МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



ISSN 3083-6557 print

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП

Гуманітарні та соціальні науки: сучасні тренди й виклики

Випуск 2 (49), 2025

Київ
2025

Артем БАРАТЮК
Застосування vr для моделювання безпечного простору у процесі саморегуляції психічного стану *242*

Ольга ЧОРНА
Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб як чинник збереження ментального здоров'я в умовах війни *246*

Олександра ІСПРАВНІКОВА
Роль самоспівчуття у відновленні психічного здоров'я *249*

Ірина ПАЛАМАРЧУК
Особливості арт-терапії у роботі з тривожністю у дорослих *252*

Тетяна ПЕКАРЧУК
Застосування методу транзакційного аналізу для роботи із клієнтами із депресивним та тривожно-депресивним розладом *254*

Вікторія КАРЦЕВА
Сімейні зв'язки як ресурс формування емоційної стійкості, соціалізації та самоактуалізації студентської молоді в умовах університетського періоду *257*

Єгор КУРИЩЕНКО
Психологічні особливості соціальної адаптації дітей-біженців *260*

Анна КУПРІЯН
Психологічні особливості адаптації психологів та психологів-консультантів до професійної діяльності в умовах війни *262*

Кароліна ПАВЛИК, Анастасія САМОХА, Вікторія ПРИЙМАК
Техніки саморегуляції та усвідомленості в ситуаціях життєвої невизначеності *265*

Микола СРЬОМІН
Міжнародний досвід та українські реалії досліджень нейропсихології трудоголізму *268*

Леся ЛЕВИЦЬКА, Віра СИНЯКОВА
Особливості агресивності, імпульсивності та конфліктності у підлітків у сучасних умовах *270*

Ольга ЧОРНА
здобувачка ступеня магістра з психології, МАУП, Київ
https://orcid.org/0009-0000-6618-4736

Науковий керівник:
Святослав КОРСАКЕВИЧ,
PhD з психології, доц. кафедри психології МАУП

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах війни внутрішньо переміщені особи стикаються з багатьма психологічними викликами, що істотно впливають на їхнє ментальне здоров'я. Втрата дому і звичного середовища формує почуття невизначеності й відчуття незахищеності, що проявляється у зростанні тривожності, емоційного виснаження та розладів сну. Дослідження останній років засвідчило, що вимушене переселення супроводжується посиленим психоемоційним напруженням, яке може мати як фізіологічні, так і когнітивні прояви [2].

Додатковим джерелом дестабілізації стає втрата соціальних зв'язків та професійного статусу, що посилює почуття ізоляції та безпорадності. У дослідженні, проведеному в Ефіопії, виявлено високий рівень посттравматичного стресового розладу і психоемоційних розладів серед переселенців, особливо серед жінок та осіб, які зазнали насильства чи стали свідками тяжких подій. Також було підкреслено, що розвиток психологічного капіталу та зміцнення віри у власні сили може виступати захисним чинником проти руйнівних наслідків війни [5].

Ще одним вагомим аспектом є невизначеність майбутнього, що формує глибокі емоційні кризи у переселенців. Сучасні українські дослідження вказують на поширеність станів хронічної тривоги, дратівливості та зниження здатності до емоційної регуляції у цій групі населення [8]. Отже, психологічні виклики внутрішньо переміщених осіб пов'язані з постійним відчуттям небезпеки та невизначеності.

Встановлено, що переселенці часто демонструють зниження резилієнтності й актуалізацію неадаптивних копінг-стратегій, що підвищує ризики тривожних і депресивних проявів. Ефективні програми психокорекції, які спрямовані на розвиток стресостійкості та оновлення адаптивних стратегій подолання, дозволяють суттєво зменшити симптоми дистресу і підвищити життєстійкість [6].

Особистісні ресурси і здатність до резилієнтності відіграють ключову роль у підтримці психічного здоров'я. Систематичний огляд досліджень,

присвячених українським переселенцям, показав, що адаптаційні механізми включають емоційно-орієнтовані й проблемно-орієнтовані стратегії, уникнення, релігійно обумовлені практики та використання почуття належності до спільноти. Саме соціальні зв'язки, культурна сталість і віра в майбутнє були визначені як найбільш значущі фактори, що зміцнюють здатність до відновлення після травматичного досвіду [9].

У процесі формування нових моделей життя важливим чинником стає соціальна підтримка з боку родини, громади та інституцій. Емпіричні дослідження свідчать, що саме родинні зв'язки найбільш виражено впливають на рівень афекту і сприяють розвитку резилієнтності серед переселенців, а соціальні мережі здатні виступати посередником між індивідуальним досвідом травми та позитивною емоційною адаптацією [7].

Практичний вимір цих процесів демонструє, що переселенці здатні створювати власні адаптаційні механізми на рівні спільноти. Дослідження у таборах для ВПО в Нігерії виявило, що навіть за умов нестачі ресурсів люди ініціюють внутрішні структури управління, встановлюють альтернативні способи забезпечення базових потреб і взаємно підтримують одне одного, що формує своєрідну модель колективної резилієнтності [4].

Подолання травматичного досвіду у вимушеній міграції ґрунтується на поєднанні індивідуальних і соціальних стратегій. Розвиток адаптивних копінг-механізмів, збереження особистісних ресурсів та активізація соціальної підтримки створюють умови для формування нових моделей життя, здатних забезпечувати збереження ментального здоров'я внутрішньо переміщених осіб.

Доведено, що успішна адаптація сприяє зниженню рівня тривожності, депресивних і посттравматичних симптомів, водночас підвищуючи якість життя переселенців. Вітчизняні дослідження наголошують на тому, що своєчасна психологічна реабілітація, психоедукація та профілактика вторинної травматизації дозволяють відновити втрачені психічні функції, оптимізувати ресурси життєстійкості та сформувати активну позицію у подоланні труднощів [1].

Адаптація також має фундаментальне значення для інтеграції у нові соціальні спільноти. Дослідження, проведене серед переселенців у Камеруні, показало, що рівень психологічного благополуччя значною мірою залежить від почуття солідарності та задоволення умовами у громаді, що приймає, а соціальна інтеграція стає посередником між індивідуальними адаптаційними процесами та психологічним здоров'ям [10]. Схожі результати отримано й у дослідженнях щодо українців, які вимушено виїхали до Німеччини, де низький рівень соціальної адаптації та емоційного комфорту прямо корелює з підвищеною вразливістю до тривожних і депресивних станів [3].

Перспективним напрямом розвитку системи підтримки є створення програм, орієнтованих на культурну чутливість та активну участь самих переселенців у формуванні нових моделей життя. Прикладом є дослідження в Ефіопії, яке довело, що врахування культурних і контекстуальних чинників

у психологічних інтервенціях, зокрема використання традиційних ритуалів, підвищує ефективність допомоги та сприяє зміцненню резилієнтності громад [11].

На основі проведеного теоретичного аналізу можна стверджувати, що психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є ключовим чинником збереження ментального здоров'я в умовах війни, адже вона сприяє зниженню рівня тривожності, депресивних і посттравматичних симптомів та полегшує інтеграцію у нові соціальні спільноти. Важливе значення мають соціальна підтримка та розвиток резилієнтності, які забезпечують стабілізацію емоційного стану і підвищують якість життя переселенців. Перспективи подальших досліджень пов'язані з оцінкою ефективності культурно чутливих інтервенцій, програм психоедукації та колективних стратегій резилієнтності, що відкриває можливості для формування більш комплексних моделей психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Джерела

1. *Кириченко Т.* Психологічна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. Габітус. 2024. *Психологія особистості*. С. 145–149.
2. *Кобець О., Микитчак А.* Результати емпіричного дослідження психологічних наслідків посттравматичного стресу вимушених переселенців і ресурсів його подолання. *Психологічний журнал*. 2024. Т. 13. С. 114–120.
3. *Сенченко К.* Соціально-психологічна адаптація зовнішньо-переміщених українців у німеччині. *Proceedings of The XIII International Scientific Conference*. 2023. Т. 13. С. 194–197.
4. *Ekezie W.* Resilience actions of Internally Displaced Persons (IDPs) living in camp-like settings: a Northern Nigeria case study. *Journal of Migration and Health*. 2022. Т. 6. С. 1–9.
5. *Mamed, G., Tefera, G., Bitew M., Yu M.* The overlooked war in Northern Ethiopia: Examining psychological capital, mental distress, and post-traumatic stress disorder among internally displaced people in Amhara region. *International Journal of Social Psychiatry*. 2024. Т. 71. С. 705–714.
6. *Maruta, N., Kalenska G., Panko T.* Integrative program of psychocorrection of mental disorders in internally displaced persons. *The Scientific and Practical Journal of Medicine*. 2020. Т. 28. С. 30–35.
7. *Moret-Tatay, C., Zharova, I., Cloquell, A., Pérez-Bermejo, M., Murphy M., Arteaga F.* Social Support Increases Resilience and Affect in Non-Displaced Ukrainians and Refugees After a Year of War. *Psicothema*. 2024. Т. 37. С. 22–32.
8. *Ovdiienko, I., Brukhovetska, O., Chausova, T., Verbytska, L., Inzhyievska L., Gorova O.* Psychological Support of Internally Displaced Persons in Ukraine and Emigrants Abroad: Challenges of Wartime. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*. 2024. Т. 84. С. 190–205.
9. *Rizzi, D., Ciuffo, G., Landoni, M., Mangiagalli M., Ionio C.* Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in Psychology*. 2023. Т. 14. С. 1–20.
10. *Tassang, A., Shi, G., Akintunde, T., Muhideen, S., Isangha, S., Adedeji A., Musa T.* Social integration, solidarity, and psychological health of internally displaced

persons in Cameroon: Exploring the role of community satisfaction. *Heliyon*. 2023. T. 9. C. 1–12.
11. *Zeleke, W., Dagnew, M., Wondie, Y., Hailu, T., Holmes, C., Mekonen, M., Eshete B., Nenko G.* Assessment of Cultural and Contextual Factors in Trauma-Informed Interventions for Internally Displaced People in Ethiopia: A Community-Based Participatory Action Research. *Trauma Care*. 2025. T. 5. C. 1–20.