

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ З УКРАЇНИ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ ЖИТТЯ

Усик Дмитро Борисович,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка

ORCID: 0000-0002-1350-5847

Scopus-Author ID 57210892794

Researcher ID AEH-9763-2022

У статті здійснено теоретичний та емпіричний аналіз психологічних чинників адаптації вимушених переселенців з України в умовах стресових життєвих обставин. Актуальність дослідження зумовлена масштабними міграційними процесами, спричиненими воєнними подіями, що супроводжуються підвищеним рівнем психоемоційного напруження, порушенням соціальних зв'язків, кризою ідентичності та необхідністю інтеграції в нове соціокультурне середовище. Вимушене переселення розглядається як потужний стресогенний чинник, який перевищує звичайні адаптаційні навантаження та істотно впливає на психічне благополуччя особистості.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення концепції загального адаптаційного синдрому Ганса Сельє, когнітивної теорії стресу і копіngu Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман, моделі акультураційних стратегій Джона Беррі, а також сучасні підходи до вивчення психічного здоров'я та травматизації біженців. У статті узагальнено сучасні наукові підходи до розуміння адаптації як динамічного процесу взаємодії особистісних ресурсів, копінг-стратегій, рівня тривожності, стресостійкості та соціальної підтримки.

Комплексний аналіз результатів дозволив встановити взаємозв'язок між високою тривожністю, хронічним стресом, дефіцитом соціальної підтримки та домінуванням неадаптивних копінг-стратегій як системними чинниками дезадаптації. Водночас наявність групи з високими показниками адаптації та резиліентності свідчить про потенціал внутрішніх ресурсів особистості, що може бути актуалізований у процесі психокорекційної та соціально-психологічної роботи.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному емпіричному вивченні психологічних чинників адаптації вимушених переселенців у реальних умовах воєнного стресу та тривалих соціальних трансформацій. Практична значущість результатів полягає у можливості їх використання для розроблення програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження рівня тривожності, формування адаптивних копінг-стратегій, розвиток життєстійкості та зміцнення соціальних ресурсів вимушених переселенців.

Ключові слова: адаптація, вимушені переселенці, адаптація, психоемоційний стан, особистісні ресурси, копінг-стратегії, стресостійкість, тривожність.

Usyk Dmytro. Psychological Factors of Adaptation of Forcibly Displaced Persons from Ukraine in Stressful Life Situations

The article presents a theoretical and empirical analysis of the psychological factors influencing the adaptation of forcibly displaced persons from Ukraine under stressful life circumstances. The relevance of the study is обусловлена large-scale migration processes caused by wartime events, which are accompanied by increased psycho-emotional tension, disruption of social ties, identity crises, and the necessity to integrate into a new socio-cultural environment. Forced displacement is considered a powerful stressogenic factor that exceeds ordinary adaptive demands and significantly affects an individual's mental well-being.

The theoretical and methodological foundation of the study is based on the concept of the General Adaptation Syndrome by Hans Selye, the cognitive theory of stress and coping by Richard Lazarus and Susan Folkman, John Berry's model of acculturation strategies, as well as contemporary approaches to the study of refugees' mental health and traumatization. The article generalizes modern scientific approaches to understanding adaptation as a dynamic process of interaction between personal resources, coping strategies, levels of anxiety, stress resistance, and social support.

A comprehensive analysis of the results made it possible to identify the relationship between high anxiety, chronic stress, a deficit of social support, and the dominance of maladaptive coping strategies as systemic factors of maladjustment. At the same time, the presence of a group with high levels of adaptation and resilience indicates the potential of internal personal resources that can be actualized through psychocorrective and socio-psychological interventions.

The scientific novelty of the study lies in the comprehensive empirical investigation of the psychological factors of adaptation of forcibly displaced persons under real conditions of wartime stress and prolonged social transformations. The practical significance of the results consists in the possibility of their application in the development of psychological support programs aimed at reducing anxiety levels, forming adaptive coping strategies, strengthening resilience, and enhancing the social resources of forcibly displaced persons.

Key words: adaptation, internally displaced persons, adaptation, psycho-emotional state, personal resources, coping strategies, stress resistance, anxiety.



Стаття поширюється на умовах
ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Вступ. У сучасних умовах загострення соціальних, політичних і економічних викликів питання адаптації вимушених переселенців набуває особливої значущості. Масштабні міграційні процеси, спровоковані збройними конфліктами, окупацією територій, економічною нестабільністю та загрозою життю, ставлять перед суспільством складні завдання підтримки та інтеграції людей, які вимушено змінили місце проживання [2].

Вимушене переселення є одночасно стресогенним чинником, що значно перевищує звичайні адаптаційні навантаження. Досвід внутрішньо переміщених та вимушених переселенців свідчить про значну нервово-психологічну напругу, високу тривожність, порушення соціальної ідентичності, розрив соціальних зв'язків, відчуття непевності щодо майбутнього, що ускладнює процес адаптації до нових життєвих умов [1].

У зв'язку з цим психологічні чинники адаптації вимушених переселенців – їх здатність протистояти стресу, мобілізувати внутрішні ресурси, інтегруватися в нове соціальне середовище – стають критично важливими для прогнозування психічного благополуччя та успішної соціальної інтеграції цієї категорії населення.

Незважаючи на численні соціологічні та економічні дослідження проблем вимушених переселенців, психологічні механізми адаптації, зокрема взаємозв'язок особистісних ресурсів, особливостей стрес-копінгу та рівня адаптації, досі недостатньо вивчені. Сучасна наукова література потребує конкретизації таких чинників, їх емпіричної перевірки в умовах реальних стресових переживань, спричинених війною та масовим переміщенням населення [3].

Таким чином, теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних чинників адаптації вимушених переселенців є часово обґрунтованим, соціально значущим та актуальним як для психолого-педагогічної науки, так і для практичної психології соціальної підтримки, реабілітації та інтеграційних програм.

Проблема адаптації особистості до складних життєвих обставин тривалий час перебуває в центрі уваги психологічної науки. Теоретико-методологічні засади дослідження стресу та адаптаційних процесів були закладені у працях Hans Selye, який обґрунтував концепцію загального адаптаційного синдрому, а також у когнітивній теорії стресу і копінгу Richard Lazarus та Susan Folkman, де ключову роль відіграє суб'єктивна оцінка стресової ситуації та вибір стратегій її подолання. Значний внесок у розуміння процесів міжкультурної адаптації здійснив John W. Berry, який розробив модель акультураційних стратегій, що пояснює особливості інтеграції особистості в нове соціокультурне середовище. Питання психічного здоров'я та травматизації біженців ґрунтовно досліджував Edvard Nauff, акцентуючи увагу на довготривалих наслідках вимушеного переселення [5].

В українському науковому просторі проблематика переселенців та внутрішньо переміщених осіб активно розробляється у працях Олена Блинова, Віктор Плохих, Ігор Попович, Лада Яковичка та інших дослідників. У їхніх роботах висвітлюються питання психологічних

ресурсів особистості, часової перспективи, посттравматичного зростання, соціальної підтримки та чинників дезадаптації в умовах воєнного стресу [4].

Проте, незважаючи на наявність значного теоретичного доробку та емпіричних досліджень, проблема комплексного аналізу психологічних чинників адаптації вимушених переселенців у стресових ситуаціях життя потребує подальшої систематизації та емпіричної конкретизації. Особливої актуальності вона набуває в умовах тривалих соціальних трансформацій, зумовлених воєнними подіями, що істотно впливають на психоемоційний стан, систему цінностей та життєві перспективи особистості. Це зумовлює необхідність поглибленого вивчення взаємозв'язку особистісних ресурсів, копінг-стратегій, рівня стресостійкості та успішності адаптації, що й визначає наукову новизну та практичну значущість даного дослідження [6; 7].

Метою дослідження є визначення особливостей адаптації вимушених переселенців, виявлення психологічних чинників, адаптації вимушених переселенців з України в умовах стресових життєвих обставин.

Матеріали та методи дослідження. Наше емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення психологічних чинників адаптації вимушених переселенців з України в Німеччині в умовах стресових життєвих обставин. Дослідження проводилося протягом 2025 року.

У вибірку увійшли 60 осіб віком від 25 до 55 років (52 жінки та 8 чоловіків), які вимушено змінили місце проживання у зв'язку з воєнними подіями в Україні та переїхали у Німеччину.

Дослідження здійснювалося з дотриманням принципів добровільності, анонімності та конфіденційності відповідно до етичних стандартів психологічних досліджень.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс емпіричних методів:

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда.

Методика спрямована на визначення рівня адаптивності особистості. Дозволяє оцінити такі показники: прийняття себе; прийняття інших; емоційний комфорт; внутрішній контроль; домінування; інтегральний показник адаптації.

Дана методика виступає основним індикатором рівня соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців.

2. Шкала тривожності STAI. Автор – Charles Spielberger.

Методика дозволяє виміряти: ситуативну тривожність (реакція на стресову ситуацію); особистісну тривожність (стійка характеристика особистості).

Застосовується для визначення рівня психоемоційного напруження.

3. Опитувальник копінг-стратегій (Ways of Coping Questionnaire). Автори – Richard Lazarus та Susan Folkman.

Методика дозволяє визначити: проблемно-орієнтовані стратегії; емоційно-орієнтовані стратегії; уникання.

Дає можливість встановити зв'язок між способами подолання стресу та рівнем адаптації.

4. Шкала резилієнтності CD-RISC. (Connor-Davidson Resilience Scale).

Методика оцінює рівень психологічної стійкості, здатність до відновлення після травматичних подій та рівень внутрішніх ресурсів особистості.

5. Шкала сприйнятої соціальної підтримки MSPSS. (Multidimensional Scale of Perceived Social Support).

Дозволяє визначити рівень підтримки: з боку сім'ї; друзів; значущих інших.

Соціальна підтримка розглядається як один із ключових чинників успішної адаптації.

Результати дослідження:

1. Методика К. Роджерса– Р. Даймонда.

За результатами обстеження встановлено таку структуру розподілу рівнів адаптації: низький – 62%, середній – 28%, високий – 10%.

Низький рівень (62%). Більшість респондентів продемонстрували ознаки дезадаптації, що проявляються у зниженому самоприйнятті, внутрішній напруженості та нестабільності емоційного стану. Для них характерна підвищена самокритичність, схильність до звинувачення себе у невдачах, занижена самооцінка та невпевненість у власних можливостях.

На міжособистісному рівні простежується тенденція до соціальної дистанційованості або оборонної позиції у спілкуванні. Респонденти можуть уникати нових контактів, виявляти недовіру до оточення, сприймати соціальні взаємодії як потенційно загрозливі або виснажливі. В умовах невизначеності та змін вони відчують безпорадність, втрату контролю над подіями життя.

Емоційний фон у цієї групи переважно знижений: фіксуються пригніченість, тривожність, дратівливість, емоційна лабільність. Нерідко спостерігається зовнішній локус контролю – схильність пояснювати події виключно обставинами або діями інших осіб. Такий профіль свідчить про високу ймовірність формування хронічної дезадаптації за відсутності психологічної підтримки.

Середній рівень (28%). У респондентів із середнім рівнем адаптації простежується відносна стабільність функціонування в умовах звичної соціальної реальності. Вони демонструють адекватну поведінку у передбачуваних ситуаціях, здатні підтримувати міжособистісні контакти та виконувати соціальні ролі.

Однак адаптація має переважно ситуативний характер. Будь-які раптові зміни, конфлікти або додаткові стресові чинники можуть викликати зростання тривоги, тимчасову втрату впевненості та емоційне напруження. Для цієї групи характерна амбівалентність: поєднання прагнення до автономії з потребою у схваленні та підтримці з боку значущого оточення.

Емоційний комфорт нестійкий: після пережитих труднощів їм потрібен певний час для відновлення психологічної рівноваги. Водночас вони мають потенціал до підвищення рівня адаптації за умови розвитку ресурсів копінгу та соціальної підтримки.

Високий рівень (10%). Невелика частина респондентів продемонструвала високий рівень адаптації, що

характеризується внутрішньою цілісністю, позитивним самоприйняттям та достатнім рівнем емоційної стабільності. Вони адекватно оцінюють власні можливості, здатні приймати як свої сильні сторони, так і обмеження.

Для цієї групи притаманний внутрішній локус контролю, активна життєва позиція та здатність до конструктивного розв'язання проблем. Соціальні контакти сприймаються як ресурс, а не як загроза. Вони легко інтегруються в нові соціальні ролі, гнучко реагують на зміни та демонструють відкритість до взаємодії.

Тобто переважання низького рівня соціально-психологічної адаптації у вибірці вказує на системні труднощі інтеграції в нові соціальні умови, дефіцит емоційного комфорту та зниження внутрішніх ресурсів саморегуляції. Водночас наявність групи з високим рівнем адаптації підтверджує, що навіть у складних життєвих обставинах можливе збереження або відновлення психологічної стійкості за умови наявності особистісних і соціальних ресурсів.

2. Шкала тривожності Спілберга (STAI)

За результатами дослідження встановлено, що більшість респонденток продемонстрували високий рівень тривожності (72%), середній рівень виявлено у 20%, низький – у 8%.

У більшості досліджуваних зафіксовано підвищені показники як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це свідчить не лише про реакцію на актуальні стресові обставини, а й про сформовану тенденцію сприймати світ як потенційно небезпечний і непередбачуваний.

Високий рівень тривожності (72%).

Психологічний профіль цієї групи характеризується:

- постійним внутрішнім напруженням та «очікуванням загрози»;
- гіперчутливістю до зовнішніх стимулів;
- схильністю до катастрофізації подій;
- зниженням толерантності до невизначеності;
- труднощами прийняття рішень через страх помилки.

Будь-які робочі або побутові завдання можуть сприйматися як ризик для особистої репутації, матеріального благополуччя чи стабільності родини. На фізіологічному рівні це проявляється порушеннями сну, труднощами засинання, поверхневим сном, м'язовою напругою, тахікардією, відчуттям браку повітря.

Середній рівень (20%). У цієї групи тривожність має переважно ситуативний характер. Вона активізується у значущих або потенційно оцінюваних ситуаціях: перевірки на роботі, вирішення фінансових питань, конфлікти в родині, прийняття важливих рішень.

Респонденти зберігають здатність до самоконтролю та раціонального аналізу ситуації, однак у стресових умовах можуть відчувати:

- тимчасове зниження впевненості;
- внутрішній дискомфорт;
- потребу у підтримці або схваленні;
- труднощі концентрації уваги.

Низький рівень (8%). Невелика частина респонденток продемонструвала низькі показники як ситу-

ативної, так і особистісної тривожності. Вони характеризуються емоційною стриманістю, високим рівнем самовладання та здатністю зберігати спокій навіть у складних обставинах.

Для цієї групи властиві:

- раціональний стиль мислення;
- збереження концентрації уваги у стресових ситуаціях;
- відсутність схильності до драматизації подій;
- стабільний психоемоційний фон.

Переважає високий рівень тривожності у вибірці вказує на стійке емоційне напруження та низьку толерантність до невизначеності. Поєднання підвищеної ситуативної та особистісної тривожності свідчить про формування хронічного тривожного фону, що може істотно ускладнювати процес соціально-психологічної адаптації.

Отримані дані логічно узгоджуються з результатами щодо високого рівня психологічного стресу та домінування неадаптивних копінг-стратегій, що в комплексі формує ризик дезадаптаційних проявів та емоційного виснаження.

3. Шкала психологічного стресу (PSM-25).

За результатами дослідження встановлено, що високий рівень психологічного стресу мають 65% респондентів, середній – 25%, низький – 10%.

Високий рівень (65%). Більшість досліджуваних демонструють виражений стан хронічного емоційного та фізіологічного напруження. Показники свідчать про системне перевантаження адаптаційних механізмів організму.

Емоційні прояви включають:

- підвищену дратівливість;
- емоційну лабільність (раптові сльози або спалахи гніву);
- відчуття внутрішньої напруженості;
- зниження настрою;
- почуття безсилля або виснаженості.

Такий стан можна охарактеризувати як «передзривовий», оскільки ресурси саморегуляції перебувають на межі виснаження. За відсутності психологічної підтримки існує ризик розвитку психосоматичних розладів, тривожно-депресивних станів або емоційного вигорання.

Середній рівень (25%). У чверті вибірки рівень стресу має помірний характер. Напруження виникає переважно у відповідь на зовнішні труднощі або підвищене навантаження, однак не набуває хронічної форми.

Для цієї групи характерні:

- періодична втома наприкінці дня або тижня;
- ситуативна дратівливість;
- зниження працездатності у періоди перевантаження;
- потреба у додатковому відпочинку або підтримці.

Водночас збережені механізми психологічної компенсації: гумор, соціальна взаємодія, звичні способи релаксації (спілкування, фізична активність, побутові ритуали). Стрес ще не призводить до суттєвої дезорганізації діяльності та не набуває ознак виснаження.

Ця група має потенціал до стабілізації за умови своєчасної профілактичної підтримки.

Низький рівень (10%). Невелика частина респондентів демонструє низькі показники суб'єктивного стресу. Для них характерні:

- відчуття енергійності та внутрішньої рівноваги;
- стабільний настрій;
- відсутність виражених психосоматичних симптомів;
- збережена працездатність і концентрація уваги;
- позитивна оцінка власного життєвого стану.

Ці особи демонструють ефективні стратегії саморегуляції та здатність до психологічної мобілізації в складних умовах. Низький рівень стресу може бути пов'язаний із високим рівнем життєстійкості, адаптивними копінг-стратегіями та достатнім рівнем соціальної підтримки.

Переважає високий рівень психологічного стресу у вибірці свідчить про тривале перебування значної частини респондентів у стані хронічного емоційного напруження. Поєднання когнітивного виснаження, психосоматичних проявів і емоційної лабільності вказує на суттєве зниження адаптаційних ресурсів.

4. Опитувальник копінг-стратегій (Лазарус).

За результатами дослідження встановлено таку структуру: неадаптивний копінг – 65%, змішаний – 25%, адаптивний – 10%.

Неадаптивний копінг (Втеча, Дистанціювання – 65%). У більшості респондентів домінують стратегії уникнення, що свідчить про емоційне перевантаження та зниження внутрішніх ресурсів для активного вирішення проблем.

Емоційна регуляція відбувається через тимчасові способи відволікання: надмірне використання соціальних мереж, перегляд серіалів, переїдання, занурення в рутину. Хоча такі стратегії дають короточасне полегшення, вони не усувають джерело стресу. Унаслідок цього проблема накопичується, що посилює тривожність, відчуття безсилля та знижує самооцінку.

Домінування унікального копінгу вказує на підвищений ризик формування хронічного стресу та дезадаптації.

Змішаний копінг (Пошук підтримки, Самоконтроль – 25%). Чверть респондентів демонструють поєднання емоційно-орієнтованих і частково проблемно-орієнтованих стратегій.

Основні прояви:

- звернення по пораду до знайомих, родичів, колег;
- потреба в емоційній підтримці та співпереживанні;
- спроби стримувати емоції, «тримати себе в руках»;
- прагнення уникнути конфлікту через самоконтроль.

Ці стратегії допомагають знизити емоційне напруження та запобігти загостренню ситуації. Проте вони не завжди супроводжуються активними діями щодо зміни обставин. Часто респонденти обмежуються обговоренням проблеми без переходу до конкретного планування.

Змішаний копінг свідчить про наявність певних ресурсів адаптації, однак потребує розвитку навичок проблемного аналізу та прийняття рішень.

Адаптивний копінг (Планування – 10%). Невелика частина вибірки продемонструвала переважання проблемно-орієнтованих стратегій, що свідчить про високий рівень психологічної зрілості та внутрішнього контролю.

Характерні особливості:

- раціональний аналіз ситуації;
- визначення причин проблеми;
- формування покрокового плану дій;
- готовність брати відповідальність за прийняті рішення;
- послідовна реалізація намічених кроків.

Для цієї групи характерне сприйняття труднощів як задач, що підлягають вирішенню, а не як фатальних загроз. Вони демонструють гнучкість мислення, здатність до саморегуляції та адекватну оцінку власних ресурсів.

Переважають неадаптивних копінг-стратегій у структурі вибірки свідчить про домінування емоційно-орієнтованого реагування на стрес, що знижує ефективність подолання життєвих труднощів. Обмежена частка проблемно-орієнтованого копіngu вказує на потребу у формуванні навичок планування, прийняття рішень та розвитку внутрішнього локусу контролю.

5. Шкала сприйняття соціальної підтримки MSPSS.

За результатами дослідження встановлено: високий рівень сприйнятої соціальної підтримки – 15%, середній – 30%, низький – 55%.

Високий рівень сприйнятої соціальної підтримки (15%).

Респонденти цієї групи демонструють стійке переконання у наявності доступного та надійного соціального ресурсу. Вони відзначають стабільний емоційний контакт із близькими людьми, довірливі стосунки в родині та наявність осіб, до яких можуть звернутися у складних життєвих ситуаціях.

Психологічні особливості:

- відчуття прийняття та значущості;
- впевненість у тому, що їхні проблеми не залишаться без уваги;
- готовність відкрито говорити про переживання;
- вища толерантність до стресу.

Соціальні зв'язки виконують функцію психологічного «буфера», знижуючи інтенсивність тривожних переживань та сприяючи швидшому відновленню після кризових подій. Для цієї групи характерний більш стабільний емоційний фон, вищий рівень життєстійкості та адаптаційної гнучкості. Соціальна підтримка виступає для них джерелом безпеки, приналежності та сенсу.

Середній рівень сприйнятої соціальної підтримки (30%).

У третини вибірки підтримка має вибірково ситуативний характер. Респонденти визнають наявність людей, які можуть надати допомогу, однак не завжди впевнені в її стабільності чи достатності.

Типові прояви:

- звернення по допомогу лише у крайніх випадках;
- сумніви щодо доречності власних прохань;
- страх бути тягарем для інших;

• коливання між автономністю та потребою в підтримці.

Такий рівень підтримки частково пом'якшує вплив стресу, однак не забезпечує повної емоційної стабілізації. Психологічна стійкість цієї групи залежить від конкретних умов і якості міжособистісних взаємин.

Низький рівень сприйнятої соціальної підтримки (55%)

Більшість респондентів демонструють дефіцит суб'єктивного відчуття підтримки. Вони не впевнені у наявності людей, які готові вислухати, зрозуміти або допомогти у складній ситуації.

Психологічні прояви:

- відчуття соціальної ізоляції;
- зниження довіри до оточення;
- переживання самотності навіть у присутності інших;
- небажання або страх звертатися по допомогу.

Отримані дані свідчать про домінування низького рівня соціально-психологічної адаптації (62%), що поєднується з високими показниками особистісної та ситуативної тривожності (у середньому 68–72%) і високим рівнем психологічного стресу (65%). Така конфігурація показників вказує на хронічне емоційне напруження, зниження суб'єктивного контролю над подіями життя та переживання внутрішньої нестабільності.

Структура копінг-стратегій характеризується переважанням неадаптивних способів подолання труднощів (65%), зокрема втечі та дистанціювання, що не сприяє конструктивному розв'язанню проблем і може посилювати накопичення психоемоційної напруги. Лише 10% респондентів демонструють адаптивний, проблемно-орієнтований копінг, який пов'язаний із плануванням та активною поведінковою позицією.

Особливо значущим чинником виявився рівень сприйнятої соціальної підтримки: у 55% досліджуваних він є низьким. Недостатнє відчуття підтримки з боку родини, друзів або значущого оточення посилює тривожність, сприяє формуванню почуття ізоляції та знижує ресурси психологічної стійкості.

Висновки. Таким чином, результати дослідження дозволяють констатувати, що процес адаптації вимушених переселенців значною мірою детермінується поєднанням високої тривожності, хронічного стресу, домінування неадаптивних копінг-стратегій та низького рівня сприйнятої соціальної підтримки. Водночас наявність навіть у частини вибірки високих показників адаптації та життєстійкості свідчить про потенціал внутрішніх і зовнішніх ресурсів, який може бути актуалізований у межах психокорекційних та соціально-психологічних програм підтримки.

З огляду на отримані результати (висока тривожність і стрес, низька адаптація, домінування неадаптивного копіngu, низький рівень соціальної підтримки), доцільно запропонувати комплексну програму соціально-психологічної корекції адаптації вимушених переселенців, орієнтовану на відновлення ресурсів, розвиток життєстійкості та формування адаптивних стратегій подолання.

Література:

1. Стипаненко В. Є. Психологічні чинники адаптації вимушених переселенців. *Актуальні питання сучасного соціогуманітарного знання: матеріали XI Всеукраїнської міждисциплінарної наук.-практ. конф. студентів і молодих вчених*, 6 листопада 2025 р. Харків : ДБТУ, 2025. С. 175–177.
2. Сіняєва О. В. Соціально-психологічні чинники адаптації вимушено переміщених осіб : кваліфікаційна робота. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2025. 112 с.
3. Лисенко К., Ткачук Т. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в нову країну (на прикладі Нідерландів). *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. № 2. С. 45–52.
4. Цирковникова І. Особливості адаптації вимушених переселенців та надання первинної психологічної допомоги під час бойових дій. *Ввічливість. Humanitas*. 2023. № 1. С. 138–143.
5. Чушак В. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації дітей вимушених переселенців в умовах війни : магістерська робота. Вінниця : Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2024. 96 с.
6. Khailenko O., Bacon A. M. Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among female Ukrainian refugees and internally displaced people. *International Journal of Social Psychiatry*. 2024. Vol. 70, № 6. P. 1123–1134.
7. Sukiasyan S. G. The mental health of refugees and forcibly displaced people: A narrative review. *Consortium Psychiatricum*. 2024. Vol. 5, № 4. P. 215–226.

References:

1. Stypanenko, V. (2025). Psychological Factors of Adaptation of Forcibly Displaced Persons. Current Issues of Contemporary Socio-Humanitarian Knowledge: Proceedings of the 11th All-Ukrainian Interdisciplinary Scientific and Practical Conference of Students and Young Scholars (November 6, 2025. Kharkiv, Ukraine) (pp. 175–177). DBTU. [in Ukrainian].
2. Sinyayeva, O. (2025). Socio-psychological factors of adaptation of internally displaced persons (Qualification thesis). Dnipro: Alfred Nobel University. 112 p. [in Ukrainian].
3. Lysenko, K., & Tkachuk, T. (2025). Features of socio-psychological adaptation of forcibly displaced persons in a new country (the case of the Netherlands). Scientific Works of the Interregional Academy of Personnel Management. Psychology, 2, 45–52. [in Ukrainian].
4. Tsyrvonnykova, I. (2023). Features of adaptation of forcibly displaced persons and provision of primary psychological assistance during hostilities. *Vvichlyvist. Humanitas*, 1, 138–143. [in Ukrainian].
5. Chushak, V. (2024). Features of socio-psychological adaptation of children of forcibly displaced persons in wartime conditions (Master's thesis). Vinnytsia: Vasyl' Stus Donetsk National University. 96 p. [in Ukrainian].
6. Khailenko O., & Bacon A. M. (2024). Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among female Ukrainian refugees and internally displaced people. *International Journal of Social Psychiatry*. 70 (6). 1123–1134. [in English].
7. Sukiasyan S. G. (2024). The mental health of refugees and forcibly displaced people: A narrative review. *Consortium Psychiatricum*. 5 (4). 215–226. [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 20.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026