

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ КОЛЕКТИВНОГО ПРОЖИВАННЯ

### FEATURES OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS IN COLLECTIVE LIVING CONDITIONS

У статті висвітлюються ключові аспекти психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах колективного проживання, спричинених повномасштабною війною в Україні. Масштабні міграції, зумовлені цими обставинами, створили унікальні виклики як для переміщених осіб, так і для соціальних структур, які забезпечують їх проживання. Зокрема, адаптація в умовах колективного проживання стає складним багатовимірним процесом, що включає емоційні, когнітивні та соціальні компоненти. У дослідженні розглядаються такі аспекти, як емоційний стан, рівень стресостійкості, соціальна інтерактивність і конформність, які є визначальними чинниками успішного інтегрування внутрішньо переміщених осіб у нові соціальні умови.

Для емпіричного аналізу використовувались валідовані психодіагностичні методики, зокрема й опитувальники, спрямовані на оцінювання рівня адаптивності, емоційних станів, тривожності, фрустрації, агресивності та здатності до стресостійкості. Отримані результати вказують на високий рівень емоційного виснаження, характерний для більшості респондентів, що супроводжується проявами депресії, тривожності та відчуження. Водночас частина досліджуваних демонструє помірний рівень інтерактивності та відкритості до досвіду, що свідчить про їхній потенціал до поступової інтеграції за створення відповідних умов.

Особливу увагу у статті приділено опису ключових викликів, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи, серед яких: занизький рівень соціальної підтримки, психологічна ізоляція та відчуття невизначеності. Автори підкреслюють важливість розроблення та впровадження комплексних програм психологічної допомоги, що охоплюють як індивідуальні, так і групові підходи, спрямовані на стабілізацію емоційного стану, підвищення стресостійкості та стимулювання соціальної інтерактивності. Результати дослідження також висвітлюють необхідність створення сприятливих умов проживання в колективних центрах, як-от забезпечення приватності, організація групової терапії та розвиток програм соціальної інтеграції.

**Ключові слова:** психологічна адаптація, внутрішньо переміщені особи, колективне проживання, стресостійкість.

The article examines the psychological adaptation features of internally displaced persons (IDPs) in collective living conditions, a critical challenge arising from the large-scale war in Ukraine. The unprecedented internal migration caused by the conflict has posed significant challenges for both the displaced individuals and the social structures supporting them. Adaptation within collective living settings is presented as a complex, multidimensional process involving emotional, cognitive, and social components. The study focuses on such key aspects as emotional state, stress resilience, social interactivity, and conformity levels, which are crucial for the successful integration of IDPs into new social conditions.

Validated psychodiagnostic tools were employed for the empirical analysis, including questionnaires assessing adaptability, emotional states, anxiety, frustration, aggression, and stress resilience. The findings reveal a high level of emotional exhaustion among most respondents, marked by manifestations of depression, anxiety, and alienation. At the same time, a portion of participants demonstrated moderate levels of interactivity and openness to experience, indicating their potential for gradual integration under favorable conditions. The article highlights the major challenges faced by IDPs, such as insufficient social support, psychological isolation, and uncertainty. The authors stress the importance of developing and implementing comprehensive psychological assistance programs that include both individual and group approaches aimed at stabilizing emotional states, enhancing stress resilience, and stimulating social interactivity.

The study also emphasizes the necessity of creating favorable living conditions in collective centers, including privacy arrangements, organization of group therapy, and development of social integration programs. The conclusions of the study hold interdisciplinary significance and can serve as a foundation for further research and the development of policies aimed at supporting displaced populations.

**Key words:** psychological adaptation, internally displaced persons, collective living, stress resilience.

УДК 159.92

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.29>

2024.67.29

**Осташева-Грибанова О.М.**

студентка 2 курсу  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

**Іващенко А.І.**

к.психол.н., доцент  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

Повномасштабна воєнна агресія Російської Федерації проти України, яка розпочалась у 2022 р., спричинила масштабні міграційні процеси всередині країни, зокрема масове переміщення мільйонів громадян із зон активних бойових дій до відносно безпечних регіонів. Це явище поставило перед українським суспільством і державою низку викликів, серед яких центральне місце належить проблемі адаптації внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО) до нових умов життя. Зокрема, питання психологічної адаптації цих людей в умовах

колективного проживання набуло особливої актуальності.

В умовах колективного проживання ВПО стикаються із численними труднощами, пов'язаними не лише з відсутністю стабільності та відчуттям невизначеності щодо майбутнього, але й із необхідністю інтеграції в нове соціокультурне середовище. Ці труднощі можуть призвести до виникнення стресових розладів, депресії й інших психологічних проблем, що значно ускладнює процес адаптації й інтеграції.

Актуальність даного дослідження зумовлена не лише масштабами проблеми, але й недостатньою розробленістю питання психологічної адаптації ВПО в умовах колективного проживання в сучасній психологічній науці. Хоча останніми роками з'явилися окремі дослідження, присвячені вивченню різних аспектів адаптації ВПО, багато питань залишаються відкритими, зокрема щодо специфіки адаптаційних процесів в умовах колективного проживання.

**Об'єкт дослідження** – адаптація внутрішньо переміщених осіб.

**Предмет дослідження** – особливості психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах колективного проживання.

**Мета дослідження** – вивчення особливостей психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах колективного проживання.

Адаптація завжди була однією із ключових тем наукових досліджень. Ще в 1865 р. Г. Ауберт увів термін «адаптація», який швидко ввійшов у науковий обіг. Спочатку термін уживали для опису змін у чутливості сенсорних органів до зовнішніх подразників. Це підтверджує, що навіть до формування наукової психології фізіологи вже активно досліджували це явища. За майже півтора століття історію вивчення питання адаптації отримало глибоке дослідження та розвиток [1].

Більшість дослідників сходяться на думці, що адаптація є складним феноменом, який можна розглядати в широкому контексті:

1. Як процес адаптації індивідуальних і особистісних якостей людини до змінюваних умов її життя та діяльності.

2. Як активну взаємодію особистості з навколишнім середовищем, що залежить від рівня її активності.

3. Як модифікацію середовища згідно з потребами, цінностями й ідеалами особистості, або як залежність особистості від умов середовища.

4. Як зміни, що відбуваються на рівні психічної регуляції, становлення і відновлення, а також збереження динамічної рівноваги в системі «суб'єкт праці – професійне середовище».

О. Галус, згідно з думками О. Мороза, аналізує адаптацію як багаторівневий процес, який охоплює взаємодію особистості із природним і соціальним середовищем. Він розглядає цей процес як інтеграцію біологічних закономірностей і соціальних умов, що впливають на адаптацію не лише на фізичному, але й на психологічному рівні. Взаємодія із природним середовищем, хоч і керується біологічними принципами, модифікується через соціальний контекст, який не регулює, але змінює ключові закономірності цієї взаємодії [2].

З іншого боку, взаємодія із соціальним середовищем акцентує на соціальних аспектах адаптації, відрізняючись від біологічної тим, що включає увагу до ролі особистості в соціумі. Це рівень взаємин, де особистість активно взаємодіє із соціальними структурами, адаптується до них і впливає на них. Виділені О. Галусом підходи до адаптації демонструють, як соціальні і біологічні впливи переплітаються, формують комплексну систему взаємодій, що виявляється в повсякденному житті індивідів.

Загалом, теорія О. Галуса підкреслює, що адаптація є динамічним і багаторівневим процесом, де особистість не лише реагує на зміни в зовнішньому середовищі, а й активно формує відповідь на ці зміни через соціальні та біологічні механізми. Він підкреслює важливість усвідомлення зв'язків між особистісними й екологічними аспектами адаптації, що відкриває можливості для більш ефективного розуміння підходів до вивчення адаптаційних процесів у різних середовищах [3].

Переміщення осіб через війну або катастрофу є глобальним явищем, яке створює значні проблеми як для переміщених осіб, так і для громад, що їх приймають. У випадку України внутрішнє переміщення внаслідок повномасштабного вторгнення призвело до переселення значної кількості осіб до колективних умов проживання. Розуміння процесу адаптації ВПО у таких умовах має вирішальне значення для розроблення ефективних механізмів підтримки та заходів для сприяння їх інтеграції та добробуту.

Психодіагностичне дослідження особливостей адаптації українських переселенців у колективних умовах проживання є надзвичайно актуальним з кількох причин. По-перше, це внесок у сукупність знань про соціально-психологічну адаптацію, що проливає світло на конкретні проблеми та механізми подолання, які використовують особи, які були вимушено переміщені. По-друге, це дає уявлення про роль емоційного інтелекту у процесі адаптації, пропонує цінну інформацію для розроблення цільових заходів для підвищення стійкості та благополуччя серед ВПО. Окрім того, розуміння чинників, що впливають на соціально-психологічну адаптацію, може сприяти розробленню політики та гуманітарним зусиллям, спрямованим на підтримку переміщеного населення. Загалом ця праця усуває критичну прогалину в дослідженнях і має практичні наслідки для розроблення програм і послуг, адаптованих до потреб ВПО.

Для дослідження було використано такі психодіагностичні методики:

1. **Опитувальник адаптації до соціально-психологічного середовища (Л. Янковський).** Цей інструмент оцінює адаптацію до нового середовища за шістьма шкалами,

як-от: адаптивність, конформність, інтерактивність, депресія, ностальгія та відчуження. Він дозволяє глибше зрозуміти аспекти психологічного благополуччя й інтеграції особи.

**2. ТІРІ-UKR («Велика п'ятірка» в адаптації І. Галецької).** Методика оцінює п'ять ключових рис особистості: відкритість до досвіду, сумлінність, екстраверсію, доброзичливість і нейротизм. Вона допомагає дослідити характерні моделі поведінки й емоційної стабільності, які впливають на адаптацію.

**3. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптація Л. Карамушки).** Інструмент оцінює рівень тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності, що дозволяє визначити психологічні чинники, які впливають на адаптацію.

**4. Тест «Стійкість до стресу» (Л. Карамушка).** Методика визначає здатність протистояти стресовим ситуаціям, що є важливим чинником адаптації в умовах колективного проживання.

У нашому дослідженні взяли участь 60 осіб – 41 жінка (68,3%) і 19 чоловіків (31,7%); середній вік учасників – 37,25 року. Проаналізуємо результати за найважливішою методикою нашого дослідження – соціально-психологічної адаптації ВПО.

Аналіз результатів дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб дозволяє глибше зрозуміти особливості їхнього пристосування до нових умов життя (рис. 1).

Більшість респондентів демонструють низький рівень адаптивності (68%), що свідчить про значні труднощі у процесі пристосування до нового соціального та культурного середовища. Цей показник може бути інди-

катором відсутності відчуття безпеки, соціальної підтримки та психологічного комфорту. 17% учасників дослідження мають високий рівень адаптивності, що вказує на їхню здатність ефективно долати виклики й інтегруватися в нове середовище.

Рівень конформності серед учасників варіюється: 53% продемонстрували низьку готовність приймати соціальні норми та групову згуртованість, що може вказувати на прагнення зберегти свою автономність або уникнути надмірного впливу з боку нової соціальної групи. Однак 25% виявили високий рівень конформності, що свідчить про їхню готовність адаптуватися до норм і цінностей спільноти, у якій вони перебувають.

Інтерактивність, яка відображає здатність установлювати соціальні контакти та сприймати навколишнє середовище, у більшості респондентів перебуває на середньому рівні (54%). Це вказує на збалансовану позицію щодо взаємодії з іншими, а також готовність інтегруватися до нового соціального оточення без виражених проблем. Водночас 23% учасників мають низьку інтерактивність, що може бути ознакою уникнення соціальних контактів або загального відчуження.

Результати дослідження рівня депресії показують, що значна частина внутрішньо переміщених осіб відчуває емоційні труднощі: 27% демонструють високий рівень депресії, що свідчить про глибоке почуття тривоги, самотності й емоційного виснаження. Водночас 45% респондентів мають низький рівень депресії, що говорить про відносну стабільність їхнього емоційного стану.

Низький рівень ностальгії в більшості респондентів (77%) може вказувати на відсутність сильної емоційної прихильності до

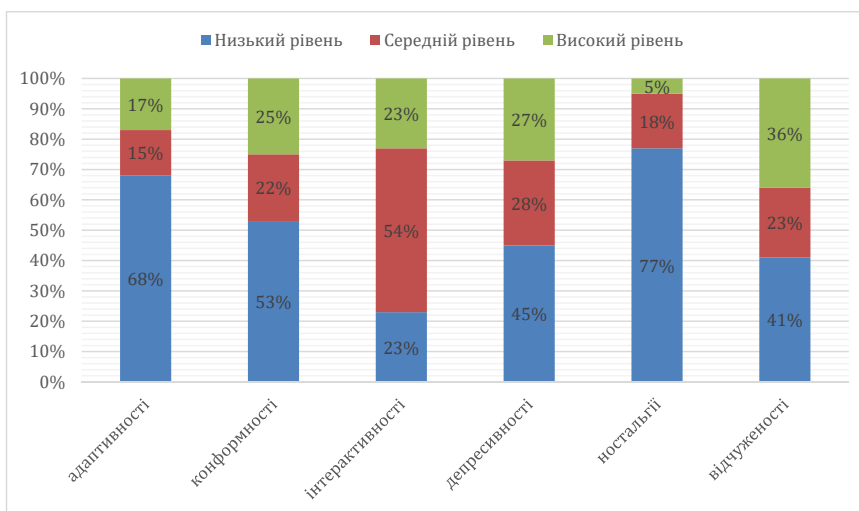


Рис. 1. Результати розподілу за рівнями соціально-психологічної адаптації ВПО

попереднього середовища або здатність фокусуватися на нових реаліях. Лише 5% демонструють високий рівень ностальгії, що може бути пов'язано з почуттям втрати та тугою за попереднім життям.

Відчуження залишається значною проблемою для багатьох внутрішньо переміщених осіб: 36% відчувають високий рівень ізоляції та неприйняття в новому середовищі, що може ускладнювати їхню інтеграцію. Однак 41% учасників дослідження продемонстрували низький рівень відчуження, що свідчить про здатність установлювати соціальні зв'язки та відчувати себе частиною нового суспільства.

Ці результати висвітлюють розмаїття переживань і реакцій внутрішньо переміщених осіб, а також важливість індивідуального підходу в наданні психологічної підтримки. Вони також вказують на необхідність подальшої роботи з подолання депресії, відчуження та підвищення рівня інтерактивності й адаптивності для покращення якості життя цієї вразливої категорії населення.

Результати за методикою *TIP1-Укр* свідчать про таке. Емоційна стабільність (7,5) у внутрішньо переміщених осіб перебуває на середньому рівні, що вказує на помірну емоційну врівноваженість, але з можливими коливаннями залежно від зовнішніх обставин. Рівень екстраверсії (6,8) є дещо нижчим за середній, що може характеризувати більшу схильність до самозаглибленості та зниження потреби в інтенсивних соціальних взаємодіях. Добросовісність (8,2) виявляється високою, що свідчить про відповідальне ставлення до своїх зобов'язань і високий рівень організованості серед ВПО. Помірний рівень доброзичливості (7,3) демонструє збалансоване ставлення до оточення, з ознаками емпатії та співпраці. Високий рівень відкритості досвіду (7,9) вказує на готовність до інновацій, креативність і позитивне

ставлення до змін, що може сприяти кращій адаптації до нових умов. Загалом ці результати свідчать про те, що внутрішньо переміщені особи мають потенціал для ефективної адаптації, хоча їм може бути потрібна додаткова підтримка в регулюванні емоційного стану та стимулюванні соціальних контактів.

Результати за опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» показують важливі аспекти психологічного стану внутрішньо переміщених осіб (рис. 2).

Тривожність (12,50) свідчить про постійний внутрішній неспокій і напруження, що можуть бути зумовлені невизначеністю майбутнього та складнощами адаптації. Фрустрація (13,47) характеризується високим рівнем розчарування через перешкоди в досягненні цілей і задоволенні потреб, що може відображати соціальні чи економічні труднощі.

Агресивність (12,37) вказує на помірну схильність до конфліктних реакцій, що може бути пов'язано із внутрішнім напруженням або відчуттям несправедливості. Ригідність (12,20) демонструє труднощі у прийнятті нових умов і змін, що ускладнює адаптацію та соціалізацію. Загалом ці результати свідчать про потребу в комплексній психологічній підтримці для ефективної інтеграції та зниження рівня стресу серед ВПО.

Результати тесту «Стійкість до стресу» (Л. Карамушка) свідчать, що більшість внутрішньо переміщених осіб мають низький (32 респонденти) або середній (21 респондент) рівень стресостійкості (табл. 1).

Особи з низькою стійкістю до стресу демонструють високу вразливість, схильність до тривоги та труднощі в адаптації до нових умов. Середній рівень свідчить про помірні адаптаційні можливості, хоча іноді вони також можуть стикатися із труднощами. Лише 7 респондентів

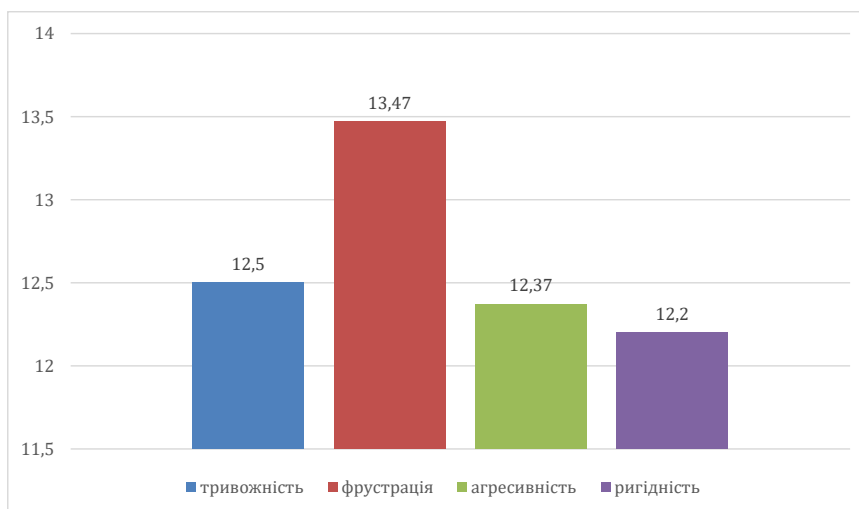


Рис. 2. Шкали емоційних станів ВПО

Таблиця 1  
Розподіл досліджуваних за методикою стійкості до стресу

Рівень стійкості до стресу	Кількість респондентів
Низький (43–54)	32
Середній (31–42)	21
Високий (18–30)	7

тів мають високий рівень стійкості до стресу, що дозволяє їм успішно справлятися з викликами і зберігати емоційну рівновагу. Загалом, результати вказують на потребу у психологічній підтримці для покращення стресостійкості більшості ВПО.

**Висновки.** Результати свідчать про значні труднощі в адаптаційному процесі в більшості опитаних. Високі показники депресії, тривожності, фрустрації й агресивності підкреслюють емоційну напругу, спричинену невизначеністю та складними життєвими умовами. Водночас виявлений потенціал у групах з високими рівнями добросовісності та відкритості до досвіду дозволяє сподіватися на можливість успішної адаптації за умови

належної підтримки. Помірний рівень доброзичливості та середня стресостійкість значної частини ВПО свідчать про їхню здатність до взаємодії й адаптації, хоча в багатьох цей процес потребує додаткових ресурсів. Загалом, результати дослідження підкреслюють важливість розроблення комплексних програм психологічної допомоги, які мають бути спрямовані на зменшення рівня емоційного виснаження, покращення соціальної інтеграції та посилення стресостійкості.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2005. № 1. С. 91–100.
2. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2(26). С. 48–59.
3. Котух О. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2023. № 1. С. 56–61.