизації.

5.	Ресурсно-орієнтований	<ul style="list-style-type: none"> - виявлення та активізація особистісних ресурсів; - підтримка професійної та освітньої самореалізації; - робота з життєвими цілями та плануванням майбутнього; - підвищення відчуття контролю над власним життям.
6.	Оціночно-підсумковий	<ul style="list-style-type: none"> - повторна оцінка рівня адаптації; - аналіз динаміки психологічного та соціального стану учасників; - визначення ефективності програми; - формулювання рекомендацій для подальшої підтримки.

Етап 1. Діагностично-орієнтаційний (табл. 2.2.2) спрямований на здійснення первинної комплексної оцінки соціально-психологічного стану внутрішньо переміщених осіб, виявлення їх актуальних потреб, проблем та ресурсів, визначення рівня адаптації до умов нової громади, а також формування мотивації до участі у соціально-психологічній програмі адаптації.

Даний етап є стартовим і створює підґрунтя для подальшої індивідуалізації та ефективної реалізації програми.

Таблиця 2.2.2

План заходів діагностичного етапу

№	Захід	Зміст	Орієнтовний час
1.	Первинна інформаційна зустріч	Ознайомлення учасників з метою, структурою та умовами участі у програмі; створення безпечного простору; відповіді на запитання.	30 хв.
2.	Анкетування учасників	Заповнення анкети для аналізу потреб, проблем та рівня адаптації ВПО до умов нової громади.	20-25 хв.
3.	Психологічна скринінг-діагностика	Коротка оцінка емоційного стану (рівень стресу, тривожності, суб'єктивного благополуччя) за допомогою стандартизованих або адаптованих методик.	30-40 хв.

4.	Індивідуальні бесіди	На пів структуроване інтерв'ю для уточнення особистого досвіду адаптації, очікувань та ресурсів.	30-45 хв. на одну особу
5.	Визначення груп ризику	Аналіз отриманих даних, виявлення осіб із підвищеним рівнем дезадаптації та психологічної напруги.	20 хв.
6.	Формування мотивації до участі	Обговорення очікувань, можливостей програми, зниження тривоги щодо участі, підвищення внутрішньої мотивації.	15-20 хв.
7.	Узагальнення результатів	Підготовка короткого аналітичного висновку для подальшого планування етапів програми	30 хв.

Очікувані результати етапу:

- визначено рівень соціально-психологічної адаптації учасників;
- виявлено актуальні потреби та ризики дезадаптації;
- сформовано первинну мотивацію до участі у програмі;
- створено індивідуальну основу для подальших етапів соціально-психологічної підтримки.

Етап 2. Психоедукаційний (табл. 2.2.3) має на меті підвищити рівень психологічної обізнаності внутрішньо переміщених осіб щодо процесів адаптації, нормалізувати емоційні реакції на кризові та стресові події, надати базові знання про механізми стресу й тривоги, а також ознайомити з ресурсами та можливостями приймаючої громади.

Етап спрямований на зниження невизначеності, формування відчуття контролю над ситуацією та підготовку ВПО до активної участі у подальших етапах програми.

Таблиця 2.2.3

План заходів психоедукаційного етапу

№	Захід	Зміст	Орієнтовний час
1.	Психоедукаційне заняття «Адаптація як процес»	Пояснення сутності адаптації, її етапів і можливих труднощів; нормалізація емоційних реакцій ВПО.	40-45 хв.
2.	Міні-лекція «Стрес, тривога та їх вплив на життя»	Інформація про природу стресу, тривоги, психосоматичних реакцій; ознаки емоційного виснаження.	30 хв.
3.	Практичний блок «Самодопомога і саморегуляція»	Ознайомлення з простими техніками дихання, заземлення, релаксації, стабілізації.	25-30 хв.
4.	Інформаційна сесія «Ресурси громади»	Надання інформації про соціальні, психологічні, медичні, освітні та громадські ресурси громади.	30 хв.
5.	Обговорення та рефлексія	Обмін досвідом, запитання–відповіді, обговорення власних труднощів і очікувань.	20-25 хв.
6.	Роздаткові матеріали	Надання пам'яток із техніками саморегуляції та контактами служб підтримки.	10 хв.

Очікувані результати етапу:

- підвищено обізнаність внутрішньо переміщених осіб щодо психологічних аспектів адаптації;
- знижено рівень тривоги через нормалізацію емоційних реакцій;
- сформовано базові навички саморегуляції та самодопомоги;

- підвищено поінформованість про ресурси та можливості громади;
- посилено готовність учасників до активної участі у програмі.

Етап 3. Психокорекційний та підтримувальний (табл. 2.2.4) має на меті забезпечити емоційну стабілізацію внутрішньо переміщених осіб, знизити рівень тривожності та психологічної напруги, пов'язаної з досвідом вимушеного переміщення, сприяти опрацюванню переживань втрати й невизначеності, а також сформувати ефективні адаптивні копінг-стратегії та навички психологічної саморегуляції. Етап спрямований на відновлення внутрішніх ресурсів і підтримку психічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Таблиця 2.2.4

План заходів психокорекційного та підтримувального етапу

№	Захід	Зміст	Орієнтовний час
1.	Індивідуальні психологічні консультації	Робота з індивідуальними переживаннями, тривогою, страхами, емоційним виснаженням; підтримка та стабілізація.	45-60 хв.
2.	Група психологічної підтримки	Безпечний простір для обміну досвідом, емоційної підтримки та взаєморозуміння між ВПО.	60-90 хв.
3.	Робота з емоціями та переживанням втрати	Вправи на усвідомлення та вираження емоцій, прийняття втрат, зниження емоційної напруги.	40-50 хв.
4.	Тренінг «Подолання тривоги та стресу»	Освоєння практичних технік керування тривогою, релаксації, стабілізації.	45-60 хв.
5.	Формування адаптивних копінг-стратегій	Аналіз неефективних стратегій подолання та формування більш конструктивних способів реагування.	40-45 хв.
6.	Рефлексивна сесія	Усвідомлення змін у власному стані, обговорення труднощів і досягнень.	20-25 хв.

Очікувані результати етапу:

- зниження рівня психологічної напруги та тривожності;
- стабілізація емоційного стану учасників;
- розвиток навичок саморегуляції та ефективного подолання стресу;
- підвищення усвідомленості власних емоцій і ресурсів;
- формування відчуття підтримки та психологічної безпеки.

Етап 4. Соціально-інтеграційний (табл. 2.2.5) має на меті сприяти соціальній інтеграції внутрішньо переміщених осіб у приймаючу громаду шляхом розвитку комунікативних і соціальних навичок, зниження соціальної ізоляції, формування відчуття приналежності та активного залучення внутрішньо переміщених осіб до життя громади.

Етап орієнтований на розширення соціальних зв'язків, подолання бар'єрів у взаємодії з місцевими мешканцями та посилення соціальної згуртованості.

Таблиця 2.2.5

План заходів соціально-інтеграційного етапу

№	Захід	Зміст	Орієнтовний час
1.	Тренінг «Ефективна комунікація у громаді»	Розвиток навичок міжособистісного спілкування, активного слухання, асертивної поведінки.	60-90 хв.
2.	Групова робота «Моя роль у громаді»	Усвідомлення власних соціальних ролей, можливостей участі та особистого внеску.	45-60 хв.
3.	Спільні заходи з місцевими мешканцями	Участь у культурних, соціальних або волонтерських ініціативах громади.	2-3 год.
4.	Соціальні вправи на зниження дистанції	Інтерактивні вправи, спрямовані на подолання стереотипів і страхів у взаємодії.	40-45 хв.

5.	Групова дискусія «Досвід взаємодії»	Обговорення позитивних і складних моментів взаємодії з громадою.	30-40 хв.
6.	Підтримка соціальних ініціатив ВПО	Заохочення власних ініціатив учасників у межах громади.	30 хв.

Очікувані результати етапу:

- підвищення рівня соціальної активності внутрішньо переміщених осіб;
- зменшення відчуття соціальної ізоляції та відчуження;
- розвиток комунікативних навичок і впевненості у взаємодії;
- формування відчуття приналежності до громади;
- посилення соціальної згуртованості між внутрішньо переміщеними особами та місцевими мешканцями.

Етап 5. Ресурсно-орієнтований (табл. 2.1.6) має на меті активізувати внутрішні та зовнішні ресурси внутрішньо переміщених осіб, посилити відчуття особистісної спроможності й контролю над власним життям, підтримати професійну, освітню та соціальну самореалізацію, а також сприяти формуванню позитивних життєвих перспектив у межах нової громади.

Етап спрямований на перехід від подолання кризових наслідків до сталого розвитку та самостійності.

Таблиця 2.2.6

План заходів ресурсно-орієнтованого етапу

№	Захід	Зміст	Орієнтовний час
1.	Вправа «Мої ресурси»	Виявлення особистісних, соціальних, професійних і життєвих ресурсів учасників.	40-45 хв.
2.	Індивідуальна консультація «Мій ресурсний план»	Формування персонального плану використання ресурсів для подальшої адаптації.	45-60 хв.

3.	Тренінг «Планування майбутнього»	Робота з життєвими цілями, коротко- та середньостроковим плануванням.	60 хв.
4.	Профорієнтаційна/освітня сесія	Інформування про можливості працевлаштування, навчання, перекваліфікації.	40-50 хв.
5.	Групова робота «Історії стійкості»	Обмін досвідом подолання труднощів, посилення віри у власні сили.	30-40 хв.
6.	Закріплення ресурсних практик	Формування індивідуальних стратегій самопідтримки.	20-30 хв

Очікувані результати етапу:

- усвідомлення та активізація особистісних і соціальних ресурсів;
- підвищення рівня впевненості у власних можливостях;
- формування реалістичних життєвих цілей і планів;
- зниження відчуття безпорадності та залежності від зовнішньої допомоги;
- перехід до більш автономної та активної позиції у процесі адаптації.

Етап 6. Оціночно-підсумковий оцінити ефективність реалізації соціально-психологічної програми адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов нової громади, визначити динаміку соціально-психологічного стану учасників, рівень досягнення поставлених цілей і завдань, а також сформувані рекомендації щодо подальшого соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб.

Етап спрямований на узагальнення результатів програми та закріплення досягнутих змін.

План заходів оціночно-підсумкового етапу

№	Захід	Зміст	Орієнтовний час
1.	Повторна діагностика	Проведення повторного анкетування та психологічного скринінгу для порівняння результатів з початковими показниками.	25-30 хв.
2.	Порівняльний аналіз результатів	Аналіз динаміки рівня адаптації, психологічного стану та соціальної включеності.	30-40 хв. (робота фахівця)
3.	Підсумкова групова зустріч	Обговорення досвіду участі у програмі, усвідомлення особистісних змін та досягнень.	45-60 хв.
4.	Індивідуальний зворотний зв'язок	Надання персональних рекомендацій щодо подальшої адаптації та підтримки	20-30 хв. (на одну особу)
5.	Оцінка задоволеності програмою	Опитування учасників щодо корисності, доступності та якості заходів	15 хв.
6.	Формування рекомендацій	Підготовка узагальнених рекомендацій для соціальних служб і громади	30 хв.

Очікувані результати етапу:

- зафіксовано позитивну динаміку соціально-психологічної адаптації ВПО;
- оцінено ефективність програми та окремих її компонентів;
- сформовано рекомендації для подальшого соціально-психологічного супроводу;
- підвищено усвідомлення учасниками власних досягнень і ресурсів;
- створено підґрунтя для масштабування або адаптації програми до інших громад.

Реалізація соціально-психологічної програми адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов нової громади передбачає досягнення комплексу

взаємопов'язаних результатів на індивідуальному, груповому та громадському рівнях. Очікувані результати відображають зміни у психологічному стані, соціальній включеності та адаптаційному потенціалі учасників програми.

На *індивідуально-психологічному рівні* очікується зниження рівня психологічної напруги, тривожності та емоційного виснаження, пов'язаних із досвідом вимушеного переміщення. Учасники програми мають продемонструвати покращення емоційної стабільності, зростання відчуття безпеки та суб'єктивного психологічного благополуччя. Передбачається формування навичок саморегуляції, ефективного подолання стресу та усвідомленого ставлення до власних емоційних реакцій.

На *рівні особистісних ресурсів* очікується активізація внутрішніх можливостей внутрішньо переміщених осіб, зокрема підвищення самооцінки, впевненості у власних силах та мотивації до самостійних дій. Учасники програми набудуть здатності визначати й використовувати власні сильні сторони, формувати реалістичні життєві цілі та планувати подальші кроки особистісного, професійного й освітнього розвитку.

На *соціальному рівні* результатами програми мають стати розширення соціальних зв'язків, зменшення соціальної ізоляції та підвищення рівня соціальної включеності внутрішньо переміщених осіб. Очікується покращення комунікативних навичок, підвищення готовності до взаємодії з місцевими мешканцями та активнішої участі у житті громади. Формування відчуття приналежності до приймаючої громади сприятиме зміцненню соціальної згуртованості та взаємної підтримки.

На *інституційному та громадському рівнях* програма сприятиме підвищенню обізнаності внутрішньо переміщених осіб про ресурси громади, доступні соціальні та психологічні послуги, а також формуванню запиту на системну підтримку. Отримані результати можуть бути використані для удосконалення практик соціальної роботи та масштабування програми в інших громадах.

Загалом очікувані результати програми полягають у підвищенні рівня соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, зміцненні їх психологічної стійкості та створенні умов для сталого й активного включення у життя нової громади.

Таким чином, розроблена соціально-психологічна програма адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов нової громади є логічним підсумком проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження й відповідає актуальним потребам внутрішньо переміщених осіб у період адаптації. Поєднання поетапного підходу, різноманітних форм і методів роботи забезпечує комплексний вплив на психологічний стан, соціальну включеність та ресурсний потенціал внутрішньо переміщених осіб. Реалізація програми сприяє не лише подоланню наслідків вимушеного переміщення, а й формуванню умов для активної участі внутрішньо переміщених осіб у житті приймаючої громади.

Запропонована програма може бути використана як практичний інструмент у діяльності соціальних служб, органів місцевого самоврядування та громадських організацій, а також слугувати основою для подальшого вдосконалення системи соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Висновки до другого розділу

У другому розділі дослідження здійснено комплексний аналіз соціально-психологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов нової громади на основі результатів емпіричного дослідження та розробки практично-орієнтованої програми підтримки.

Проведений аналіз потреб і проблем внутрішньо переміщених осіб засвідчив, що процес адаптації має багатовимірний характер і супроводжується поєднанням житлових, соціально-економічних, психологічних та комунікативних труднощів. Значна частина респондентів продемонструвала частковий або низький рівень адаптованості, що підтверджує тривалість і складність інтеграції у нове соціальне середовище.

Результати опитування виявили високий рівень психологічної напруги та потребу внутрішньо переміщених осіб у стабільному житлі, психологічній, інформаційній і соціальній підтримці. Водночас зафіксовано обмежений або фрагментарний доступ до психологічних і соціальних послуг, а також недостатню поінформованість внутрішньо переміщених осіб про ресурси приймаючих громад. Отримані дані дозволили окреслити ключові напрями втручання, спрямовані на зниження рівня дезадаптації та посилення соціальної включеності.

На основі виявлених потреб обґрунтовано та розроблено соціально-психологічну програму адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов нової громади. Програма має системний і поетапний характер та охоплює діагностично-орієнтаційний, психоедукаційний, психокорекційний, соціально-інтеграційний, ресурсно-орієнтований і оціночно-підсумковий етапи. Її зміст спрямований на відновлення психологічного благополуччя, розвиток адаптивних стратегій поведінки, активізацію особистісних ресурсів і зміцнення соціальних зв'язків.

Таким чином, другий розділ підтвердив практичну значущість комплексного підходу до соціально-психологічної адаптації внутрішньо

переміщених осіб та створив основу для формування ефективних моделей підтримки, здатних сприяти сталому включенню внутрішньо переміщених осіб у життя приймаючих громад.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної роботи було послідовно реалізовано всі поставлені завдання, що дало змогу комплексно розкрити соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов нової громади та обґрунтувати практичні шляхи її підтримки.

1. Проаналізовано сутність внутрішнього переміщення як складного соціального явища, зумовленого насамперед воєнними та безпековими чинниками сучасної України. Встановлено, що внутрішнє переміщення виходить за межі просторової зміни місця проживання та супроводжується глибокими соціальними й психологічними трансформаціями особистості. До основних соціально-психологічних наслідків внутрішнього переміщення віднесено втрату звичних соціальних ролей і зв'язків, зниження соціального статусу, відчуття нестабільності, зростання тривожності, емоційного напруження та ризику соціальної дезадаптації. Наголошено, що ефективність нормативно-правових механізмів підтримки внутрішньо переміщених осіб безпосередньо впливає на рівень їх соціальної безпеки та психологічного благополуччя.

2. Узагальнено теоретико-психологічні підходи до розуміння процесу адаптації особистості. Адаптацію визначено як багатовимірний і динамічний процес, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти і залежить від взаємодії особистісних ресурсів та умов соціального середовища. Аналіз класичних, соціально-психологічних, екологічних, стрес-адаптаційних і сучасних травма-інформованих підходів дозволив розкрити механізми адаптації в умовах вимушених життєвих змін і обґрунтувати доцільність комплексного, ресурсно-орієнтованого підходу до підтримки внутрішньо переміщених осіб.

3. Досліджено роль громади та соціальних інститутів у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб. Визначено, що приймаюча громада є ключовим соціальним середовищем адаптації, а органи місцевого самоврядування,

соціальні служби, освітні, медичні, культурні, громадські й волонтерські організації виступають провідними агентами соціально-психологічної інтеграції. Водночас встановлено наявність низки бар'єрів, зокрема фрагментарність послуг, недостатню поінформованість внутрішньо переміщених осіб та ризики соціальної дистанції, що ускладнюють процес адаптації та потребують системного подолання.

4. Здійснено емпіричний аналіз потреб і проблем внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації до нової громади. Отримані результати засвідчили наявність значної кількості житлових, соціально-економічних, психологічних та комунікативних труднощів, а також частковий або низький рівень адаптованості значної частини респондентів.

На основі виявлених потреб було обґрунтовано та розроблено соціально-психологічну програму адаптації внутрішньо переміщених осіб, що має поетапний, комплексний характер і спрямована на відновлення психологічного благополуччя, розвиток адаптивних стратегій поведінки, активізацію ресурсів та посилення соціальної інтеграції.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що успішна адаптація внутрішньо переміщених осіб можлива лише за умови поєднання науково обґрунтованих теоретичних підходів, системної емпіричної діагностики та комплексних програм соціально-психологічної підтримки, орієнтованих на потреби внутрішньо переміщених осіб та ресурси приймаючих громад.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бірюкова М., Рущенко І., Ляшенко Н., Григор'єва С. Біженці і внутрішньо-переміщені особи російсько-української війни: соціальні характеристики й практики. *Науково-теоретичний альманах Грані*. Вип. № 25(6), 2022. С. 143-156.
2. Бльок Н. Термінологія та понятійна характеристика внутрішньо переміщених осіб. *Право і суспільство*. 2022. № 3. С. 142-148.
3. Бровдій М. Виклики для внутрішньо переміщених осіб у суспільному вимірі історії та шляхи їх подолання. *Травневі студії. Історія. Міжнародні відносини*: зб. матер. VII Міжнар. наук. конф. студ. і молод. вч. 2025. С. 134-137.
4. Бубняк С. Внутрішньо переміщені особи в контексті сучасних міграційних процесів в Україні. *Гран. Т. 22*. Вип. № 11, 2019. С. 56-69.
5. Гавлюк Є. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб до нових соціально-економічних умов. *Вісник студентського наукового товариства «Ватра»*. Вип. 163. Вінниця, 2023. С. 78-84.
6. Дяченко В. А. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2019. 334 с.
7. Єроменко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. *Humanities Science Current Issues*. Т. 2. Вип. 27. Дрогобич, 2020. С. 211-218.
8. Каплюк Н., Котлова Л. Проблема соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнних дій. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громад* : зб. наук. праць міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 24 листопада 2022 р. Житомир, 2023. С. 123-126.
9. Керівні принципи ООН з питань внутрішнього переміщення всередині країни. *Омбудсмен України*. URL : <https://www.ombudsman.gov.ua/uk/kerivni->

[principi-oon-z-pitan-vnutrishnogo-peremishchennya-vseredini-krayini/](#) (дата звернення: 26.11.2024).

10. Кисельова Л. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць магістрантів факультету соціальної та психологічної освіти*. Вип. 4. Умань, 2024. С. 69-78.

11. Кінаш О. Соціальна адаптація вимушено переміщених осіб в умовах військового стану як наукова проблема. *Social Work and Education*. Vol. 11. № 1, 2024. С. 135-144.

12. Ковальова О., Кирашек Н. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. *Габітус*. 2024. № 61. С. 187-190.

13. Когут О. Психологічне благополуччя внутрішньо-переміщених осіб. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025 Вип. 2. С. 127-134.

14. Корінська О. Внутрішньо переміщені особи як категорія соціальної практики. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2024. № 1. С. 36-39.

15. Котух О. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічна науки*. Вип. 1, 2023. С. 56-61.

16. Кривошеєв В. Внутрішньо переміщені особи в умовах війни: проблеми та шляхи їх вирішення. *Інформаційне суспільство і природа: вектори взаємовпливу*: зб. матер. VIII Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Кривий Ріг, 21-24 листоп. 2024 р.). Кривий Ріг, 2024. С. 208-211.

17. Кульмич Т. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених сімей з дітьми. *Традиції та нові наукові стратегії у центральній та східній Європі* : матеріали III міжнар. наук.-практ. конф. 26-27 червня 2020 р. Київ, 2020. С. 123-132.

18. Куць А., Косенчук О. Психологічна реабілітація внутрішньо переміщених осіб дорослого віку. *Світ наукових досліджень*: зб. наук. публік. міжнар. мультимедіа. наук. інтернет-конф. (м. Тернопіль, 20-21 листоп. 2024 р.). Тернопіль, 2024. С. 151-153.

19. Малишко І. Внутрішньо переміщені особи та їх право на захист. *Аграрна освіта та наука: досягнення, роль, фактори росту*: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Біла Церква, 26 жовт. 2023 р.). Біла Церква, 2023. С. 46-48.
20. Михайлич О. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологія та соціальна робота*. Вип. 2(58), 2023. С. 26-34.
21. Михайлич О. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Вип. 2(58). С. 26-34.
22. Отич М. Соціальна адаптація ВПО в період війни. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали Х Всеукр. наук. конф. студ., асп., виклад. 27-28 квітня 2023 р. Суми, 2023. С. 242-248.
23. Паєвська Л., Кончаковська В. Волонтерська діяльність у роботі з внутрішньо переміщеними особами. *Соціальне і правове забезпечення волонтерської діяльності в Україні* : матер. Всеукр. наук.-практ. кофн. Київ, 2023. С. 175-179.
24. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальні адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Work and Education*. 2022. № 9(1). DOI: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.22.1.7> (дата звернення: 12.12.2024).
25. Погуляйло Т. Ресурсний підхід у дослідженні адаптації внутрішньо переселених осіб у приймаючих громадах України. Вісник національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Вип. № 1(49), 2021. С. 44-50.
26. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб : Закон України № 1706-VII від 20.10.2014 р. : станом на 04.04.2025. *Відомості Верховної Ради України*. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text> (дата звернення: 21.12.2024).
27. Протсавіцька Л. Внутрішньо переміщені особи та захист їх прав в Україні. *Сучасні виклики для міграційної політики: правові, освітні та*

історичні аспекти: матер. наук.-практ. круг. ст. (м. Суми, 24 черв. 2023 р.). Суми, 2023. С. 42-44.

28. Римарчук А., Дудка Т. Внутрішньо переміщені особи: соціально-психологічні обриси теоретичного аналізу. *Interdisciplinary Development of Science, Education, Economics and Technology in the Context of Contemporary Societal Transformations*: book of abstracts of International Scientific And Practical Conference. (Boston, USA, September 15, 2025). Boston, USA, 2025. С. 82-85.

29. Романова О. Правові реалії регулювання соціального забезпечення внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Часопис Київського університету права*. 2023. № 4. DOI: <https://doi.org/10.36695/2219-5521.4.2023.12> (дата звернення: 06.02.2025).

30. Ситняківська С., Літяга І. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах війни в Україні. Актуальні проблеми сучасної філософії та науки: виклики сьогодення : зб. наук. праць VII Всеукр. наук.-практ. конф. 19 травня 2022 р. Житомир, 2022. С. 59-61.

31. Старинський М. Проблемні питання визначення поняття «внутрішньо переміщена особа» та напрямки його вдосконалення. *Академічні візії*. 2024. № 31. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12633156> (дата звернення: 13.10.2024).

32. Федотова Л. Соціально-психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Збірник наукових праць магістрантів факультету соціальної та психологічної освіти*. Вип. 4. Умань, 2024. С. 169-180.

33. Фуштий О., Ландік К. Проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного часу. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2024. Вип. 78. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2024-78-47-51> (дата звернення: 29.11.2024).

34. Шевців Ю. Деякі питання соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку науки, освіти,*

технологій і суспільства: зб. тез допов. (м. Кременчук, 18 листоп. 2023 р.).
Кременчук, 2023. С. 77-79.

ДОДАТКИ**Додаток А****Анкета для внутрішньо переміщених осіб**

Анкетування є анонімним. Отримані дані використовуються виключно в наукових цілях.

1. Ваша стать:

- Жінка
- Чоловік
- Інше

2. Ваш вік:

- до 18 років
- 18–29 років
- 30–44 роки
- 45–59 років
- 60 років і старше

3. Скільки часу Ви проживаєте у новій громаді?

- до 3 місяців
- 3–6 місяців
- 6–12 місяців
- більше 1 року

4. Оцініть загальний рівень Вашої адаптації до умов нової громади:

- Повністю адаптував(лася)
- Скоріше адаптував(лася)
- Частково адаптував(лася)
- Скоріше не адаптував(лася)
- Зовсім не адаптував(лася)

5. З якими труднощами Ви зіткнулися після переїзду?

(можна обрати кілька варіантів)

- Житлові проблеми
- Працевлаштування / фінансові труднощі
- Психологічний стан (стрес, тривога, страх)

- Відсутність соціальної підтримки
- Труднощі у спілкуванні з місцевими мешканцями
- Проблеми з доступом до соціальних/медичних послуг
- Інше (вказіть) _____

6. Які потреби є для Вас найбільш актуальними на даний момент?

(оберіть до 3 варіантів)

- Стабільне житло
- Працевлаштування
- Матеріальна допомога
- Психологічна підтримка
- Інформаційна підтримка
- Освітні можливості
- Соціальне спілкування та інтеграція

7. Чи відчуваєте Ви психологічну напругу або емоційні труднощі після переїзду?

- Так, постійно
- Так, інколи
- Рідко
- Ні

8. Чи маєте Ви можливість отримати психологічну або соціальну допомогу у громаді?

- Так, регулярно користуюся
- Так, але не користуюся
- Частково
- Ні, такої можливості немає
- Не знаю про такі можливості

9. Наскільки Ви відчуваєте підтримку з боку приймаючої громади?

- Дуже відчуваю
- Скоріше відчуваю
- Частково
- Скоріше не відчуваю
- Зовсім не відчуваю

10. Яка форма підтримки була б для Вас найбільш корисною?

- Індивідуальні консультації
- Групи підтримки

- Тренінги / навчальні програми
- Інформаційні заходи
- Комплексна програма адаптації
- Інше _____

11. Що, на Вашу думку, найбільше допоможе Вам успішно адаптуватися до нової громади?

(відкрите запитання)
