Чередниченко Тетяна, старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах, Національний університет цивільного захисту України, Черкаси, Україна, https://orcid.org/0000-0001-5496-1083

Cherednychenko Tetiana, Senior Lecturer at the Department of Psychology of Activity in Special Conditions, National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy, Ukraine, https://orcid.org/0000-0001-5496-1083

ОСОБЛИВОСТІ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

PECULIARITIES OF THE REINTEGRATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS UNDER MARTIAL LAW: A THEORETICAL ANALYSIS

Анотація

У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних особливостей реінтеграції внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до життєдіяльності в умовах воєнного стану. Обґрунтовано, що реінтеграція є складним багаторівневим процесом, який передбачає відновлення цілісності особистості, соціальних ролей і повноцінного функціонування в новому середовищі та базується на попередньому етапі адаптації. Визначено, що адаптація виступає ключовою передумовою реінтеграції, забезпечуючи стабілізацію емоційного стану, формування нових поведінкових стратегій і пристосування до змінених умов життя. Проаналізовано вплив воєнного стану на психічне здоров'я ВПО, зокрема окреслено основні чинники травматизації: втрату життєвих ресурсів, переживання небезпеки, соціальну

дезадаптацію, порушення відчуття безпеки та трансформацію ціннісно-мотиваційної сфери. Розглянуто адаптацію як динамічний процес, що охоплює психологічний, соціальний і поведінковий рівні, а також має хвилеподібний характер розвитку. Окрему увагу приділено науковим підходам до розуміння адаптації та стресу, зокрема концепції загального адаптаційного синдрому, що пояснює механізми виснаження ресурсів у тривалих стресових умовах. Доведено, що ефективна реінтеграція ВПО можлива за умови комплексного підходу, який поєднує психологічну допомогу, соціальну підтримку та створення сприятливого середовища для відновлення життєдіяльності.

Ключові слова: адаптація, реінтеграція, внутрішньо переміщені особи, воєнний стан, психологічна стійкість, психічне здоров'я, соціально-психологічна адаптація.

Abstract

The article provides a theoretical analysis of the psychological characteristics of the reintegration of internally displaced persons (IDPs) into everyday functioning under conditions of martial law. Reintegration is substantiated as a complex, multi-level process involving the restoration of personal integrity, social roles, and full functioning within a new environment, and is grounded in a preceding stage of adaptation. Adaptation is identified as a key prerequisite for reintegration, ensuring the stabilization of the emotional state, the development of new behavioral strategies, and adjustment to altered living conditions. The impact of martial law on the mental health of IDPs is analyzed, with particular emphasis on the principal factors of traumatization, including the loss of vital resources, exposure to danger, social maladjustment, disruption of the sense of safety, and transformations in the value-motivational sphere. Adaptation is conceptualized as a dynamic process encompassing psychological, social, and

behavioral dimensions, characterized by a wave-like pattern of development. Special attention is given to scientific approaches to understanding adaptation and stress, in particular the concept of the General Adaptation Syndrome, which explains the mechanisms of resource depletion under prolonged stress conditions. It is demonstrated that effective reintegration of IDPs is possible only through a comprehensive approach that integrates psychological assistance, social support, and the creation of a supportive environment for the restoration of everyday functioning.

Keywords: adaptation, reintegration, internally displaced persons, martial law, psychological resilience, mental health, socio-psychological adaptation.

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення росії на територію України змусило мільйони українців залишити рідні міста й села та шукати більш безпечні місця для проживання. Воєнні події спричинили масовий рух населення всередині країни, що стало одним із найбільших викликів для систем соціальної підтримки, гуманітарної допомоги та психологічного супроводу. Процес реінтеграції внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО) має не лише соціально-економічний, але й глибоко психологічний вимір: втрата дому, травматичні переживання, руйнування соціальних зв’язків, невизначеність майбутнього – усе це прямо впливає на здатність людини відновити повноцінну життєдіяльність.

Хоча є наукові дослідження щодо адаптації біженців та ВПО у мирний час, умови тривалих бойових дій створюють специфічний контекст, який потребує додаткового теоретичного та емпіричного аналізу. Особливо бракує досліджень, що поєднують індивідуальні психологічні реакції з конкретними практичними моделями реінтеграції в умовах активного воєнного конфлікту. Дослідження психологічних особливостей реінтеграції ВПО є доцільним і необхідним для розроблення ефективних моделей

психосоціальної допомоги, спрямованих на відновлення життєдіяльності, підвищення життєстійкості та соціальної виключності цієї категорії населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Реінтеграція особистості є складним і багаторівневим процесом, що передбачає відновлення її цілісності, соціального функціонування та активної взаємодії з навколишнім середовищем після пережитих кризових або травматичних подій. Водночас вона неможлива без попереднього етапу адаптації, яка виступає її базовою передумовою. Саме адаптація забезпечує первинне пристосування людини до нових умов життя, стабілізацію емоційного стану та формування мінімального рівня внутрішньої рівноваги, необхідного для подальших змін. Термін «адаптація» походить від латинського слова «adaptatio», що означає «пристосування». У своєму найширшому значенні вона охоплює сукупність психічних, поведінкових і соціальних механізмів, що забезпечують успішне функціонування індивіда в умовах нової реальності [6].

Вагомий внесок у розвиток теорії адаптації зробили зарубіжні дослідники: Ж. Ламарк заклав основи біологічного підходу, У. Кеннон та Г. Сельє досліджували фізіологічні аспекти адаптації, І. Гердер зосередився на адаптації особистості в соціокультурному контексті, а Ж. Піаже, Г. Спенсер, Л. Філіпс та Т. Шибутані приділили увагу соціально-психологічним аспектам адаптації [2; 6; 7; 8; 9].

Для ВПО зазначене явище набуває особливої актуальності, оскільки воєнні дії, втрата дому, зміна соціального оточення й вимушений переїзд створюють ситуацію, у якій звичні життєві моделі руйнуються, а потреба в нових формах пристосування стає життєво необхідною.

Метою статті є здійснення теоретичного аналізу особливостей процесу реінтеграції ВПО до життєдіяльності в умовах воєнного стану.

Виклад результатів. Одним із перших дослідників, який визначив, що всі живі організми змінюються під впливом умов існування, був Ж. Ламарк. В його розумінні, адаптація – це результат взаємодії організму з навколишнім середовищем [7]. У психології ця ідея лягла в основу уявлень про адаптивну поведінку, роль стресорів, зміну звичок і функціональних систем. Як результат, ідеї Ж. Ламарка часто застосовують у гуманітаристиці для аналізу того, як зовнішні умови змінюють поведінку, стратегії виживання, цілі та ресурси людських груп.

Г. Селье в своїй монографії 1956 року вводить поняття «загальний адаптаційний синдром» (GAS) [9], що стає фундаментом для розуміння стресу й адаптації. Дослідник визначав адаптацію як здатність організму збільшувати внутрішні ресурси для протидії стресу і припускав існування певного «запасу» адаптаційної енергії, який може вичерпатися. Праці Г. Селье стали основою сучасного розуміння психологічної та фізіологічної адаптації та показали, що тривала дія стресорів, таких як воєнний стан, переміщення, втрата житла, соціальна невизначеність, веде до виснаження ресурсів.

На думку дослідника загальний адаптаційний синдром (GAS) має три стадії:

1. Стадія тривоги, що включає в себе мобілізацію енергії, викид адреналіну та різке напруження ресурсів організму.

2. Стадія резистентності, коли організм намагається пристосуватися до стресора, підтримує гомеостаз на новому рівні та відбувається різке напруження ресурсів організму; ця фаза і є власне процес адаптації.

3. Стадія виснаження, на якій ресурси організму поступово вичерпуються, можливі порушення у функціонуванні органів, психічне виснаження, хронічні розлади.

А от І. Гердер – німецький філософ, просвітитель, культуролог, один із засновників ідей гуманізму, культурної антропології та філософії історії – вважав, що розвиток особистості неможливо зрозуміти поза культурним, історичним та соціальним контекстом. Людина – продукт своєї епохи, нації, традицій [2]. Це перегукується з сучасними моделями життєстійкості та подолання травми та дає філософське підґрунтя для розуміння соціальних змін, трансформацій під час криз та процесів реінтеграції.

У законодавстві України поняття ВПО визначене Законом України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» № 1706-VII від 20.10.2014 р. [4]. Згідно з цим законом, ВПО є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка була змушена покинути місце проживання внаслідок або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, масових порушень прав людини або надзвичайних ситуацій.

Юридичний статус ВПО визначається вимушеним характером переселення, що безпосередньо корелює з психологічними факторами травматизації та емоційного реагування. До ключових з них належать:

1. Втрата значущих життєвих ресурсів. ВПО часто переживають втрату житла, майна, роботи, звичних соціальних зв’язків, а інколи – близьких людей. Це створює відчуття зруйнованої життєвої основи та викликає глибокі емоційні реакції, серед яких: шок, страх, тривога, розпач, почуття невизначеності.

2. Психологічна травматизація. Багато ВПО стали свідками або учасниками подій, пов’язаних з насильством, вибухами, руйнуваннями, загрозою життю. Такі переживання можуть зумовити розвиток гострих стресових реакцій, посттравматичного стресового розладу, депресивних розладів, підвищеної емоційної вразливості.

3. Соціальна дезадаптація. Переміщення спричиняє втрату звичного соціального контексту та статусу. Людина опиняється у новому оточенні, де змінюються вимоги, рівень підтримки, можливості працевлаштування. Часто формується відчуття «чужості», стигматизації, соціальної ізоляції.

4. Порушення базових відчуттів безпеки та контролю. Внаслідок воєнного стану та вимушеної міграції у ВПО посилюється відчуття небезпеки, безпорадності, неможливості впливати на власну життєву ситуацію. Це підвищує рівень тривожності, сприяє формуванню унікальних моделей поведінки та емоційної ригідності.

5. Трансформація ціннісно-мотиваційної сфери. У багатьох переміщених осіб відбувається перегляд життєвих пріоритетів, зміна значущих цілей, переосмислення сенсу життя. Частина осіб демонструє зниження мотивації, інші – навпаки, мобілізацію сил і ресурсів для подолання труднощів.

Як бачимо, ВПО стикаються з тяжкими психологічними наслідками, які можуть бути пов’язані з втратою близьких людей, домівки, звичного способу життя, місця роботи, а також із пережитими актами насильства, обстрілами та руйнуваннями. Сам процес переміщення часто супроводжується різкими змінами в соціальному та життєвому середовищі, що порушує відчуття контролю, стабільності та безпеки. Це підвищує ризик розвитку травматичних реакцій, тривожних та депресивних розладів, а також інших форм емоційного виснаження.

Крім того, адаптація ВПО є довготривалим і багатовимірним процесом. Він охоплює не лише вирішення побутових і матеріальних питань, а й відновлення соціальних зв’язків, перегляд життєвих цілей, пошук нових джерел підтримки та формування оновленої ідентичності. Реінтеграція направлена саме на відновлення почуття контролю над своїм життям та інтеграцію травматичного досвіду завдяки адаптації до нової реальності.

Травма не зникає, але вона стає частиною життєвого досвіду, яку людина може приймати без руйнівних наслідків.

У контексті ВПО адаптація включає одразу кілька рівнів. На психологічному рівні вона пов'язана з відновленням емоційної рівноваги після пережитих втрат, формуванням нових смислів, перебудовою уявлень про майбутнє та опануванням стресом. На соціальному рівні адаптація стосується налагодження нових контактів, включення у локальну громаду, відтворення або заміщення втраченої соціальної підтримки. На поведінковому рівні - це набуття нових навичок, пов'язаних зі специфікою життя у новому середовищі: оформлення документів, пошук житла, робочих можливостей, навчальних закладів тощо [3].

Особливістю адаптаційного процесу переселенців є те, що він відбувається в умовах підвищеної стресогенності. Воєнний стан, інформаційна невизначеність, нестабільність майбутнього та досвід втрати створюють додатковий тиск на психіку. У таких умовах адаптація перестає бути лише природною реакцією на зміну середовища – вона перетворюється на вимушену стратегію виживання. Людина змушена переосмислити власні ресурси, знайти внутрішні опори та відновити здатність діяти, незважаючи на емоційне виснаження. Тому психологи підкреслюють, що адаптація ВПО має травматичний характер і супроводжується високим ризиком розвитку тривожних чи депресивних станів.

Разом із тим адаптація не є разовою подією – це тривалий, поступовий процес, що може мати хвилеподібну динаміку. На перших етапах переселенці часто переживають дезорієнтацію, підвищену тривожність і відчуття втрати контролю. Згодом вони переходять до пошуку стабільності, побудови нових життєвих структур і поступового повернення до продуктивної діяльності. Саме на цьому етапі адаптація починає трансформуватися в реінтеграцію – процес, який передбачає не лише

пристосування до нового середовища, але й активне включення в соціальне життя громади [3]. Реінтеграція передбачає глибший рівень взаємодії особистості зі середовищем, ніж проста адаптація. Якщо адаптація зосереджена на подоланні дискомфорту та стабілізації психічного стану, то реінтеграція спрямована на відновлення втрачених соціальних ролей, формування почуття належності до нової спільноти та повернення до активної участі в суспільному житті. У процесі реінтеграції особа не лише «входить» у середовище, а й впливає на нього, виявляючи ініціативу, створюючи нові зв'язки та відновлюючи власну суб'єктність. Таким чином, адаптація стає фундаментом для реінтеграції: вона забезпечує психічну стабільність та мінімальні умови, необхідні для подальшого включення у нові соціальні структури.

Успішність адаптації ВПО значною мірою залежить від поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. До внутрішніх ресурсів належать: психологічна стійкість, позитивна самооцінка, гнучкість мислення, мотивація до змін та здатність використовувати ефективні копінг-стратегії. Зовнішні фактори включають: підтримку сім'ї, прийняття з боку місцевої громади, доступ до соціальних послуг, наявність житла та можливість працевлаштування. Коли ці чинники гармонійно взаємодіють, процес адаптації відбувається швидше, а ймовірність успішної реінтеграції значно зростає.

Згідно з М. Корнієнко психологічний стан ВПО формується під впливом комплексу травматичних і посттравматичних факторів [5]. У своїй роботі він здійснює комплексний соціально-психологічний аналіз процесів реінтеграції ВПО після початку збройного конфлікту на сході України. Основна увага приділяється соціальним, психологічним та особистісним факторам, що визначають успішність або ускладнення адаптаційних процесів. Дослідник підкреслює, що адаптація ВПО – це не одноразова

подія, а тривалий динамічний процес, що охоплює: емоційну стабілізацію після травматичних подій, відновлення соціальних зв'язків, пошук нових життєвих орієнтирів, інтеграцію у нові спільноти, відновлення почуття контролю над життям. Науковець наголошує на необхідності розвитку місцевих програм підтримки, створення центрів психологічної допомоги, навчання фахівців методам роботи з травмою, формування толерантності у громадах та професійної реінтеграції ВПО як ключового інструменту соціальної стабілізації.

Саме тому М. Корнієнко пропонує власну модель соціально-психологічної адаптації ВПО [5], що включає:

1. Стартовий кризовий етап. Шок, емоційна дезорієнтація, високий рівень невизначеності.

2. Етап первинної адаптації. Пошук житла, роботи, контактів; відновлення мінімальної соціальної структури життя.

3. Етап стабілізації. Поступове прийняття нових умов, формування соціальних зв'язків, відновлення емоційної рівноваги.

4. Етап реінтеграції/активного розвитку. Включення у громаду, відновлення професійної та соціальної ролі, побудова нових життєвих планів.

Важливо також враховувати, що адаптаційний процес завжди індивідуальний. Дві людини, які пережили схожі події, можуть мати різні траєкторії відновлення залежно від особистісних характеристик, попереднього досвіду, віку, соціального статусу та рівня підтримки. Саме тому робота з ВПО повинна ґрунтуватися не на універсальних схемах, а на індивідуальному підході, що враховує особливості пережитої травми й особистісні ресурси.

Висновки. Воєнний стан створює ситуацію багатовимірної небезпеки, яка не лише загрожує фізичному існуванню, але й суттєво трансформує

психологічну реальність людини, змушуючи її адаптуватися до нових соціальних, економічних та культурних середовищ. У таких умовах ВПО постають перед необхідністю одночасно опрацьовувати травматичний досвід, відновлювати відчуття безпеки та будувати нові життєві стратегії. Особливості психологічного стану ВПО визначаються поєднанням гострих стресових реакцій, тривожності, фрустрації базових потреб та почуття втрати контролю над життям. Соціально-психологічний простір, у який потрапляє переміщена особа, часто характеризується невизначеністю, залежністю від інституційної підтримки та необхідністю швидкого переосмислення власної ідентичності. Воєнний стан істотно загострює адаптаційні процеси ВПО, оскільки постійний фон небезпеки, інформаційна перенасиченість та нестабільність соціальних структур створюють додатковий стресовий тиск. Разом із тим, саме у цей період активізуються внутрішні ресурси особистості – здатність до психологічної гнучкості, пошуку нових способів взаємодії з середовищем, формування компенсаторних стратегій виживання. Поступове входження у нове соціальне середовище сприяє відновленню відчуття належності, що є критично важливим для прийняття ситуації та формування стійкої адаптації.

Таким чином, процес адаптації ВПО в умовах воєнного стану є складним і багатогранним явищем, яке охоплює взаємодію індивідуальних психологічних механізмів, соціальних ресурсів і зовнішніх факторів, що формують контекст життя переміщеної особи. Саме комплексне розуміння психічних станів і адаптаційних механізмів ВПО є необхідною умовою для формування ефективної системи соціально-психологічної підтримки та успішної реінтеграції населення, що переживає наслідки воєнного стану.

Література

1. Баринова О. Ю. Соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам як складова процесу їхньої адаптації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*, 2018. №1(46). С. 5-9.

2. Гердер І. Г. Ідеї до філософії історії людства. Київ : Юніверс, 2001. 624с.

3. 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.

4. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20 жовтня 2014 р. № 1706-VII. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text

5. Корнієнко І. М. Внутрішньо переміщені особи в Україні: соціально-психологічний аналіз адаптаційних процесів. Київ : ІСДО, 2020. 144 с.

6. Кузьмін В. В., Кузьміна М. О., Стрижак Г. В. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб : монографія. Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2021. 196 с.

7. Ламарк Ж.-Б. Філософія зоології. Київ : Наукова думка, 2001. 412 с.

8. Михайлич О. В. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб : монографія. Кривий Ріг : КДПУ, 2020. 214 с.

9. Сельє Г. Стрес життя. Монреаль : McGill University Press, 1956. 324 с.

References

1. Barynova O. Yu. Sotsialna dopomoha vnutrishno peremishchenym osobam yak skladova protsesu yikhnoi adaptatsii. Naukovyi chasopys NPU imeni

M. P. Drahomanova. Seriia 19. Korektsiina pedahohika ta spetsialna psykholohiia, 2018. №1(46). S. 5–9.

2. Herder I. H. Idei do filosofii istorii liudstva. Kyiv : Yunivers, 2001. 624s.

3. Hundarina O. V., Malynovska O. V. Faktory sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii vnutrishno peremishchenykh osib v umovakh viiskovoho konfliktu na skhodi Ukrainy. Visnyk psykholohii i pedahohiky, 2020. №27(2). S.22–29.

4. Zakon Ukrainy «Pro zabezpechennia prav i svobod vnutrishno peremishchenykh osib» vid 20 zhovtnia 2014 r. № 1706-VII. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text

5. Korniienko I. M. Vnutrishno peremishcheni osoby v Ukraini: sotsialno-psykholohichnyi analiz adaptatsiinykh protsesiv. Kyiv : ISDO, 2020. 144 s.

6. Kuzmin V. V., Kuzmina M. O., Stryzhak H. V. Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia vnutrishno peremishchenykh osib : monohrafiia. Odesa : ONU imeni I. I. Mechnykova, 2021. 196 s.

7. Lamark Zh.-B. Filosofiia zoolohii. Kyiv : Naukova dumka, 2001. 412 s.

8. Mykhailych O. V. Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti adaptatsii vnutrishno peremishchenykh osib : monohrafiia. Kryvyi Rih : KDPU, 2020. 214 s.

9. Selie H. Stres zhyttia. Monreal : McGill University Press, 1956. 324 s.