

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет охорони здоров'я, соціальної роботи і психології
Кафедра Школа соціальної роботи ім. В. І. Полтавця

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь – бакалавр

на тему: **«Особливості реадптації внутрішньо переміщених осіб у
територіальні громади після повернення»**

Виконала: студентка 4-го року навчання,
спеціальності 231 Соціальна робота
Мазур Христина
Володимирівна

Керівник: Кальницька К.О.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
Рецензент: Романова Н.Ф,
кандидатка психологічних наук, доцентка

Кваліфікаційна робота захищена
3 оцінкою « _____ »

Секретар ЕК: _____ 2025 р.

Київ-2025

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РЕАДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	8
1.1 Державна політика України щодо внутрішньо переміщених осіб.....	8
1.2 Сутність поняття та основні чинники реадaptaції внутрішньо переміщених осіб	15
1.3 Проблеми реадaptaції ВПО у територіальні громади в умовах війни	21
РОЗДІЛ 2 МЕТОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1 Час та місце проведення дослідження	27
2.2 Етапи проведення дослідження	27
2.3 Процедура проведення дослідження.....	28
2.4 Методи та інструменти дослідження	28
2.5 Характеристика вибірки	30
2.6 Етичні засади, труднощі та обмеження дослідження.....	31
2.7 Концептуалізація понять	32
РОЗДІЛ 3 ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕАДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У ТЕРИТОРІАЛЬНІ ГРОМАДИ	34
3.1 Аналіз очікувань та викликів внутрішньо переміщених осіб щодо повернення до рідних громад.....	34
3.2 Досвід повернення та реінтеграція внутрішньо переміщених осіб у громади довоєнного перебування	37
3.3 Чинники впливу на реадaptaцію внутрішньо переміщених осіб.....	45

ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	72

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВПО – Внутрішньо переміщена особа

ООН – Організація Об'єднаних Націй

МОМ – Міжнародна організація з міграції

UNHCR – Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (United Nations High Commissioner for Refugees)

ODIHR – Бюро демократичних інститутів і прав людини ОБСЄ (Office for Democratic Institutions and Human Rights)

СММ ОБСЄ – Спеціальна моніторингова місія Організації з безпеки та співробітництва в Європі

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я (World Health Organization – WHO)

ЗМІ – Засоби масової інформації

ОДА – Обласна державна адміністрація

ГО – Громадська організація

ТОТ – Тимчасово окуповані території

ГЕС – Гідроелектростанція

АЕС – Атомна електростанція

ПТСР – Посттравматичний стресовий розлад

ІАТ – Інтегративна адаптаційна терапія (Integrative Adapt Therapy)

ВСТУП

Вимушена внутрішня міграція є одним із найбільш серйозних соціальних викликів, з якими стикаються сучасні держави, що переживають збройні війни та гуманітарні кризи. Вона спричиняє значні зміни у суспільстві, впливаючи на демографічну ситуацію, економічний розвиток регіонів, рівень соціальної напруги та потребу у розбудові ефективних механізмів державної підтримки постраждалих громадян.

В Україні проблема внутрішньо переміщених осіб набула гострого характеру ще у 2014 році, коли російська федерація розпочала війну проти України, окупувавши Автономну Республіку Крим та частини Луганської і Донецької областей. Згідно зі звітом Спеціальної моніторингової місії ООН в Україні (2014) кількість зареєстрованих ВПО вже перевищувала 117 тисяч осіб. Для української системи соціального захисту це створило значний виклик, оскільки раніше держава не стикалася з такими масштабами внутрішнього переміщення громадян.

З початком повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну, 24 лютого 2022 року, проблема внутрішнього переміщення населення набула безпрецедентних масштабів. Станом на жовтень 2024 року в Україні налічується понад 3,5 мільйона внутрішньо переміщених осіб та близько 4,2 млн осіб (МОМ, 2024) уже повернулися до звичного життя у своїх рідних громадах, тоді як інші залишаються переміщеними через триваючі безпекові загрози, руйнування інфраструктури та відсутність базових умов для життя.

Водночас важливу роль у процесі прийому та подальшої реадaptaції внутрішньо переміщених осіб відіграють територіальні громади. Саме на них лягає основне навантаження щодо забезпечення житлом, соціальними послугами, роботою та умовами для реадaptaції. Громади виступають ключовим середовищем для налагодження повноцінного життя ВПО. Їхня спроможність, інституційний потенціал, відкритість і досвід у роботі з кризовими групами визначатимуть якість реадaptaційних процесів у повоєнний період.

Вивчення теми реадаптації внутрішньо переміщених осіб здійснюється як іноземними, так і українськими дослідниками. Серед зарубіжних науковців важливо виокремити G. Simonet (2010), який розглядає адаптацію як зменшення вразливості за рахунок соціальних механізмів, А. Тау та ін. (2019) – автори інтегративної адаптаційної терапії та К. Spanhel та ін. (2019), які вивчали ефективність психосоціальних інтервенцій у роботі з переміщеними особами. Їхні підходи акцентують увагу на поєднанні психологічної підтримки та соціального ресурсу як необхідних умов успішної реадаптації.

Серед українських науковців значний внесок у дослідження міждисциплінарного аналізу адаптаційних процесів зробили І. Тітар (2016), А. Путінцев і Ю. Пашенко (2018), які розробили ресурсний та соціокультурний підходи до реінтеграції, а також О. Малиновська та Л. Яценко (2024), досліджуючи масштаб поширення ментальних розладів серед внутрішньо переміщених осіб. Разом ці джерела формують базу для осмислення психосоціальних засад повернення переселенців.

Попри наявність досліджень, проблема реадаптації осіб, які вже повернулися до своїх громад, залишається недостатньо вивченою в українських реаліях. З огляду на затяжний характер війни частина ВПО повертається попри збереження загроз і руйнувань, що ускладнює їх реадаптацію. Саме тому дана робота зосереджена на аналізі їхнього досвіду, труднощів і чинників успішного повернення.

Об'єктом дослідження є реадаптація ВПО у територіальні громади

Предмет дослідження – особливості реадаптації внутрішньо переміщених осіб у територіальні громади після повернення.

Мета дослідження полягає у розкритті особливостей реадаптації ВПО до територіальних громад довоєнного проживання та визначені чинників, що впливають на її перебіг

Для досягнення мети в ході роботи виконано такі **завдання**:

1. Розкрити теоретичні засади реадаптації внутрішньо переміщених осіб у територіальні громади в контексті війни та повоєнного відновлення.

2. Виявити очікування та труднощі ВПО, які планують повернення у рідні громади.
3. Вивчити досвід повернення та реінтеграції внутрішньо переміщених осіб у громади довоєнного перебування.
4. Встановити чинники реадаптації внутрішньо переміщених осіб щодо успішної реадаптації.
5. Розробити програму тренінгу, спрямовану на підтримку ВПО після повернення до територіальних громад.

У даному дослідженні застосовано комплекс **методів**, що відповідали його меті та завданням. Теоретичний аналіз та узагальнення наукових і методичних джерел забезпечили ґрунтовне розуміння проблематики. Емпіричний компонент включав якісний метод – напівструктуроване інтерв'ю, яке дозволило отримати глибший погляд на процес реадаптації ВПО. Крім того, було розроблено тренінгову програму, що базується на емпіричних даних.

Структура бакалаврської роботи складається з трьох розділів, чотирнадцяти підрозділів, містить сім таблиць та один рисунок. Загалом було використано 60 джерел наукової літератури, серед яких 34 україномовних та 26 англійськомовних.

Апробація результатів дослідження. Часткові результати дослідження були включені до збірки матеріалів Наукових читань імені В. І. Полтавця та подані до публікації (Мазур, 2025).

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РЕАДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1 Державна політика України щодо внутрішньо переміщених осіб

В умовах збройного конфлікту та глибоких соціальних трансформацій в Україні, проблема внутрішньо переміщених осіб набула не лише гуманітарного, а й стратегічного значення, оскільки вона безпосередньо впливає на соціальну стабільність, економічну безпеку та територіальну цілісність. Прийняття Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» (2014) стало першим значущим кроком у закріпленні прав і свобод ВПО в Україні. Цей нормативний акт підтверджує зобов'язання держави щодо захисту прав внутрішньо переміщених осіб, встановлює гарантії дотримання їх законних інтересів та передбачає заходи для забезпечення їх соціально-економічного захисту (Національний інститут стратегічних досліджень, 2017).

Закон «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» (2014), відповідно до Конституції України, законів України та міжнародних договорів, встановив основні положення та гарантії для ВПО. Згідно з ним «Внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, який постійно проживає в Україні, якого змусили або який самостійно покинув своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру».

Висвітлення теми внутрішньо переміщених осіб базується на фундаментальних принципах міжнародного права, яке визначає основні механізми захисту, інтеграції та підтримки таких груп населення в умовах соціальних трансформацій. Відповідно до робочого визначення, запропонованого Генеральним секретарем ООН, ВПО – це люди, які змушені раптово або несподівано залишити свої домівки у великих кількостях через збройний конфлікт, внутрішні заворушення, систематичні

порушення прав людини або природні чи антропогенні катастрофи, залишаючись при цьому на території своєї країни (Secretary-General, U.N., 1992).

Питання правового статусу внутрішньо переміщених осіб у міжнародному праві ґрунтується на загальних принципах прав людини, які регулюють їхні права, обов'язки та механізми соціального захисту. Рада Європи ухвалила низку інструментів у сфері прав людини, серед яких Європейська конвенція про захист прав людини і основоположних свобод (1950) разом із 14 протоколами, які містять положення що стосуються гарантій для ВПО, зокрема захист від примусового повернення, доступ до соціальних послуг та можливість отримання компенсацій за втрату майна. Рада Європи у своїх рекомендаціях закликає держави, що стикаються з проблемою внутрішнього переміщення, адаптувати своє законодавство та практику відповідно до Керівних принципів з питань внутрішнього переміщення (UNCHR, 1998), а також до інших міжнародних інструментів у галузі прав людини та гуманітарного права.

Міжнародні механізми правового захисту ВПО передбачають створення безпечних умов для їхньої соціальної інтеграції, недопущення дискримінації та реалізацію правового статусу відповідно до норм гуманітарного права. Європейська конвенція з прав людини націлена на врахування специфічних потреб ВПО, таких як забезпечення цивільного характеру таборів, сприяння возз'єднанню сімей і захист від примусового повернення до небезпечних зон. Крім того, Рада Європи підтверджує право ВПО на повторне отримання втрачених документів, компенсацію за втрату майна, доступ до освіти та політичну участь у житті держави.

Контроль за дотриманням прав внутрішньо переміщених осіб здійснює Європейський суд з прав людини, який розглядає випадки порушень Конвенції та її протоколів. ВПО мають можливість безпосередньо звертатися до Європейського суду, який у низці прецедентів ухвалив обов'язкові рішення про виплату компенсацій за порушення прав. Додатково важливими є «гуманітарні зобов'язання» (2005), ухвалені Організацією з безпеки і співробітництва в Європі (ОБСЄ), які, хоча й не є обов'язковими, сприяють зміцненню міжнародного правозахисного режиму. У рамках ОБСЄ робота з захисту ВПО здійснюється Бюро з демократичних інститутів і

прав людини (ODIHR) і Верховним комісаром у справах національних меншин (UNHCR, 2010).

Повертаючись до українського контексту, міжнародний досвід та правові механізми захисту ВПО значною мірою вплинули на формування національної моделі правового статусу внутрішньо переміщених осіб. Як зазначає Сергій Дерев'янка (2017), на початок російської збройної агресії проти України єдиним законодавчим актом, який стосувався переміщених осіб та біженців, було розпорядження Кабінету Міністрів України від 2012 року «Про затвердження плану заходів щодо інтеграції біженців та осіб, які потребують додаткового захисту, в українське суспільство на період до 2020 року». Цей документ стосувався затвердження плану заходів щодо інтеграції біженців та осіб, які потребують додаткового захисту, в українське суспільство на період до 2020 року. Основні заходи включали розробку законопроектів для гармонізації національного законодавства з міжнародними стандартами у сфері притулку та захисту біженців, систематичне проведення консультацій з міграційними органами інших держав, обмін інформацією про досвід роботи з біженцями, участь у міжнародних семінарах та тренінгах, формування толерантного ставлення до біженців, підготовку фахівців та медичного персоналу, розбудову мережі пунктів тимчасового розміщення, реалізацію проєктів медичної та психосоціальної допомоги, організацію адаптаційних курсів, забезпечення функціонування інформаційних систем, оздоровлення дітей-біженців, взаємодію з центрами зайнятості, співпрацю зі ЗМІ та розробку регіональних планів заходів щодо інтеграції біженців. Загалом, цей документ стосувався іноземців-біженців, проте широкий спектр застосувань зробив його актуальним і для внутрішньо переміщених осіб (КМУ, 2012).

Перший значний крок у формуванні правового статусу ВПО відбувся у квітні 2014, коли парламент ухвалив Закон України «Про правовий статус осіб, які змушені залишити свої домівки через тимчасову окупацію Автономної Республіки Крим, міста Севастополь, а також у зв'язку з проведенням антитерористичної операції на території України», який офіційно закріпив відповідальність держави перед внутрішньо переміщеними особами. Однак цей закон радше зафіксував обов'язки

держави, аніж запропонував механізми допомоги, позаяк він не передбачав виділення додаткових фінансових ресурсів на підтримку таких осіб.

Ухвалення цього закону супроводжувалося низкою складнощів, зокрема певною непрозорістю законодавчого процесу. Попри це, його головним нововведенням стало впровадження офіційного документа, який підтверджував статус ВПО та забезпечував хоча б мінімальний рівень гарантій їхніх прав. Однак постало важливе питання: який саме статус отримують внутрішньо переміщені особи та які права вони можуть реалізувати на практиці? Відповідно до законопроекту, автори закону – Валерій Пацкан та Сергій Соколов (2014) – вирішили відмовитися від загальноприйнятих термінів, закріплених у міжнародному праві, натомість запровадивши власне визначення. Згідно з їхнім формулюванням, ВПО в українському законодавстві отримали статус «внутрішніх мігрантів», що не відповідало міжнародним стандартам, адже у світовій правовій практиці внутрішньо переміщені особи визнаються окремою категорією із спеціальним юридичним статусом.

Щоб уникнути плутанини між різними законодавчими актами, важливо чітко розмежувати нормативні документи, які регулюють статус внутрішньо переміщених осіб в Україні. Попередньо згаданий законопроект, що визначав ВПО як «внутрішніх мігрантів», зазнав критики та не набув чинності. Натомість основою правового захисту внутрішньо переміщених осіб став ухвалений у 2014 році Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». Саме цей закон встановив офіційне визначення ВПО, окреслив основні гарантії захисту та підтримки, а також визначив механізми соціальної допомоги, які держава зобов'язана забезпечити. Він передбачає реєстрацію ВПО, надання відповідних довідок, захист від примусового повернення на попереднє місце проживання, а також доступ до соціальної підтримки, працевлаштування та житлових програм. Крім того, у ньому акцентовано увагу на вразливих категоріях населення, зокрема дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, осіб з інвалідністю та інших груп, які потребують підвищеного рівня соціального захисту. Закон також регламентує можливість

отримання допомоги для студентів, які через обставини переміщення не можуть повернутися до попереднього місця проживання.

Цей нормативно правовий акт став відправною точкою для подальшого розвитку системи правового та соціального захисту ВПО в Україні, формуючи структуру державної підтримки переселенців. Його ухвалення привернуло увагу до проблематики внутрішнього переміщення та стимулювало активне дослідження соціальних, економічних і психологічних аспектів життя переселенців. У період з 2014 до 2024 року були проведені численні дослідження, які дозволили глибше зрозуміти динаміку переселень, виклики реадaptaції та інтеграції ВПО у приймаючі громади. На їх основі можна оцінити ефективність державної політики щодо внутрішньо переміщених осіб.

Одним із ранніх таких досліджень було «Оцінка потреб внутрішньо переміщених осіб в Україні та послуг для них», проведене в грудні 2014 – січні 2015 року міжнародною громадською організацією «Соціальні ініціативи з охорони праці та здоров'я». Воно висвітлило широкий спектр незадоволених потреб серед ВПО. Домінували запити на фінансову, житлову, гуманітарну та медичну допомогу. Особливо вразливою групою були жінки з дітьми, які потребували не лише матеріальної, а й соціальної, психологічної та професійної підтримки. Дослідження наголосило на необхідності формування системної державної політики, орієнтованої на довгострокову інтеграцію ВПО, а також міжсекторальної взаємодії державних і громадських інституцій.

У січні–лютому 2015 року міжнародна організація Internews провела дослідження «Розуміння інформаційних та комунікаційних потреб ВПО у Східній Україні», яке виявило глибоку інформаційну ізоляцію, дезінформацію та кризу довіри серед ВПО. Відсутність доступу до достовірної та зрозумілої інформації ускладнювала отримання допомоги, адаптацію та планування майбутнього. Ускладнені державні комунікації, стигматизація та бюрократичні бар'єри спричиняли соціальну напругу, підкреслюючи, що інформація – це не лише ресурс, а основа безпеки та гідності.

Чергове масштабне дослідження було проведене у липні 2016 року Спеціальною моніторинговою місією ОБСЄ в Україні під назвою «Внутрішнє переміщення внаслідок конфлікту в Україні: підвищена незахищеність постраждалого населення та чинники напруженості в громадах». Висновки місії вказують на глибоку соціальну ізоляцію ВПО, проблеми з житлом, дискримінацію при працевлаштуванні та погіршення емоційного стану. Особливою загрозою виявилась невизначеність майбутнього та недостатній рівень державної підтримки. У зв'язку з цим СММ ОБСЄ закликала до комплексних рішень державної політики за участю громадянського суспільства та міжнародних партнерів, підкреслюючи важливість рівного доступу до ресурсів, визнання ролі жінок і молоді у побудові довгострокової стабільності.

Найсвіжіше з досліджень – «Потреби внутрішньо переміщених осіб. Аналітичний огляд за результатами оцінки 2024 року», – було реалізоване в жовтні–листопаді 2024 року Аналітичним центром «Соціоконсалтинг» за участі Київської ОДА. У ньому наголошується, що загальний рівень задоволеності базовими потребами ВПО є помірно позитивним, з найкращими оцінками щодо харчування, гігієни та адміністративних послуг. Водночас житло, медикаменти й побутове забезпечення залишаються критичними проблемами. Матеріальне становище респондентів здебільшого є складним: у понад половини доходи ледве покривають витрати на харчі. Дослідження засвідчило, що більшість переселенців не мають наміру змінювати місце проживання, а отже інтеграція у громади набуває особливої актуальності. Проте активна участь ВПО у житті громад досі обмежена, а рівень зайнятості – низький, особливо серед молоді. Значна частина респондентів також висловила потребу у державній житловій підтримці.

Для наочного узагальнення ключових висновків та простеження змін у досліджуваних аспектах, основні характеристики та результати аналізу представлено в таблиці 1.1.

Поряд з аналітичними дослідженнями, що висвітлюють становище внутрішньо переміщених осіб, важливе місце посідає діяльність громадських ініціатив. Одним з таких прикладів є робота ГО «Громадський холдинг «ГРУПА ВПЛИВУ» (2022), яка

здійснила огляд законодавчих ініціатив, що перебували на розгляді у Верховній Раді України.

У межах цього аналізу було виявлено 10 законопроектів, спрямованих на розв'язання ключових проблем ВПО, включно з удосконаленням процедур соціальної підтримки, поліпшенням житлових умов та забезпеченням доступу до державних послуг. Станом на початок 2025 року частина з цих актів зняті з розгляду Верховною Радою через неактуальність, а інша частина вже або вступили в дію після підпису Президента або перебувають на стадії другого читання.

Таблиця 1.1 Аналіз емпіричних досліджень з проблематики внутрішньо переміщених осіб в Україні

Назва організації	Рік	Узагальнені результати дослідження
МГО «Соціальні ініціативи з охорони праці та здоров'я	2014 – 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Дефіцит житла, роботи, медицини - Вразливість жінок з дітьми - Потреба в системній політиці
МГО Internews	2015	<ul style="list-style-type: none"> - Інформація як ресурс безпеки - Стигматизація ВПО - ЗМІ ігнорують гуманітарні теми
Спеціальна моніторингова місія ОБСЄ	2016	<ul style="list-style-type: none"> - Соціальна ізоляція ВПО - Дискримінація та житлові проблеми - Заклик до участі в громадській діяльності
«Соціоконсалтинг» і Київська ОДА	2024	<ul style="list-style-type: none"> - Часткове задоволення базових потреб - Складне матеріальне становище - Низька інтеграція та зайнятість

Серед актуальних законопроектів, які заслуговують на увагу, є №7385 та №7507, спрямовані на вдосконалення механізмів підтримки внутрішньо переміщених осіб. Законопроект №7385 «Про відшкодування шкоди, завданої потерпілому

внаслідок збройної агресії Російської Федерації» (2022) передбачає створення Фонду відшкодування шкоди, завданої потерпілим внаслідок збройної агресії російської федерації. Він пропонує порядок розрахунку завданої шкоди, включаючи витрати на проїзд, найм житла та оплату комунальних послуг. Утім, законопроект критикується за відсутність прозорих процедур обрання членів Фонду, чіткого механізму фінансування та визначеного процесу отримання відшкодування.

У свою чергу законопроект №7507 «Про внесення змін до Закону України "Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб" щодо забезпечення прав зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб на безоплатне отримання комунальних послуг та безоплатне тимчасове проживання у період дії воєнного стану» (2022) спрямований на вирішення житлових питань для ВПО під час дії воєнного стану. Він передбачає звільнення ВПО від оплати житлово-комунальних послуг у місцях компактного поселення та скасування шестимісячного обмеження на безоплатне тимчасове проживання. Попри позитивні аспекти, ініціативу критикують за відсутність довгострокової стратегії вирішення житлових питань із врахуванням фінансових можливостей держави.

1.2 Сутність поняття та основні чинники реадaptaції внутрішньо переміщених осіб

Зростає кількість доказів того, що люди, які перебувають у хронічно стресових умовах або стикаються з важкими та загрозливими подіями, демонструють стійкі, але виразні схильності до пристосування (Гао та ін., 2023). Пристосування є головним чинником еволюції, оскільки воно дозволяє організмам виживати та розмножуватися в умовах змінного середовища (Горіла, 2016). Адаптація забезпечує здатність організму змінюватися таким чином, щоб підвищити свої шанси на виживання та розмноження у конкретних умовах середовища. Це явище є результатом дії природного добору, який сприяє закріпленню ознак, що забезпечують стійкість до змін довкілля.

Проте адаптація охоплює не лише еволюційно-біологічні механізми, а й соціально-економічні та культурні фактори, які впливають на здатність особистості чи спільноти справлятися з новими викликами. Як зазначається в дослідженнях (Simonet, 2010), адаптація допомагає зменшити ризики та слабкі місця, використати можливості та розвинути здатність спільнот і окремих людей справлятися з негативними обставинами.

У цьому процесі важливу роль відіграють соціальні механізми адаптації, які залежать від взаємодії різних ресурсів, таких як інституційна підтримка держави, економіка та доступність інформації. Такі механізми дають змогу знизити слабкі сторони та визначити потреби в адаптації, що є важливим інструментом для створення ефективних рішень. Виявлення цих потреб дозволяє зрозуміти, де існує розрив між існуючими викликами та бажаними результатами, особливо в контексті посилення соціальної стійкості до складних умов.

У контексті цієї роботи «реадаптація» розглядається як повторна адаптація до змін, позаяк вона включає всі ті ж аспекти, що й адаптація, але з акцентом на повернення до попередніх умов або інтеграцію в нові обставини. Реадаптація відіграє суттєву роль у зменшенні ризиків, використанні можливостей та розвитку здатності спільнот і окремих осіб долати негативні обставини. Як і адаптація, реадаптація передбачає здатність системи або особистості реагувати на зовнішні виклики, зберігаючи баланс між короткостроковими заходами та довгостроковими змінами (Haldon та ін., 2021).

Важливим є те, що адаптація й реадаптація не тільки дозволяють системі або індивіду виживати, але й сприяють трансформації, забезпечуючи стійкість до майбутніх викликів. Це стосується як історичних прикладів, так і сучасних соціально-політичних систем, де ці процеси залежать від взаємодії культурних, економічних і політичних чинників. Підсумовуючи, можна сказати, що як адаптація, так і реадаптація є критично важливими процесами для підтримки якісного рівня життя в умовах фізичних, професійних чи соціальних змін (Mohanta, 2023). При цьому неспроможність до адаптації або реадаптації може призводити до серйозних ментальних розладів, таких як тривожність, депресія чи інші негативні стани.

Поряд із поняттям адаптації в наукових дослідженнях подекуди згадується термін «переадаптація», що характеризує процес глибоких змін у структурі особистості внаслідок істотних трансформацій умов її життя та діяльності (Головченко, 2017). Наприклад, різкі зміни можуть бути пов'язані з переходом з умов мирного часу до військових реалій, що викликає необхідність перебудови внутрішніх цінностей, мотиваційної сфери та життєвих орієнтирів.

Саме в цьому контексті постає потреба чітко розрізнити поняття адаптації, реадаптації, дезадаптації та переадаптації, адже кожне з них відображає різні рівні й глибини процесу пристосування до змін. Для кращого розуміння відмінностей між цими ключовими процесами доцільно узагальнити їх визначення у порівняльній Таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 Ключові терміни процесів адаптації, реадаптації та їхніх похідних

Термін	Джерело	Визначення
Адаптація	Berry, J. W. (1976) с.15	Процес пристосування індивіда до нових умов соціального середовища, який забезпечує функціонування особистості.
Реоадаптація	Taylor, S. E. (1983) с. 1162	Повторний процес пристосування до умов, у яких особа вже перебувала, але які зазнали змін або до яких потрібно повернутися.
Дезадаптація	Busse, D., & Yim, I. S. (2012) с. 1187	Втрата здатності індивіда пристосовуватись до умов соціального середовища, що проявляється у поведінкових або психосоціальних розладах.
Переадаптація	Cicchetti, D., & Roisman, G. I. (2011) с.233	Перехід від однієї адаптаційної моделі до іншої, яка краще відповідає новим умовам середовища.

Як видно з таблиці 1.2, кожне з наведених понять має свою специфіку, що дозволяє точніше окреслити природу змін, які переживає особистість під впливом зовнішніх чи внутрішніх чинників. У випадках, коли процес переадаптації виявляється неможливим або неповним, це нерідко призводить до дезадаптації – стану, який супроводжується порушенням психологічної рівноваги та зниженням здатності до функціонування в соціумі. Головна відмінність між адаптацією та переадаптацією полягає в рівні та глибині внутрішніх змін: якщо адаптація охоплює пристосування до змін у зовнішньому середовищі, то переадаптація передбачає перебудову внутрішніх переконань, потреб і цілей. Ба більше, у деяких випадках навіть після успішної переадаптації може виникнути необхідність у реадаптації, якщо індивід повертається до попередніх умов існування. Такий зворотний перехід також вимагає додаткового внутрішнього налаштування та стабілізації емоційного стану.

Тітар І. О. (2016) стверджує, що процеси адаптації внутрішньо переміщених осіб охоплюють різноманітні аспекти завдяки їхньому міждисциплінарному характеру. Це обумовлено тим, що дослідження адаптації залучають такі галузі, як економіка, психологія, соціологія, демографія, антропологія та медицина.

Різнманітні підходи формуються залежно від мети та методології конкретної дисципліни. Кожна дисципліна має свої специфічні методи дослідження, однак існують дві головні міждисциплінарні парадигми, спільні для багатьох галузей: соціокультурний підхід, який розглядає інтеграцію особистості у нові культурні особливості, та ресурсний підхід, що аналізує доступ до фінансових та соціальних ресурсів, необхідних для успішної інтеграції.

У ширшому розумінні ресурсний підхід також охоплює економічні аспекти, включаючи питання соціальної підтримки, працевлаштування та відновлення життєвих стандартів. Соціокультурний підхід є ефективним для аналізу адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб, які суттєво відрізняються від більшості населення України за культурними або релігійними особливостями. Зокрема, цей підхід дозволяє врахувати специфіку етнічних та релігійних меншин, таких як роми з Донецької області чи мусульманські громади з Криму (Путінцев А.В & Пашенко Ю.Є, 2018). Соціальна робота переважно зосереджується на забезпеченні базових

життєвих потреб ВПО, таких як доступ до житла, працевлаштування, освітніх і медичних послуг, реалізуючи ресурсний підхід. Цей підхід має значні переваги в емпіричних дослідженнях, оскільки сприяє оцінці результатів і визначенню конкретних потреб переміщених осіб. Дослідники (Ryan та ін., 2008) виділяють три основні категорії ресурсів: особисті, матеріальні та соціальні. Вони підкреслюють, що біженці часто стикаються зі значними втратами ресурсів через вимушений характер переселення. Для їх відновлення можуть бути застосовані стратегії заміщення або заміни ресурсів. Це відповідає практиці соціальної роботи, яка спрямована на мобілізацію доступних ресурсів для сприяння адаптації ВПО.

Ці два підходи – соціокультурний і ресурсний – не виключають один одного, а навпаки, можуть бути інтегровані для створення більш ефективних рішень. Їхній синтез дозволяє враховувати особливості різних груп ВПО та специфіку умов їх реадaptaції, забезпечуючи комплексний підхід до дослідження та підтримки (Путінцев А.В & Пашенко Ю.Є, 2018).

Окрім інтеграції соціокультурного та ресурсного підходів, важливо враховувати й інші інноваційні методик, які допомагають внутрішньо переміщеним особам успішно адаптуватися до нових умов. Серед таких методик варто виділити інтегративну терапію (ІАТ), яка базується на моделі ADAPT і пропонує унікальний підхід до підтримки ВПО (Тау та ін., 2019).

Ця модель є універсальною концептуальною структурою, що враховує індивідуальний досвід кожного переміщеного. ІАТ має на меті гармонізацію індивідуальних і колективних потреб, охоплюючи такі аспекти: надання теоретичної основи для розуміння адаптації, переведення принципів у практичні дії, мотивування до адаптивних змін, а також навчання використанню гнучких стратегій для вирішення поточних і майбутніх викликів. Крім того, ІАТ не обмежується індивідуальним рівнем, а охоплює сім'ю та громаду, сприяючи зміцненню адаптаційного потенціалу на системному рівні. Завдяки таким характеристикам ІАТ виступає як інтегративний підхід, що забезпечує психотерапевтичну підтримку ВПО та сприяє їхній реадaptaції в змінених умовах.

Інтернет-базований підхід до підтримки переселенців спрямований на розробку культурно адаптованих інтервенцій, які враховують специфічні потреби та бар'єри цієї групи (Spanhel та ін., 2019). Основна мета такого підходу полягає у використанні низькопорогових втручань – методів, які потребують мінімальних ресурсів і є доступними для широкого кола людей. Ці втручання орієнтовані на вирішення проблем зі сном, що є важливою складовою психічного здоров'я переселенців. Програми не лише зменшують стигматизацію, але й відкривають шлях до психосоціальної підтримки, яка включає роботу з фахівцями у сфері психічного здоров'я, проведення консультацій і розробку терапії для таких розладів, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія тощо. Окрім того, цей підхід пропонує подальший розвиток у вигляді загальної моделі втручань, орієнтованих на потреби біженців, що покликані полегшити їхню адаптацію та покращити психічне здоров'я. У перспективі даний підхід може розвиватися у загальну модель підтримки, яка буде враховувати потреби біженців і полегшувати їхню соціальну адаптацію, а також сприяти покращенню їхнього психічного здоров'я.

Оскільки ситуація в Україні залишається динамічною, реадаптація ВПО потребує підходу, що враховує непередбачуваність зовнішніх факторів. У цьому контексті адаптивне управління відіграє важливу роль, оскільки дозволяє гнучко реагувати на зміни та ефективно коригувати стратегії підтримки ВПО (Dempster & Herbert, 2023). Його застосування сприяє інтеграції соціокультурного та ресурсного підходів, оскільки дає змогу оптимально використовувати наявні ресурси та одночасно враховувати особливості культурного середовища.

Важливим аспектом є забезпечення системного моніторингу та коригування програм реадаптації, що дозволяє своєчасно виявляти проблеми та пропонувати ефективні рішення. Таким чином, адаптивне управління виступає не лише як метод організації допомоги ВПО, а й як ключовий інструмент побудови стійких механізмів соціальної інтеграції та відновлення, що забезпечують довготривалий ефект у процесі реадаптації.

1.3 Проблеми реадaptaції ВПО у територіальні громади в умовах війни

Детермінанти вразливості поділяються на два основні типи: біофізичні (географічні та природні умови) та соціально-економічні (Noble та ін., 2014). Війна є прикладом соціально-економічного фактору, оскільки вона значно впливає на рівень вразливості громад. Вона призводить до руйнування інституційних структур, підриву економічної стабільності та обмеження доступу до ключових ресурсів і технологій, необхідних для задоволення базових потреб населення. Внаслідок військових дій громади стикаються зі значними викликами, серед яких – втрата джерел доходу, масштабне руйнування інфраструктури, а також обмежений доступ до якісної медичної допомоги та освіти. Ці фактори створюють додаткові бар'єри для внутрішньо переміщених осіб, що значно ускладнює їхню реадaptaцію.

Реформа децентралізації у 2015 році стала ключовим етапом у трансформації управління в державі, адже як результат почали виникати територіальні громади. Саме органи місцевого самоврядування, стали основними осередками впровадження програм соціальної підтримки, забезпечення житлових, освітніх та медичних послуг (Національний інститут стратегічних досліджень, 2016). Завдяки розширенню фінансових та управлінських можливостей громад, децентралізація сприяла створенню локальних ініціатив, які сьогодні спрямовані на забезпечення базових потреб ВПО.

Станом на кінець червня 2024 року кількість ВПО в Україні офіційно становила близько 4,6 мільйона осіб (Апарат Верховної Ради України, 2024), тоді як за даними Міжнародної організації з міграції станом на жовтень 2024 року в Україні проживало близько 3 555 000 фактичних ВПО і водночас 4 294 000 осіб уже повернулися до звичного місця проживання (МОМ, 2024). Масове переміщення створює додатковий тиск на громади, вимагаючи системного підходу для забезпечення базових потреб переселенців, таких як житло, медична допомога та соціальні послуги.

Згідно з затвердженою Стратегією щодо внутрішнього переміщення та затвердження операційного плану заходів її реалізації у 2023-2025 роках, державна політика реадaptaції внутрішньо переміщених осіб передбачає забезпечення їх

добровільного та безпечного повернення до покинутих місць проживання після деокупації територій або припинення бойових дій (Кабінет Міністрів України, 2023). Центральним компонентом цієї Стратегії є міжсекторальна взаємодія органів державної влади та місцевого самоврядування, яка забезпечує відновлення пошкоджених регіонів та створення умов для ефективної реінтеграції ВПО. У рамках цієї Стратегії акцент зроблено на реалізації програм реконструкції зруйнованого житла, впровадженні механізмів компенсації за пошкоджене майно та інформуванні населення про стан безпеки, критичної інфраструктури та соціальних послуг. Також стратегія передбачає створення програм соціальної згуртованості, які допомагають подолати конфлікти у громадах, спричинені соціально-економічними викликами.

Попри те, що у затвердженій Стратегії визначено, що ВПО мають повертатися до своїх місць проживання після деокупації територій або припинення активних бойових дій, реальна ситуація виявляється дещо складнішою. Масштабне переміщення населення стало наслідком не лише бойових дій, а й широкомасштабного впливу війни, яка торкнулася абсолютно всіх регіонів України. Нічні атаки, постійний психологічний тиск, втрата робочих місць через закриття підприємств та інші виклики змушують людей залишати свої домівки навіть у відносно безпечних регіонах, що підкреслює масштабний характер переселень. Зокрема, більшість опитаних осіб, які були вимушені переміститися через повномасштабну війну, походять з м. Київ (13%), Харківської (12%), Дніпропетровської (10%), Одеської (8%), Донецької (7%), Миколаївської (7%), Запорізької (7%) та Київської (6%) областей (ІМРАСТ, 2023). Такий масштабний вплив війни вимагає розширення підходів, передбачених Стратегією, з акцентом на комплексну оцінку умов з врахування не лише безпекових аспектів, але й соціальних та економічних факторів, що визначають можливості повернення.

Війна значно трансформувала ринок праці та поставила нові виклики перед громадами у сфері працевлаштування. Різке скорочення робочих місць, пов'язане з руйнуванням підприємств, окупацією територій та релокацією компаній, створило суттєвий дисбаланс між попитом і пропозицією на ринку зайнятості (Кудельський, 2024). Багато людей втратили роботу або були змушені погоджуватися на менш

оплачувану працю чи обіймати посади, що не відповідають їхній кваліфікації. Водночас, в умовах війни з'явилися нові тенденції, зокрема зниження вимог до робітників і роботодавців, зростання гнучкості у виборі роботи, що часто базується на критеріях фінансової безпеки та фізичної захищеності. Війна кардинально вплинула на ринок праці, створивши нові виклики для працевлаштування та суттєво змінивши галузевий попит (Іваненко, 2022). Особливо актуальними стали робітничі професії, зокрема у будівництві, де спостерігається зростання кількості вакансій після визволення окупованих територій. Водночас галузі, що раніше мали високий попит, як-от фінанси, страхування, готельно-ресторанний бізнес, зазнали значного скорочення потреби у працівниках. Очікується, що після закінчення війни ключовими напрямками розвитку стануть будівництво, аграрний сектор, логістика та виробництва, спрямовані на відновлення внутрішньої економіки та інфраструктури.

Працевлаштування безпосередньо залежить від наявності відповідної інфраструктури, яка внаслідок війни зазнала масштабних руйнувань, що є одним із нагальних викликів для громад та проблемою реадaptaції внутрішньо переміщених осіб у територіальні громади. До прикладу, за даними Київської школи економіки (2024) підрив Каховської ГЕС у червні 2023 року, що спричинив \$2 млрд прямих збитків, серйозно вплинув на житловий фонд (\$1,03 млрд), енергетику (\$586 млн), транспортну інфраструктуру (\$311 млн), промисловість (\$105 млн) та сільське господарство (\$25 млн).

У поєднанні з активними бойовими діями, які продовжують тривати у Харківській, Луганській, Донецькій, Херсонській та Запорізькій областях, ці руйнування ускладнюють економічне відновлення громад і створюють додаткові бар'єри для реінтеграції ВПО. Зокрема, міста, що найбільше постраждали, такі як Харків, Бахмут та Ірпінь, потребують комплексного відновлення, без якого інтеграція переселенців і розвиток місцевого ринку праці стають ще більш складними. Проєкт Плану відновлення України (2022) наголошує, що відновлення інфраструктури, як базового елемента для стабілізації економіки та працевлаштування, залишається головним завданням для громад в умовах війни та після її завершення.

Втрата житла стала однією з ключових проблем, що суттєво погіршили рівень життя внутрішньо переміщених осіб. За даними Міжнародної організації з міграції (2023), майже половина переселенців (47%) втратили свої будинки чи квартири через бойові дії, що змусило більшість із них проживати у тимчасовому житлі, наданому місцевою владою, волонтерами або родичами. Лише 27% переселенців змогли орендувати житло, і 45% домогосподарств ВПО можуть самостійно оплачувати орендну плату без державної допомоги. Однак житлові субсидії, що надаються державою, часто є значно меншими, ніж вартість оренди в багатьох регіонах. Така критична ситуація з житлом ускладнює повернення ВПО у громади, посилює соціальну вразливість і створює додаткове навантаження на місцеві ресурси та соціальні фонди.

Війна справляє глибокий вплив на психологічний стан внутрішньо переміщених осіб, ускладнюючи їхнє повернення до рідних громад. Пережитий досвід вимушеного переселення, соціальної ізоляції та втрати звичного середовища часто спричиняє посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію та тривожні розлади тощо. За даними обстеження центрів розміщення ВПО у Львові, 31,5% переселенців страждають від ПТСР та депресії, а загальний рівень психологічних розладів серед них значно вищий, ніж серед непереміщеного населення. Постійний стрес впливає і на фізичне здоров'я: проблеми зі сном, загострення хронічних захворювань і недостатнє харчування є поширеними серед ВПО (Малиновська& Яценко, 2024).

Потреба в повторній соціалізації є важливою для людей, які пережили вимушені зміни в житті, спричинені війною чи іншими складними обставинами. Цей процес набуває особливого значення для дітей і підлітків, які повинні повернутися до шкільного середовища після переміщення. Відновлення соціальних зв'язків із однолітками, створення нових дружніх відносин або повернення до забутих зв'язків сприяють їхньому психологічному комфорту та академічному успіху (Perez-Felkner, 2013). Водночас, цей процес є складним через пережитий стрес, зміну звичного середовища та відсутність стабільності, що може викликати труднощі в інтеграції та формуванні довіри до оточення (Кобильченко & Омельченко, 2024). У разі невдалої

соціалізації дітей і підлітків виникає загроза погіршення когнітивних функцій, таких як розлади пам'яті або уваги, що нерідко супроводжуються стресовим виснаженням та фобіями. Ці складнощі здатні посилити емоційні розлади, включаючи часті зміни настрою, протестні реакції та труднощі у встановленні соціальних контактів, що ще більше ускладнює їх адаптацію до нового середовища (Музиченко, 2016).

У дорослих повторна соціалізація переважно стосується повернення до професійної діяльності або адаптації до нових робочих ролей. Відновлення кар'єри чи освоєння нових професійних напрямків допомагає стабілізувати економічне становище, відновити впевненість у собі та зменшити соціальну ізоляцію (Cohen-Scali, 2003,). Однак дорослим також складно адаптуватися через втрату попереднього професійного досвіду, бар'єри у працевлаштуванні та необхідність перебудувати свої життя практично з нуля. Незалежно від вікової групи, процес повторної соціалізації часто супроводжується емоційними труднощами, що вимагає підтримки з боку громади, освітніх установ та роботодавців для успішної реадaptaції людей до нових умов життя (Shinkfield, A. J., & Graffam, J., 2010).

Додатковим бар'єром до повернення переселенців є труднощі доступу до медичних послуг, зумовлені руйнуванням інфраструктури охорони здоров'я, браком кадрів через виїзд медичних працівників закордон та зростаючим навантаженням на медичні заклади у приймаючих громадах (Європейське регіональне бюро ВООЗ, 2022). У цьому контексті особливо вразливими є люди з хронічними захворюваннями чи обмеженими можливостями, які часто залишаються без належної підтримки. Психологічні травми, поєднані з об'єктивними соціально-економічними складнощами, роблять процес реадaptaції переселенців до рідних громад надзвичайно складним і потребують комплексного підходу з боку держави, громад та волонтерських організацій (Гладунов & Богданець, 2023).

За останніми даними, 70% осіб, які повернулися до своїх громад, зробили це ще у 2023 році. З-поміж них 22% осіб повернулися до міста Києва, 16% – до Харківської області, 14% – до Київської області. Майже половина (49%) повернулися з інших регіонів України, а 24% провели не менше ніж два тижні за кордоном під час повномасштабної війни. Проте 5% повернутих осіб (або приблизно 201 000 осіб)

розглядають можливість повторного переміщення, що найбільш помітно в Донецькій області – 11%. Серед основних причин повернення переважають сентиментальні мотиви (26%), зокрема бажання бути вдома, бажання перебувати ближче до сім'ї та друзів (18%), сприятлива безпекова ситуація (17%), доступне житло (16%) та перспектива працевлаштування (14%). Водночас основними причинами повторного переміщення є відсутність можливості заробляти чи знайти роботу (19%), віддаленість від сім'ї (17%), високі ціни на житло (16%) та погіршення безпекової ситуації (11%). Стратегії адаптації, як-от економія на комунальних послугах (57%), витрачання заощаджень (55%) чи перехід на дешевші продукти (55%), демонструють масштаб труднощів, які особи, що повертаються, продовжують долати в умовах нестабільності (Міжнародна організація з міграції, 2024).

Отже, реадаптація ВПО в умовах війни вимагає міждисциплінарного підходу. У дослідженнях виокремлюють два теоретичні напрями – соціокультурний і ресурсний, які, інтегруючись, забезпечують глибше розуміння потреб переміщених осіб.

У контексті динамічності ситуації в країні адаптивне управління виступає як провідний інструмент ефективного реагування на зміни, гнучкого планування програм підтримки та сталого розвитку громад. Однак реалізація навіть найкращих стратегій потребує врахування реальних умов на місцях – руйнування інфраструктури, втрата житла, погіршення доступу до медичних і освітніх послуг, трансформація ринку праці та високий рівень психологічних травм серед переселенців.

Ефективна реадаптація ВПО вимагає системного підходу, що поєднує національну політику, місцеві ініціативи та підтримку міжнародних партнерів. Ключовими умовами успіху є міжсекторальна співпраця, моніторинг змін, адаптивність стратегій і забезпечення стійкості громад до нових викликів.

РОЗДІЛ 2 МЕТОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Час та місце проведення дослідження

Дослідження проводилося з жовтня 2024 по травень 2025 року. Учасниками дослідження стали внутрішньо переміщені особи, які проживають у Київській, Одеській та Хмельницькій областях, а також ті, хто повернувся до Одеси, Києва та прилеглих населених пунктів. На момент проведення дослідження респонденти перебували у своїх громадах.

Емпірична частина дослідження базувалася на застосуванні сучасних методів комунікації для збору даних. Дистанційний формат збору даних через платформу Zoom забезпечив широке охоплення переселенців та можливість отримати різноманітні дані щодо їхньої реадaptaції у громаду.

2.2 Етапи проведення дослідження

Дослідження складалося з трьох основних етапів: підготовчого, основного та заключного.

Перший етап (підготовчий), який тривав з жовтня 2024 по квітень 2025 року, був спрямований на теоретичну підготовку, що включала аналіз літературних джерел, огляд досліджень з питань реадaptaції ВПО, а також формування методологічної основи. У цей період визначалися ключові напрямки дослідження та розроблялися інструменти збору даних.

Другий етап (основний), що тривав з квітня по травень 2025 включав пошук респондентів та організацію напівструктурованих інтерв'ю. Загалом було опитано 15 респондентів, серед яких 9 осіб, що вже повернулися до своїх громад та 6 осіб, які планують повернення. Географія дослідження охоплювала Одесу, Київ, Київську (Андріївку, Мотижин, Липівка) та Хмельницьку області (місто Славута) та переселенців з Луганської та Запорізької областей, що дозволило отримати достатньо широке бачення процесу реадaptaції.

Заключний етап дослідження передбачав аналіз отриманих даних, узагальнення висновків та формування основних тенденцій реадaptaції ВПО. Було здійснено порівняння досвіду осіб, що вже повернулися, та тих, хто лише планує повернення, що дозволило виокремити основні бар'єри та сприятливі фактори адаптації у територіальних громадах.

2.3 Процедура проведення дослідження

На основі аналізу українських і зарубіжних наукових джерел було визначено головні аспекти реадaptaції ВПО після повернення та сформовано методи дослідження. Вивчення літератури дозволило окреслити основні потреби переселенців, зокрема соціальну інтеграцію, економічну стабільність та психологічну підтримку.

Для пошуку респондентів використовувалися тематичні онлайн-спільноти, та особисті контакти дослідниці та соціальні мережі, зокрема Telegram і Facebook, де внутрішньо переміщені особи отримують допомогу.

Потенційним респондентам надсилалися приватні повідомлення, в яких викладалася інформація про дослідження та запрошення до участі. У повідомленнях пояснювалася мета опитування, формат інтерв'ю та орієнтовний час його проведення. Загалом було отримано 4 відмови, а 9 повідомлень залишилися без відповіді. Один з респондентів запропонував контакти знайомих, що дало змогу залучити до дослідження осіб, які повернулися до громад, що перебували під окупацією.

Перед початком розмови респонденти надавали усну згоду на участь та запис. Всі отримані дані оброблялися з дотриманням принципів конфіденційності. На основі відповідей було здійснено аналіз ключових тенденцій реадaptaції та окреслено головні виклики, з якими стикаються ВПО у процесі повернення.

2.4 Методи та інструменти дослідження

Дослідження здійснювалося з використанням якісного підходу, основним методом збору даних стали напівструктуровані інтерв'ю. Такий формат забезпечив

детальне розуміння процесу реадaptaції внутрішньо переміщених осіб, їхніх труднощів та очікувань щодо повернення. Для підвищення валідності результатів були розроблені два варіанти гайду: для осіб, які планують повернення та для тих, хто вже повернувся. Обидва варіанти містять питання, що враховують індивідуальні особливості кожного респондента.

Гайд для осіб, які планують повернення (Додаток А) включав три тематичні блоки:

1. Соціально-демографічний блок (вік, сімейний стан, місце проживання до переміщення, склад родини, професійна діяльність до переїзду та на момент опитування).

2. Мотивація та плани щодо повернення (причини повернення, фактори, що затримують повернення, потреби для адаптації, сприйняття поточного стану громади, соціальні зв'язки, очікувані виклики при поверненні, питання зайнятості).

3. Потреби та виклики під час повернення (можливі труднощі, першочергові потреби, готовність до повернення, отримана допомога від організацій, роль держави та місцевої влади у процесі реадaptaції).

Гайд для осіб, які вже повернулися до своїх громад (Додаток Б) також містив три блоки:

1. Соціально-демографічний блок (вік, стать, сімейний стан, склад родини, місце проживання до переміщення і після повернення, діяльність до переїзду та після повернення).

2. Досвід повернення та реадaptaція (мотиви повернення, враження від громади, психологічна адаптація, труднощі в процесі повернення, стан житла, доступ до основних послуг, рівень підтримки громади, бар'єри на шляху до повернення до звичного стилю життя, емоційне сприйняття реадaptaції).

3. Економічна та соціальна інтеграція (основні потреби для комфортного життя, питання працевлаштування, економічні бар'єри, оцінка економічного стану, отримана допомога, роль місцевої влади та організацій у підтримці переселенців, соціальні зв'язки, плани щодо залишення в громаді).

Формулювання питань залишалось гнучким і могло змінюватися залежно від відповідей респондентів, що дозволило глибше дослідити їхній досвід та розширити аналітичні можливості.

Приклади гайдів напівструктурованого інтерв'ю наведені у Додатках А і Б.

Інтерв'ювання респондентів дало змогу повно охопити всі аспекти реадaptaції ВПО, порівняти досвід тих, хто вже повернувся, з перспективами тих, хто тільки планує повернення, та визначити основні виклики і можливості цього процесу.

2.5 Характеристика вибірки

Вибірка дослідження була цільовою, адже респонденти залучалися відповідно до визначених критеріїв. Головною умовою участі було наявність досвіду переміщення: респонденти мали бути внутрішньо переміщеними особами, які повернулися до своїх громад або планують повернення. Важливим аспектом було дослідження саме їхнього досвіду адаптації та реадaptaції, незалежно від того, чи мають вони офіційний статус ВПО. Таким чином, увага зосереджувалася на реальних життєвих обставинах, а не на адміністративних аспектах оформлення статусу.

Для розширення вибірки було використано метод «сніжної кулі». Це означає, що респонденти, які вже взяли участь у дослідженні, рекомендували інших переселенців, що відповідають критеріям вибірки. Завдяки цьому був налагоджений контакт із новими учасниками, які повернулися до територій, що раніше перебували під окупацією.

Соціально-демографічні критерії відбору не були жорстко визначені. У дослідженні взяли участь респонденти різного віку, статі та соціального статусу. Основним фактором була їхня згода та готовність детально розповісти про свій досвід.

Вибірка не є репрезентативною, оскільки дослідження мало якісний характер і не претендує на узагальнення отриманих результатів для всієї категорії ВПО. Головний акцент зроблено на поглибленому аналізі індивідуального досвіду повернення та реадaptaції, що дозволяє визначити ключові труднощі та потреби

переселенців. Соціально-демографічні характеристики групи респондентів представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 Характеристики групи ВПО, яка взяла участь у дослідженні

№ респондента	Стать та вік	Фактичне місце проживання	Місто проживання до 24 лютого	Статус ВПО
Респондент 1	жінка, 22	Київ	Київ	немає
Респондент 2	чоловік, 31	Київ	Київ	немає
Респондент 3	чоловік, 26	Київ	Київ	немає
Респондент 4	жінка, 23	Одеса	Одеса	закритий
Респондент 5	чоловік, 33	Андріївка	Андріївка	немає
Респондент 6	жінка, 43	Андріївка	Андріївка	закритий
Респондент 7	жінка, 49	Андріївка	Андріївка	немає
Респондент 8	жінка, 52	Липівка	Липівка	закритий
Респондент 9	жінка, 44	Мотижин	Мотижин	є
Респондент 10	жінка, 55	Київ	Сіверськкодонецьк	є
Респондент 11	чоловік, 39	Київ	Сіверськкодонецьк	є
Респондент 12	жінка, 27	Київ	Тошківка	є
Респондент 13	чоловік, 34	Славута	Енергодар	є
Респондент 14	чоловік, 43	Київ	Рубіжне	є
Респондент 15	жінка, 27	Одеса	Мелітополь	є

2.6 Етичні засади, труднощі та обмеження дослідження

Усі етапи дослідження здійснювалися з дотриманням основних етичних принципів, таких як добровільність участі, інформована згода, конфіденційність отриманої інформації та право респондентів відмовитися від участі на будь-якому етапі. Перед початком інтерв'ю респондентам надавалися пояснення щодо мети дослідження, передбачуваного використання даних та способу їх обробки. Збір

інформації здійснювався з максимальним урахуванням психологічного комфорту учасників: дослідниця уникала нав'язливих або потенційно травматичних питань, і надавала можливість не відповідати на запитання, які могли викликати дискомфорт.

Одним із основних викликів під час дослідження стало залучення респондентів, зокрема тих, хто ще перебуває у процесі прийняття рішення щодо повернення. Багато осіб відчували втому від численних опитувань або небажання знову ділитися особистими історіями. Обмеженням також стала відсутність стабільного доступу до зв'язку у деяких потенційних респондентів, а також обмежена можливість охоплення представників певних регіонів, що зазнали значних руйнувань.

Через якісний характер дослідження, його результати не претендують на узагальнення для всієї групи ВПО. Проте зібрані дані дозволяють сформулювати уявлення про найбільш типові труднощі, з якими стикаються переселенці під час повернення, а також окреслити ті фактори, що сприяють успішній реадаптації. Дослідження також виявило потребу в подальших систематичних дослідженнях цієї тематики, зокрема з фокусом на регіональні особливості, гендерні аспекти та вплив підтримки з боку органів місцевого самоврядування.

2.7 Концептуалізація понять

У межах кваліфікаційної роботи використано такі поняття, як:

Внутрішньо переміщеною особою вважається громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка на законних підставах перебуває на території України та має право на постійне проживання в Україні. Цей статус набувається особою, яка була змушена залишити або покинути своє місце проживання внаслідок або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини, а також надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру (Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», ст.1, п.1, 2014).

Реадаптація – процес пристосування індивіда до змін у його усталеному життєвому ритмі та звичних видах діяльності, які виникають під впливом різноманітних життєвих подій (Wallace та ін. ст.27 , 2023)

Територіальна громада визначається як сукупність жителів, об'єднаних постійним проживанням у межах села, селища чи міста, які є самостійними адміністративно-територіальними одиницями. Додатково, територіальною громадою може бути добровільне об'єднання жителів кількох сіл, селищ чи міст, що мають єдиний адміністративний центр (Закон України «Про місцеве самоврядування в Україні», ст.1, 1997).

Реінтеграція – процес повернення людини до повноцінного життя в суспільстві після періоду ізоляції чи відчуження (Adikro, J. A., & Ugondo, P. I. 2019).

Суб'єктивне відчуття безпеки – відображає особисте сприйняття індивідом власної захищеності. На відміну від об'єктивного виміру, який передбачає фактичну відсутність загроз та ризиків, а також наявність механізмів захисту, суб'єктивне відчуття безпеки стосується внутрішнього стану впевненості та спокою індивіда щодо потенційних небезпек. Відчуття безпеки є особистісним та може не відповідати об'єктивній ситуації з наявністю чи відсутністю загроз (Powell ст.2 , 2006).

Тимчасово окупована територія України – частина міжнародно визнаної території України, які не перебувають під фактичним контролем української влади через окупацію росією (Wikipedia contributors, n.d.).

Деокупація – комплекс заходів військового та політичного характеру, спрямованих на відновлення контролю держави над територіями, що перебували під окупацією (Мамалига, 2019).

РОЗДІЛ 3 ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕАДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У ТЕРИТОРІАЛЬНІ ГРОМАДИ

3.1 Аналіз очікувань та викликів внутрішньо переміщених осіб щодо повернення до рідних громад

Питання повернення внутрішньо переміщених осіб до рідних громад охоплює не лише прагнення відновити звичний спосіб життя, а й необхідність адаптації до нових соціально-економічних та безпекових умов. Для багатьох переселенців повернення означає більше, ніж просторове переміщення – це відновлення зв'язку з місцем, що формує їхню ідентичність. Водночас цей процес супроводжується низкою викликів, серед яких рівень стабільності регіону, доступність житла та соціальної підтримки, а також готовність громади до реінтеграції. Прийняття рішення про повернення ґрунтується на балансі між прагненням і реальними можливостями, що залежать від безпекових умов, інфраструктури та наявності необхідних ресурсів.

Рішення внутрішньо переміщених осіб щодо повернення формується під впливом багатьох обставин, що охоплюють як матеріальні умови, так і емоційний компонент. Для багатьох переселенців це не просто відновлення побуту, а повернення до місця, з яким вони ідентифікують себе та своє життя.

«Я не знаю, коли зможу повернутися, але хотів би. Там усе знайоме. Головне, щоб було куди повертатися» (Респондент №13).

«В мене батьки живуть в Мелітополі досі, дуже хочу їх побачити» (Респондентка №15).

Попри статус тимчасової окупації їхніх громад, внутрішньо переміщені особи зберігають прагнення повернутися, сподіваючись на стабілізацію ситуації. Водночас їхнє рішення безпосередньо залежить від рівня безпеки та ризиків, що визначають можливість відновлення життєдіяльності в регіоні. Очікування щодо гарантій

стабільності та захисту впливають на готовність переселенців повернутися, хоча наразі вони змушені залишатися поза межами своїх домівок.

«За теперішніх умов – ні. Якщо б не було окупації і бойових дій, я б хотіла повернутись, але не знаю, чи надовго» (Респондентка №12).

«Хотів би, якби повернули. Зараз страшно туди їхати» (Респондент №14).

«Та байдуже де бути. Якби не стріляли, я б вернулась. Досі думаю про це, бо от одна жінка з центру (допомоги біженцям) повернулася – може і мені там було б краще» (Респондентка №10).

Таким чином, безпека залишається ключовим фактором у прийнятті рішення щодо повернення. Переселенці усвідомлюють, що передчасне повернення може призвести до додаткових ризиків та небезпек, особливо в умовах окупаційного режиму та його обмежень.

«По-перше, мене відштовхує все, що пов'язано з росією. По-друге, я б боялася туди їхати, бо там же телефони перевіряють, якось визначають твою позицію щодо росії. А в мене телефон – це суцільний компромат, щоб мене посадити» (Респондентка №12).

«Десь у 2020 році я в'їжджав на окуповану територію по роботі – працював виконробом у благодійній організації. А якщо працюєш на іноземців, то значить, що гроші в тебе є. Щоб туди потрапити, треба було передати всю інформацію про себе: паспортні дані, адресу, навіть де я до того працював. А потім вже на початку січня сказали, що я є в списках лнр, кого треба арештовувати. Їхати туди зараз було б самогубством» (Респондент №11).

З огляду на ці загрози, значна частина внутрішньо переміщених осіб приймає рішення відкласти повернення, поки безпекова ситуація не стабілізується. Водночас збереження зв'язку з рідною громадою залишається важливим аспектом їхнього життя.

«Моє селище дуже сильно постраждало. Там були і приватні будинки, і багатопверхівки, але жодна багатопверхівка не вціліла – вони повністю зруйновані. Люди розповідають, що там зараз багато військових, які поводяться як

царі: на дорогах небезпечно їздять. В самому селищі немає ні світла, ні води вже три роки. Газ є лише на одній вулиці. Вони забирають все з будинків» (Респондентка №12).

Відсутність базових умов життя, окупаційні обмеження та розграбування майна створюють додаткові бар'єри для прийняття рішення про повернення. Переселенці, які стежать за ситуацією у своїй громаді, змушені враховувати не лише безпековий аспект, а й реалії побутового виживання.

«Усе заміноване. Люди бояться зайвий раз виходити на двір. Лікарів майже немає, а кому треба їдуть в сусідні міста або до Криму» (Респондент №13).

Одним із важливих факторів, що впливають на бажання переселенців повернутися саме до окупованих територій, є складнощі адаптації до життя в приймаючих громадах. Відсутність можливості працевлаштування, труднощі з пошуком житла та загальна невизначеність змушують деяких переселенців замислюватися про повернення, навіть попри ризики.

«Мені вже 55, і тут я не можу знайти роботу. Тут немає за що жити і де жити. Виплати ВПО скасовують, тим хто не працює. Я вже думаю: може, повернутися. Кумам мого сина дали квартиру в Лисичанську, там хоча б є де жити. А тут що? Допомоги майже немає, роботи теж» (Респондентка №10).

Саме в таких ситуація виникла колізія, адже особи в такому віці вважаються працездатними, хоча фактично їхнє працевлаштування проблематичне через стереотипність.

Серед тих, хто розглядає можливість повернення, часто зустрічається думка, що умови на окупованих територіях можуть виявитися простішими для виживання, особливо для людей, які зіткнулися з економічними труднощами.

«Наскільки я знаю, там досі видають продуктові набори, і їх видають достатньо активно. Якщо є де жити та є що їсти, то для деяких людей цього цілком достатньо – і тому вони повертаються» (Респондентка №12).

У той же час ті переселенці, які змогли успішно інтегруватися, з меншою ймовірністю приймають рішення про повернення.

Для респондента №13 вирішальним фактором адаптації стало збереження професійної діяльності. *«Я працював на Запорізькій АЕС, а після переїзду мене*

перевели на Хмельницьку АЕС. Я залишився у своїй сфері». Він також зазначає, що знайшов житло самостійно у сусідньому місті, що дало йому впевненості у подальшій стабільності.

Респондентка №12, навпаки, зіткнулася із серйозними психологічними труднощами після життя в окупації. Після виїзду вона відчувала страх перед замкнутими приміщеннями, особливо перед громадським транспортом. *«Перший час я взагалі не могла їздити автобусами, метро – це досі кошмар»*. Попри емоційні виклики, вона змогла знайти роботу, що стало вирішальним фактором її інтеграції.

Реадаптація внутрішньо переміщених осіб у рідні громади залежить від низки соціальних, економічних та безпекових умов. Мотивація повернення значною мірою визначається потребою у відновленні звичного способу життя та соціальних зв'язків, проте реалізація цього наміру стикається з об'єктивними викликами. Відсутність безпеки, зруйнована інфраструктура та обмежені економічні перспективи впливають на прийняття рішення, змушуючи переселенців шукати альтернативні шляхи відкладаючи повернення до рідних громад. Таким чином, ефективна підтримка держави та місцевих громад залишається ключовим фактором для забезпечення сталого повернення та реінтеграції ВПО.

3.2 Досвід повернення та реінтеграція внутрішньо переміщених осіб у громади довоєнного перебування

Процес повернення внутрішньо переміщених осіб до своїх домівок супроводжується низкою викликів, що вимагають реадaptaції до змінених умов життя. Відновлення соціальних зв'язків, пошук роботи, облаштування житла – усі ці фактори впливають на рівень комфорту та стабільності після повернення. У цьому підрозділі розглядається досвід ВПО, які вже повернулися, починаючи з тих, хто повернувся до громад, що не були окуповані, а потім – тих, хто повернувся до територій, які перебували під окупацією.

Повернення внутрішньо переміщених осіб до своїх громад, які не були окуповані, здебільшого відбувалося без значних соціальних труднощів. Учасники

дослідження зазначали, що після повернення їхнє соціальне коло залишилося практично незмінним.

«Я повернулася додому, і все було так само, як і раніше. На початку ще не всі мої друзі повернулись, але зараз – все так, ніби нічого й не змінювалося», – ділиться Респондентка №1, яка повернулася до Києва в травні 2022 року.

Нових зв'язків практично не виникало, оскільки респонденти фокусувалися на відновленні стосунків із вже знайомими особами.

«Я просто вернулась у своє коло. Всі тут, тому не було потреби знайомитися з кимось новим» (Респондентка №4).

Попри загальну позитивну динаміку соціальної адаптації, один з респондентів зазначав, що його спілкування з друзями після повернення змінилося. Це було пов'язано з тим, що він зараз перебуває в стані невизначеності через мобілізацію.

«Для комфортного життя мені потрібно щоб мене ніхто не ліз (йдеться про ТЦК). Ми з друзями зустрічаємось частіше онлайн, коли граємо» (Респондент №2).

Окремі респонденти зазначали, що перед поверненням мали побоювання щодо змін у соціальній взаємодії, проте після повернення відзначили, що їхні страхи не справдилися – відносини залишилися стабільними.

«Перед поверненням я трохи боялася, що люди змінилися, стали злішими. Але, на щастя, цього не сталося. Ми спілкуємося так само, як і раніше» (Респондентка №4).

Таким чином, переселенці у процесі реадaptaції найчастіше орієнтувалися на відновлення набутих контактів, а не на розширення кола спілкування. Це свідчить про цінність довоєнних соціальних зв'язків та їхню важливу роль у відчутті стабільності після повернення.

Повернення до громади для багатьох переселенців означало необхідність відновлення або пошуку нових джерел фінансової стабільності. Респонденти дослідження мали різний досвід у цьому питанні: для одних повернення не створило значних труднощів у сфері працевлаштування, тоді як інші зіткнулися з серйозними викликами через зміну ринку праці.

«Я на момент початку повномасштабки була студенткою, тому не можу сказати, що пошук роботи для мене став якоюсь проблемою. Я просто почала шукати і знайшла» (Респондентка №1).

«Я найшов нову роботу, особливих труднощів у цьому не було. Зараз багато вакансій, головне вміти шукати» (Респондент № 3).

Однак не всі мали позитивний досвід. Один із учасників дослідження, який працює в ІТ-сфері, розповів, що після початку повномасштабної війни ринок суттєво змінився, і багато українських фахівців втратили роботу.

«Замовники почали відмовлятися від роботи з українськими командами, бо вважають, що це ризиковано через оці всі відключення. Багато хто просто вийшов з нашого ринку. Вони активно замінювати українських розробників індійцями, бо це для них, нібито, більш стабільно» (Респондент №2).

Такий розвиток подій створив додаткові труднощі для спеціалістів, які мали раніше стабільні робочі місця. Пошук нових замовлень та пристосування до змін на ринку стали одним бар'єрів, який довелося долати для забезпечення фінансової стабільності та продовження професійної діяльності.

Підсумовуючи можна сказати, що можливості економічної стабілізації після повернення значною мірою залежали від сфери діяльності респондентів та змін на ринку праці. Для одних цей процес пройшов відносно легко, для інших він вимагав зусиль у пошуку нових можливостей та адаптації до змінених реалій.

Досвід переселенців, які повернулися до міст, що не були під окупацією, показує, що житлове питання загалом не стало серйозною проблемою. Більшість респондентів не зіткнулися з пошкодженням майна чи труднощами із доступом до житла після повернення.

«Коли вже вертались в Київ то бачили на трасі спалені машини та будинки. Я переживала, що щось буде вибите або пошкоджене, але, на щастя, все залишилося так, як було. Ну, максимум продукти в холодильнику зіпсувалися, але це дрібниці» (Респондентка №1).

Для більшості учасників дослідження житлові умови залишилися такими ж, як і до переміщення. Жодних значних пошкоджень чи проблем із доступністю житла не було.

«Я зайшла у кімнату, і все на місці. Ніби й не було мене тут стільки часу» (Респондентка №4).

«Було трохи страшно заходити в квартиру після 3 місяців. Думав, що щось зламається чи потече, але все окей» (Респондент №3).

Респонденти не повідомили про суттєві труднощі, пов'язані з житлом. Усі об'єкти залишилися в належному стані, а можливі побутові незручності були незначними.

Повернення до рідної громади для внутрішньо переміщених осіб супроводжується не лише фізичною реадаптацією, а й глибокими емоційними переживаннями. Присутня невизначеність щодо того, як змінилося суспільство. Респонденти зазначали, що до моменту повернення мали певні очікування, і не завжди реальність їм відповідає.

«Я повернувся і все ніби на своєму місці. У людей і далі є свої клопоти, але злими вони не стали» (Респондент №3).

Попри загальну позитивну атмосферу повернення, воно проходить в умовах збереження загроз, що впливає на емоційний стан людей. Для багатьох повернення означало стабілізацію внутрішнього стану, навіть якщо загальні обставини залишаються нестабільними.

«Я розумію, що зараз не так безпечно, як хотілося б. Тут щонаочі шахеди літають, але їхати звідси не хочу» (Респондентка №4).

«Це мій дім, тут усе знайоме. Я вже звикла до того, як зараз» (Респондентка №1).

Респонденти відзначали, що, попри попередні побоювання, вони швидко адаптувалися до звичного середовища, а громада не створювала для них бар'єрів. Очікування щодо громади перед поверненням мали негативний відтінок, але здебільшого реальність виявилася значно комфортнішою.

Повернення внутрішньо переміщених осіб до території, що перебували в тимчасовій окупації, супроводжується низкою специфічних викликів. На відміну від громад, які залишалися під контролем України, у цих населених пунктах відбулися суттєві зміни на соціальному, економічному та структурному рівнях. Відновлення життєдіяльності після окупації потребує значних зусиль, а адаптація мешканців до нових реалій проходить у складніших умовах.

Процес повернення супроводжується серйозними психологічними викликами, адже пережите залишає глибокий слід у свідомості людей. Відчуття втрати, необхідність пристосування до зміненого середовища та емоційна напруга впливають на здатність переселенців інтегруватися у громаду після повернення.

«Я не думав, чи повертатися. Як тільки з'явилася можливість, я зібрав речі і поїхав. Це мій дім» (Респондент №5)

Серед тих, хто повернувся, були й люди, для яких це рішення не було простим.

«Мого чоловіка вбили під час окупації. Він служив у розвідці, ще з часів АТО. Коли бої наблизилися, я виїхала з дітьми, а він залишився» (Респондентка №6).

Окрім емоційної складової, повернення також супроводжується труднощами з відновленням умов життя. Відсутність електрики та обмежений доступ до медицини – все це стало частиною реальності для тих, хто вирішив повернутися.

«Коли я повернулася, в селі вже була електрика. У моїй хаті світла не було – дроти обірвані були. Ну, але хлопці (електрики) зразу взялися до діла. Тепер усе є, світло горить» (Респондентка №7).

«Та медпункт вже у нас є, працює. Це добре. А як щось серйозніше, то всі їздимо в Макарів, бо там лікарня. Її обстрілювали, так що вікна й двері повилітали. Але відновили, працює, приймають людей» (Респондент №6).

Поступове відновлення громади відбувається в умовах змін, спричинених руйнуваннями та втратами. Попри складнощі, відбувається адаптація населення до нових реалій, що супроводжується процесами суспільної консолідації та економічної реконструкції.

Окремим аспектом повернення стало врегулювання адміністративного статусу переселенця. Аналіз відповідей респондентів засвідчив існування двох основних

тенденцій щодо статусу ВПО після повернення: одні особи відразу відмовилися від нього, оскільки не вважали себе переселенцями після повернення, тоді як інші все ще зберігають цей статус, але планують його припинення найближчим часом.

«Ми повернулись восени 2023-го. Я майже одразу закрила статус. Навіщо він мені?!» (Респондентка №8).

Водночас частина переселенців, незважаючи на повернення, все ще формально зберігають статус ВПО, що часто пов'язано з побутовими або організаційними питаннями: *«Поки ще маю цю довідку, не закривали ще статус. Часу на це немає»* (Респондент №9).

Відмова від статусу ВПО у більшості випадків пов'язана із самим фактом повернення – після завершення вимушеного переміщення люди більше не вважають себе переселенцями. Водночас збереження цього статусу передбачає необхідність регулярного підтвердження того, що особа проживає не у своїй громаді, що для багатьох після повернення стає недоречною адміністративною процедурою.

Врегулювання статусу ВПО, хоча й потребує уваги, але не є пріоритетом для переселенців, адже головним викликом для них залишається відновлення житлових умов. Місцеві жителі здійснюють заходи з відновлення власного житла, що сприяє стабілізації та формуванню умов для повернення до соціальної та економічної активності.

Досвід осіб, що повернулись до громади, яка пережила окупацію та бойові дії, вказує на значні труднощі, зокрема на рівні фізичного відновлення житла та соціальної інтеграції.

Тим чи іншим чином усі будинки респондентів, опитаних у дослідженні, зазнали пошкоджень.

«Дах побило шрапнеллю, вікна порозстрілювали. Через дірявий дах вся вода з дощів побігла всередину. В хаті все порозмокало: стеля впала, шпалери обвисли. Сусіди, які залишилися тут, казали, що за нашим городом стояв танк. Видно, через ті постійні струси тріщини пішли по фундаменту і по стінах» (Респондентка №6).

«Ми вернулись, а хата наскрізь відкрита. Двері з вікнами вибиті, тільки уламки скла під ногами. Повиносили все, що тільки змогли» (Респондент №5).

«Дах побили і ще тріщини по стінах пішли. За вікна не говорю, бо тут це проблема кожного була» (Респондентка №7).

«У дах прилетів осколок. Диво, що хата не загорілася. Перекриття дерев'яне, всередині все обшито деревом – спалахнуло б як сірник» (Респондентка №9).

Попри всі труднощі, люди повертаються і намагаються облаштувати своє життя заново. У цьому контексті значну роль відіграють гуманітарні організації, державні програми підтримки та волонтерські ініціативи, які забезпечують матеріальну та соціальну допомогу мешканцям, сприяючи поступовій реконструкції житлового фонду та критичної інфраструктури.

«Спочатку самі проклеїли дах бітумним скотчем, бо текло зі всіх щілин. А потім, у серпні 2023-го, Норвезька рада у справах біженців перекрила нам весь дах. Це вже справжнє полегшення» (Респондентка №7).

«Вибуховими хвилями хату розкрило. Подалася на відновлення від держави, і так змогли покрити дах заново» (Респондентка №8).

«Я повернулася навесні 2024 року. Перед тим самотужки замінили крокви, зробили новий дах. Після того Рокада допомогла вставити шість вікон, ще два поміняла сама. А так як дві зими хата стояла напівзруйнована, то батареї потріскались. Норвежці дали котел і привели дві кімнати до життя, так що є де жити. Інженери сказали, що фундамент треба укріплювати, то думаю подаватися на «Відновлення» (Респондентка №6).

Респондент №5 зробив усе самотужки, не отримуючи зовнішньої допомоги – *«Потроху, по можливості – замінив вікна, двері, привів усе до ладу».*

Важливу роль у перші місяці після деокупації відіграли волонтери.

«Багато хто приїжджав допомагати. Ті, хто залишався тут (під окупацією), розповідали, що одразу після звільнення військові привозили продуктові набори від держави, медикаменти, теплі речі» (Респондентка №7).

Попри отриману допомогу, процес відновлення триває, і багато людей ще потребують підтримки. Гуманітарні ініціативи та державні програми відіграли важливу роль у можливості повернення та створенні базових умов для життя, але потреба у допомозі залишається актуальною.

Додатковим аспектом повернення на деокуповані території є адаптація до зміненого соціального середовища, яке характеризується переважною орієнтацією на уже сформовані міжособистісні зв'язки.

«З сусідами добре товаришуємо, підтримуємо одне одного, бо всі в одній ситуації. На роботу теж вдалося повернутися, їжджу в Макарів, потроху всі повертаються» (Респондент №5).

Тривале перебування в умовах вимушеного переселення, переживання втрат та руйнувань, зміни в соціальному середовищі – все це впливає на емоційний стан та здатність осіб до інтеграції у громаду.

Психологічна адаптація осіб, які повернулися на деокуповані території, включає роботу з травматичним досвідом та реінтеграцію в соціальне середовище.

«Я почала займатися з психологом, бо самій було дуже важко», – зазначає Респондентка №6, яка пережила втрату чоловіка під час окупації.

В умовах посттравматичного стресу особливе значення має робота з пережитими психологічними наслідками, адже вони суттєво впливають на емоційний стан та здатність до соціальної адаптації. Фахова психологічна допомога виступає вагомим елементом реадаптації, оскільки сприяє поступовому опрацюванню травматичного досвіду, зниженню рівня стресу та відновленню механізмів психологічної стійкості, необхідних для інтеграції у повсякденне життя.

Реоадаптація внутрішньо переміщених осіб після повернення до своїх громад відбувається під впливом соціально-економічних факторів. У громадах, які не пережили окупацію, процес інтеграції є простішим завдяки збереженню соціальних зв'язків та економічних можливостей, тоді як на звільнених територіях повернення пов'язане з фізичними руйнуваннями, нестачею ресурсів та загальними психологічними труднощами. Посттравматичні наслідки війни, труднощі з житлом та роботи створюють додаткові виклики, що потребують системної підтримки для відновлення повноцінного життя у своїх громадах.

Разом із зовнішньою підтримкою ключовим елементом повернення переселенців до своїх громад залишається їхня власна мотивація та прагнення до відновлення життя. Багато респондентів зазначають, що, попри труднощі, повернення

додому дарує їм відчуття стабільності та надії на майбутнє. Такі внутрішні ресурси людей поєднуються з діяльністю волонтерів, гуманітарних організацій та держави, що сприяє зміцненню громадянської єдності та формуванню умов для відновлення життєдіяльності. Це ще раз підкреслює: процес реадaptaції переселенців – це не лише про подолання фізичних та економічних бар'єрів, а й про роботу над емоційною стійкістю та соціальною згуртованістю, що стає основою для сталого розвитку українських громад після війни.

3.3 Чинники впливу на реадaptaцію внутрішньо переміщених осіб

Повернення внутрішньо переміщених осіб до рідних громад залежить від суб'єктивного сприйняття самих переселенців. Попри численні виклики, багато ВПО активно формують власне бачення щодо чинників, які покращують умови повернення та реадaptaції, базуючись на власному досвіді та спостереженнях.

Значна частина переселенців, які повернулися, зазначає, що відновлення громади залежить не лише від державної чи міжнародної допомоги, а й від внутрішньої взаємодії мешканців. Люди, які пережили окупацію або вимушене переселення, підтримують одне одного, обмінюються ресурсами та допомагають із відновленням житлових умов.

«Я сам купив генератор, бо знав, що з електрикою будуть проблеми. Часом над нами збивають все, що летить на Київ. Тоді перебої зі світлом. Сусіди приходять з телефонами, заряджаються в мене. Так і живемо – кожен допомагає, як може» (Респондент №5).

Повернення ВПО також стимулює формування локальних ініціатив, спрямованих на відновлення звичного функціонування громади. Спільне вирішення побутових проблем, участь у відновленні інфраструктури та ініціювання заходів стають елементами соціального згуртування мешканців.

«Ми повернулися майже відразу після звільнення. Тоді з чоловіком і сусідами почали наводити лад. От паркан, який збили й проїхались по ньому, поставили назад. Трохи пом'ятий, зі слідами гусениць, але стоїть» (Респондентка №7).

Наявність такої взаємодопомоги сприяє стабілізації ситуації у громадах, забезпечує підтримку між переселенцями та сприяє більш комфортному поверненню.

Внутрішньо переміщені особи наголошують на необхідності підтримки – як з боку громади, так і у форматі психологічної допомоги. Хоч і більшість з них відзначають, що момент повернення став для них емоційним полегшенням, цей процес адаптації все ще супроводжується внутрішньою напругою, а пережитий досвід війни та переселення залишає глибокий слід у їхній свідомості.

«Так, повернення додому стало для мене справжнім полегшенням. Але не все всередині стало на свої місця. Деколи прокидаюся і думаю, що ще не вдома, що все те, що було раніше, нікуди не зникло. Тут простіше, бо своє, але все одно потрібна підтримка» (Респондентка №6).

Результати дослідження вже показати, що значущим аспектом повернення переселенців є безпекова ситуація. Цікавим є те, що відчуття безпеки залишається суб'єктивним, адже об'єктивно забезпечити її під час активної фази війни неможливо. Особи, які планують повернення або ж повернулись, очікують неповторення окупації, стабілізації військового та адміністративного контролю, а також мінімізації ризиків для життя після звільнення територій.

«Я б повернулася, але тільки якщо буде ясно, що це назавжди. Якщо є ризик, що все повернеться назад, немає сенсу, бо знову доведеться тікати» (Респондентка №12).

Безпеківі аспекти включають не лише військову стабільність, а й мінімізацію ризиків для цивільного населення, зокрема розмінування територій та відновлення критичних систем життєзабезпечення.

«Ми перший час не ходили по полях та лісах. Боялись, що десь можуть бути боєприпаси чи розтяжки. Знаю, що мінери майже відразу приїжджали і дивились чи не мінована водонапірна башта в Липівці, це сусіднє село» (Респондентка №7).

Окрім фізичної безпеки, важливим чинником є забезпечення правового порядку та соціальної стабільності. Переселенці очікують від місцевої влади чітких планів щодо відновлення управління громадою після деокупації та боротьби з мародерством.

«Якщо там не буде порядку, якщо не буде зрозуміло, як усе працюватиме, то люди не вернуться. Потрібно, щоб усе було організовано» (Респондентка №12).

На звільнених територіях Україна докладляє значних зусиль для заохочення переселенців до повернення: відновлення інфраструктури, створення умов для працевлаштування, підтримка соціальної згуртованості. Однак ситуація з тимчасово окупованими громадами потребує іншого підходу. Повернення ВПО у громади до моменту їхнього звільнення ускладнює їхню майбутню інтеграцію в український соціум та може призвести до їхньої фактичної асиміляції у життя під окупаційною адміністрацією.

Переселенці, які змушені були залишити свої домівки через окупацію, висловлюють різні очікування щодо моменту повернення. Для багатьох визначним фактором є не лише фізичне звільнення території, а й гарантії того, що вона знову повноцінно функціонуватиме під українським управлінням.

«Якщо повернутися і там будуть ті, хто працював на окупаційну владу, все буде дуже складно» (Респондентка №12).

Респонденти також підкреслюють важливість чіткої політики щодо правового та адміністративного переходу. Однією з умов комфортного повернення є гарантія того, що у громадах буде відновлено український правопорядок.

«Я не хочу, щоб довелося "переживати" ще один хаос. Коли звільнять місто, важливо, щоб усе було організовано – влада, поліція, закони» (Респондентка №12).

Окрім адміністративних змін, переселенці наголошують на соціальній реадаптації. Ті, хто залишався в окупованих громадах, могли мати інший досвід, тому необхідні спеціальні заходи для відновлення суспільної згуртованості.

«Мені страшно, як воно буде. Ми жили в Україні, а ті, хто залишився, жили там (в окупації), і не всі хотіли цього. Треба буде час, щоб знову звикнути одне до одного» (Респондент №13).

Саме тому надважливим завданням залишається втримання переселенців від передчасного повернення до ТОТ, аби уникнути їхньої інтеграції у життя під окупаційною владою, що в довгостроковій перспективі загрожує втратою цих громадян для України.

Попри виклики, у висловлюваннях респондентів простежується громадянська самоідентифікація – усвідомлення своєї належності до українського суспільства, що формує не лише емоційну прив’язаність до країни, а й мотивацію до участі у її відновленні. Навіть попри втрати, невизначеність або тривалий досвід переселення, багато внутрішньо переміщених осіб наголошують, що для них повернення – це не лише фізичне повернення до місця проживання, а свідомий вибір залишатися частиною українського громадянського простору.

«Я не хочу шукати нове життя за кордоном. Я українець. Я б дуже хотів побачити як Рубіжне оживає» (Респондент №14).

«Якби питання було тільки в комфорті, я б не верталась. Але це питання вибору, питання того, хто я є і де моє коріння» (Респондентка №9).

«Ми багато втратили, і дехто боїться повертатися. Але що залишиться від країни, якщо всі будуть боятися? Хтось має бути тим, хто почне будувати заново» (Респондентка №7).

Такі висловлювання демонструють прагнення бути суб’єктом, а не об’єктом державної політики. Усвідомлення своєї належності до української спільноти стає опорою в умовах невизначеності та сприяє психологічній.

Для наочного порівняння очікувань та реальності реадaptaції ВПО було побудовано діаграму (рис. 3.1), яка демонструє кількість респондентів, що згадували ключові чинники повернення важливими або проблемними.

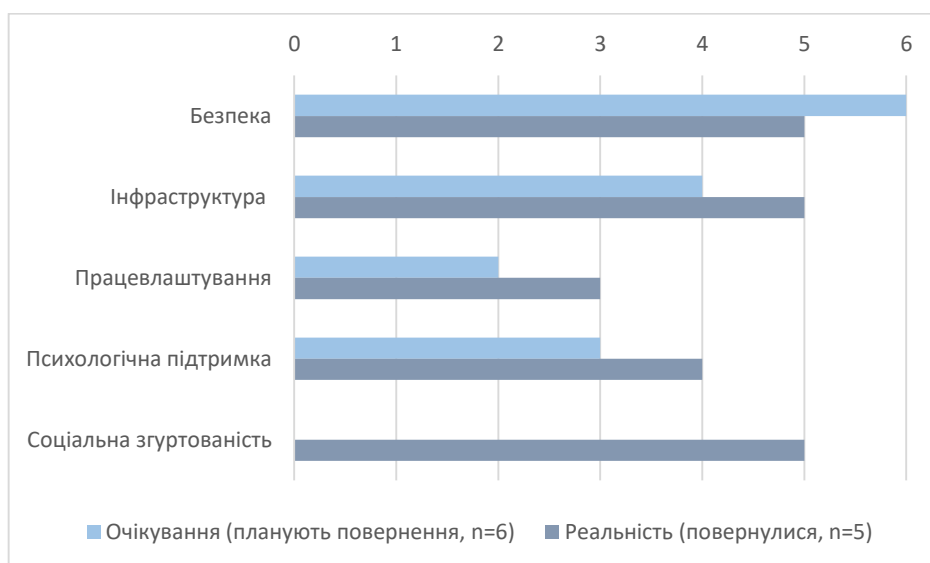


Рис. 3.1 Порівняння очікувань та досвіду реадaptaції ВПО

Як видно з діаграми (рис. 3.1.), очікування переселенців щодо повернення корелюють із реальністю, хоча деякі аспекти суттєво відрізняються. Безпека залишається головним чинником для обох груп, переважна більшість респондентів визначає її через деокупацію територій. Водночас стан інфраструктури не відповідає очікуванням тих, хто тільки планує повернення – вони розраховують на швидке повне відновлення, тоді як на практиці багато об'єктів залишаються пошкодженими, а процес відновлення триває поступово.

Працевлаштування також є значущим фактором: переселенці, які ще не повернулися, розглядають його як потенційну проблему, тоді як ті, хто вже інтегрувався, зазначають, що попри певні труднощі, можливості для роботи є, хоча вони обмежені. Щодо психологічної підтримки – очікування та реальність фактично збігаються, оскільки обидві групи наголошують на її важливості для реадаптації.

Найбільш показовим є критерій соціальної згуртованості. Жоден з респондентів, які ще не повернулися, не згадував про роль громади у реадаптації чи її участь у відбудові. Водночас ті, хто вже повернувся, зазначають, що саме взаємодопомога та локальні ініціативи відіграли суттєву роль у стабілізації життя після повернення.

Виходячи з глибинних інтерв'ю, реадаптація внутрішньо переміщених осіб після повернення є багатовимірним процесом, що залежить від низки факторів. Для кращого розуміння структури цього процесу, результати було узагальнено у Таблиці 3.1, де враховано ключові критерії, що впливають на характер повернення та адаптації в громадах.

Як свідчить Таблиця 3.1, особливості реадаптація внутрішньо переміщених осіб залежить від різних чинників. Контекст повернення має вирішальне значення: особи, які повернулися до громад на деокуповані території, стикаються з потребою відновлення інфраструктури та безпеки; ті, хто не можуть повернутися через війну, вимушені шукати шляхи підтримки поза рідними громадами; а для тих, хто повернувся у громади, що не були під окупацією, легше реадаптуватись до громад довоєнного проживання.

Таблиця 3.1 Результати дослідження основних чинників реадптації ВПО

Чинники реадптації	Особливості реадптації
1. Контекст повернення ВПО	<ul style="list-style-type: none"> - Особи, які повернулися до деокупованих громад. - Особи, які не мають змоги повернутися через війну. - Особи, які повернулися у громади, що не були під окупацією.
2. Наявність втрат (житло, майно, близькі)	Ті, хто зазнали втрат потребують більше часу на реадптацію.
3. Безпекова ситуація	Реадптація відбувається лише в умовах суб'єктивного відчуття безпеки.
4. Працевлаштування	Стабільний дохід впливає на здатність реадптації.
5. Доступ до інфраструктури	Наявність\відсутність критичної інфраструктури
6. Психологічна реадптація	Потреба у професійній медичній та психологічній допомозі.
7. Участь у житті громади	Активна громадська позиція
8. Воєнний стан	Активна фаза війни на території громади
9. Очікування допомоги	Державна, не державна, міжнародна та горизонтальна допомога
10. Громадянська самоідентифікація	Чітке усвідомлення себе як громадянина України, прагнення брати участь у відновленні громади

Наявність втрат (житла, майна, близьких) на окупованих та деокупованих територіях ускладнює цей процес, адже для ВПО необхідний час до нових змінених умов. Головним чинником повернення для всіх 15 респондентів виступає безпекова ситуація, проте кожен із них оцінює рівень безпеки на основі суб'єктивного сприйняття. Попри те, що більшість респондентів проживають у районах, які періодично зазнають обстрілів, вони сприймають ці умови як прийнятні для життя.

Відчуття безпеки для більшості з них формується через наявність українського контролю над територіями, що асоціюється зі стабільністю та прогнозованістю ситуації.

Працевлаштування сприяє реадаптації, забезпечуючи фінансову стабільність та знижуючи ризик повторного переміщення. Однак відсутність роботи може змусити ВПО шукати альтернативні варіанти, зокрема повернення на окуповані території, як це зазначила одна з респонденток. Доступ до критичної інфраструктури визначає швидкість і комфортність інтеграції ВПО у громаду, особливо у деокупованих районах, де ця інфраструктура пошкоджена або знищена. Водночас психологічна реадаптація часто супроводжується депресією, посттравматичним стресовим розладом та іншими ментальними порушеннями, які потребують професійної психологічної і медичної допомоги.

Активна громадська позиція та залучення до волонтерства чи локальних ініціатив допомагають прискорити інтеграцію переселенців і відновлювати відчуття спільності. Проте на повернення істотно впливає активна фаза війни: поки бойові дії тривають, значна частина ВПО не готова повертатися у громади, які перебувають у безпосередній близькості до лінії фронту. Окрім цього, більшість переселенців очікують допомоги з боку держави, недержавних та міжнародних організацій, особливо у відбудові житла та соціальній підтримці, хоча водночас підкреслюють важливість горизонтальної взаємодопомоги. Не менш суттєвим аспектом є громадянська самоідентифікація: чітке розуміння себе як громадянина України стимулює активну участь у відновленні громади та полегшує процес реадаптації загалом.

3.4 Обґрунтування та створення тренінгових занять для ВПО, які повернулися на деокуповані території

У межах проведеного емпіричного дослідження було виявлено численні психологічні виклики, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи, що повернулися на деокуповані території. Втрата житла, близьких людей, тривале

перебування поза рідною громадою та необхідність адаптації до нових умов створюють значне психоемоційне навантаження. Реадаптаційний процес супроводжується підвищеним рівнем стресу та емоційним виснаженням.

З огляду на ці особливості було розроблено програму тренінгових занять, спрямовану на підтримку осіб, які повернулися на деокуповані території. Реалізація тренінгу має відбуватись на базі центру соціальних послуг або іншого надавача соціальних послуг у громаді. Його проведення здійснюється міждисциплінарною командою фахівців за ініціативою соціальних працівників, що сприятиме комплексному підходу до реадаптації учасників та їх соціальній інтеграції. Програма занять сприяє стабілізації психологічного стану, формуванню навичок подолання стресу та соціальній інтеграції у змінених умовах. Тренінг складається з трьох занять, кожне з яких має середню тривалість 50–55 хвилин. Такий формат дозволяє оптимально поєднувати глибину опрацювання матеріалу з можливостями учасників, враховуючи їхню зайнятість у повсякденному житті.

З метою підвищення ефективності тренінгової програми рекомендовано проводити заняття у вечірній час, коли учасники завершили робочі справи і можуть повноцінно залучитися до процесу. Програма передбачає практичні вправи, групові обговорення та елементи психологічної підтримки. Основним завданням тренінгу є створення простору для емоційного відновлення та адаптації до нових соціальних умов.

Важливо зазначити, що проведення тренінгу має відбуватися лише за умови вирішення базових проблем учасників, оскільки в умовах невизначеності, критичного пошкодження житла чи фінансових труднощів люди не готові до активної участі у навчальному процесі. Психосоціальна підтримка буде ефективною лише тоді, коли основні потреби переселенців (безпека, стабільний доступ до ресурсів та базові умови життя) будуть задоволені. Лише у такому випадку учасники матимуть можливість зосередитися на відновленні психологічної рівноваги та інтеграції у спільноту.

Запропонована програма виконує не лише функцію емоційної підтримки, а й сприяє консолідації громади, позаяк створює простір для спільного переживання, відновлення довіри та формування взаємної підтримки. Спільні групові практики

допомагають учасникам не лише висловлювати свої емоції, а й взаємодіяти один з одним у процесі пошуку ресурсів, що зміцнює відчуття єдності та спільної мети. Окрім індивідуального психологічного ефекту, тренінг сприяє згуртуванню громади, забезпечуючи учасникам можливість спілкування та формування взаємної підтримки.

Заняття 1

Мета: допомогти знайти внутрішню опору через усвідомлення свого стану, уявне повернення до безпеки та посилення почуття зв'язку з собою. Структуру проведення заняття подано в таблиці 3.2

Таблиця 3.2 Структура проведення тренінгового заняття 1

Назва активності	Форма проведення	Тривалість (хв.)
Привітання	Інформаційне повідомлення	5
«Мій стан сьогодні»	Вправа	15
«Безпечне місце»	Візуалізація	15
«Міцні коріння»	Вправа	20
Всього хвилин:		55

Активність: привітання

Тривалість: 5 хвилин

Дорогі учасники, сьогодні ми зібралися, щоб разом розпочати важливий процес – повернення внутрішньої рівноваги після непростих змін у житті, оскільки війна змінила реальність для кожного з нас.

Цей тренінг створений саме для того, щоб допомогти вам впоратися з пережитими труднощами та знайти внутрішні ресурси для адаптації. Ми не будемо заглиблюватися у минулі події, що принесли біль, а зосередимося на тому, що може дати впевненість у завтрашньому дні. Під час занять ви зможете поділитися своїми переживаннями, осмислити власні емоції та отримати дієві техніки для роботи зі стресом.

Головне завдання тренінгу – створити підтримуюче середовище, де можна віднайти точки опори. Ми будемо розглядати стратегії психологічної стабілізації, шукати способи повернення до соціального життя та працювати над тим, щоб зробити цей шлях більш усвідомленим і комфортним для кожного з вас.

Тож запрошую вас розпочати цей тренінг у атмосфері довіри та відкритості. Попереду нас чекає робота, яка допоможе віднайти впевненість у собі та нові можливості для відновлення життя у рідному місці. Дякую, що ви тут, що зробили цей важливий крок назустріч собі.

Активність: вправа «Мій стан сьогодні»

Мета: допомогти учасникам актуалізувати свій емоційний і фізичний стан, зняти напругу, підвищити усвідомлення себе.

Обладнання: листки А4 та ручки (за потреби)

Тривалість: 15 хвилин

Хід роботи: модератор запрошує учасників на кілька хвилин зосередитися на своєму самопочутті. Він пропонує подумати про те, що вони зараз відчувають, які емоції переважають, які думки приходять на цей момент. Після завершення вправи модератор пропонує (за бажанням) коротко обговорити результати: що учасники помітили у собі, чи вдалося їм краще усвідомити власні емоції. Обговорення проходить у форматі загального кола. Наприкінці вправи модератор підкреслює, що усвідомлення свого стану – це важливий крок у процесі психологічної стабілізації та адаптації до змінених умов життя.

Методичні поради: ця вправа дозволить зрозуміти свій стан для осіб, які повернулися на деокуповані території. Щоденний потік справ, реадаптація до змін, нова реальність – усе це спершу здається хаотичним та невпорядкованим. Але відчуття себе, усвідомлення власного стану – це перший крок до внутрішньої стабільності.

Активність: візуалізація «Безпечне місце»

Мета: сформувати простір безпеки, що допомагає знизити стрес

Обладнання: спокійна музика (опційно)

Тривалість: 15 хвилин

Хід роботи: учасники влаштовуються зручно, заплющують очі. Модератор проводить м'яку візуалізацію – пропонує уявити місце, де вони відчують себе захищено, спокійно. Потім пропонує “пройтися” в уяві в це місце: як воно виглядає, що там чути, який запах, хто поруч тощо. Після візуалізації – м'яке повернення в реальність.

Методичні поради: необхідно пояснити, що учасники можуть зупинити візуалізацію в будь-який момент, якщо відчують дискомфорт, адже деякі учасники можуть не мати «безпечного місця» у минулому. Не потрібно провокувати болючі спогади.

Активність: вправа «Міцні коріння»

Мета: сприяти стабілізації внутрішнього стану, формуванню почуття стійкості та відновленню контакту з власними ресурсами через образне мислення.

Тривалість: 20 хвилин

Хід роботи: кожен займає зручне положення стоячи, заплющують очі та кілька разів глибоко вдихають і видихають, дозволяючи собі поступово розслабитися. Згодом вони уявляють, як з їхніх ніг проростають міцні коріння, що заглиблюються у землю, забезпечуючи відчуття стійкості та опори. Ці коріння символізують їхні внутрішні ресурси – цінності, життєвий досвід, стосунки, усе, що підтримує їх у складні моменти. Далі вони візуалізують, як коріння досягає глибоких шарів ґрунту, де знаходяться джерела сили та життєвої енергії, наповнюючи їх внутрішнім спокоєм та впевненістю. Після цього учасники повільно відкривають очі, повертаються. За бажанням, коротко діляться відчуттями або формулюють висновки про те, що стало їхньою найбільш стабільною опорою та як ці внутрішні ресурси можна використовувати у повсякденному житті.

Методичні поради: учасники мають різний рівень чутливості через пережите, тому важливо дати їм простір для вільного переживання образів – без примусу до обговорення.

Заняття 2

Мета: учасники мають усвідомити власну життєстійкість, згадати досвід подолання труднощів, виявити джерела підтримки, зібрати символічну «валізу сили»

для подальшого життя в нових умовах. Структуру проведення заняття подано в таблиці 3.3

Таблиця 3.3 Структура проведення тренінгового заняття 2

Назва активності	Форма проведення	Тривалість (хв.)
«Моя життєстійкість»	Групова бесіда	15
«Карта підтримки»	Індивідуальна робота, обговорення у малих групах.	20
«Валіза сили»	Індивідуальна робота	15
Всього хвилин:		50

Активність: групова бесіда «Моя життєстійкість»

Мета: підвести учасників до усвідомлення власної здатності долати труднощі.

Тривалість: 15 хвилин

Хід роботи: модератор пропонує учасникам згадати ситуації у житті, коли вони долали труднощі. Він запитує: «Чи були у вас моменти, коли ви впоралися з важкими обставинами? Що вам допомогло?» Учасники коротко розповідають свої історії. Модератор підкреслює, що кожен має унікальні ресурси для подолання викликів, які можна використовувати у майбутньому.

Методичні поради: якщо хтось з учасників не готовий говорити, модератор дає можливість висловитися письмово або просто побути в колі, підкреслюючи, що будь-яка форма участі цінна.

Активність: вправа «Карта підтримки»

Мета: виявити джерела підтримки – внутрішні та зовнішні.

Обладнання: листки А4, олівці чи ручки

Тривалість: 20 хвилин

Хід роботи: кожен учасник отримує аркуш паперу та ручку. У центрі листка він пише своє ім'я, а навколо позначає все, що дає йому підтримку. Це можуть бути

внутрішні ресурси (цінності, знання, навички, особисті риси тощо) та зовнішні ресурси (сім'я, громада тощо). Учасники працюють індивідуально, а потім у малих групах обговорюють свої карти, порівнюючи джерела підтримки. Модератор підкреслює, що навіть у найскладніші моменти підтримка існує.

Методичні поради: модератору необхідно пояснити, що навіть якщо деякі джерела підтримки були втрачені або стали недоступними через війну, важливо звернути увагу на ті, що залишились або з'явилися заново – нові знайомства, навички тощо.

Активність: вправа «Валіза сили»

Мета: символічно зібрати важливі ресурси, що допоможуть у майбутньому.

Тривалість: 15 хвилин

Хід роботи: учасники уявляють, що збирають свою «валізу сили» – ресурси, які допомагають їм залишатися впевненими у складних ситуаціях. Вони записують на аркуші три найважливіші джерела підтримки, які хочуть «взяти із собою» у майбутнє (наприклад, підтримка рідних тощо). Після виконання вправи учасники розповідають у загальному колі, що стало для них найважливішою опорою. Модератор підсумовує, що життєстійкість складається із внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які можна свідомо використовувати у нових умовах життя.

Методичні поради: модератор заохочує символічно «пакувати» особисті якості (наприклад, внутрішня стійкість, професійні навички тощо), які допомогли їм пережити важкі часи, адже так зміцнюється віра у власну стійкість і майбутнє. Важливо підтримувати учасників у їхніх виборах, наголошуючи, що кожен має унікальний набір сил, які можуть стати основою для реадаптації.

Заняття 3

Мета: сприяти побудові довіри та взаєморозуміння між членами громади, зміцненню міжособистісних зв'язків та формуванню підтримуючого середовища, де кожен відчуває себе значущим. Структуру проведення заняття подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4 Структура проведення тренінгового заняття 3

Назва активності	Форма проведення	Тривалість (хв.)
«Я тут»	Вправа	5
«Голос громади»	Робота в двох групах	20
«Якщо не я, то хто?»	Індивідуальна рефлексія, практикум	25
Всього хвилин:		50

Активність: вправа «Я тут»

Мета: налаштуватися на групову роботу, створити відчуття залученості та підтримки на тренінгу

Тривалість: 5 хвилин

Хід роботи: учасники по черзі відповідають на запитання: «Що мене радує в тому, що я сьогодні тут з іншими?»

Активність: вправа «Голос громади»

Мета: сформувати колективне бачення майбутнього громади, активізувати учасників до рефлексії над змінами, які вони хочуть бачити, та сприяти усвідомленню власного впливу на відновлення спільноти.

Тривалість: 20 хвилин

Хід роботи: модератор об'єднує учасників у дві групи, кожна з яких працює над створенням бачення громади після її відновлення. Далі учасники записують одну зміну, яку вони хочуть бачити, та пропонують способи її реалізації. Після завершення роботи модератор допомагає об'єднати думки обох груп, визначити спільні цілі та підсумувати, що кожен може зробити для їх досягнення.

Методичні поради: необхідно враховувати, що учасники мають різний досвід повернення, тому важливо дати простір для висловлення як мрій, так і тривоги. Модератор підкреслює, що навіть невеликі дії на рівні громади (волонтерство,

підтримка сусідів, участь у заходах) – це вже внесок у спільне відновлення, особливо в умовах після деокупації.

Активність: вправа «Якщо не я, то хто?»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власний вплив на процес відновлення громади та водночас зміцнити їхню психологічну стабільність. Завдяки конкретним діям учасники отримують відчуття контролю над своїм життям, що сприяє зниженню тривожності та формуванню впевненості у майбутньому.

Тривалість: 25 хвилин

Хід роботи: модератор підсумовує усі три заняття та наголошує, що життєві труднощі можуть викликати відчуття невизначеності. Один із способів зміцнити психологічну рівновагу – зосередитися на тому, що ми реально можемо зробити у своїх житті. Після цього учасники отримують кілька хвилин, щоб подумати про одну конкретну дію, яка допоможе їм відчути більше впевненості у своїх силах та знайти нові опори у своєму житті. Це може бути взаємодія з іншими людьми, залучення до волонтерських ініціатив, відновлення звичних рутин або розвиток власних навичок. Важливо, щоб цей крок був реалістичним та доступним.

Методичні поради: модератор допомагає учасникам сфокусуватися на тому, що їм реально під силу саме зараз, у межах власного життя та громади. Він підтримує учасників у виборі дій, які відповідають їхнім можливостям. внутрішньої опори.

Модератор додає, що усвідомлення власного впливу робить людину психологічно стійкішою, зменшує відчуття розгубленості та допомагає будувати майбутнє на деокупованій території.

Отже, процес реадaptaції внутрішньо переміщених осіб залежить від поєднання індивідуальних мотивацій, соціально-економічних умов та підтримки з боку громади. Ключовими факторами успішної реінтеграції є доступ до базових ресурсів, таких як житло та працевлаштування. Важливу роль відіграють міжособистісні зв'язки та рівень згуртованості громади.

На основі отриманих емпіричних даних було розроблено тренінгову програму, спрямовану на підтримку процесів реадaptaції ВПО. Ця програма є не лише логічним

підсумком дослідження, а й дієвим інструментом практичної допомоги, що підтверджує її актуальність та прикладну значущість.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне й емпіричне дослідження проблеми реадaptaції внутрішньо переміщених осіб дало підстави визначити особливості їх повернення до територіальних громад довоєнного проживання і формулювати такі висновки:

1. Рееадaptaція внутрішньо переміщених осіб – це процес відновлення повноцінної участі у житті громади після повернення з місць тимчасового перебування громадян України, які були змушені покинути свої домівки через воєнні дії залишаючись у межах країни. В Україні цей процес відбувається на тлі активної фази війни, що значно ускладнює процес їх повернення в громади. Територіальні громади виступають осередками соціальної взаємодії, в яких відбувається формування мережі підтримки та забезпечення базових умов для відновлення життя переселенців. Їхній юридичний статус визначений Законом України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» (2014) та підтримується міжнародними механізмами, такими як Керівні принципи ООН і Європейська конвенція з прав людини, які гарантують права та соціальну підтримку. Теоретичною основою реадaptaції виступає міждисциплінарна взаємодія, що поєднує культурний та ресурсний підходи, підкреслюючи важливість суспільної взаємодії й доступу до життєво необхідних ресурсів. Особливістю реадaptaції ВПО в умовах війни та повоєнного відновлення є необхідність стратегічного та адаптивного управління, що дозволяє ефективно планувати програми підтримки і розвитку громад, враховуючи динамічність та складність сучасної ситуації.

2. Внутрішньо переміщені особи, які планують повернення до рідних громад, мають свої особливі виклики, визначальну роль серед яких відіграють безпекові ризики, соціальна нестабільність та економічні виклики. Очікування ВПО щодо повернення формуються на основі прагнення відновити зв'язок із рідним середовищем і залежать від рівня стабільності в регіоні. Водночас значні труднощі, зокрема руйнування інфраструктури та обмежені економічні можливості, спонукають багатьох переселенців залишатися у приймаючих громадах. Особливістю процесу реадaptaції є постійне балансування між прагненням до повернення та необхідністю

адаптації до нових умов, що обумовлює складність прийняття рішень щодо повернення до довоєнних територіальних громад.

3. Аналіз досвіду повернення внутрішньо переміщених осіб у громади довоєнного перебування засвідчив наявність суттєвих відмінностей у перебігу соціально-економічної реадaptaції залежно від характеру впливу війни на громаду. У населених пунктах, що не зазнали окупації, повернення ВПО проходить легше завдяки збереженим соціальним зв'язкам, робочим місцям та функціональній інфраструктурі. Натомість у звільнених регіонах процес реадaptaції ускладнюється через руйнування житла, відсутність базових послуг і загальну невизначеність. Додатковими викликами є психологічні труднощі, що виникають унаслідок пережитої війни, втрат і порушення звичного способу життя. Особливістю реадaptaції є потреба у комплексній підтримці, яка включає не лише відновлення матеріальних умов, але й надання фахової психологічної допомоги для сприяння повноцінній соціальній інтеграції.

4. У процесі встановлення чинників, що визначають успішність реадaptaції внутрішньо переміщених осіб, було здійснене порівняння уявлень переселенців про повернення із практичним досвідом тих, хто вже здійснив цей крок. Це дозволило виокремити ключові чинники, серед яких – підтримка з боку громади, залучення ВПО до місцевих ініціатив та взаємодопомога між переселенцями. Особливістю реадaptaційного процесу є те, що соціальні взаємини та участь у громадському житті часто мають не менше значення, ніж матеріальні умови. Такі чинники сприяють відчуттю приналежності, соціальної згуртованості та укріпленню самоідентифікації як громадян України. Водночас важливими умовами залишаються стабільність правопорядку, гарантії безпеки, включаючи розмінування територій, і військова ситуація. Особливої уваги потребує запобігання передчасному поверненню на тимчасово окуповані території, що може ускладнити подальшу інтеграцію ВПО в українське суспільство.

5. Результатом проведеного дослідження стала розробка тренінгової програми підтримки внутрішньо переміщених осіб після повернення до рідних громад, зокрема для деокупованих територій, де потреба у реадaptaції є особливо

гострою. Програма має на меті посилення психологічної стійкості, розвиток навичок самопомоги та покращення соціальної взаємодії. Її особливістю є міждисциплінарний підхід, що забезпечує комплексну підтримку ВПО через участь соціальних працівників, психологів і представників громади. Програма включає практичні модулі з життєстійкості, інтеграції в громаду, орієнтації у доступі до послуг, а також залучення ВПО до процесів прийняття рішень на місцевому рівні.

Подальшою перспективою дослідження може стати аналіз принципів функціонування територіальних громад, які знаходяться у зоні бойових дій або поблизу «сірої зони». Особливу увагу варто приділити способам адаптації населення до нестабільності, процесам взаємодії між внутрішньо переміщеними особами, місцевими жителями та військовими, а також тому, як місцеві органи влади координують підтримку громади.

Визначені особливості реадaptaції ВПО дозволяють розробити нове дослідження, яке буде направлене на розробку ефективної стратегії підтримки соціальної інфраструктури в умовах значного навантаження, а також механізмів зміцнення довіри та єдності всередині спільноти. Глибший аналіз цих процесів допоможе розробити дієві підходи до зміцнення громад, які опинилися у складних умовах як з безпекової, так і з гуманітарної точки зору.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апарат Верховної Ради України. (2024). *Аналітичний звіт щодо реалізації положень Закону України “Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб”* (підготовлено Тимчасовою спеціальною комісією Верховної Ради України з питань захисту майнових та немайнових прав внутрішньо переміщених та інших осіб, постраждалих внаслідок збройної агресії Російської Федерації проти України). Київ.
2. Верховна Рада України. (2022). *Проект Закону про внесення змін до Закону України "Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб" щодо забезпечення прав зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб на безоплатне отримання комунальних послуг та безоплатне тимчасове проживання у період дії воєнного стану, №7507*, <https://itd.rada.gov.ua/BILLINFO/Bills/Card/39886>
3. Верховна Рада України. (2022). *Проект Закону про відшкодування шкоди, завданої потерпілому внаслідок збройної агресії Російської Федерації, №7385*. <https://itd.rada.gov.ua/billinfo/Bills/Card/39602>
4. Всесвітня організація охорони здоров'я. (2022). *Принципи відновлення та трансформації системи охорони здоров'я в Україні*. Копенгаген: Європейське регіональне бюро ВООЗ. Ліцензія: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/361136/WHOEURO-2022-5750-45515-65487-ukr.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
5. Гладунов О.В., & Богданець Н.М. (2023). *Аналітичний звіт за результатами дослідження громадської думки громадян України, які перебували на тимчасово окупованій території*. Київ : ТОВ «Вістка». https://www.researchgate.net/publication/378518791_STAN_GROMADSKOI_DUMKI_NA_ZVILNENIJ_TERITORII_UKRAINI
6. Головченко Д.І. (2017). Соціально-психологічні передумови реінтеграції внутрішньо переміщених осіб в соціум. *Актуальні проблеми психології малих груп: матеріали 4-ї наук. конф.* (Київ, 2017 р.).
7. Горіла, М. В. (2016). *Біохімічні основи адаптації: Навч. посіб.* РВВ ДНУ.

8. Громадський холдинг «ГРУПА ВПЛИВУ». (2022). *Правовий аналіз законопроектів щодо забезпечення прав та свобод внутрішньо переміщених осіб.*

www.vplyv.org.ua

9. Департамент соціального захисту населення Київської обласної державної адміністрації. (2024). *Потреби внутрішньо переміщених осіб: Аналітичний огляд за результатами оцінки 2024 р.* Аналітичний центр «Соціоконсалтинг».

https://sociocon.org/wp-content/uploads/2025/02/Zvit_Otsinka_potreb_VPO.pdf

10. Дерев'янюк, С. (2017). Внутрішньо переміщені особи: проблеми політичної соціалізації в Галичині. *Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України, 1*, 199-216.

http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzipiend_2017_1_15

11. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» № 1706-VII від 20 жовтня 2014 року, *Відомості Верховної Ради України, 52*, ст.

220. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>

12. Іваненко, О. (2022). Ринок праці і зайнятість під час війни: стан та перспективи. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг, 4*, 56–75.

<https://doi.org/10.15407/sociology2022.04.056>. [https://stmm.in.ua/archive/ukr/2022-](https://stmm.in.ua/archive/ukr/2022-4/7.pdf)

[4/7.pdf](https://stmm.in.ua/archive/ukr/2022-4/7.pdf)

13. Ініціатива ІМРАСТ. (2023). *Що ми знаємо про українських біженців, які повертаються додому після початку повномасштабного вторгнення? БРИФ.*

Лонгітюдне дослідження українських біженців, Раунд 18 – кінець жовтня/початок листопада 2023 року. Товариство Червоного Хреста в Бельгії та Україні.

[https://redcross.org.ua/wp-](https://redcross.org.ua/wp-content/uploads/2024/04/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B0-%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%B3%D1%96%D1%82%D1%8E%D0%B4%D0%BD%D0%B5-%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%A0%D0%B0%D1%83%D0%BD%D0%B4-18.pdf)

[content/uploads/2024/04/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B0-](https://redcross.org.ua/wp-content/uploads/2024/04/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B0-%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%B3%D1%96%D1%82%D1%8E%D0%B4%D0%BD%D0%B5-%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%A0%D0%B0%D1%83%D0%BD%D0%B4-18.pdf)

[0%D0%B0-](https://redcross.org.ua/wp-content/uploads/2024/04/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B0-%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%B3%D1%96%D1%82%D1%8E%D0%B4%D0%BD%D0%B5-%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%A0%D0%B0%D1%83%D0%BD%D0%B4-18.pdf)

[0%D0%B0-%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%B3%D1%96%D1%82%D1%8E%D0%B4%D0%BD%D0%B5-](https://redcross.org.ua/wp-content/uploads/2024/04/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B0-%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%B3%D1%96%D1%82%D1%8E%D0%B4%D0%BD%D0%B5-%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%A0%D0%B0%D1%83%D0%BD%D0%B4-18.pdf)

[0%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%A0%D0%B0%D1%83%D0%BD%D0%B4-18.pdf](https://redcross.org.ua/wp-content/uploads/2024/04/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B0-%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%B3%D1%96%D1%82%D1%8E%D0%B4%D0%BD%D0%B5-%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%A0%D0%B0%D1%83%D0%BD%D0%B4-18.pdf)

14. Кабінет Міністрів України. (2012). *Про затвердження плану заходів щодо інтеграції біженців та осіб, які потребують додаткового захисту, в українське суспільство на період до 2020 року* (Розпорядження № 605-р).

15. Кабінет Міністрів України. (2023, 7 квітня). *Про схвалення Стратегії державної політики щодо внутрішнього переміщення на період до 2025 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації у 2023-2025 роках* (Розпорядження № 312-р). Київ.

16. Київська Школа Економіки, Міністерство розвитку громад, територій та інфраструктури, Міністерство економіки України, & Міністерство охорони здоров'я України. (2024, квітень). *Звіт про прямі збитки інфраструктури від руйнувань внаслідок військової агресії Росії проти України станом на початок 2024 року*. Національна рада з відновлення України від наслідків війни. https://kse.ua/wp-content/uploads/2024/04/01.01.24_Damages_Report.pdf

17. Квінтанілла, Д., Парафенюк, О., & Мороз, В. (2015). *Розуміння інформаційних та комунікаційних потреб ВПО у Східній Україні: У пастці пропагандистської війни. Покинуті. Розчаровані. Затавровані*. Internews Europe. <https://drive.google.com/file/d/0BxzBAq84K9dOUU12Y2NvLXBaX2c/view?resourcekey=0-3E0VyZCP0dSNNwajn4iblQ>

18. Кобильченко, В.В. & Омельченко І. М. (2024). Ресоціалізація та десоціалізація як форми прояву соціалізації дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни. *Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції «Соціалізація особистості у сучасних соціокультурних та соціально-політичних контекстах»*. Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди.

19. Кудельський, В. Є. (2024). ВПЛИВ ВІЙНИ НА РИНОК ПРАЦІ В УКРАЇНІ. *International scientific journal «Grail of Science»*, (40), 150-156. https://www.researchgate.net/publication/382087300_VPLIV_VIJNI_NA_RINOK_PRAC_I_V_UKRAINI

20. Малиновська, О. М., & Яценко, Л. Д. (2024). Соціальні наслідки вимушеного внутрішнього переміщення населення в Україні. *Проблеми сучасних*

трансформації. Серія: економіка та управління, (11). <https://doi.org/10.54929/2786-5738-2024-11-07-01>

21. Мамалига, А. (2019). Чим небезпечна ідея Штайнмаєра Україні, або Як деокупувати та реінтегрувати тимчасово окуповані території? *Українська правда*.

22. МГО «Соціальні ініціативи з охорони праці та здоров'я». (2015). *Оцінка потреб внутрішньо переміщених осіб в Україні та послуг для них*. https://lhsi.org.ua/images/2015/Doslidzhennya_VPO_LHSI2015.pdf

23. Міжнародна організація з міграції (МОМ). (2024). *Звіт про внутрішнє переміщення населення в Україні, серпень 2024 року*.

24. Міжнародна організація з міграції (МОМ). (2024). *Звіт про внутрішнє переміщення населення в Україні: жовтень 2024 року*.

25. Музиченко, І. В. (2016). ВИМУШЕНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ: ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 9(52), 18-21.

26. Національний інститут стратегічних досліджень. (2017). *Аналітична доповідь до Щорічного Послання Президента України до Верховної Ради України «Про внутрішнє та зовнішнє становище України в 2017 році»*. НІСД. https://niss.gov.ua/sites/default/files/2019-02/Poslanya_druk_fin.pdf

27. Національний інститут стратегічних досліджень (НІСД). (2016). *Територіальна громада як базова ланка адміністративно-територіального устрою України: проблеми та перспективи реформування* (А. П. Павлюк, кер. авт. кол.). НІСД.

28. Національна рада з відновлення України від наслідків війни. (2022, липень). *Проект Плану відновлення України: Матеріали робочої групи «Аудиту збитків, понесених внаслідок війни»*. <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/sites/1/recoveryrada/ua/audit-of-war-damage.pdf>

29. Організація з безпеки та співробітництва в Європі (ОБСЄ). (2014). *Внутрішньо переміщені особи в Україні: Тематичний звіт*. Спеціальна моніторингова місія в Україні.

30. Організація з безпеки та співробітництва в Європі (ОБСЄ). (2016). *Внутрішнє переміщення внаслідок конфлікту в Україні: підвищена незахищеність постраждалого населення та чинники напруженості в громадах*. <https://www.osce.org/files/f/documents/c/6/261206.pdf>

31. Пацкан, В. В., & Соболев, С. В. (2014). *Про правовий статус осіб, які вимушені залишити місця проживання внаслідок тимчасової окупації Автономної Республіки Крим та м. Севастополя та обставин, пов'язаних з проведенням антитерористичної операції на території України*. Верховна Рада України. [http://w1.c

32. Путінцев, А. В., & Пащенко, Ю. Є. (2018). *Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи*. *Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики*, (9)

33. Тітар, І. О. (2016). Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. *Український соціум*, 4(59). https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2016/10/57-68__no-4__vol-59__2016__UKR.pdf

34. Тимчасова спеціальна комісія Верховної Ради України з питань захисту майнових та немайнових прав внутрішньо переміщених та інших осіб, постраждалих внаслідок збройної агресії Російської Федерації проти України. (2024). *Аналітичний звіт щодо реалізації положень Закону України “Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб”*. Київ.

35. Adikro, J. A., & Ugondo, P. I. (2019). Communication Technologies for Social Integration of Inmates in Nigeria. In *Infocommunication Skills as a Rehabilitation and Social Reintegration Tool for Inmates* (pp. 124-147). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-5975-7.ch009>

36. Berry, J. W. (1976). *Human Ecology and Cognitive Style: Comparative Studies in Cultural and Psychological Adaptation*. New York: Sage/Halsted. <https://archive.org/details/humanecologyofco0003berr/mode/2up?view=theater&q=Adaptation>

37. Busse, D., & Yim, I. S. (2012). Maladaptive/Maladjustment. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_32
38. Cicchetti, D., & Roisman, G. I. (Eds.). (2011). *The Origins and Organization of Adaptation and Maladaptation*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118036600>
39. Cohen-Scali, V. (2003). The Influence of Family, Social, and Work Socialization on the Construction of the Professional Identity of Young Adults. *Journal of Career Development*, 29(4), 237–247.
40. Council of Europe. (1950). *European Treaty Series - No. 5: Convention for the protection of human rights and fundamental freedoms, as amended by Protocols No. 11 and 14*. https://www.eods.eu/library/CoE_European%20Convention%20for%20the%20Protection%20of%20Human%20Rights%20and%20Fundamental%20Freedoms_1950_EN.pdf
41. Dempster, H., & Herbert, N. (2023). *Adaptive Management in Refugee Programming: Lessons from Re:Build*. (CGD Policy Paper 295). Center for Global Development. <file:///C:/Users/Admin/Downloads/adaptive-management-refugee-programming-lessons-rebuild.pdf>
42. Haldon, J. et al. (2021). Between Resilience and Adaptation: A Historical Framework for Understanding Stability and Transformation of Societies to Shocks and Stress. In: Linkov, I., Keenan, J.M., Trump, B.D. (eds) *COVID-19: Systemic Risk and Resilience*. Risk, Systems and Decisions. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-71587-8_14
43. Kerstin Spanhel, Johannes Samuel Schweizer, Dorothea Wirsching, Dirk Lehr, Harald Baumeister, Juergen Bengel, Lasse Sander. (2019). Cultural adaptation of internet interventions for refugees: Results from a user experience study in Germany. *Internet Interventions*, 18, 100252. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100252>
44. Mohanta, R. (2023). Social Adjustment: Human Need to Survive in the Society. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 4(3), 1035-1039. <https://ijrpr.com/uploads/V4ISSUE3/IJRPR10428.pdf>

45. Noble, I.R., Huq, S., Anokhin, Y.A., Carmin, J., Goudou, D., Lansigan, F.P., Osman-Elasha, B., & Villamizar, A. (2014). Adaptation needs and options. In C.B. Field, V.R. Barros, D.J. Dokken, K.J. Mach, M.D. Mastrandrea, T.E. Bilir, M. Chatterjee, K.L. Ebi, Y.O. Estrada, R.C. Genova, B. Girma, E.S. Kissel, A.N. Levy, S. MacCracken, P.R. Mastrandrea, & L.L. White (Eds.), *Climate Change 2014: Impacts, Adaptation, and Vulnerability. Part A: Global and Sectoral Aspects. Contribution of Working Group II to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change* (pp. 833-868). Cambridge University Press.
46. OSCE Office for Democratic Institutions and Human Rights (ODIHR). (2005). *OSCE human dimension commitments: Volume 2, Chronological compilation* (2nd ed.). OSCE/ODIHR. <https://www.osce.org/files/f/documents/0/f/16378.pdf>
47. Perez-Felkner, L. (2013). Socialization in Childhood and Adolescence. In J. DeLamater & A. Ward (Eds.), *Handbook of Social Psychology*. Handbooks of Sociology and Social Research. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6772-0_5
48. Powell, R. L. (2006). *The relational concept of security*. SSRN. <https://ssrn.com/abstract=959266>
49. Ryan D. et al. (2008). Theoretical Perspectives on Post-Migration Adaptation and Psychological Well-Being among Refugees: Towards a Resource-Based Model. *Journal of Refugee Studies*, 21(1), 1–18.
50. Secretary-General, U.N. (1992). *Analytical report of the Secretary-General on internally displaced persons* (E/CN.4/1992/23). United Nations.
51. Shinkfield, A. J., & Graffam, J. (2010). The Relationship Between Emotional State and Success in Community Reintegration for Ex-Prisoners. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 54(3), 346–360.
52. Simonet G (2010). The concept of adaptation : Interdisciplinary scope and involvement in climate change. *Surveys and Perspectives Integrating Environment and Society*, 3(1), 1–9. <https://journals.openedition.org/sapiens/997>
53. Tay AK, Miah MAA, Khan S, Badrudduza M, Morgan K, Balasundaram S, Silove D. (2019 Aug 23). Theoretical background, first stage development and adaptation of a novel Integrative Adapt Therapy (IAT) for refugees. *Epidemiology and Psychiatric*

Sciences, 29, e47. <https://doi.org/10.1017/S2045796019000416>. PMID: 31441397; PMCID: PMC8061213.

54. Tao, T. J., Liang, L., Liu, H., et al. (2023). The interrelations between psychological outcome trajectories and resource changes amid large-scale disasters: A growth mixture modeling analysis. *Translational Psychiatry*, 13, 57. <https://doi.org/10.1038/s41398-023-02350-4>

55. Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38(11), 1161–1173. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.38.11.1161>

56. United Nations Commission on Human Rights. (1998). *Guiding Principles on Internal Displacement*. United Nations Commission on Human Rights. <https://www.unhcr.org/media/guiding-principles-internal-displacement>

57. United Nations High Commissioner for Refugees. (2010). *Handbook for the protection of internally displaced persons*. <https://www.unhcr.org/media/handbook-protection-internally-displaced-persons-0>

58. Ukraine Internal Displacement Report. Round 13 (June 2023). Retrieved from <https://reliefweb.int/report/ukraine/iom-ukraine-internal-displacement-report-general-population-survey-round-13-june-2023>

59. Wallace, D., Cooper, N. R., Sel, A., & Russo, R. (2023). The social readjustment rating scale: Updated and modernised. *PLoS One*, 18(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295943>

60. Wikipedia contributors. (n.d.). *Тимчасово окуповані території України*. Wikipedia. Retrieved July 16, 2025, from Wikipedia.

ДОДАТКИ

Додаток А

Гайд напівструктурованого інтерв'ю для осіб, які планують повернення до рідних громад

Вітаю! Мене звати Христина, я студентка 4 року навчання Києво-Могилянської академії спеціальності «Соціальна робота».

За підтримки наукового керівника, кандидатки психологічних наук, доцентки – Кальницької Катерини, у рамках написання кваліфікаційної роботи проводиться дослідження на тему «Особливості реадaptaції внутрішньо переміщених осіб у територіальні громади після повернення». Метою дослідження є розкриття особливостей реадaptaції ВПО до територіальних громад довоєнного проживання та визначення чинників, що впливають на цей процес. Отримані дані сприятимуть глибшому розумінню механізмів інтеграції переселенців та розробці ефективних стратегій їхньої підтримки.

Ваші відповіді є дуже важливими для кращого розуміння процесу реадaptaції. Інтерв'ю триватиме приблизно 30-40 хвилин. Всі надані дані залишаться конфіденційними і ваше ім'я ніде не згадуватиметься. За вашим бажанням ви можете відмовитися відповідати на будь-яке запитання або припинити інтерв'ю у будь-який момент. Також, за вашим дозволом, буде зроблено запис розмови, що буде видалений після завершення дослідження.

Чи погоджуєтесь ви взяти участь у цьому дослідженні?

Соціально-демографічний блок

Стать

Вік

Проживання до переміщення та зараз

Скільки часу минуло від моменту повернення додому

Досвід повернення та реадaptaція

1. Чому ви вирішили повернутися? Що було для вас основним мотивом?
2. Які ваші перші враження від громади після повернення? Що сподобалося чи, можливо, засмутило?
3. Як відбувався сам процес повернення? З якими труднощами ви зіткнулися на цьому етапі?
4. Як ви оцінюєте стан свого житла після повернення? Чи були необхідні ремонти або інші роботи для повернення до нормальних умов життя?
5. Чи були у вас проблеми з доступом до основних послуг (електроенергія, вода, транспорт, медичне обслуговування)? Як це вплинуло на вашу адаптацію?
6. Чи отримували ви підтримку від місцевої громади, сусідів чи органів влади? Якщо так, то яка це була допомога?
7. Чи вдалося вам повернутися до свого звичного стилю життя? Якщо ні, то що зараз є найбільшим бар'єром?
8. Які емоції супроводжували вас у процесі повернення? Що допомагало вам справлятися з психологічними труднощами?

Економічна та соціальна інтеграція

1. Що зараз вам потрібно найбільше для комфортного життя у вашій громаді?
2. Чи вдалося вам знайти роботу або стабільний дохід після повернення? Які виклики були для вас найсуттєвішими у цьому процесі?
3. Як ви оцінюєте свій економічний стан зараз? Чи вистачає вам ресурсів для забезпечення основних потреб?
4. Чи отримували ви допомогу від держави, міжнародних чи громадських організацій? Наскільки вона була корисною?
5. Як, на вашу думку, місцева влада чи громадські організації можуть вам допомогти?
6. Як вам вдалося відновити свої соціальні зв'язки або побудувати нові? Чи відчуваєте ви підтримку від громади?

7. Чи плануєте ви залишатися в громаді надалі? Що може вплинути на ваше рішення?

Завершення: «Щиро дякуємо вам за те, що поділилися своїм досвідом. Ваші відповіді є надзвичайно важливими для нашого дослідження і допоможуть кращому розумінню особливостей реадптації ВПО. На все добре!»

Додаток Б

Гайд напівструктурованого інтерв'ю для осіб, які повернулись до рідних громад

Вітаю! Мене звати Христина, я студентка 4 року навчання Києво-Могилянської академії спеціальності «Соціальна робота».

За підтримки наукового керівника, кандидатки психологічних наук, доцентки – Катерини Кальницької, у рамках написання кваліфікаційної роботи проводиться дослідження на тему «Особливості реадaptaції внутрішньо переміщених осіб у територіальні громади після повернення». Метою дослідження є розкриття особливостей реадaptaції ВПО до територіальних громад довоєнного проживання та визначення чинників, що впливають на цей процес. Отримані дані сприятимуть глибшому розумінню особливостей інтеграції переселенців та розробці ефективних стратегій їхньої підтримки.

Ваші відповіді є дуже важливими для кращого розуміння процесу реадaptaції. Інтерв'ю триватиме приблизно 30-40 хвилин. Всі надані дані залишаться конфіденційними і ваше ім'я ніде не згадуватиметься. За вашим бажанням ви можете відмовитися відповідати на будь-яке запитання або припинити інтерв'ю у будь-який момент. Також, із вашого дозволу, буде здійснено запис розмови і цей запис буде видалено після завершення дослідження.

Чи погоджуєтесь ви взяти участь у цьому дослідженні?

Соціально-демографічний блок

Стать

Вік

Проживання до переміщення та зараз

Мотивація та плани щодо повернення

1. Ви плануєте повернутися до своєї громади? Що саме спонукає вас до цього рішення?

2. Що заважає вам повернутися зараз? Яких умов ви чекаєте?
3. Що для вас є найбільш важливим під час повернення? Наприклад, стан житла, доступ до роботи, безпека або щось інше?
4. Як, на вашу думку, зараз виглядає ваша рідна громада? Чи маєте ви інформацію про її поточний стан?
5. Чи підтримуєте ви зв'язок із жителями своєї громади? Як вони ставляться до вашого повернення?
6. Чи є у вас побоювання щодо соціальної інтеграції після повернення? Якщо так, то які саме?
7. Чи плануєте ви відновлення своєї роботи чи розглядали нові можливості для зайнятості після повернення?

Потреби та виклики під час повернення

1. Які, на вашу думку, труднощі можуть виникнути у вас після повернення? Наприклад, доступ до житла, роботи, медицини тощо.
2. Що зараз є для вас найбільш необхідним у приймаючій громаді, і чи очікуєте ви, що ці самі потреби залишаться актуальними після повернення?
3. Як ви оцінюєте свою готовність до повернення? Чи є щось, що вам потрібно підготувати заздалегідь?
4. Чи отримуєте ви зараз допомогу від держави, громадських організацій чи волонтерів? Якщо так, наскільки ця допомога відповідає вашим потребам?
5. Що, на вашу думку, держава, місцева влада чи громада можуть зробити, щоб ваше повернення було легшим і комфортнішим?

Завершення: «Щиро дякуємо вам за те, що поділилися своїм досвідом. Ваші відповіді є надзвичайно важливими для нашого дослідження і допоможуть кращому розумінню реадаптації ВПО. На все добре!»