

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«09» травня 2025р.

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО
ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ З ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ:
ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня вищої
освіти
освітньо-професійної програми
«Соціальна робота»
денної форми навчання
Брюховецького Андрія Сергійовича

Науковий керівник:
Іванець Тетяна Мирославівна, кандидат
політичних наук, доцент

Рецензент:
Сальнікова Наталія Валеріївна,
кандидат історичних наук, доцент,
професор кафедри соціології та
політичних наук Державного
університету «Київський авіаційний
інститут»

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 90А/відмінно

Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«09» червня 2025р.

.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1.	8
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	8
Висновки до Розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2.	22
ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ З ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ	22
Висновки до Розділу 2.....	34
РОЗДІЛ 3.	36
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ З ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ (НА ОСНОВІ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ).....	36
Висновки до Розділу 3.....	51
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ	643

ВСТУП

Актуальність. У сучасному світі соціально-психологічна адаптація набуває дедалі більшого значення як у науковому дискурсі, так і в практичній площині. Стрімкі зміни у сфері професійної діяльності, цифровізація, мобільність, нестабільність життєвих умов формують нові виклики для особистості, вимагаючи від неї постійної гнучкості, емоційної стійкості та здатності швидко адаптуватися до нової реальності.

Особливої гостроти проблема соціально-психологічної адаптації набуває в умовах повномасштабної війни в Україні. Вимушене переміщення мільйонів громадян з тимчасово окупованих територій перетворилося не лише на гуманітарну катастрофу, а й на глибоку психологічну травму для суспільства. Втрата домівки, соціального оточення, стабільності та звичного способу життя створює потужне навантаження на емоційний стан людини. Ці обставини змушують внутрішньо переміщених осіб заново вибудовувати своє життя, шукати нові сенси, віднаходити внутрішні ресурси для подолання тривоги, страху та невизначеності.

Водночас, соціально-психологічна адаптація ВПО передбачає не лише індивідуальний виклик, а й стратегічне завдання для держави. Йдеться про здатність суспільства забезпечити не лише матеріальні умови для життя цих людей, а й середовище, сприятливе для їхньої інтеграції, включення до нових спільнот, відчуття приналежності й гідності. У цьому контексті адаптація стає своєрідним індикатором ефективності соціальної політики, психологічної підтримки та гуманістичних засад державного управління.

Тому дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб є надзвичайно актуальним. Воно дозволяє глибше зрозуміти окремі соціально-психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб, та визначити не лише масштаби й характер проблематики, з якими стикаються

внутрішньо переміщені особи, але й окреслити напрямки розробки ефективних механізмів підтримки.

Мета дослідження – проаналізувати особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій та виокремити основні проблеми та перспективи.

Відповідно до поставленої мети, у роботі сформульовано такі наукові **завдання**:

- проаналізувати основні теоретичні підходи до визначення соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб;
- визначити специфіку соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами в контексті їх соціальної адаптації;
- дослідити особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій;
- визначити основні проблеми та перспективи соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій на основі проведеного емпіричного дослідження
- сформулювати практичні рекомендації щодо покращення процесу адаптації ВПО та ефективності надання соціальної підтримки цій групі громадян.

Об’єктом дослідження є соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб.

Предметом дослідження є основні проблеми та перспективні напрямки процесу соціальної та психологічної адаптації ВПО з тимчасово окупованих територій.

Аналіз джерел та літератури. В межах нашого дослідження була проаналізовано широке коло наукових робіт, серед яких ми виокремили декілька груп. Першу групу становлять праці, присвячені загальнотеоретичним аспектам соціально-психологічної адаптації особистості в умовах зміненого соціального середовища. У цих роботах розкриваються ключові поняття, механізми

адаптації, а також психологічні стратегії подолання стресу. До цієї групи належать праці Ткачишиної О. Р., Андрущенка І. Г. та Біленької В. В., які акцентують увагу на кризових ситуаціях, юнацькому віці та впливі адаптаційних процесів на психологічне благополуччя.

До другої групи увійшли дослідження, орієнтовані безпосередньо на вивчення соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, включаючи дітей та дорослих. Тут аналізуються труднощі ВПО при інтеграції у нове середовище, особистісні реакції на вимушене переміщення та соціальні настрої. У цьому напрямі особливої уваги заслуговують роботи Безкоровайної Л. О., Біленької В. В., Єфімової А. Г., а також колективне дослідження Субашкевич І. Р. та Шпагіної А. Д.

Окремо варто виділити третю групу джерел – праці, що торкаються соціально-психологічного стану українців у період війни та вимушеної міграції, які мають аналітичний або емпіричний характер. Тут важливими є спостереження, викладені у публікаціях Трубавіної І. та Єфімової А. Г., які відображають актуальний стан суспільства в умовах військових дій та масового переміщення.

Для реалізації поставлених наукових завдань було залучено широкий комплекс джерел різного характеру. Насамперед опрацьовано чинне законодавство, зокрема Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20.10.2014 № 1706-VII, що становить основну нормативно-правову базу дослідження.

Методи дослідження були обрані з урахуванням комплексного підходу до вивчення проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб, зокрема для вивчення соціально-психологічних аспектів цього процесу. Використовувалися загальнонаукові методи аналізу інформації для дослідження праць авторів, що стосуються адаптації в умовах вимушеного переселення. Синтез і аналіз дозволили систематизувати зібрані дані, визначити ключові фактори, що впливають на адаптацію, а порівняння методів адаптації допомогло виявити особливості процесу в різних соціокультурних умовах. Для збору емпіричних

даних було проведено анкетне опитування серед внутрішньо переміщених осіб, що дозволило зібрати інформацію про їхні труднощі та потреби. Контент-аналіз застосовувався для обробки відповідей респондентів та виявлення основних проблемних аспектів. Отримані результати були узагальнені для формування висновків та рекомендацій щодо покращення соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Практичне значення теми полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності соціальних працівників, психологів, державних та недержавних структур, які займаються підтримкою внутрішньо переміщених осіб. Висновки дослідження можуть стати основою для розробки адаптаційних програм, вдосконалення системи соціальної допомоги та формування чутливішої до потреб ВПО політики.

Апробація результатів. Результати дослідження знайшли апробацію в межах Міжнародної науково-практичної конференції «Програмадський вектор університетської освіти у викликах сьогодення». Київ, Маріупольський державний університет, 24 квітня 2025 року

Публікації. За темою кваліфікаційної роботи було опубліковано тези доповіді:

Брюховецький А. С. Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб в контексті взаємодії університету й громади. *Міжнародна науково-практична конференція «Програмадський вектор університетської освіти у викликах сьогодення»*. Київ, Маріупольський державний університет, 2025. У друці.

Структура та обсяг роботи. Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладений на 54 сторінках. Список використаних джерел складається з 50 найменувань на 8 аркушах. Додатки відображені на 12 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Внаслідок військової агресії Росії проти України, анексії Автономної Республіки Крим, проведення антитерористичної операції (АТО) на Донбасі (з 30 квітня 2018 р. – операції об'єднаних сил) Україна входить в топ-10 країн світу за чисельністю внутрішньо переміщених осіб. Такі вимушені міграції населення створюють серйозні наслідки для нашої країни, впливають на її економічне та суспільно-політичне життя. А самі переселенці зіштовхнулись із різного роду проблемами: економічними, соціально-психологічними, інституційно-правовими. Внутрішньо переміщені особи як категорія вимушених мігрантів часто прирівнюються до біженців, що дає їм право потребувати міжнародного захисту у країні свого проживання [1].

У цьому контексті одним із найскладніших викликів, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи, є процес адаптації до нових життєвих умов. Переміщення супроводжується не лише матеріальними втратами, а й глибокими психологічними змінами, оскільки людина змушена залишити своє звичне середовище, рідну домівку, соціальні зв'язки та професійні орієнтири. Саме тому адаптація як багаторівневий психосоціальний процес набуває ключового значення в роботі з ВПО.

Адаптація – це процес модифікації психологічних характеристик людини, що проявляється у зміні ціннісних орієнтацій, рольової поведінки, соціальних настановлень, тощо. Поряд із терміном «адаптації» лежить поняття «адаптивність», що позначає особистісні ресурси та резерви до адаптації, адаптивний потенціал та індивідуально-психологічні особливості власне адаптації. Соціально-психологічна адаптація – це пристосування людини до

існуючих у суспільстві умов та критеріїв оцінки за рахунок засвоєння норм та цінностей даного суспільства [2].

Дослідження соціально-психологічних аспектів внутрішньо переміщених осіб переміщення має важливі наслідки для розробки політики, програм та інтервенцій в галузі міграції та біженців. Розуміння соціально-психологічних аспектів може допомогти врахувати потреби переселенців, сприяти їхній адаптації та реабілітації, а також забезпечити ефективність програм та інтервенцій у цій галузі [3].

У науковій літературі поняття соціально-психологічної адаптації розглядається як багатогранний процес активного пристосування психіки та поведінки особистості до умов соціального середовища, що змінюється, з урахуванням провідної діяльності на певному етапі її життєвого шляху. Адаптація включає не лише зовнішні форми пристосування, але й глибокі внутрішні зміни особистості, зокрема формування нових уявлень, знань, переосмислення життєвих цінностей, що в результаті сприяє процесам самокорекції та самовизначення.

Особливої уваги у контексті соціально-психологічної адаптації потребують внутрішньо переміщені особи (ВПО) – специфічна соціальна група, яка опинилася у складних життєвих обставинах, спричинених збройним конфліктом, втратою домівки, соціального статусу, звичного способу життя. Для таких осіб адаптаційний процес є надзвичайно складним, адже супроводжується не лише зміною фізичного середовища, але й глибокими психологічними переживаннями, кризою ідентичності, порушенням ціннісно-мотиваційної сфери.

У наукових підходах до вивчення кризових ситуацій, які супроводжують досвід внутрішнього переміщення, спостерігається відсутність єдиної термінології. У рамках напряму «психологія життєвого шляху» (Б. Ананьєв, С. Рубінштейн) поняття «кризова ситуація життя» розглядається як поворотний момент, що змінює траєкторію особистісного розвитку. Інші теоретичні підходи описують подібні явища під різними термінами: «важка життєва ситуація» (Л.

Анциферова), «ситуація соціальної нестабільності» (К. Василевська), «психотравмувальна ситуація» (Т. Кириленко), «життєва криза» (Т. Титаренко) тощо [4].

Усі ці підходи акцентують на необхідності розуміння глибини внутрішніх змін, які переживає особистість у ситуації кризи. Для ВПО це особливо актуально, оскільки адаптація в умовах вимушеного переміщення вимагає значних психологічних ресурсів, розвитку нових копінг-стратегій, а також професійної підтримки з боку суспільства.

Загалом існує три види адаптації:

1. Культурна, тобто в такому випадку людина пізнає, розуміє та приймає культурні цінності нового для себе середовища, їх правила поведінки, починає сприймати та розуміти їх мистецтво, особливості та відмінності від культури, котра притаманна регіону з якого прибули ВПО. Швидкість інтеграції в громаду залежить від рівня освіти, культури людини, знання нею мови та мовних особливостей того середовища, її національності. Дуже важливим є рівень схожості менталітету, традицій, способу життя. Чим більше вони будуть схожі, тим швидше людина адаптується [5].

2. Соціальна. Даний вид адаптації є важливим, адже дозволяє людині вижити в новому для неї середовищі. Вчені вказують, що з точки зору біології, деякі люди є більш адаптивними, в той час як інші – ні. Адже одні від природи є більш впевненими, а інші менш. З точки зору психологічного підходу, то для адаптації важливими є всі характеристики особистості починаючи від характеру та закінчуючи мотивацією людини до адаптації. Важливо наскільки їй потрібне та навіщо потрібне це пристосування екологічної точки зору важливою є адаптація до нового географічного положення, клімату тощо.

3. Психологічна адаптація це зміна стратегій: емоційних, поведінкових, когнітивних, в залежності від того, чого вимагає соціум, у який потрапила людина [6].

У випадку з ВПО, так само як і з біженцями, можна виокремити 5 стадій адаптації.

1. Перша стадія – так звані «рожеві окуляри», це коли людина лише потрапляє в новесередовище і тут їй може бути навіть добре. Їй все подобається навіть попри вимушенепереміщення, адже вона втекла від жахів війни, а тут є безпека та все необхідне для мирного життя.

2. Згодом, коли стадія ейфорії проходить, наступає друга стадія: переміщена особа почувається чужинцем, адже в неї немає дому, родини, друзів, навколо абсолютно нове оточення та відсутність роботи й подальших перспектив. До того ж людина не знає всіх особливостей того регіону, в який вона потрапила і це може її лякати.

3. Третя стадія – це межа, коли переміщені особи втрачають відчуття контролю, відчують безпорадність та готові здатися, повернутися додому навіть попри небезпеку, бо там все знайоме.

4. Четверта стадія – це зміна негативного мислення на більш позитивне, коли людина здатна бачити в своєму становищі не лише один негатив, а й перспективи.

5. Остання стадія – це фініш, коли людина повністю адаптується та інтегрується до нового середовища. Наскільки складно пройде цей етап залежить також від віку людини, підтримки з боку оточення, рівня травмування під час переїзду-втечі, мотивації до адаптації та особистісних характеристик.

Основні чинники, що впливають на особливості соціально-психологічної адаптації особистості у кризовій ситуації, на нашу думку, умовно можна поділити на дві групи: зовнішні та внутрішні (рис. 1). Вони можуть або сприяти успішній соціально-психологічній адаптації особистості у кризовій ситуації, зокрема завдяки опануванню себе, свого емоційного стану, саморегуляції, або ж, навпаки, порушувати її.



Рис. 1. Чинники, що впливають на особливості соціально-психологічної адаптації особистості у кризовій ситуації

Рис.1 Чинники, що впливають на особливості соціально-психологічної адаптації особистості у кризовій ситуації [4]

До зовнішніх чинників відносимо ті, які не залежать від особистості, зокрема такі, як: сама психотравмуюча подія, або екстремальна ситуація, умови й обставини її виникнення, тривалість, соціальне оточення, наявність підтримки, або соціально-психологічної допомоги (її професійність, вчасність тощо), якщо цього вимагають обставини тощо. У разі виникнення надзвичайних ситуацій значний вплив на соціально-психологічну адаптацію особистості в таких обставинах можуть мати масові соціально-психологічні явища, а саме паніка, чутки, поява фейків, які здатні дезорганізувати, дезорієнтувати людину, порушують пристосування до зміненої реальності [7].

Внутрішні чинники, які впливають на процес соціально-психологічної адаптації особистості у кризовій ситуації, пов'язані з особистісними характеристиками. Від них залежить успішність соціально-психологічної адаптації особистості та вибір ефективних копінг-стратегій. Зокрема, до них належать: індивідуально-психологічні особливості людини, особливості когнітивної, емоційної сфери особистості, психічна саморегуляція та навички самоконтролю, самооцінка, особистісна зрілість, життєвий досвід тощо. Так, інфантильність особистості, невпевненість у собі, неготовність брати на себе відповідальність [8].

Таким чином, у процесі адаптації до нових соціальних реалій внутрішні чинники відіграють не менш значущу роль, ніж зовнішні. Особливо це помітно у внутрішньо переміщених осіб, для яких екстремальний досвід і втрата звичного способу життя стають потужними каталізаторами особистісних змін.

Зазначимо, що в процесі входження у нові умови існування у внутрішньо переміщених осіб часто спостерігаються значні трансформації особистості: зниження рівня домагань і самооцінки, зміна ціннісних орієнтацій, деформація соціальних установок. Такий досвід, що супроводжується розривом між минулим соціальним, матеріальним та професійним статусом, нерідко вимагає глибокої перебудови внутрішньої картини світу. Як наслідок, у багатьох виникає відчуття втрати свого «колишнього Я» — криза ідентичності.

У процесі психологічної адаптації до нових умов особливо актуальним постає завдання подолання цієї кризи, що зазвичай можливе лише за умови надання професійної психологічної допомоги через обмеженість внутрішніх ресурсів внутрішньо переміщених осіб. Формування нової ідентичності передбачає переоцінку значущих ідентичностей та їхній свідомий вибір. Водночас важливим є оволодіння ефективними стратегіями подолання кризових і стресових ситуацій, відновлення потребово-мотиваційної сфери та інтеграція нових цінностей і культурних елементів у структуру особистісної ідентичності [9].

Тому, можна стверджувати що значною частиною успішність адаптації до нового середовища залежить від глобальності внутрішніх перетворень. Особливо важко перед вимушеними переселенцями постають проблеми соціокультурної адаптації, тобто процеси, завдяки яким переміщена особа та нове культурне середовище набувають певної відповідності [10].

Отже, одночасно важливу роль мають зовнішні показники: готовність оточення прийняти переселених осіб, ставлення до них, тощо. Відповідна позиція соціального середовища, може значною мірою полегшити процес входження індивіда в інше культурне середовище. Не менш важливим є вибір індивідом власного вектора адаптивної стратегії: активної (із залученням у

адаптаційний процес та перетворення власного життя) та пасивної (перебування у ролі відстороненого глядача змін) [11].

Важливою умовою перебігу адаптації є переживання значного стресу, що може негативно вплинути на фізіологічний та поведінковий рівень, наприклад: проблеми зі сном, підвищення дратівливості, зниження якості роботи імунітету, погіршення пам'яті, емоційна напруженість, труднощі у спілкуванні тощо, що в комплексі із згаданим внутрішнім переворотом може спровокувати розвиток неврозів, депресії, параноїдальних і шизоїдних розладів. Саме тому, оперативна кваліфікована психологічна допомога є обов'язковою умовою для швидкої інтеграції переселенців у нову систему існування із стабілізацією життєвого устрою [12].

Говорячи про внутрішньо переміщених осіб, варто вказувати на їх політико-правову приналежність, оскільки саме держава, на території якої виникають підстави для появи внутрішньо переміщених осіб (ВПО), виступає суб'єктом, який гарантує захист їхніх прав та інтересів. Саме держава, відповідно до внутрішнього законодавства та міжнародних зобов'язань, надає особам статус «внутрішньо переміщеної особи», наділяючи їх відповідним набором прав, гарантій і обов'язків [13].

Разом з тим, фокусування виключно на громадянах держави, ігноруючи при цьому іноземців та осіб без громадянства, які на законних підставах перебували на території України до початку обставин, що спричинили вимушене переміщення, є некоректним. Сучасні реалії глобалізації, підписання Україною міжнародних правозахисних документів, зокрема Загальної декларації прав людини, Конвенції ООН про статус біженців тощо, зобов'язують державу забезпечувати права не лише громадян, а й усіх осіб, які перебувають на її території на законних підставах.

Для точного окреслення категорії «внутрішньо переміщена особа» доцільно у визначенні вказати на законність підстав перебування особи на території України та наявність місця постійного проживання, яке вона змушена була залишити. Це відображено в ст. 1 Закону України «Про забезпечення прав і

свобод внутрішньо переміщених осіб», де чітко вказується, що внутрішньо переміщеними особами можуть бути як громадяни України, так і іноземці чи особи без громадянства [14].

Щодо сприйняття ВПО через призму міграційної політики, варто зазначити, що хоча формально переміщення населення є одним із різновидів міграційних процесів, внутрішньо переміщені особи не є суб'єктами міграційної політики в її класичному розумінні, а радше – її вимушеним наслідком. Їх переміщення відбувається не з економічних чи соціальних мотивів, а з метою збереження життя, безпеки, внаслідок об'єктивно небезпечних обставин. Таким чином, політика щодо ВПО набуває гуманітарного та соціального характеру, з акцентом на забезпечення прав, соціального захисту та інтеграції.

Внутрішньо переміщені особи – це особи, змушені раптово тікати зі своїх будинків у результаті збройного конфлікту, внутрішньої ворожнечі, систематичних порушень прав людини або стихійних лих і знаходяться на території власної країни. Теоретико-соціологічний аспект визначення категорії «внутрішньо переміщені особи» досліджений рядом науковців. Зокрема, М. Ніколайчук зауважує, що «внутрішньо переміщені особи – це специфічна цільова група реалізації міграційної політики, якій притаманні різноманітні ознаки, детерміновані особливими потребами, особистісними характеристиками та впливами зовнішнього середовища» [15].

Фактично, внутрішньо переміщені особи, це особи, які підпадають під визначення вимушені переселенці, але які, покинувши місце свого постійного проживання, залишаються в країні своєї громадянської належності та можуть користуватися її захистом. Специфіка внутрішньо переміщених осіб полягає в тому, що, будучи громадянами держави і залишаючись на її території, вони знаходяться під винятковою юрисдикцією і захистом своєї країни, навіть якщо сама держава і не в силах забезпечити такий захист. Тому надання допомоги таким особам з боку міжнародних органів може кваліфікуватися як втручання у внутрішні справи держави

Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами є надзвичайно чутливою сферою, яка вимагає глибокого розуміння психологічних, правових та побутових викликів, з якими стикаються люди, що змушені були залишити свої домівки через війну, окупацію чи інші кризові обставини. Однією з головних особливостей цієї роботи є те, що більшість ВПО переживають психоемоційний стрес, втрату контролю над власним життям, почуття втрати та невизначеності. Це впливає не лише на загальний стан людини, а й на її здатність самотійно вирішувати нагальні проблеми – шукати житло, роботу, відновлювати документи, налагоджувати нові соціальні зв'язки. Тому соціальний працівник у роботі з ВПО виконує не лише класичну підтримуючу функцію, а стає навігатором, який допомагає людині не загубитися у новому середовищі, відновити відчуття стабільності та гідності.

Сьогодні ми можемо говорити про зміни в організації соціальної допомоги ВПО. Насамперед це координація допомоги гуманітарними штабами у кожному регіоні та на рівні країни, державою і обласними військовими адміністраціями налагоджено співпрацю і взаємодію міжнародних і державних установ, волонтерських організацій. Потреби вимушених переселенців вивчаються через чатботи, телефони, соціальні мережі, організовано прийом заявок на інсулін, ліки для хронічно хворих, харчі, є безпосереднє спілкування соціальних працівників з ВПО тощо [16].

У сучасних реаліях враховано максимально досвід 2014-2015 років. Оскільки змінився підхід до надання соціальних послуг, які надаються на засадах добровільності їх прийняття в Україні за чинним про соціальну роботу законодавством. Сьогодні, усіх вимушено переміщених осіб, залежно від їх місця проживання та умов перебування можна розділити на дві категорії:

1. Особи, які мешкають у так званих центрах спільного проживання, таких як санаторії, табори, установи соціального спрямування або гуртожитки. У них є загальне спільне місце проживання, і загальний побут. Зазвичай ці установи надають певний рівень підтримки, основні соціальні послуги та захист

прав людини для переміщених осіб. Проте, умови проживання можуть бути обмеженими і не відповідати стандартам життя.

2. Особи, які самотійно забезпечують собі житло або отримують підтримку від родичів, друзів або громадських організацій. Вони можуть проживати у власних квартирах, будинках або орендованому житлі. Деякі з них можуть навіть перебувати у «порожніх» будинках або приміщеннях, які не використовуються. Ця група внутрішньо переміщених осіб може розсіяно проживати у різних містах і сільських районах країни. Це може ставити їх перед різними викликами і обмеженнями, такими як недостатні умови проживання, відсутність можливості знайти роботу та отримати соціальні послуги.

Приналежність до однієї з цих груп впливає на вибір форм та методів подальшої роботи з ними.

Виходячи з цього, можемо виділити наступні напрями соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами [17]:

1. Трудова та професійна адаптація: Даний напрям має на меті допомогти переселенцям працевлаштуватися на новому місці проживання, враховуючи їхню кваліфікацію та вимоги ринку праці. Подальша професійна підготовка і перепідготовка також сприяють збільшенню їхньої зайнятості та конкурентоспроможності на ринку праці. Соціальні працівники можуть надавати підтримку у пошуці робочих місць, організовувати тренінги та семінари з підвищення кваліфікації, а також створювати умови для розвитку системи самозайнятості.

2. Розв'язання проблем матеріальної компенсації: Цей напрям спрямований на допомогу вирішення матеріальних проблем, що виникають у переселенців під час екстреного залишення постійного місця проживання. Це включає надання житла, медичної допомоги та виплату встановлених законом грошових виплат. Соціальні працівники можуть допомогти в оцінці завданого збитку, організовувати програми соціально-психологічної підтримки та реабілітації, а також створювати умови для подальшої адаптації переселенців у новому місці проживання.

3. Формування та подальший розвиток гармонійної системи взаємин з місцевим населенням: цей напрям спрямований на забезпечення позитивного співіснування між переселенцями та місцевим населенням. Важливо, щоб самі переселенці брали активну участь у формуванні позитивного сприйняття їхньої присутності на новому місці та приймали традиції та правила, які характерні для місцевого населення. Для цього можуть бути організовані групи самодопомоги та взаємодопомоги, які сприятимуть взаєморозумінню та гармонійним відносинам між переселенцями та місцевими жителями.

4. Психологічна адаптація і реабілітація: У цьому напрямі важливу роль відіграють психотерапевти, психіатри та психологи-консультанти. Їхні дії спрямовані на допомогу переселенцям у подоланні негативних психічних і психологічних наслідків причин, що змусили їх покинути своє колишнє місце проживання. Ця робота орієнтується на створення умов і можливостей для подальшого, активного та повноцінного життя переселенців в новому середовищі. Фахівці сприяють психологічній адаптації, надаючи підтримку, консультування та реабілітаційні заходи, спрямовані на створення умов можливостей для подальшого, активного і повноцінного життя.

5. Створення умов для успішної інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нове середовище. Цей напрям передбачає реалізацію різноманітних заходів та програм, спрямованих на забезпечення рівних можливостей і соціальної рівності для переселенців та місцевого населення. Для успішної інтеграції мігрантів в новому середовищі важливо враховувати їхні потреби та особливості, а також створити систему міжкультурних комунікацій, що сприяє взаєморозумінню та зменшенню культурних бар'єрів [18].

У контексті повномасштабного вторгнення та масової внутрішньої міграції особливого значення набуває не просто надання допомоги внутрішньо переміщеним особам, а формування цілісної, міждисциплінарної моделі соціального супроводу. Йдеться не лише про точкове реагування на їхні базові потреби, а про створення умов для повноцінної реалізації людини в новому середовищі. Інтеграція ВПО являє собою складний багаторівневий процес, у

якому мають взаємодіяти органи влади, соціальні служби, освітні та медичні установи, громадські організації та самі переселенці.

Соціальна робота у цьому контексті трансформується з суто допоміжного механізму у стратегічний інструмент соціального згуртування. Працівники соціальної сфери стають не лише посередниками між державними інституціями та ВПО, а й своєрідними навігаторами, які супроводжують людину у складному процесі адаптації. Вони не просто організовують доступ до ресурсів – житла, праці, медичної чи правової допомоги – але й допомагають людині відновити відчуття стабільності, гідності, впевненості у завтрашньому дні.

Важливо усвідомити, що інтеграція – це не асиміляція. Йдеться про двосторонній процес, у якому не лише ВПО мають адаптуватися до нової громади, а й громада має бути відкритою до нових людей, досвідів і культур. Тут особливу роль відіграють проекти міжкультурного діалогу, освітні програми, менторські ініціативи, що дозволяють не просто долати бар'єри, а перетворювати різноманітність на точку зростання.

Дослідники А. Акмалова та В. Капіцин виділяють дві основні форми соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами: класичні та некласичні (або ж неформальні) [19]. Такий поділ дозволяє краще зрозуміти як базовий рівень соціальної підтримки, так і поглиблені індивідуалізовані підходи, які враховують психологічні й емоційні потреби переселенців. Розглянемо їх детальніше:

1. Класичні форми соціальної роботи з ВПО – це передусім реалізація стандартного переліку соціальних послуг, передбачених державою. Вони охоплюють оформлення статусу ВПО, допомогу в отриманні тимчасового житла, призначення соціальних виплат, юридичну підтримку, сприяння у працевлаштуванні, медичне забезпечення та інші базові потреби. Такі послуги мають нормативно-правове підґрунтя, реалізуються органами соціального захисту, територіальними громадами, державними структурами та підпорядкованими їм установами. Важливо те, що ці форми є уніфікованими: вони не передбачають глибокого індивідуального підходу, але гарантують

базову підтримку кожній особі, яка опинилася у складних життєвих обставинах внаслідок вимушеного переміщення.

2. Некласичні або неформальні форми соціальної роботи – це більш гнучкий, часто неформалізований підхід, який передбачає активну участь недержавних організацій, волонтерських ініціатив, благодійних фондів, психологів, соціальних педагогів і навіть релігійних або громадських об'єднань. Ці форми засновані на застосуванні індивідуальних стратегій адаптації, реабілітаційних програм і соціально-психологічних методик, які дозволяють глибше розкрити потреби особи, підтримати її емоційний стан, зміцнити впевненість у собі та сприяти побудові нових соціальних зв'язків. Така робота часто має довготривалий характер, включає консультування, групову терапію, арт-терапію, коучинг, а також проєкти соціальної інтеграції, що охоплюють культурні, освітні й професійні аспекти [20].

Особливої уваги заслуговує те, що неформальні форми соціальної роботи часто стають містком довіри між переселенцем та суспільством. У ситуації, коли людина втрачає не лише житло, а й відчуття безпеки та стабільності, саме неформальний підхід допомагає їй не відчувати себе «черговим клієнтом системи», а натомість – повноцінним учасником соціального процесу, з унікальним досвідом і правом на повагу та турботу.

Висновки до Розділу 1.

Таким чином, соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами (ВПО) є складним і багатогранним процесом, який не обмежується лише наданням соціальних послуг. Це системна діяльність, що включає психологічну підтримку, захист прав та соціальну інтеграцію. Важливим є те, що соціальна підтримка повинна бути спрямована на те, щоб людина відчула свою цінність, її голос був почутий, а її досвід — важливим для нової громади. Процес адаптації

передбачає не лише допомогу на рівні соціальних послуг, а й створення умов для прийняття нової реальності та інтеграції у соціальне середовище.

Психологічна адаптація є одним із ключових елементів цього процесу. Вона тісно пов'язана з внутрішнім світом особи, її здатністю прийняти нові умови життя та адаптуватися до них. Переміщені особи часто переживають складний етап внутрішніх і зовнішніх перетворень, що включають стрес, зміни в соціальному статусі та втрату звичних орієнтирів. Успішність адаптації залежить від стратегії подолання стресу та сприйняття власної ідентичності, а також від специфіки соціального оточення.

Соціально-психологічна адаптація є важливим чинником психологічного благополуччя ВПО, яке часто порушується внаслідок раптового переміщення. Перехід від режиму самовиживання до активної життєвої діяльності, відновлення здатності до самореалізації та цілепокладання є основними показниками успішної адаптації. Психологічне благополуччя людини включає здатність розвиватися, ставити цілі та відчувати підтримку з боку оточення. Тому важливо забезпечити своєчасну та коректну психологічну допомогу для швидшого та ефективнішого процесу інтеграції.

Для вдосконалення соціально-психологічної роботи з ВПО необхідно враховувати не лише індивідуальні особливості кожної особи, але й зовнішні чинники. Рівень прийняття переселенців у новій громаді, доступність соціальних послуг, комунікація з представниками влади та наявність підтримуючого середовища є важливими елементами психологічної адаптації.

РОЗДІЛ 2.

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ З ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ

Адаптація внутрішньо переміщених осіб, які виїхали з тимчасово окупованих територій, до умов відносно мирного життя в Україні – процес не лише тривалий, а й глибоко травматичний, що вимагає особливої уваги як з боку фахівців, так і з боку суспільства. Ці люди не просто залишили свої домівки – вони втратили стабільність, звичний уклад життя, відчуття захищеності, іноді навіть членів родини, соціальні зв'язки, а найголовніше – впевненість у майбутньому. Багато з них роками перебували під впливом постійного стресу, життя у страху, під обстрілами або в умовах окупаційного тиску, що формувало гіперпильність, недовіру до оточення, емоційне виснаження.

Після переїзду до умовно безпечного регіону внутрішньо переміщені особи нерідко стикаються з внутрішньою розгубленістю. Відсутність звичних звуків вибухів і сигналів тривоги не завжди одразу сприймається як полегшення — натомість у деяких випадках це викликає тривогу, недовіру до реальності та навіть почуття провини за те, що їм вдалося врятуватися, тоді як інші залишилися в небезпеці. Людина не відчуває себе «вдома» навіть у найкращих побутових умовах, адже без відновленої внутрішньої безпеки ніякий простір не буде сприйматись як рідний [21].

Адаптація також ускладнюється необхідністю відновити або заново вибудувати соціальні ролі (як батька, працівника, сусіда, друга) – в новому середовищі, де все незнайоме. ВПО часто доводиться стирати й перебудовувати свою ідентичність, долаючи внутрішній конфлікт між минулим, яке вже не повернути, і теперішнім, яке ще не стало частиною їхнього «я». Це може спричиняти хронічну тривожність, замкнутість, небажання брати участь у суспільному житті, особливо у випадках, коли переселенці не відчують

підтримки або стикаються з байдужістю чи упередженим ставленням з боку місцевого населення.

Повернення до нормального життя у даному випадку передбачає перш за все відновлення довіри: до людей, до держави, до світу, в якому знову можна жити без страху. І цей процес має бути делікатним, поетапним і гуманним. Він потребує не лише психологічної реабілітації, а й створення умов, у яких людина може знову стати суб'єктом свого життя – приймати рішення, планувати майбутнє, мати доступ до ресурсів для самореалізації. Тільки так можна говорити про справжню інтеграцію та зцілення. Українське суспільство має розуміти, що адаптація ВПО з окупованих територій – це не лише їхній особистий виклик, а спільне завдання, від успішного вирішення якого залежить майбутнє єдності та стійкості нації [**Error! Reference source not found.**].

Очевидним є факт, що адаптація внутрішньо переміщених осіб є неоднорідною та значною мірою залежить від індивідуального досвіду перебування в умовах воєнного конфлікту, а також від моменту ухвалення рішення про евакуацію. У цьому контексті особливу увагу слід приділити тій категорії внутрішньо переміщених осіб, яка зазнала найбільш глибоких травматичних впливів – ВПО, які виїхали з тимчасово окупованої території. Їхній досвід значно ускладнюється низкою специфічних факторів: тривалим перебуванням в умовах інформаційної ізоляції, постійного стресу, загрози репресій та відсутності доступу до базових послуг. Саме ці обставини формують унікальний комплекс психологічних, соціальних та правових викликів, які потребують особливого підходу в процесі адаптації.

Для людей, які виїхали з окупованих територій, пережитий досвід є найглибшою травмою, адже вони не лише стали свідками війни, а й безпосередньо стикнулися з її жорстокими проявами. Їхній шлях до порятунку – це шлях через невизначеність, страх і постійне переживання. Вони живуть у стані постійного напруження, де звуки вибухів і вибухи самі по собі стають невід'ємною частиною їхнього повсякденного життя. Вони пережили знищення особистих кордонів, ставши свідками або ж навіть жертвами принижень,

фізичного насильства, фільтрацій чи побоювань за своє життя. Додатково до цього, відсутність зв'язку, блокування можливостей для виїзду чи порятунку посилює їхній стрес. Люди залишалися в окупації не просто через відсутність можливості виїхати, а через потребу піклуватися про хворих родичів або маленьких дітей, які не могли витримати всієї складності шляху в пошуках безпеки [23].

Травма після таких переживань є глибокою і багатоваровою. Для цих людей виїхати з окупованої території вже є перемогою, але вона не дає відчуття цілковитої свободи. Шлях до порятунку, будь то виїзд через Росію або через нейтральні країни, є надзвичайно складним й небезпечним. Вони приїжджають на нові території, де немає війни, але їхні душі ще не відпустили той жах, який вони пережили. Спочатку вони відчують ейфорію, адже потрапляють у відносно мирне середовище, де можна ходити по магазинах, не боятися за своє життя, не переживати кожную секунду, чекаючи нових обстрілів. Однак, ця ейфорія дуже короткотривала. З часом починаються сумні настрої, сум за рідним домом, за людьми, яких вони залишили, за тим місцем, яке було для них домом, хоча і не було безпечним.

Ці люди пережили не тільки фізичний, а й моральний тиск. Побачивши на власні очі такі звірства, вони втратили відчуття безпеки і довіри до будь-якої влади або суспільства в цілому. Особливо це тяжко позначилось на старших людей, які не тільки бачили злочини, але й ставали їх жертвами. Вони могли бути побиті лише через те, що випадково вимовили кілька слів українською, що стало смертельним злочином в очах окупантів.

Наслідки таких переживань можуть бути величезними. Багато з цих людей відчують глибокий внутрішній розлад, посттравматичний стрес. У них можуть бути постійні кошмари, панічні атаки, відчуття небезпеки, навіть коли вона відсутня, постійний страх бути покараними за будь-яке невірне слово чи жест. Вони можуть відчувати страх і тривогу навіть у звичайних ситуаціях, де раніше не було жодних підстав для переживань.

З такими переживаннями, навіть коли вони опиняються в безпечному місці, у новому оточенні, у них може виникнути глибоке відчуття ізоляції. Вони більше не довіряють людям, не можуть повністю відкритись новому середовищу, бо на підсвідомому рівні вони все ще переживають звірства з боку окупантів. Це стає перешкодою до їхнього відновлення, адже потрібен час для того, щоб почати знову будувати соціальні зв'язки, звільнитися від нав'язливих спогадів і почуттів страху [24].

Однак попри всі ці труднощі, вони залишаються життєздатними і борються за своє майбутнє. Їхня сила і витривалість вражають, але щоб пережити і відновитись, вони потребують глибокої психологічної та соціальної підтримки. Тільки після того, як буде надана допомога для відновлення внутрішньої цілісності та довіри, вони зможуть почати будувати нове життя, не боячись, що їх можуть знову вивести з реальності, в якій їм довелося жити під окупацією.

Адаптація у мирному середовищі виявляється дуже складною, тому що незважаючи на наявність фізичної безпеки, психологічний стрес залишається. Вони починають працювати, знаходять роботу і намагаються відновити хоч якесь звичайне життя, але кожен новий день приносить нові труднощі. Їх турбують спогади про минуле та повсякденні переживання – вони відчують апатію, іноді навіть втрату віри в людей. Їх часто охоплює невизначеність майбутнього і тривога, що не дозволяє відчувати себе по-справжньому вільними. Вони адаптуються до нового життя, але розуміють, що відновлення потребує часу – відновлення не лише їхнього матеріального становища, а й психологічного благополуччя. З часом люди звикають до нового середовища, але їхнє серце все ще на окупованій території.

Процес адаптації часто супроводжується недовірою до нових людей – вони настільки звикли до постійного страху, що тепер їхня настороженість переростає в труднощі при взаємодії з новими людьми. Вони не готові відкривати свої емоції, переживання і навіть не можуть довіряти іншій людині, бо пережили стільки зрад і розчарувань. З часом вони все ж знаходять в собі сили адаптуватися і створити нові соціальні зв'язки, але цей процес не є легким, він

вимагає не лише терпіння, а й допомоги – як психологічної, так і соціальної. Вони потребують підтримки, щоб відновити відчуття безпеки та навчитися знову довіряти людям.

Особливо важливим є те, що навіть після адаптації до нових умов, для цих людей, як і для всіх інших, війна залишає постійний слід. Вони можуть звикнути до вибухів і навіть не прокидатися від них, але в підсвідомості залишиться постійне відчуття страху і небезпеки. Ці люди більше не бояться грому чи гучних звуків, тому що жили в умовах постійної небезпеки. Однак вони можуть і не прокидатися вночі від сильних вибухів, бо вже втратили відчуття безпеки в своєму рідному місті, а тепер навіть на новому місці постійно слухають звуки та «прогнозують» можливі небезпеки. Це стає їхнім внутрішнім захисним механізмом, який дозволяє пережити наступні хвили стресу, але також продовжує психологічний біль від пережитої війни [25].

Тому їхній шлях до відновлення триває, і для нього потрібно багато часу, підтримки і ресурсів. Вони не можуть одразу повернутися до нормального життя, тому що через пережиті травми їм необхідно пройти через тривале лікування і реабілітацію, включаючи медичну, психологічну та соціальну допомогу. Цей процес дозволить їм позбутися глибоких страхів, відновити внутрішню рівновагу та довіру до себе і до оточуючих.

Дослідження соціальної допомоги та адаптації внутрішньо переміщеним особам допомагають з'ясувати, які конкретні потреби мають люди, які потрапили в ситуації примусового переміщення. Це може стосуватися як фізичних потреб (наприклад, житло, харчування), так і психологічних (наприклад, психологічна підтримка, стабільність). Розуміння психологічних аспектів адаптації дозволяє розробляти більш ефективні програми підтримки для переміщених осіб. Це може включати психологічну консультацію, психотерапію, групові сесії підтримки тощо. Чим швидше можна виявити проблеми з адаптацією і психологічним здоров'ям, тим швидше можна реагувати на них і запобігти подальшому загостренню ситуації. Переміщення може бути дуже стресовим і травматичним для людей. Розуміння їхніх потреб і надання

відповідної підтримки допомагає зберегти їхнє психологічне здоров'я та покращити загальний стан благополуччя [26].

Акцентуємо на декількох групах викликів для приймаючих громад та самих ВПО щодо перебігу соціальної інтеграції [27].

1. Перша група - соціальні та культурні виклики. Насамперед, вони можуть проявлятися внаслідок самої суті різноманіття. Громадяни, які складають групу ВПО часто зіштовхуються з труднощами соціалізації в новому середовищі через відмінності мови, звичаїв, традицій, а також через стереотипи та упереджене ставлення місцевого населення. Це може призвести до соціальної ізоляції та відчуття відчуженості. В цій же групі психологічні травми. Звісно, що ВПО, які пережили втрату домівок, насильство або інші травмуючі події, можуть мати потребу в спеціалізованій психологічній допомозі для адаптації до нових обставин. І така допомога вимагає не лише розвитку належної додаткової соціальної інфраструктури, але й потребує сприятливого соціально згуртованого середовища для формування у ВПО відчуття належності до громади та підтримки.

2. Друга група - економічні виклики. Ця група пов'язана зі складностями внаслідок обмежених можливостей працевлаштування та фінансової нестабільності самої громади. ВПО можуть стикатися з труднощами у пошуку роботи через високий рівень безробіття, недостатній рівень кваліфікації або відсутність мережевих зв'язків.

3. Своєю чергою відсутність стабільного доходу може посилити соціальну вразливість ВПО, обмежуючи їх доступ до житла, освіти та медичних послуг. Третя група викликів – інфраструктурні. Виклики цієї групи пов'язані з розгалуженістю соціальної інфраструктури у приймаючих громадах. Цю групу формують житлові проблеми та труднощі доступу до соціальних послуг. Житлова проблематика фактично є досить вагомою проблемою щодо розміщення ВПО. Більша частина, внаслідок відсутності соціального житла вимушені винаймати житло, що своєю чергою вимагає певного рівня фінансової спроможності громадян з числа ВПО. Тому, забезпечення ВПО доступним

житлом у приймаючих громадах є одним з найскладніших викликів, особливо в умовах обмежених ресурсів та збільшення кількості переміщених осіб.

4. Проблему можуть також становити надання ВПО якісних медичних, освітніх та інших соціальних послуг, що вимагає значних зусиль та ресурсів від громади та держави. Крім того, збільшення чисельності населення в громаді можуть створювати додаткову напругу на наявні інфраструктурні об'єкти ЖКХ, що також вимагає значних зусиль та ресурсів від громади.

Психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб, які виїхали з окупованих територій, залишається однією з найбільш вразливих тем. Ці люди часто зазнали не просто стресу, а глибокої, тривалої травми. Перебування в умовах окупації залишає відбиток не лише у спогадах, а й у всьому сприйнятті світу. Вони бачили, як зникають сусіди, чули про тортури, були свідками принижень, іноді самі переживали фільтраційні заходи, загрози життю або сексуальне насильство. Усе це не зникає, коли вони залишають небезпечну територію – навпаки, воно рухається за ними, як тінь.

Стан, у якому ці люди перебувають після переїзду, часто нагадує посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), хоча далеко не всі здатні це усвідомити чи звернутися за допомогою. Ззовні вони можуть виглядати зібраними, мовчазними, але всередині відчувають глибоке емоційне виснаження, відчуття провини, страх, напруга, що не спадає ні на хвилину. Люди не сплять ночами, бо в голові все ще чутно вибухи або крики. Реакція на гучні звуки чи навіть феєрверки часто буває неконтрольованою. Деякі матері досі затикають вуха своїм дітям при звуках сирен, хоча знають, що зараз їм нічого не загрожує. Страх оселився в тілі назавжди, він став новим способом сприйняття дійсності.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає як відкладена та/або затяжна реакція на стресову подію або надзвичайно загрозливу чи катастрофічну ситуацію (нетривалу або тривалу). За даними ВООЗ, близько 80 % постраждалих в екстремальних ситуаціях людей успішно справляються із травматичним стресом, і тільки у 20 % прояви травматичного стресу трансформуються у

посттравматичний стресовий розлад як хворобу, в якій виявляються фізіологічні та психологічні симптоми [28].

Ще важче ситуація з дітьми. Особливо з тими, хто не досяг 14-річного віку. Ці діти не розуміють до кінця, що таке війна. Вони не можуть пояснити, чому починають плакати від сирени або чому малюють танки, вікна з хрестами, жовто-блакитні прапори зі сльозами. Вони проживають травму в інший спосіб, часто несвідомо, але з не меншою силою. І якщо дорослі ще якось намагаються шукати сенси та ресурси, то діти просто застигають у своєму досвіді, не маючи інструментів для переробки цього болю.

Сьогодні існують окремі ініціативи, спрямовані на допомогу таким переселенцям – психологічні консультації, арттерапія, мобільні бригади фахівців, онлайн-сервіси підтримки. Проте вони або недостатньо масштабні, або не охоплюють глибину проблеми. Особливо в громадах, куди перемістилися тисячі людей, – там бракує навіть базового розуміння, як працювати з травмованою людиною. Часто переселенці просто «закриваються», не довіряють незнайомим психологам або вважають, що «перетерпить» – бо не мають досвіду звернення по таку допомогу.

Те, що справді могло б змінити ситуацію, – це довгострокові програми, які не лише реагують на кризу, а будують довіру, створюють простір для зцілення. Ідеться не про одноразові консультації, а про підтримку, що враховує контекст: окупація, втрата дому, розрив з минулим, знищення уявлення про «нормальне життя». Тільки в такому форматі – з фокусом на довіру, сталість і безпечне середовище – людина зможе почати повертати собі себе.

Тут слід зазначити, що ще до початку повномасштабного вторгнення Росії багато українців мало низку психологічних проблем, таких як післявоєнний синдром, синдром втрати та травми покинутості. Після 24 лютого кількість людей, які страждають від таких станів, збільшилася у багато разів. Програма розвитку Організації Об'єднаних Націй (ПРООН) розширила свою підтримку шляхом надання низки грантів для підтримки ініціатив із психологічної допомоги українцям під час війни. У цій статті ми зібрали найуспішніші

ініціативи та поспілкувалися з фахівцями, які впроваджують такі ініціативи, щоб краще зрозуміти, що робить їхні підходи особливо ефективними [29].

Саме тому особливу роль у процесі адаптації відіграють програми психологічної підтримки. Зокрема, завдяки підтримці ПРООН та інших міжнародних організацій, в Україні були реалізовані такі ініціативи:

- Програма «Розкажи мені» – платформа, що надає безоплатні консультації з психологами онлайн. Вона охоплює й ВПО, забезпечуючи доступ до професійної допомоги незалежно від місця проживання.
- Центри психологічної підтримки при громадах – створені у партнерстві з місцевою владою та міжнародними донорами. Такі центри працюють, зокрема, в західних областях України, куди прибуло багато людей з окупованих територій.
- Проєкт «Психічне здоров'я для України» – спільна ініціатива МОЗ та ВООЗ, яка передбачає навчання фахівців первинної ланки у сфері психічного здоров'я та впровадження сучасних підходів до роботи з людьми, які пережили травматичні події.
- Групи підтримки для ВПО – організовуються громадськими організаціями у вигляді регулярних зустрічей, де учасники можуть ділитися досвідом, отримувати психоосвітні знання, а також навички самодопомоги.

Незважаючи на численні ініціативи, програми психологічної підтримки часто стикаються з проблемами обмеженого часу надання допомоги. Зазвичай ці програми мають обмежений термін дії, що не завжди дозволяє учасникам повністю пройти процес адаптації. Це означає, що ВПО не завжди встигають отримати необхідну підтримку в повному обсязі, що може призвести до неповного відновлення їхнього психологічного стану та затримки в інтеграції в нові громади. У багатьох випадках психоемоційна допомога припиняється до того, як особа зможе адаптуватися, що в свою чергу може створити додаткові труднощі в майбутньому.

Таким чином, подолання викликів інтеграції внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у територіальні громади в умовах воєнного стану вимагає комплексного

підходу та взаємодії між різними зацікавленими сторонами, їхніх злагоджених дій та інноваційних підходів. Вирішення цих проблем не лише сприятиме успішній інтеграції ВПО, але й створить основу для сталого розвитку та соціальної згуртованості в громадах. Для цього необхідно розвивати та удосконалювати існуючі програми, збільшувати їхню тривалість і доступність, а також забезпечити міждисциплінарний підхід, що включатиме не лише психологічну підтримку, а й юридичну, соціальну та економічну допомогу для ВПО.

Важливими показниками адаптивних можливостей ВПО, на думку З. Спринської, є пережиті ними емоційні стани та індивідуальні особливості емоційного реагування в стресових ситуаціях. Дослідниця вважає, що існує проблема в тому, що деякі ВПО не намагаються повноцінно інтегруватися в нове культурне середовище проживання, не бажають сприймати стиль життя людей тієї місцевості, жителями якої вони стали. Такі переселенці дотримуються лише тих цінностей, норм поведінки, звичаїв і традицій, які існують в регіонах країни, звідки вони приїхали. І хоча це відбувається в межах території однієї держави, все ж існують певні відмінності, що зумовлені демографічними, соціальними та економічними чинниками. Тому процес адаптації таких ВПО до нових умов проживання є досить важким і тривалим [30].

Також З. Спринська зробила висновок, що для більшості з ВПО характерні такі властивості особистості, як: сором'язливість, невротичність, депресивність, тривожність, скутість, самотність, невпевненість в собі, що спричиняє появу труднощів в соціальній взаємодії з оточуючими. Вони мають проблеми з пам'яттю і увагою, страждають безсонням, їхні реакції сповільнені, а рухи скуті.

Значній частині переселенців характерний підвищений рівень психопатизації, що викликає імпульсивну поведінку: байдужість до думок оточуючих, нехтування певними соціальними нормами, егоцентричність, труднощі в адаптації тощо. Тому дослідниця вважає за потрібне розробляти і впроваджувати програми психологічного супроводу ВПО з метою зниження

рівня негативних емоційних станів та покращення процесу адаптації їх до нових умов проживання.

О. Галян переконаний у тому, що першочерговим завданням діяльності психолога має бути забезпечення життєвої стійкості переселенців, збереження у них самодостатності та самоцінності, актуалізація їх особистісних ресурсів, що спрямовані не тільки на адаптацію до нової реальності проживання, але й на саморозвиток. Необхідно переглянути орієнтири самореалізації ВПО відповідно до нової життєвої ситуації, оцінити їхні можливості тощо [31].

Щодо особливостей психосоціального благополуччя ВПО, то на думку А. Голотенко у більшості з них наявний низький рівень психологічного благополуччя, що пов'язано з їхньою закритістю, емоційною відстороненістю та низькою здатністю встановлювати соціальні контакти з оточуючими. Суб'єктивне сприйняття ВПО своєї життєвої ситуації характеризується високим рівнем занепокоєння майбутнім, наявністю тривожних тенденцій і переживань з приводу очікування ними можливих негативних подій, що виявляється на фоні високого рівня невизначеності та втоми. Загальний емоційний фон переселенців характеризується проявами тривожності і негативізму [**Error! Reference source not found.**].

Соціально-психологічною особливістю ВПО є знижене відчуття своєї цінності для суспільства [33].

Таким чином, можемо зазначити що більшості ВПО які переїхали з тимчасово окупованої території притаманні значні психологічні проблеми (тривожність, скутість, самотність, невпевненість в собі, швидка втомлюваність, апатія, пригнічений настрій, відчуття безнадійності, депресивність), що впливають на стан їхнього психосоціального благополуччя, здоров'я, взаємодію з оточуючими, пристосування до нових умов проживання тощо. Вирішенню цих проблем сприяє командна взаємодія психолога, соціального педагога, соціального працівника, лікаря щодо надання переселенцям соціально-психологічної та медичної допомоги, створення у них почуття захищеності і психологічного комфорту, виявлення у них потенційних фізичних і психічних

ресурсів, активізації їх адаптаційного потенціалу та навчання їх самостійно вирішувати власні проблеми [34].

Комплексний опис проблем внутрішньо переміщених осіб розкриває багатогранність викликів, які постають перед ними. До них відносяться втрата житла та майна, психологічна травма, обмежений доступ до основних послуг, соціальне відчуження та труднощі в отриманні правового захисту. Розуміння цих проблем має вирішальне значення для формулювання ефективних стратегій для задоволення потреб внутрішньо переміщених осіб [35].

Соціальні аспекти проблем внутрішньо переміщених осіб: соціальне виключення, депривація, ізоляція та інтеграція ; розбудова соціальних зв'язків залежно від соціально демографічних характеристик переміщених осіб ; особливості повернення в місця свого попереднього проживання; ризики насильства та виникнення психологічної «пастки бідності» (пастки утриманства) тощо [36].

Щоб покращити адаптацію внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованої території, потрібно приділити увагу кільком ключовим аспектам. Позначимо деякі рекомендації:

1. Забезпечення доступу до освіти: важливо забезпечити ВПО можливість отримання освіти на всіх рівнях, долучаючи початкову, середню та вищу освіту.
2. Створення можливостей для працевлаштування: розвиток програм та проєктів, спрямованих на підтримку зайнятості ВПО, допоможе їм знайти роботу або здійснити підприємницьку діяльність, що сприятиме їхній соціальній інтеграції та економічному самовизначенню.
3. Забезпечення житла: надання житла для ВПО є важливою умовою для їхньої стабілізації та адаптації. Це може включати як тимчасове проживання у спеціально організованих таборах або притулках, так і надання підтримки для пошуку постійного житла [37].
4. Надання психологічної підтримки: враховуючи стресовий характер ситуації внутрішнього переміщення, важливо надати ВПО доступ до

психологічної допомоги та підтримки. Це може включати індивідуальні консультації, групові заняття та психосоціальну реабілітацію.

5. Забезпечення захисту прав людини: важливо забезпечити, щоб права ВПО були поважані та захищені, включаючи право на безпеку, освіту, працю та житло [38].

Ці рекомендації можуть допомогти забезпечити ефективну адаптацію та інтеграцію внутрішньо переміщених осіб у нове середовище та сприяти їхньому стабільному та успішному перебуванню в новому оточенні.

Висновки до Розділу 2.

Досвід окупації, постійне відчуття небезпеки, а також насильницькі зміни в житті людей (втрата домівки, родинних зв'язків, можливості працювати) сприяють розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). ВПО з тимчасово окупованих територій мають значно вищий рівень стресових розладів у порівнянні з іншими категоріями переселенців, що ускладнює їхню інтеграцію в нові соціальні умови. Високий рівень психічних розладів, зокрема депресії та тривожності, потребує спеціалізованої психологічної допомоги, а також комплексної реабілітації, що включає як індивідуальні консультації, так і групові терапевтичні програми.

У рамках дослідження також було вивчено ефективність соціальних та психологічних програм підтримки, орієнтованих на цю категорію ВПО. Охарактеризовано ряд державних та неурядових ініціатив, що надають широкий спектр послуг для адаптації та інтеграції переміщених осіб. Зокрема, було зазначено важливість програм, які спеціально враховують досвід ВПО з тимчасово окупованих територій, забезпечуючи психологічну підтримку, соціальну інтеграцію та правову допомогу. Багато з цих програм орієнтовані на надання термінової допомоги в умовах емоційної кризи, а також забезпечують

доступ до медичних, соціальних і юридичних послуг, що є критично важливим для цієї групи людей.

Водночас, було виявлено й недоліки в існуючих програмах, зокрема обмежений доступ до спеціалізованої психологічної допомоги, що пов'язано з недостатньою кількістю фахівців та недостатньою обізнаністю місцевих органів влади щодо специфіки адаптації ВПО з тимчасово окупованих територій. Також з'ясовано, що існуючі програми не завжди враховують різноманіття потреб цієї категорії населення, особливо в контексті їх соціальної реабілітації та інтеграції в нові громади.

Успішна адаптація ВПО з тимчасово окупованих територій вимагає не лише соціальних і економічних заходів, але й особливої уваги до їхніх психологічних і емоційних потреб. Стратегічно важливим є розробка нових комплексних програм, які б ефективно поєднували різні аспекти підтримки: від психологічної допомоги до активного залучення ВПО до життя місцевих громад.

Успішна інтеграція цієї категорії осіб має вирішальне значення для подальшої стабільності країни. Це вимагає комплексного підходу, міжвідомчої взаємодії між державними органами, громадськими організаціями та місцевими громадами, а також чутливого ставлення до цих людей з боку всього суспільства.

РОЗДІЛ 3.

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ З ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ (НА ОСНОВІ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ)

Розпочнемо виклад матеріалів дослідження з розгляду думки В. Кердивара і В. Христенка про те, що внутрішньо переміщені особи стикаються з комплексом психологічних труднощів гендерно-вікового змісту. Серед загальних проблем, що впливають на всіх членів сім'ї, варто відзначити втрату перспектив на майбутнє та розбалансованість, що виникає внаслідок невизначеності щодо подальшого життя. Чоловіки, що пережили внутрішнє переміщення, часто відчують почуття провини та емоційні труднощі, такі як агресивність та тривога. Внутрішньо переміщені жінки стикаються з психологічними проблемами, включаючи травматичний досвід, відповідальність за сім'ю та соціальні зміни. Діти, що зазнали вимушеного переміщення переживають широкий спектр психологічних проблем, включаючи травматичні переживання, низьку стресостійкість, труднощі з емоційною регуляцією, соціальні проблеми тощо [39].

Ми погоджуємося з думкою дослідників, що ВПО в Україні стикаються з комплексом психологічних проблем, які мають гендерно-вікові особливості та охоплюють усі аспекти особистості (мотиваційна, когнітивна, емоційна та поведінкові сфери). Аналіз доводить, що внутрішньо переміщені особи в Україні стикаються з комплексним і багатоаспектним впливом на їхню особистість. У мотиваційній сфері спостерігається зниження рівня домагань та самооцінки, що може призвести до втрати життєвих орієнтирів. Когнітивна сфера характеризується погіршенням пізнавальних процесів та формуванням негативних когнітивних установок [40]. Емоційна сфера зазнає найбільших змін,

проявляючись у широкому спектрі негативних емоційних станів від апатії до агресії, включаючи депресію, тривогу та стрес. У поведінковій сфері виникають труднощі соціальної адаптації та взаємодії. Сукупність цих проблем може призвести до кризи ідентичності, яка виражається в глибокій трансформації особистості ВПО. Це ускладнює процес адаптації до нових умов життя та інтеграції в нове соціокультурне середовище [41].

Ще однією проблемою для ВПО є криза соціальної ідентичності – різкі трансформації уявлень особистості про себе, і своє місце в системі життєвих відносин. Через кризу соціальної ідентичності пройшло практично все наше суспільство, але особливо болючим цей процес виявився для впо. У деяких категорій вимушених впо трансформується настільки сильно, що перестає виконувати свої функції: інтегруючу – на рівні групи, і адаптивну – на рівні особистості [42].

Враховуючи вищезазначене, постає об'єктивна потреба в глибшому вивченні соціально-психологічного стану внутрішньо переміщених осіб, а також у виявленні тих чинників, які впливають на успішність їхньої адаптації до нових життєвих умов. З огляду на складність викликів, з якими стикаються ВПО, важливо не лише теоретично осмислити їхню ситуацію, а й спиратися на реальний досвід самих переселенців [43]. Саме тому нами було ініційовано соціологічне дослідження, спрямоване на з'ясування актуальних проблем, переживань, рівня адаптації, потреб та очікувань внутрішньо переміщених осіб.

Проведене опитування мало на меті отримати цінну емпіричну інформацію, яка дозволить краще зрозуміти глибинні процеси, що відбуваються у свідомості, емоційному і психологічному стані та соціальному житті ВПО, і, відповідно, допоможе сформувати дієві рекомендації щодо покращення умов їхньої інтеграції та психологічної підтримки.

У подальшій частині роботи буде представлено результати дослідження, а також проведено детальний аналіз основних тенденцій та проблем, які були виявлені під час опитування. Повний примірник анкети буде надано у додатку.

Перший блок опитування стосується загальних питань, що допомогли сформувати початкове розуміння соціально-демографічних характеристик респондентів та їхніх умов життя. Усього в опитуванні взяли участь 40 осіб, серед яких 27 жінок (68%) і 13 чоловіків (32%). Дана інформація підтверджується наявною діаграмою у додатку. Така гендерна диспропорція є важливим аспектом, оскільки вона дозволяє більш детально вивчити різноманітність досвіду та проблем, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи.

У опитуванні взяли участь 40 осіб, і вони розподілилися за віковими категоріями наступним чином:

1. До 18 років — 5 осіб (10%)
2. 18-25 років — 11 осіб (22%)
3. 26-40 років — 9 осіб (18%)
4. 41-60 років — 15 осіб (30%)

Виходячи з цього, явним плюсом для нашого дослідження є така розрізненість вікової категорії, оскільки ми отримали можливість проаналізувати чинники соціально-психологічної адаптації різних верств населення.

Відповіді респондентів на запитання «Звідки ви були змушені виїхати?» показують, що більшість внутрішньо переміщених осіб змушені були залишити великі та стратегічно важливі міста, які опинилися в центрі бойових дій або стали жертвами руйнівних атак. Зокрема, серед найбільш згаданих міст – Маріуполь, Бахмут і Буча.

Згідно з результатами опитування, питання про те, чи окуповане зараз місто респондентів, показало наступний розподіл:

- Місто не окуповане на даний момент – 5 осіб (10%)
- Місто окуповане – 35 осіб (90%)

Таким чином, наразі результат показує, що більшість респондентів залишаються у статусі внутрішньо переміщених осіб через тривалу окупацію їхніх рідних міст.

Розподіл місць проживання респондентів після вимушеного переміщення демонструє широкий вибір варіантів для адаптації та пошуку безпечніших умов. Серед основних тенденцій:

- Київ: 25% респондентів обрали столицю, що залишається основним центром для тих, хто шукає роботу та можливості для інтеграції.
- Полтава: 2% оселились у Полтаві, місті, яке не зазнало значних руйнувань і надає стабільні умови для проживання.
- Львів: 5% респондентів вибрали Львів, який став надійним прихистком завдяки гуманітарним ініціативам і зручному розташуванню.
- Інші країни: 20% респондентів виїхали за кордон, шукаючи безпечніші умови для життя через нестабільну ситуацію в Україні.
- Харків та Дніпро: 10% респондентів оселились у цих великих містах, які, незважаючи на руйнування, залишаються важливими економічними і культурними центрами.
- Житомир: 8% переселенців обрали Житомир, що стало одним із найближчих безпечних варіантів для тих, хто не міг залишитись у великих містах.
- Красилів та Біла Церква: 2% та 5% респондентів обрали ці міста, в яких є можливості для стабільного життя.
- Буча: 12% залишились у Бучі, яка після звільнення намагається відновитись, пропонуючи певні перспективи для переселенців.

Ці дані показують, що люди обирали різні варіанти для свого нового життя, зокрема великі міста, регіони з меншими ризиками та навіть інші країни.

Наступним питанням в опитуванні було зазначення дати виїзду з окупованої території, проведемо аналіз відповідей:

1. Більшість респондентів виїхала до 2023 року, що свідчить про те, що багато людей змушені були покинути свої домівки вже на початкових етапах війни (особливо в період з березня по червень 2022 року).

2. Деякі респонденти виїхали у травні 2022 року або в червні 2022 року. Отже, бачимо що евакуація продовжувалася навіть після початкової хвилі переміщення людей.

3. Тільки один респондент зазначив, що виїхав у 2014 році, що може свідчити про те, що особа залишила територію, ще до початку повномасштабної війни 2022 року

4. Тільки 3 респонденти вказали, що виїхали після 2023 року, зокрема в 2024 році, що свідчить про певні затримки в процесі евакуації або через складнощі з організацією виїзду.

5. 4 особи зазначили, що виїхали до окупації, що може означати, що вони евакуювалися ще до того, як території стали окупованими.

6. Один респондент вказав, що виїхав незадовго до опитування, що відображає нові хвилі переміщення, пов'язані з посиленням воєнних дій чи зміною ситуації на фронті.

Перейдемо до аналізу 2 блоку – Соціальна адаптація.

Перше питання з другого блоку стосувалось оцінки рівня адаптації респондентів на новому місці проживання після вимушеного переміщення. Запитання мало на меті з'ясувати, наскільки легко чи важко респонденти інтегрувалися в нове середовище, враховуючи соціальні, психологічні та побутові фактори.

Результати опитування свідчать про доволі різноманітний досвід адаптації серед внутрішньо переміщених осіб:

- 13 респондентів (32,5%) зазначили, що повністю адаптувалися на новому місці проживання. Це свідчить про ефективне пристосування до нових умов, зокрема завдяки доступу до житла, роботи, соціального середовища тощо.
- Найбільша частка – 16 осіб (40%) – частково адаптувалися, що вказує на поступову інтеграцію, проте з наявними труднощами в окремих сферах (фінанси, бюрократія, житло, комунікація тощо).
- 6 осіб (15%) зізналися, що відчують значні труднощі в адаптації. Це може бути наслідком як особистих факторів (психологічний стан, вік, стан

здоров'я), так і системних проблем (відсутність підтримки, складнощі з роботою, дискримінація тощо).

- 5 респондентів (12,5%) відповіли, що не змогли адаптуватися взагалі, що є тривожним сигналом і свідчить про потребу в додатковій допомозі цим людям з боку держави та громадських організацій.

Таким чином, понад половина опитаних (55%) відзначають, що їхня адаптація є або частковою, або незадовільною, що підкреслює актуальність подальших програм підтримки ВПО.

Друге питання було орієнтоване на те, щоб виявити конкретні труднощі, з якими стикаються респонденти під час адаптації до нових умов життя після переміщення. Це питання дозволяє глибше зрозуміти проблеми, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи (ВПО), і в яких сферах вони потребують додаткової підтримки. Звернемо увагу, що у відповідях учасників опитування чітко простежується емоційно насичений досвід адаптації, що часто супроводжується реальними викликами в побуті, соціумі та особистісному сприйнятті нових умов [44].

Багато респондентів вказали на фінансові труднощі як головний бар'єр – висока орендна плата, відсутність стабільного доходу, складнощі з отриманням соціальних виплат та відшкодувань за втрачене майно. Це створює постійне напруження і невпевненість у завтрашньому дні. Звичайно, тут хотілось би звернути увагу на наявність судових процесів, які подають громадяни України до Міністерства юстиції РФ, щодо відшкодування шкоди, такі позови зазвичай переможні, але на жаль наразі також немає ефективної практики успішної реалізації виконання даних рішень. Тому в нас наразі така ситуація, що рішення у впо є, а методів їх реалізації немає.

Окремо виділяється житлова проблема – люди болісно переживають втрату власного дому, а орендоване житло сприймається як тимчасове й чуже. Декілька учасників наголошують, що навіть побутові дрібниці – як пошук нового посуду чи лікаря – стають емоційним випробуванням. Не варто забувати що

кожен з впо починає життя з чистого аркушу, і купує навіть ті речі, які колись були в кожному домі як щось буденне [45].

Деякі відповіді звертають увагу на культурну дистанцію – незвичні традиції, інша мова, а інколи й неприйняття з боку місцевих мешканців викликають відчуття ізоляції. Є ті, хто зізнається: «важко перейти на українську», «швидкий ритм життя виснажує», або навіть – «важко будувати нові зв'язки, бо ніби доводиться жити заново». Проте поряд із труднощами звучать і окремі позитивні нотки: дехто дякує місцевим громадам за підтримку, зазначаючи, що попри виклики, адаптація потроху відбувається.

Третє питання в опитуванні було спрямоване на визначення рівня підтримки, яку отримували респонденти від державних установ чи волонтерських організацій після їхнього вимушеного переміщення. Це питання дозволяє зрозуміти, чи була надана необхідна допомога, а також оцінити її обсяг та ефективність.

Із результатів видно, що більшість людей таки отримували допомогу, але для значної частини вона була недостатньою. Це свідчить не лише про сам факт підтримки з боку держави чи волонтерів, а й про її обмеженість або несистемність. Тобто люди не завжди відчували реальне полегшення, попри те, що допомога формально надходила. Цікаво, що 10% узагалі залишилися без жодної підтримки. Це сигнал про прогалини у доступності або комунікації – когось не помітили, хтось не знав, куди звертатися, або просто не відповідав критеріям [46]. Цей розподіл відповідей показує: механізм допомоги працював, але потребує суттєвого вдосконалення – аби не лише надавати, а й реально покривати потреби людей.

Питання 2.4 було спрямоване на оцінку доступності адміністративних послуг для внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Це дозволяє зрозуміти, наскільки ефективно та безперешкодно респонденти можуть отримати послуги, необхідні для їх адаптації та інтеграції в новому середовищі. Більшість опитаних ВПО – 25 осіб – вважають адміністративні послуги доступними, що свідчить про загальну ефективність їх надання. Це позитивний сигнал, адже йдеться про одну

з найуразливіших категорій громадян, для яких швидкий доступ до документів, реєстрації чи соціальної підтримки є критично важливим.

Втім, наявність 15 відповідей про труднощі з отриманням послуг вказує на те, що система не є повністю зручною або однаково ефективною для всіх. Ймовірно, проблеми виникають у певних регіонах або при зверненні за окремими видами послуг.

Абсолютна відсутність відповідей про повну недоступність адміністративних послуг – це важливий показник. Він демонструє, що базовий доступ, хоча б на мінімальному рівні, є всюди.

Питання 2.5 спрямоване на збори детальної інформації щодо досвіду респондентів у взаємодії з адміністративними органами та процесами, що стосуються отримання послуг. Метою є виявлення конкретних труднощів, з якими стикалися ВПО, а також отримання відгуків про те, як можна покращити доступність та якість адміністративних послуг.

1. Загалом, серед респондентів переважає позитивне або нейтральне сприйняття роботи державних органів. Близько половини зазначили, що не мали труднощів, а деякі навіть відзначили високу якість роботи ЦНАПів та зусилля з боку держави для покращення життя ВПО. Це свідчить про те, що в багатьох регіонах процеси налагоджені, а персонал ЦНАПів демонструє професіоналізм.

2. Частина людей взагалі не має претензій: ЦНАПи працюють стабільно, фахівці уважні, послуги – доступні. Для когось переїзди між містами не стали проблемою, а отримання довідок відбувалося без зайвого клопоту. Але є й інша реальність. Люди зіштовхуються з затяжними чергами, коли електронна черга – лише формальність, бо реальний прийом затягується щонайменше на годину. Хтось втратив документи через бойові дії й тепер проходить через виснажливу бюрократію, намагаючись їх відновити. Особливо болісною ця процедура стає для старших людей або родин із дітьми.

3. Окремо звучить тривожна деталь: дітям, яким виповнилося 14 років уже після початку повномасштабної війни, часто не оновлюють статус ВПО. Це ніби дрібниця, але вона ставить під сумнів доступ дитини до пільг чи допомоги.

4. Також, вагому роль виконує людський фактор. Там, де спеціалісти ввічливі та компетентні, процеси йдуть гладко. Але варто потрапити до недосвідченого чи байдужого працівника і просте питання перетворюється на виснажливу епопею. Потреба в покращеннях не стільки технічна, скільки організаційна: живі черги замість електронних, заплутані процедури, людський ресурс, який не завжди встигає за викликами часу. Але головне – система працює, просто їй не завадило б трохи більше гнучкості й чуйності.

Також, переходячи до соціального аналізу та наступного питання щодо відновлення соціального оточення, можемо зазначити, що досвід побудови соціальних зв'язків після переїзду виявився дуже індивідуальним. Частина людей адаптувалася швидко – вони легко знаходили нові знайомства, відкривалися до спілкування й відчували, що життя після переїзду не обмежується стінами нового житла. Для когось це навіть стало несподіваним поштовхом до розширення кола спілкування.

Але не всі змогли або захотіли будувати нове оточення. Є ті, чия соціальна тканина буквально розпалася – друзі роз'їхалися по різних містах, країнах або залишилися в окупації. У таких відповідях відчувається не просто ізоляція, а справжній біль втрати знайомого світу.

Частина респондентів визнає, що труднощі у спілкуванні пов'язані не з людьми, а з культурними відмінностями. Менталітет різних регіонів України справді відчувається, і комусь важко влитися в нове середовище, коли здається, що «свої» – це тепер десь далеко.

Розглянемо блок 3, який стосувався психологічної адаптації та подолання страхів

На питання 3.1. «Чи відчуваєте ви психологічний дискомфорт через вимушене переселення?» респонденти відповіли наступним чином:

1. Понад половина опитаних вказала на значний або помірний психологічний дискомфорт. Це свідчить про те, що емоційна адаптація займає більше часу, ніж фізичне облаштування на новому місці. Люди змушені не тільки

перебудовувати побут, а й знову знаходити своє відчуття безпеки, стабільності, майбутнього.

2. Проте є й ті, хто майже не відчуває цього дискомфорту або вже подолав його. Частина респондентів змогла адаптуватися або психологічно відгородилася від негативного фону, щоб зберегти рівновагу. Це може бути результатом внутрішньої сили, підтримки близьких чи сприятливих обставин переселення.

Однак загальна картина така: вимушене переміщення все ще залишається травматичним досвідом, який вимагає не тільки матеріальної, а й психологічної підтримки з боку держави та суспільства. Не всі змогли «звикнути» — багато хто ще шукає ґрунт під ногами.

На питання 3.2. «Які страхи або переживання у вас з'явилися після виїзду з окупованого міста?» респонденти поділилися різноманітними емоціями та переживаннями, що супроводжували їх після вимушеного переселення. Переживання ВПО після виїзду з окупованих територій – це не лише про адаптацію, а передусім про втрату опори.

1. Найчастіше звучить страх залишитися без житла назавжди. Люди втрачають не просто дах над головою – зникає точка на карті, яку вони називали домом, і з цим приходить відчуття тимчасовості, ніби життя зависло «в очікуванні».

2. Поряд із цим – тривога, що не вдасться повернутися. Для багатьох думка про те, що море, вулиці й будинок більше не побачать їхніх кроків, стає болючим фоном щоденного життя. А коли до цього додається страх, що повертатися буде нікуди – бо місто – цей біль посилюється ще більше.

3. Не менш глибокими є особисті страхи: залишитися на самоті, не адаптуватися, знову стати біженцем, втратити не тільки матеріальне, а й спогади, і частину себе. Хтось відверто зізнається в емоційній вразливості – лякають гучні звуки, грім, літаки. Це вже не просто тривога, а симптоми посттравматичного досвіду, який потребує уваги й допомоги.

4. І хоча дехто уникає відповіді, називаючи запитання «надто особистим», сам цей факт лише підкреслює, наскільки глибоким і болючим є пережите.

Згідно з відповідями на питання 3.3. «Чи вдалося вам подолати ці страхи?», результати виглядають наступним чином:

- 7 осіб змогли повністю подолати страхи, що виникли після виїзду з окупованих територій. Це свідчить про те, що вони знайшли нову точку стабільності в своєму житті, що дозволило їм відновити внутрішній спокій.
- 9 осіб відзначили, що страхи залишаються і продовжують впливати на їхнє повсякденне життя. Це може свідчити про наявність стійкої тривожності або неспокою, які вони не змогли повністю подолати навіть після тривалого часу.
- 9 осіб було важко відповісти на це питання, що може вказувати на неоднозначність або коливання в їхньому сприйнятті страхів і переживань.
- Решта респондентів, тобто 15 осіб, зазначили, що подолали страхи частково. Це вказує на те, що для цих людей страхи або тривога залишаються на менш вираженому рівні, але ще не повністю вивітрилися з їхнього життя.

Таким чином, більшість респондентів (21 особа) або повністю, або частково переживають труднощі з подоланням страхів, що залишаються наслідками вимушеного переселення. Для багатьох це складний і довготривалий процес, що вимагає не лише фізичної адаптації, а й глибокої психологічної підтримки.

Наступне питання стосувалось того, як проявляються страхи у повсякденному житті. Відповіді респондентів показали різноманітні прояви психологічного дискомфорту, зокрема:

Ось кілька ключових моментів:

1. Проблеми зі сном – 7 осіб зазначили, що мають труднощі з сном, зокрема безсоння і кошмари. Це свідчить про глибокий емоційний стрес, що залишається з ними навіть вночі.
2. Замкнутість і уникання соціальних контактів – 14 осіб вказали, що намагаються уникати спілкування та замкнутися в собі. Це може бути реакцією

на психологічний тиск, відчуття ізольованості або просто відсутність внутрішніх сил для взаємодії з іншими людьми.

3. Відчуття безнадії або депресивний стан – 15 респондентів зазначили, що вони переживають депресивні настрої чи відчуття безнадії. Це найбільша група, що вказує на те, що багато хто стикається з важким емоційним тиском у процесі адаптації після вимушеного переміщення.

4. Дратівливість та нервозність – 2 осіб відзначили підвищену дратівливість, що також є типовим проявом стресу і тривоги.

5. Панічні атаки або страх виходити на вулицю – лише 1 респондент згадав панічні атаки або страх виходити на вулицю, що також є важливим симптомом, пов'язаним з травмою від втрати дому і звичного середовища.

Більшість респондентів не вказують на необхідність професійної психологічної допомоги і намагаються справлятися самотійно, але кілька осіб все ж зізнаються, що іноді відчують потребу в допомозі фахівців, коли емоції виходять з-під контролю. Це вказує на приховану потребу в психологічній підтримці, яка не завжди виявляється прямо.

Останнє питання з цього блоку зосереджувалося на тому, що, на думку респондентів, могло б полегшити їхню психологічну адаптацію після переселення. Найбільше респонденти вказали на необхідність відновлення почуття стабільності через гарантії державної підтримки (58%). Інші важливі фактори включали покращення умов життя та роботи, підтримку місцевої громади, а також доступ до психологічної допомоги та спілкування з іншими переселенцями, які пережили схожий досвід.

Перейдемо до аналізу 4 блоку – Перспективи та очікування/

Відповіді респондентів на перше питання з даного блоку «Чи плануєте ви повернутися до свого рідного міста після його деокупації?» відображають складні емоції та неоднозначні погляди на це питання:

- Переважна більшість (від 70% до 80%) відповіли, що не планують повертатися або скоріше не планують, при цьому основною причиною є

зруйноване житло та втрачене відчуття безпеки. Для них навіть після деокупації важко уявити повернення до того, що вже не існує.

- Декілька осіб зазначили: «повернулись би, але немає до чого». Ця відповідь демонструє внутрішню травму від втрати не лише фізичних місць, а й власного світу, який колись був їм рідним.

- Ті, хто все ж планує повернутися, зазвичай уточнюють, що це залежить від деокупації та можливості відновлення їхнього рідного міста. Однак вони розуміють, що навіть за відновлення міста, життя вже не буде таким, як раніше.

- Невелика частина респондентів заявила: «Так, дуже хотілося б повернутися додому, але місто повністю зруйноване.» Це особлива відповідь, яка підкреслює болісну реальність: бажання повернутися до рідного місця, але усвідомлення, що це вже неможливо через масштабні руйнування.

- Інші відповіді вказують на глибоку розгубленість – «Куди і коли?», адже після руйнувань багато людей вже не можуть визначити, куди саме вони мають повернутися, адже місце, яке вони знали, більше не існує.

- Частина респондентів (особливо старшого віку або тих, хто вже знайшов новий спосіб життя) зазначила: «Ні, багато часу пройшло, я вже звик до нового життя, можу й не дожити до деокупації.» Це більш безнадійний погляд, коли повертатися до руїн вже не видається можливим або й бажаним.

- Є й ті, хто не планує повернення через серйозні зруйнування їхнього міста, обираючи нове життя за кордоном: «Я краще почну будувати своє життя за кордоном.» Це свідчить про більш глобальні зміни в поглядах, коли люди не хочуть повертатися до старого життя і вже обирають інші можливості.

Загалом, більшість респондентів не вірять у швидке повернення або вірять в нього з великою обережністю, адже для них це буде не просто повернення до домівки, а переживання ще однієї втрати.

На наступне питання, яке стосувалось основних труднощів адаптації внутрішньо переміщених осіб, респонденти зазначили низку бар'єрів, що ускладнюють їхнє повсякденне життя на новому місці.

1. Насамперед виділялися емоційна нестабільність, відчуття втрати дому та невизначеність майбутнього. Часто звучали скарги на соціальну ізоляцію, труднощі із встановленням нових контактів, особливо в громадах, де переселенці почуваються чужими.

2. Велика частина відповідей стосувалась матеріальних складнощів: брак житла, проблеми з працевлаштуванням, низький рівень підтримки від держави, затримки з виплатами або повна відсутність компенсації за втрачене майно.

3. Респонденти також згадували труднощі в адаптації дітей до нової школи, зміну звичного оточення, складність інтеграції в нові культурні умови.

Загалом відповіді свідчать: процес адаптації охоплює не лише побутові або юридичні аспекти, а й глибокі психологічні та соціальні зміни, з якими ВПО часто залишаються наодинці.

Респонденти, які проходили опитування, зазначили кілька ініціатив, які, на їхню думку, могли б допомогти покращити ситуацію для внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Більшість з них висловилися на підтримку пільгової іпотеки та допомоги в пошуку житла, що полегшить процес стабілізації для тих, хто втратив власне помешкання. Інші вказали на важливість безкоштовного житла або відшкодування збитків за зруйноване майно, що могло б значно зменшити економічне навантаження.

Також респонденти наголосили на необхідності матеріальної підтримки, включаючи фінансову допомогу та доступ до медичних послуг, а також на підтримці через гуртожитки, соціальне житло та компенсації за зруйновані будинки. Багато хто висловився на користь психологічної допомоги, вважаючи її необхідною для адаптації після пережитих травм. Крім того, було запропоновано розширення програм забезпечення житлом та збільшення соціальних виплат, що також підтримали респонденти.

Окрім думок респондентів, ми також можемо додати кілька пропозицій для покращення ситуації для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) які будуть корисними на наш погляд:

1. Створення програм підтримки для адаптації на місцях. Це може включати курси з адаптації до нових умов життя, мовні курси для осіб, які виїхали з окупованих територій, а також програми з інтеграції в нові громади. Такі програми допомогли б ВПО швидше адаптуватися до нових умов та зменшити відчуття соціальної ізоляції [47].

2. Розширення можливостей для працевлаштування. Важливо забезпечити доступ до програм професійного навчання, стажувань та створення нових робочих місць для ВПО. Це допоможе зменшити залежність від соціальних виплат та сприятиме економічній самостійності.

3. Інформаційна підтримка. Забезпечення ВПО доступом до всіх необхідних відомостей про їх права, допомогу, доступні ресурси та послуги через спеціалізовані платформи, гарячі лінії або онлайн-сервіси, що дозволить знизити невизначеність та стрес.

4. Створення соціальних центрів для ВПО. Це може бути місце, де люди зможуть отримати юридичну, психологічну, медичну допомогу, а також місце для зустрічей та обміну досвідом. Такі центри сприятимуть покращенню соціальної інтеграції та створенню нових зв'язків серед ВПО.

5. Забезпечення доступу до основних потреб: ВПО можуть мати обмежений доступ до основних потреб, таких як вода, їжа, одяг, медична допомога та освіта. Важливо забезпечити доступ ВПО до цих основних ресурсів, забезпечуючи гуманітарну допомогу, медичну або психосоціальну підтримку, а також можливості навчання та розвитку [48].

6. Також важливим інструментом є доступ до соціальних послуг і підтримки, як-от медична, фінансова допомога, житло, харчування. Для досягнення успішної адаптації переселенців необхідно забезпечити їм належні умови життя та доступ до необхідних ресурсів [49].

Практичні підходи до запровадження інноваційних практик до соціально-психологічної роботи з впо повинні демонструвати:

- 1) конкретні способи вирішення проблем;
- 2) забезпечення дотримання інтересів уразливих груп;

3) фінансову доцільність [50].

Вважаємо, що ці ініціативи, у поєднанні з пропозиціями респондентів, допомогли б значно полегшити процес адаптації для внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Висновки до Розділу 3.

Соціально-демографічні характеристики респондентів вказують на широке різноманіття груп, що пережили переміщення, включаючи значну гендерну диспропорцію, різні вікові категорії та територіальне походження. Окреме значення має той факт, що більшість респондентів залишаються внутрішньо переміщеними через окупацію їхніх рідних міст, що вказує на довготривалість ситуації та необхідність розробки додаткових програм підтримки.

Рівень соціальної адаптації респондентів варіюється, зокрема, багато з них мають труднощі з адаптацією через фінансові проблеми, житлові питання та культурні відмінності. Незважаючи на це, багато хто вказує на позитивні моменти, такі як підтримка від місцевих громад, що допомагає полегшити інтеграцію в новому середовищі.

Психологічний дискомфорт та переживання страхів після вимушеного переселення є важливим аспектом, з яким стикається велика частина респондентів. Це потребує уваги не лише на рівні матеріальної допомоги, а й у контексті психологічної підтримки та реабілітації, що повинна включати програми для подолання посттравматичних стресових розладів.

Загалом, результати дослідження підкреслюють важливість постійного розвитку системи підтримки ВПО на всіх рівнях, включаючи державну підтримку, допомогу волонтерських організацій та місцевих громад. Потрібно вжити заходів для вдосконалення адміністративних послуг, доступних для внутрішньо переміщених осіб, а також для розширення соціальної та

психологічної допомоги, щоб зменшити негативний вплив на життя переселенців.

Загалом, результати дослідження акцентують на необхідності подальшого розвитку багаторівневої системи підтримки внутрішньо переміщених осіб, зокрема молоді. Ефективна інтеграція потребує не лише надання базових соціальних послуг, а й формування довгострокових стратегій підтримки: адаптивних освітніх програм, менторської підтримки, працевлаштування, а також активного залучення молоді до прийняття рішень на місцевому рівні. Позитивним кроком стало б створення міжвідомчих координаційних центрів із залученням психологів, соціальних працівників та представників молодіжних громадських організацій, які могли б забезпечити комплексну допомогу ВПО не тільки для вирішення негайних проблем, але й для побудови стійкого, ресурсного майбутнього.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження на тему «Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій: основні проблеми та перспективи» ми дійшли наступних висновків:

1. Теоретичний аналіз поняття «соціально-психологічна адаптація» виявив, що цей процес є багаторівневим і включає не лише пристосування до нових соціальних умов, але й внутрішнє переосмислення життєвих обставин, самозбереження психологічної рівноваги та відновлення почуття контролю над власним життям. Було встановлено, що соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб тісно пов'язана з рівнем їхньої стресостійкості, соціальної підтримки, особистих копінг-стратегій та наявністю ресурсного середовища.

2. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами має враховувати не лише матеріальні чи адміністративні аспекти, а й глибокі психологічні та емоційні потреби. Особливої ваги набуває міждисциплінарний підхід, у якому поєднуються зусилля соціальних працівників, психологів, юристів, волонтерських і державних структур. Водночас, важливим є надання внутрішньо переміщеним особам комплексної підтримки, яка включає не лише короткострокову допомогу, але й довгострокові стратегії інтеграції. Це передбачає створення сприятливого соціального середовища, де ВПО мають змогу не просто «виживати», а розвиватися, реалізовувати свої професійні та особистісні потенціали. Йдеться про підтримку в отриманні освіти, перекваліфікації, працевлаштуванні, участі в громадському житті та культурній адаптації.

3. Адаптація внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій є багатовимірним і складним процесом, який залежить від поєднання зовнішніх обставин та внутрішніх ресурсів особистості.

Результати соціологічного опитування підтвердили, що внутрішньо переміщені особи стикаються з численними соціальними, психологічними та

матеріальними труднощами під час адаптації до нових умов життя. Зокрема, основними проблемами, визначеними респондентами, є відсутність соціальних зв'язків, емоційна нестабільність, труднощі з працевлаштуванням та перебудовою соціальних ролей, а також втрата житла та родинних зв'язків. Однак, незважаючи на ці складнощі, більшість респондентів виявляють високу психологічну стійкість і прагнення інтегруватися в нові громади.

З огляду на результати опитування, особливо важливими є інтервенції в психологічному та соціальному аспектах, зокрема розширення програм психосоціальної допомоги, впровадження мобільних бригад психологів, створення центрів для соціального згуртування та активна інформативна підтримка. Також значним є забезпечення ВПО доступом до матеріальних та медичних послуг, а також розвитку можливостей для працевлаштування та фінансової самостійності. Зокрема, особливу увагу слід приділити створенню індивідуальних планів підтримки, що враховуватимуть специфічні потреби кожної внутрішньо переміщеної особи, з акцентом на психологічну реабілітацію та соціальну інтеграцію.

Зважаючи на результати опитування, респонденти висловили кілька важливих ініціатив, які можуть значно покращити ситуацію для внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Найбільша частина респондентів підтримала ідею введення пільгової іпотеки та надання допомоги в пошуку житла, що дозволить полегшити процес стабілізації для тих, хто втратив власне помешкання. Інші респонденти підкреслили важливість безкоштовного житла або відшкодування збитків за зруйноване майно, що допомогло б зменшити фінансовий тиск на ВПО та допомогло відновити соціальну стабільність.

Багато респондентів також наголосили на необхідності матеріальної підтримки, зокрема надання фінансової допомоги та доступу до медичних послуг. Вони вважають, що це є важливим аспектом для забезпечення гідних умов життя. Крім того, респонденти запропонували розширення програм забезпечення житлом і збільшення соціальних виплат, що здатне значно покращити рівень життя переселенців.

Важливим напрямком покращення ситуації, на думку респондентів, є розширення можливостей для працевлаштування, що допоможе ВПО стати економічно незалежними. Респонденти підкреслюють важливість доступу до програм професійного навчання, стажувань та створення нових робочих місць, що дозволить зменшити залежність від соціальних виплат і сприятиме економічному розвитку.

Результати дослідження також показали, що, незважаючи на негативні переживання, більшість респондентів мають позитивне ставлення до процесів реабілітації та соціальної інтеграції, проте вони відзначають потребу в додатковій психологічній допомозі. Багато з них вважають, що програм підтримки повинно бути більше, а їхній зміст має бути більш персоналізованим, з урахуванням індивідуальних потреб кожної внутрішньо переміщеної особи.

Виходячи з проведеного емпіричного дослідження у формі опитування з'ясовано, що успішна інтеграція ВПО має вирішальне значення для стабільності держави, і для її досягнення необхідно забезпечити тісну взаємодію між державними органами, громадськими організаціями, місцевими громадами, а також сприяти чутливому ставленню до цих осіб з боку всього суспільства. Лише через інтеграцію психологічних, соціальних та матеріальних аспектів можна забезпечити справжню адаптацію та надання ВПО можливості повернутися до повноцінного життя в нових умовах.

Таким чином, створення індивідуальних планів підтримки, розширення можливостей для працевлаштування, а також посилення соціальної та психологічної підтримки є важливими елементами для досягнення успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Респонденти також підтримали ідею створення спеціалізованих програм, які включають курси адаптації та програми інтеграції, що значно полегшить процес адаптації та зменшать відчуття соціальної ізоляції серед ВПО.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Логвинова М. О. Внутрішньо переміщені особи як категорія вимушених мігрантів: поняття та ознаки. Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 11. 2019. С. 44-50. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ksuhsgs_2019_11_8
2. Єфімова А. Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. Вісник післядипломної освіти. Вип. 23(52) Серія «Соціальні та поведінкові науки» (психол. 053, екон. 051, держ. управ. 281) (Категорія «Б»). 2023. С. 42-43. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735274/1/Bulletin_23_52_Social_and_behavioral_sciences_Yefimova_Anna.pdf
3. Безкоровайна Л. О. Особливості соціально-психологічної адаптації дітей-внутрішньо переміщених осіб. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія, 2018. 1 (46). С. 29–34
4. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: психологія. Том 32 (71) №3 2021. С. 93-98. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2021_32%2871%29_3_17
5. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць. 2018. № 6. С. 4-8. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2018_6_3
6. Біленька В. В. Соціально-психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Том 11 № 11 (2024): «Вісник ПДТУ. Серія соціально-гуманітарні науки та публічне

адміністрування».

Режим

доступу:

https://journals.uran.ua/vsgf_pstu/article/view/312053

7. Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, 2022. Том 33 (72). 2. С. 116-122. Режим доступу: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/2_2022.pdf

8. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки». Тернопіль : ФОП Паляниц В.А, 2022. С. 29-31. Режим доступу: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/11276>

9. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80-83. Режим доступу: <http://hdl.handle.net/11300/8187>

10. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб / О. С. Зінченко // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4. С. 47-53. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_10

11. Рижаківа В. І. Психологічні особливості процесу адаптації вимушено переселених осіб до нового середовища проживання / Рижаківа Вероніка Ігорівна // Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 квітня 2022 року) / редкол.: Максименко С. Д. [та ін.] ; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України [та ін.]. С. 124-127. Режим доступу: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/23132>

12. Трубавіна І.М., Куратченко І.Є. Сприяння соціальній роботі в умовах гуманітарної кризи : методичні рекомендації. Харків-Бердянськ : Видавець ТОВ

«Планета-Прінт» 2017. 28 с. Режим доступу:
<http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/1249>

13. Старинський М. В. Проблемні питання визначення поняття «внутрішньо переміщена особа» та напрямки його вдосконалення. Академічні візії. Випуск 31/2024. С. 1-9. Режим доступу: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1240/1157>

14. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20.10.2014 № 1706-VII // Відомості Верховної Ради (ВВР), 2015, № 1, ст.1. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text> (дата звернення: 22.04.2025)

15. Чернюк М. О., Малиновська, О. В. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб на сході України. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія, 2018. №2(35). С. 62-67. Режим доступу: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7129>

16. Шиліна Н. Є. Проблема емоційного стану біженців та поселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73) № 2. С. 30-36. Режим доступу: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2023/6.pdf

17. Малиновська О. В. Використання концептуального підґрунтя теорії травми соціально-психологічних змін у дослідженні адаптації внутрішньо переміщених осіб. Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки, 2019. №3 (2). С. 45-51

18. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життестійкості внутрішньо переміщених осіб. Проблеми екстремальної та кризової психології 2024. No 1(7). С. 105-117. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekp_2024_1_10

19. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія

та педагогіка», 2021. 1(01). С. 200-202. Режим доступу: <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/article/view/171>

20. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. Серія: Психологія. № 5. С. 5-10. Режим доступу: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/157>

21. Педько К. В. Психологічні чинники відновлення соціального капіталу внутрішньо переміщених осіб. Інститут соціальної та політичної психології, 2019. С. 201-204. Режим доступу: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2019/11/%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%95%D0%A0%D0%A2%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%AF-%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D1%8C%D0%BA%D0%BE.pdf>

22. Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського науковопрактичного семінару (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року) / Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Ніжин: НДУ ім. М. В. Гоголя; Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С. 11-15 Режим доступу: <https://surl.li/bexdmq>

23. Долуда А. Ю. Правовий статус внутрішньо переміщених осіб. Аналітично-порівняльне правознавство. № 6 (2023). С. 111-115. Режим доступу: <https://app-journal.in.ua/wp-content/uploads/2023/12/20.pdf>

24. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Івкін В., Лагодзінська В., Ковальчук О. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2022. 1 (25), С. 62–74. Режим доступу: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/331>

25. Кульчицький Т. Р. Поняття та ознаки внутрішньо переміщених осіб в Україні. Адміністративне право і процес. №1 (19). 2017. С. 51-57. Режим доступу: [file:///C:/Users/user/Downloads/69-Article%20Text-96-1-10-20190313%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/69-Article%20Text-96-1-10-20190313%20(1).pdf)

26. Проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного часу. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені

Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія, 78, 2024. 47-51. Режим доступу: <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2024-78-47-51>

27. Шапошникова І. В., Пристай, І. Р. Стратегії та виклики інтеграції внутрішньо переміщених осіб у територіальних громадах в умовах воєнного стану. Проблеми сучасних трансформацій. Серія: право, публічне управління та адміністрування, (2024). (11). Режим доступу: <https://reicst.com.ua/pmtl/article/view/2024-11-02-04>

28. Проблеми адаптації тимчасово переміщених дітей у приймальних громадах. URL: <http://lt.multycourse.com.ua/ua/page/15/50> (дата звернення: 10.04.2025)

29. Психічне здоров'я в умовах війни: як громадські організації, підтримувані ПРООН, надають психологічну допомогу українцям від 10 жовтня 2023 р. URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/news/psykhichne-zdorovya-v-umovakh-viyny-yak-hromadski-orhanizatsiyi-pidtrymuvani-proon-nadayut-psykholohichnu-dopomohu-ukrayintsyam> (дата звернення: 23.04.2025)

30. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології. № 6. 2018. С. 50-56. Режим доступу: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf

31. Галян О. Самосуб'єктність як детермінанта психічного та психологічного здоров'я особистості в умовах вимушеної міграції. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. Л. : Львів. держ. ун-т внутрішніх справ, 2017. С. 98-103. Режим доступу: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/760/1/konf_20_10_2017.pdf

32. Голотенко А. Особливості психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Соціальна робота. №1 (3). 2018. С. 6-10. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vkhucozrob_2018_1_3

33. Гундаріна О. В., Малиновська О. В. Фактори соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах військового конфлікту на сході України. Вісник психології і педагогіки, 2020. №27 (2). С. 22-29. Режим доступу: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7129>

34. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2023. Вип. 1. С. 56–61. Режим доступу: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1289>

35. Сова, М. С. Особливості соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами: досвід Європейського Союзу : випускна кваліфікаційна робота : 231 «Соціальна робота» / М. С. Сова ; керівник роботи К. В. Максьом ; НУ «Чернігівська політехніка», Кафедра соціальної роботи. Чернігів, 2023. – 72 с. Режим доступу: <https://ir.stu.cn.ua/handle/123456789/28711>

36. Конончук А. І. Внутрішньо переміщені особи: соціальні аспекти проблем і шляхи їх вирішення. Матеріали доповідей та повідомлень міжнародної науково-практичної конференції. 2019. С. 49-50. Режим доступу: <https://salol.i/556Fb0B>

37. Максименко Ю., Морозова-Йоханнессен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Вісник Національного університету оборони України. № 5 (69) 2022. С. 90-97. Режим доступу: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/264242>

38. Песоцька, Ю. (2022). Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. Social Work and Education, Vol. 9, № 1. pp. 89-99. Режим доступу: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/25639>

39. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз ПРОБЛЕМИ. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, (2 (63), 2024. С. 17-24. Режим доступу: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/3982>

40. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах соціально-психологічної допомоги. Педагогічний дискурс: збірник наукових праць, 2018. № 23. С. 107-114. Режим доступу: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7129>

41. Герасименко О. А., Хорошавська О. А. Хуторська В. О. Адаптація внутрішньо переміщених осіб: соціально-психологічний аспект. Науковий вісник Черкаського університету. Психологічні науки, 2019. №1 (456). С. 60–65. Режим доступу: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7129>
42. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота», 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472. Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/37998>
43. Саранча І., Стасюк В. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій до мирних умов життя. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія. 2022. Випуск 71. С. 127-133. Режим доступу: <https://vspu.net/nzped/index.php/nzped/article/view/685>
44. Антонова З. О., Худяков В. Л. Самозбереження здоров'я як предмет наукових досліджень. «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія«Медицина»)»: журнал. 2023. № 10(28) 2023. С. 536-549. Режим доступу: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/5181>
45. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка», 2021. 1 (01). С. 125-128. Режим доступу: <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/article/view/141>
46. Ващенко Л. О., Грабовська Т. А. Психологічний супровід вимушено переселених осіб: досвід і перспективи, 2020. С. 35. Режим доступу: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7129>
47. Атаманчук Г. І. Формування інтелектуальних ресурсів вимушено переміщених осіб як складова успішної адаптації. Освітологічний дискурс: електронне наукове фахове видання, 2021. №1 (34). С. 88-97.
48. Артеменко С. І., Лазебна О. В., Кравченко Л. О., Думчева О. В. Психологічна допомога людям, які зазнали вимушеного переміщення, 2019. 145

с. Режим доступу: <file:///C:/Users/user/Downloads/3185-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-4003-1-10-20240712.pdf>

49. Соціальна адаптація ВПО: які інструменти для підтримки переселенців потребують впровадження від 09.05.2023. URL: <https://sss-ua.org/news/soczialna-adaptacziya-vpo-yaki-instrumenty-dlya-pidtrymky-pereselencziv-potrebuyut-vprovadzhennya/> (дата звернення: 20.04.2025)

50. Горемикіна Ю. В. Інноваційні практики соціальної роботи з вразливими групами населення в Україні. Demography and social economy. 2021. № 45(3). Режим доступу: <https://dse.org.ua/arhcive/41/6.pdf>

ДОДАТКИ

Додаток А.

Рисунок 1. Чинники, що впливають на особливості соціально-психологічної адаптації особистості у кризовій ситуації

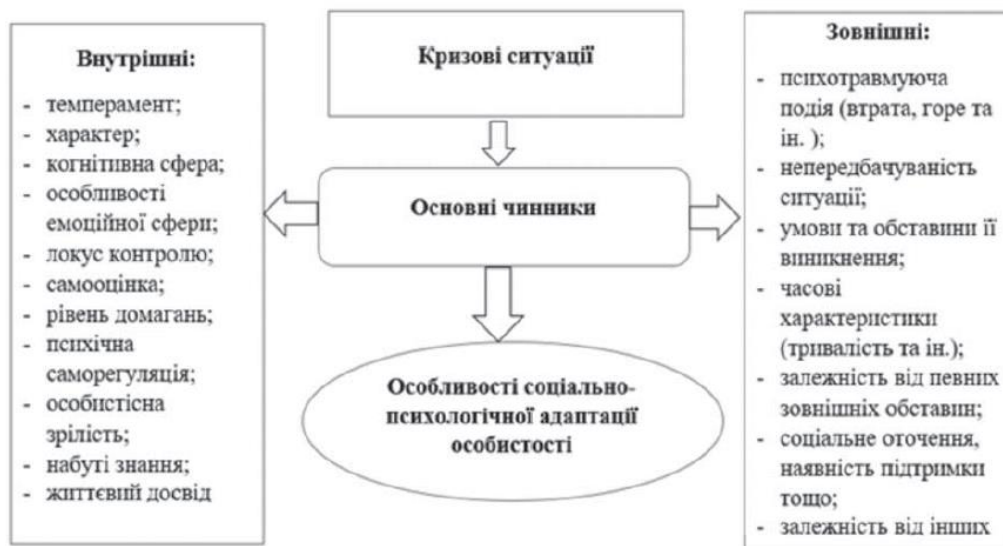


Рис. 1. Чинники, що впливають на особливості соціально-психологічної адаптації особистості у кризовій ситуації

АНКЕТА

Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій: основні проблеми та перспективи

Шановний респондент!

Запрошуємо Вас взяти участь у дослідженні, присвяченому вивченню особливостей соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, які були змушені залишити свої домівки внаслідок тимчасової окупації українських територій та повномасштабної військової агресії Російської Федерації.

Метою опитування є виявлення основних проблем, з якими стикаються ВПО в процесі соціально-психологічної адаптації, а також оцінки їхнього психологічного стану, рівня соціальної адаптації та виявлення аспектів проблематики успішної адаптації.

Щиро вдячні Вам за участь у цьому дослідженні. Гарантуємо повну анонімність і конфіденційність Ваших відповідей. Усі результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді з науковою та соціальною метою.

1. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ

- 1.1. Ваша стать:
 - Чоловіча
 - Жіноча
 - Інше / Не хочу відповідати
- 1.2. Ваша вікова категорія:
 - До 18 років
 - 18-25 років
 - 26-40 років
 - 41-60 років
- 1.3. Звідки ви були змушені виїхати? (область, місто/село)
- 1.4 Чи окуповано ваше місто наразі?
- 1.5. Де ви зараз проживаєте? (область, місто/село)
- 1.6 Коли ви виїхали з окупації?

2. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ

- 2.1. Як ви оцінюєте рівень своєї адаптації на новому місці?
 - Повністю адаптувався (-лася)
 - Частково адаптувався (-лася)
 - Відчуваю значні труднощі
 - Не зміг (-ла) адаптуватися
- 2.2. Які основні труднощі ви відчуваєте під час адаптації на новому місці?
- 2.3. Чи отримували ви допомогу від держави або волонтерських організацій?
 - Так, достатньо
 - Так, але її було недостатньо
 - Ні, не отримував (-ла)
 - Інше (уточніть)
- 2.4. Як ви оцінюєте доступність адміністративних послуг для ВПО?
 - Легко отримати необхідні послуги
 - Маю труднощі з отриманням послуг
 - Взагалі неможливо отримати необхідні послуги

2.5 Які проблеми ви зустрічаєте при отриманні адміністративних послуг? Що, на вашу думку, потребує покращення?

2.6 Чи вдалося вам відновити своє соціальне оточення або побудувати нові зв'язки після переїзду? Які труднощі ви відчуваєте у створенні нових контактів?

3. ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ТА ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ

3.1. Чи відчуваєте ви психологічний дискомфорт через вимушене переселення?

- Так, значний
- Так, помірний
- Майже не відчуваю
- Не відчуваю зовсім

3.2. Які страхи або переживання у вас з'явилися після виїзду з окупованого міста?

Поділіться своїми основними турботами та побоюваннями.

3.3. Чи вдалося вам подолати ці страхи?

- Так, повністю
- Так, частково
- Ні, страхи залишаються і впливають на моє життя
- Важко відповісти

3.4. Як ці страхи проявляються у вашому повсякденному житті? (Можна вибрати кілька варіантів)

- Постійна тривога та напруженість
- Проблеми зі сном (безсоння, кошмари)
- Панічні атаки або страх виходити на вулицю
- Дратівливість, нервозність
- Замкнутість, уникнення соціальних контактів
- Відчуття безнадії або депресивний стан
- Інше (уточніть) _____

3.5 Чи вважаєте ви, що вам необхідна психологічна підтримка для кращої адаптації?

Якщо так, то в яких сферах ви відчуваєте потребу в такій допомозі?

3.6. Що, на вашу думку, могло б покращити вашу психологічну адаптацію?

- Доступ до психологічної допомоги
- Спілкування з іншими ВПО, які мають схожий досвід
- Підтримка місцевої громади
- Кращі умови життя та роботи
- Відновлення почуття стабільності через гарантії державної підтримки
- Інші фактори (зазначте) _____

4. Перспективи та очікування

4.1. Чи плануєте ви повернутися до свого рідного міста після його деокупації?

Якщо так, то коли? Якщо ні, то чому?

4.2. Які, на вашу думку, основні труднощі виникають у процесі адаптації для внутрішньо переміщених осіб?

Що, на вашу думку, потрібно для покращення цього процесу?

4.3. Які ініціативи з боку держави або громадських організацій, на вашу думку, могли б допомогти покращити ситуацію для ВПО?

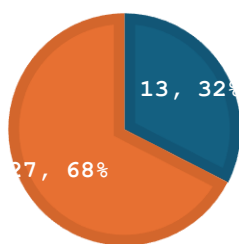
Додаток В.

РЕЗУЛЬТАТИ

анкетного опитування внутрішньо переміщених осіб з метою виявлення основних проблем, з якими стикаються ВПО в процесі соціально-психологічної адаптації, а також оцінки їхнього психологічного стану, рівня соціальної адаптації та виявлення аспектів проблематики успішної адаптації.

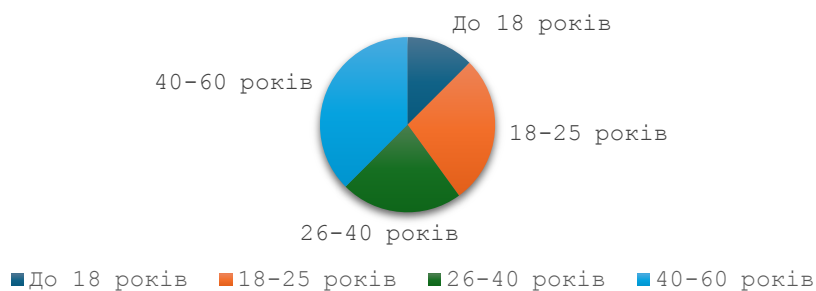
1.1 СТАТЬ ОПИТУВАНИХ

■ Чоловіча стать ■ Жіноча стать ■



Питання 1.1 Ваша стать

1.2 Вікова категорія



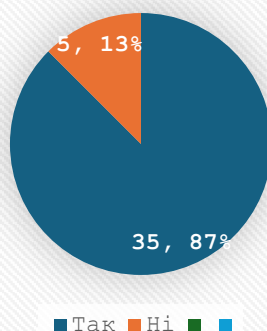
Питання 1.2 Ваша вікова категорія

1.3. Звідки ви були змушені виїхати? (область, місто/село)



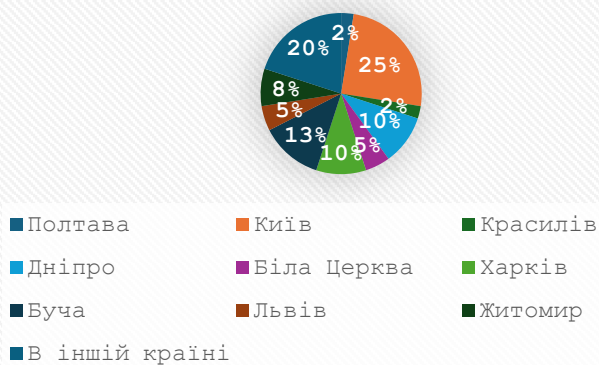
Питання 1.3 Звідки ви були змушені виїхати? (область, місто/село)

1.4 Чи окуповано ваше місто наразі?



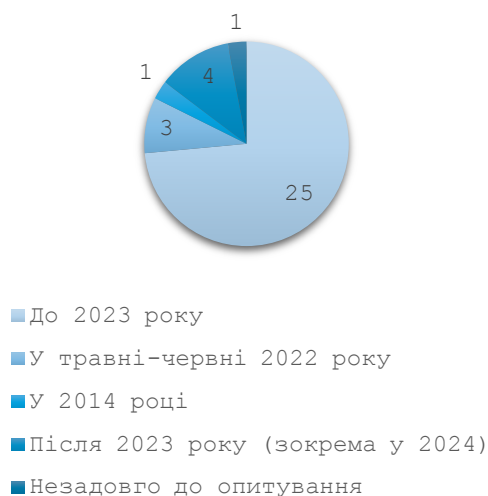
Питання 1.4 Чи окуповано ваше місто наразі?

1.5. Де ви зараз проживаєте? (область, місто/село)



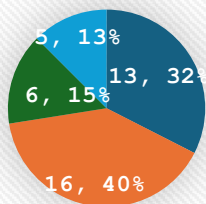
Питання 1.5. Де ви зараз проживаєте? (область, місто/село)

1.6 Коли ви виїхали з окупації?



Питання 1.6 Коли ви виїхали з окупації?

2.1. Як ви оцінюєте рівень своєї адаптації на новому місці?



■ Повністю адаптувався (-лася) ■ Частково адаптувався (-лася)
■ Відчуваю значні труднощі ■ Не зміг (-ла) адаптуватися

Питання 2.1 Як ви оцінюєте рівень своєї адаптації на новому місці?

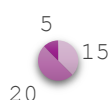
2.2. Які основні труднощі ви відчуваєте під час адаптації на новому місці?



■ Фінансові труднощі
■ Житлові труднощі
■ Проблема з працевлаштуванням
■ Соціальна адаптація
■ Психоемоційні проблеми
■ Відсутність друзів

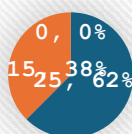
Питання 2.2. Які основні труднощі ви відчуваєте під час адаптації на новому місці?

2.3. Чи отримували ви допомогу від держави або волонтерських організацій?



■ Так, достатньо
■ Так, але її було недостатньо
■ Ні, не отримував (-ла)
■

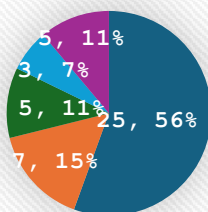
Питання 2.4. Як ви оцінюєте доступність адміністративних послуг для ВПО?



- Легко отримати необхідні послуги
- Маю труднощі з отриманням послуг
- Неможливо отримати

Питання 2.4. Як ви оцінюєте доступність адміністративних послуг для ВПО?

2.5 Які проблеми ви зустрічаєте при отриманні адміністративних послуг?



- Не мали труднощів / позитивний або нейтральний досвід
- Черги та затримки понад годину
- Відновлення документів після втрати (особливо у старших людей)
- Проблема з оновленням статусу ВПО у дітей після 14 років
- Людський фактор (байдужість або некомпетентність працівників)

Питання 2.5 Які проблеми ви зустрічаєте при отриманні адміністративних послуг?

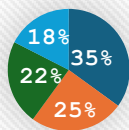
2.6 Чи вдалося вам відновити своє соціальне оточення або побудувати нові зв'язки після переїзду?



- Швидко адаптувалися, налагодили нові соціальні зв'язки
- Відчуття ізоляції та втрати соціального кола
- Соціальні труднощі через культурні/ментальні відмінності
- Поки що не адаптувалися / ще в процесі побудови зв'язків
- Уникали побудови нового оточення свідомо

Питання 2.6 Чи вдалося вам відновити своє соціальне оточення або побудувати нові зв'язки після переїзду?

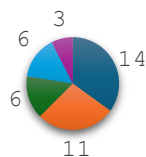
3.1. Чи відчуваєте ви психологічний дискомфорт через вимушене переселення?



- Відчують значний психологічний дискомфорт
- Відчують помірний дискомфорт
- Майже не відчувають дискомфорту
- Не відчувають дискомфорту взагалі

Питання 3.1. Чи відчуваєте ви психологічний дискомфорт через вимушене переселення?

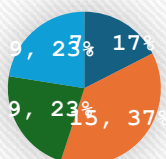
3.2. Які страхи або переживання у вас з'явилися після виїзду з окупованого міста?



- Страх залишитися без житла назавжди
- Тривога, що не вдасться повернутися до рідного міста
- Симптоми ПТСР (тривога через звуки, літаки, грім тощо)
- Особисті страхи: самотність, неадаптація, повторне переселення
- Відмова відповідати через надто особистий характер питання

Питання 3.2. Які страхи або переживання у вас з'явилися після виїзду з окупованого міста?

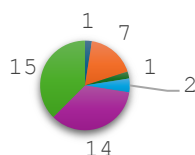
3.3. Чи вдалося вам подолати ці страхи?



- Так, повністю
- Так, частково
- Ні, страхи залишаються і впливають на моє життя
- Важко відповісти

Питання 3.3. Чи вдалося вам подолати ці страхи?

3.4 Як ці страхи проявляються у вашому повсякденному житті? (Можна вибрати кілька варіантів)

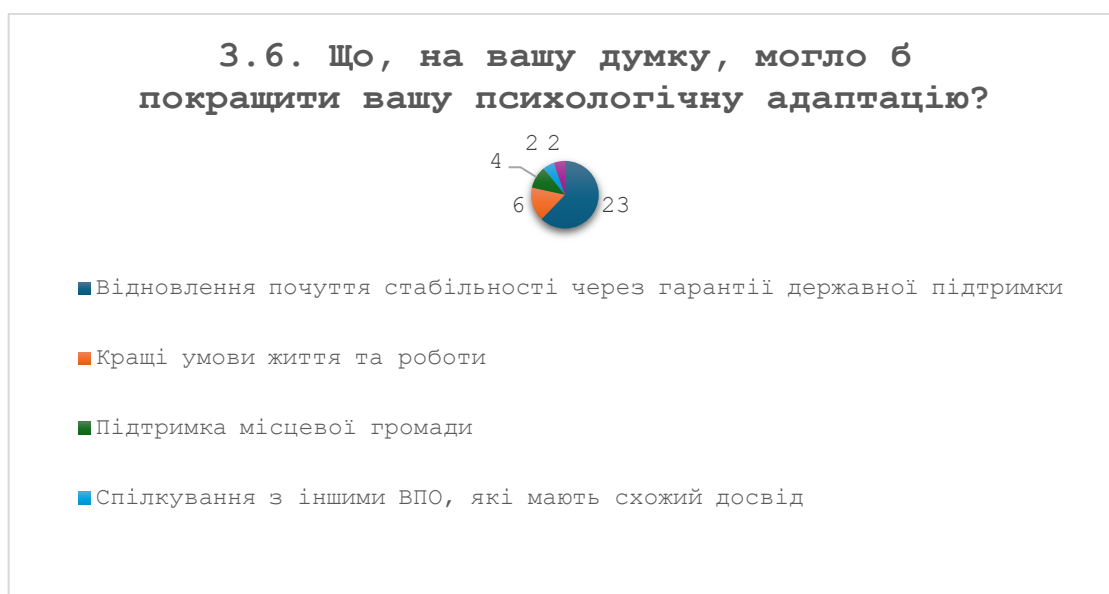


- Постійна тривога та напруженість
- Проблеми зі сном (безсоння, кошмари)
- Панічні атаки або страх виходити на вулицю
- Дратівливість, нервозність
- Замкнутість, уникнення соціальних контактів

Питання 3.4. Як ці страхи проявляються у вашому повсякденному житті?

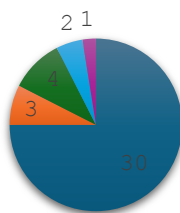


Питання 3.5 Чи вважаєте ви, що вам необхідна психологічна підтримка для кращої адаптації?



Питання 3.6. Що, на вашу думку, могло б покращити вашу психологічну адаптацію?

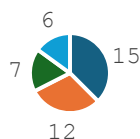
4.1. Чи плануєте ви повернутися до свого рідного міста після його деокупації?



- Не планую повернутися або скоріше не планую через зруйноване житло та втрату безпеки
- Повернувся б, але немає до чого, не існує того світу, який був раніше
- Планую повернутися, якщо місто буде відновлено, але розумію, що життя не буде таким, як раніше
- Хочу повернутися, але місто повністю зруйноване
- Не знаю, куди і коли повертатися – місце більше не існує

Питання 4.1. Чи плануєте ви повернутися до свого рідного міста після його деокупації?

4.2. Які, на вашу думку, основні труднощі виникають у процесі адаптації для внутрішньо переміщених осіб?



- Емоційна нестабільність, відчуття втрати дому та невизначеність майбутнього
- Соціальна ізоляція та труднощі з установленням нових контактів
- Затримки або відсутність державної підтримки (виплати, компенсації за майно)

Питання 4.2. Які, на вашу думку, основні труднощі виникають у процесі адаптації для внутрішньо переміщених осіб?

4.3. Які ініціативи з боку держави або громадських організацій, на вашу думку, могли б допомогти покращити ситуацію для ВПО?



- Пільгова іпотека та допомога в пошуку житла
- Матеріальна підтримка (фінансова допомога, доступ до медичних послуг)
- Психологічна допомога
- Гуртожитки, соціальне житло та компенсації за зруйновані будинки

Питання 4.3. Які ініціативи з боку держави або громадських організацій, на вашу думку, могли б допомогти покращити ситуацію для ВПО?