

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
РЕАДАПТАЦІЇ МЕШКАНЦІВ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0532-з-1  
спеціальності: 053 Психологія  
Негода Людмила Григорівна  
Керівник: викладач кафедри психології  
Неманежина А.О.  
Науковий консультант: д.псих.н., професор  
кафедри психології Ткалич М.Г.  
Рецензент: Губа Н.О., к.психол.н., доцент  
завідувач кафедри психології

Запоріжжя  
2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент Н.О. Губа

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ року

**ЗАВДАННЯ**

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ (СТУДЕНТЦІ)

Негода Людмила Григорівна

1. Тема роботи: Особливості соціально-психологічної реадaptaції мешканців деокупованих територій

Керівник роботи Неманежина А.О., викладач кафедри психології

Науковий консультант д.псих.н., професор кафедри психології Ткалич М.Г.

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

Термін подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи

У структуру роботи входить вступ, I, II, III розділи, що складаються з 3 та 4 підрозділів, висновків, список використаних джерел, рисунки, додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) Провести теоретико-методологічний аналіз основ соціально-психологічної реадaptaції. Проаналізувати феномен соціально-психологічної реадaptaції, розробити теоретичну модель дослідження. Визначити поняття та основні аспекти соціально-психологічної реадaptaції. Проаналізувати фактори, що впливають на соціально-психологічну реадaptaцію після окупації. Охарактеризувати теоретичні моделі та підходи до вивчення соціально-психологічної реадaptaції. Визначити соціальні наслідки окупації, охарактеризувати психологічні аспекти окупації та культурний вплив. Проаналізувати громадські ініціативи та психосоціальну підтримку для мешканців деокупованих територій.

5. Перелік графічного матеріалу 3 рисунок, 1 таблиця

## 6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Неманежина А.О., викладач Ткалич М.Г., професор		
Розділ 1	Неманежина А.О., викладач Ткалич М.Г., професор		
Розділ 2	Неманежина А.О., викладач Ткалич М.Г., професор		
Розділ 3	Неманежина А.О., викладач Ткалич М.Г., професор		
Висновки	Неманежина А.О., викладач Ткалич М.Г., професор		

7 Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	березень–квітень 2023р.	Виконано
2	Робота над вступом	травень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	червень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2023 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	серпень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_

Л.Г. Негода \_\_\_\_\_

Керівник роботи \_\_\_\_\_

А.О. Неманежина \_\_\_\_\_

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 79 сторінок, 3 рисунка, 1 таблиця, 41 джерело, 1 додаток.

Об'єкт дослідження – процес соціально-психологічної реадaptaції мешканців деокупованих територій України.

Предмет дослідження – соціально-психологічні процеси, що відбуваються в процесі реадaptaції мешканців деокупованих територій.

Мета роботи – визначення особливостей соціально-психологічної реадaptaції мешканців деокупованих територій.

Гіпотеза дослідження: вважаємо, що соціально-психологічна реадaptaція мешканців деокупованих територій є складним і тривалим процесом, який характеризується низкою особливостей.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень. емпіричні: опитування, спостереження.

Наукова новизна полягає у використанні інтегрованого підходу до вивчення адаптації мешканців деокупованих територій. Наше дослідження поєднує психологічні та соціологічні підходи для глибшого розуміння складності процесу реадaptaції, що дозволяє виявити нові взаємозв'язки та фактори, впливаючи на адаптацію населення на деокупованих територіях. Такий комплексний підхід є унікальним і відкриває нові можливості для наукового розвитку в цій області та має потенціал поліпшити якість життя та добробут мешканців деокупованих територій, що робить дослідження практично значущим для органів влади, громадських організацій та фахівців, які працюють у сфері соціальної підтримки.

Галузь використання: соціальна робота, психологічна допомога та консультації.

РЕАДАПТАЦІЯ, ДЕОКУПОВАНІ ТЕРИТОРІЇ, ОКУПАЦІЯ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАДАПТАЦІЯ.

## SUMMARY

Nehoda L.G. Peculiarities of Socio-Psychological Readaptation of Residents of De-Occupied Territories.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (41 items, 4 of foreign origin), 1 appendix on 2 pages. The qualifying work volume is 81 pages long, 79 of them – main text. There are 1 tables and 3 illustrations.

The object of the study is the process of socio-psychological rehabilitation of residents of the de-occupied territories of Ukraine.

The subject of the study is the socio-psychological processes that occur in the process of re-adaptation of residents of the de-occupied territories.

The purpose of the study is to determine the peculiarities of socio-psychological readaptation of residents of the de-occupied territories.

Hypothesis of the study: we believe that the socio-psychological readaptation of residents of the de-occupied territories is a complex and lengthy process characterized by a number of features.

Methods of the study: theoretical: theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of research data. empirical: surveys, observations.

During the investigation of the peculiarities of social-psychological readaptation of residents of formerly occupied territories, it was established that this process is complex and prolonged.

This master's thesis is dedicated to the analysis and study of the social-psychological readaptation of residents of formerly occupied territories after occupation. The primary objective was to determine the impact of occupation on physical and mental health, social relations, economic status, and overall security and confidence in the future of residents of formerly occupied territories.

In the chapter “Theoretical Analysis of Social-Psychological Readaptation After Occupation”, we thoroughly examined the concept and fundamental aspects of social-psychological readaptation. We identified the factors influencing this process and analyzed various theoretical models and approaches to the study of social-psychological readaptation. The conclusions of this chapter summarize the key concepts and theories that were discussed and provide a general context for further research.

In the chapter “The Impact of Occupation on the Social-Psychological Sphere of Residents of Formerly Occupied Territories”, we focus on the specific consequences of occupation for residents of formerly occupied territories. The chapter is divided into three subsections. The first subsection, "Social Consequences of Occupation," analyzes changes in social structures and relationships caused by occupation. The second subsection, "Psychological Aspects of Occupation," investigates the impact of occupation on the mental health of residents, including traumatic effects and stress reactions. The conclusions of this chapter emphasize the complexity and interconnection of these aspects.

In the third chapter “Strategies and Interventions for Social-Psychological Readaptation After Occupation”, we explore various strategies and interventions aimed at improving the well-being of residents of formerly occupied territories during their social-psychological readaptation. The first subsection, "Community Initiatives and Psychosocial Support," examines the role of community organizations and psychosocial programs in supporting and psychologically rehabilitating residents. The second subsection, "The Role of Education and Psychological Programs," discusses the importance of education and the development of psychological programs in restoring social-psychological balance. Each of these chapters considers essential aspects of social-psychological readaptation after occupation and provides valuable insights that can be useful for further research and practical applications in this field.

Keywords: READAPTATION, FORMERLY OCCUPIED TERRITORIES, OCCUPATION, SOCIAL-PSYCHOLOGICAL READAPTATION.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ ПІСЛЯ ОКУПАЦІЇ.....	12
1.1: Поняття та основні аспекти соціально-психологічної реадaptaції.....	12
1.2: Фактори, що впливають на соціально-психологічну реадaptaцію після окупації.....	19
1.3: Теоретичні моделі та підходи до вивчення соціально-психологічної реадaptaції.....	25
РОЗДІЛ 2: ВПЛИВ ОКУПАЦІЇ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ СФЕРУ МЕШКАНЦІВ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ.....	31
2.1: Соціальні наслідки окупації: зміни в соціальних структурах та відносинах.....	31
2.2: Психологічні аспекти окупації: травми, стрес та психосоціальна динаміка.....	38
2.3: Культурний вплив окупації: збереження або трансформація ідентичності.....	45
РОЗДІЛ 3: СТРАТЕГІЇ ТА ІНТЕРВЕНЦІЇ ДЛЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ МЕШКАНЦІВ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ...	51
3.1: Громадські ініціативи та психосоціальна підтримка для мешканців деокупованих територій.....	51
3.2: Роль освіти та психологічних програм у відновленні соціально-психологічної рівноваги.....	56
3.3: Експериментальне дослідження: організація та аналіз отриманих результатів.....	56
3.4: Перспективи подолання наслідків окупації: відновлення та розвиток....	59
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	75

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна на сході України, яка триває вже понад дев'ять років, призвела до значних людських і матеріальних втрат. Повномасштабна агресія росії проти України завдала багато моральних та матеріальних збитків. Зокрема, жителі східних та частини південних областей тривалий час переживали (й переживають сьогодні) життя в умовах окупації. Деокупація окупованих територій є важливим етапом на шляху до відновлення України. Однак цей процес супроводжується низкою проблем, зокрема, соціально-психологічними.

Сучасний світ не вперше стикається з проблемами, пов'язаними з деокупованими територіями, і вимагає вивчення та аналізу особливостей соціально-психологічної реадаптації їхніх мешканців. Наслідки конфліктів та анексії не обмежуються лише територіальними змінами, але також мають значний вплив на психосоціальний стан населення, викликаючи складні виклики та проблеми адаптації для тих, хто вижив і залишився проживати на деокупованих територіях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема соціально-психологічної реадаптації вивчалася такими вченими, як Бохонкова Ю. [3], Локтєв О. [14], Сурмяк Ю.[30], О.Р. Ткачишина [32], О.В. Тополь [33], А. Чаплигін А. [36].

Вчені аналізували її в контексті особистісної соціалізації та соціальної адаптації. Під час соціально-психологічної реадаптації дослідники визначають різні етапи та фактори, що їй властиві (В.Д. Кислий [10]), показники щодо її успішності (О.Д. Сафін [24]).

Питання реадаптації мешканців деокупованих територій нині активно вивчається та досліджується як вітчизняними науковцями, психологами, так і за допомогою міжнародної спільноти, психологів, які займаються такими дослідженнями більш тривалий період (С. Басараб [1], О.О. Буковська [4], О.В. Тополь [33], А. Чаплигін [36]).



Науковці описують соціально-психологічну реадaptaцію як процес, який відображає тенденції у соціальному і психологічному розвитку особистості, коли вона повторно вступає у суспільство після бойового досвіду. Цей процес включає в себе урахування набутих знань і рекомендацій волонтерів, практичних психологів та міжнародної спільноти (М. І. Мульована [16], В.М. Синишина [26]).

Однак, слід відзначити, що ця тема все ще залишається відкритою для досліджень, і дослідники мають можливість прискорити процес соціально-психологічної реадaptaції, розкривши нові методики та підходи до роботи з мешканцями деокупованих територій.

Метою дослідження є визначення особливостей соціально-психологічної реадaptaції мешканців деокупованих територій.

Об'єктом дослідження є процес соціально-психологічної реадaptaції мешканців деокупованих територій України.

Предметом дослідження є соціально-психологічні процеси, що відбуваються в процесі реадaptaції мешканців деокупованих територій.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що соціально-психологічна реадaptaція мешканців деокупованих територій є складним і тривалим процесом, який характеризується низкою особливостей.

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття та основні аспекти соціально-психологічної реадaptaції.
2. Проаналізувати фактори, що впливають на соціально-психологічну реадaptaцію після окупації.
3. Охарактеризувати теоретичні моделі та підходи до вивчення соціально-психологічної реадaptaції.
4. Визначити соціальні наслідки окупації.
5. Охарактеризувати психологічні аспекти окупації.
6. Охарактеризувати культурний вплив окупації.

7. Проаналізувати громадські ініціативи та психосоціальну підтримку для мешканців деокупованих територій.

8. Охарактеризувати роль освіти та психологічних програм у відновленні соціально-психологічної рівноваги.

9. Розглянути перспективи подолання наслідків окупації: відновлення та розвиток.

Методи дослідження:

- теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень.

- емпіричні: опитування, спостереження.

Наукова новизна полягає у використанні інтегрованого підходу до вивчення адаптації мешканців деокупованих територій. Раніше дослідження в цій області переважно фокусувалися на окремих аспектах, таких як психологічні чи соціологічні аспекти. Але наше дослідження поєднує ці різні підходи для глибшого розуміння складності процесу реадaptaції, що дозволяє виявити нові взаємозв'язки та фактори, впливаючи на адаптацію населення на деокупованих територіях.

Такий комплексний підхід є унікальним і відкриває нові можливості для наукового розвитку в цій області та має потенціал поліпшити якість життя та добробут мешканців деокупованих територій, що робить дослідження практично значущим для органів влади, громадських організацій та фахівців, які працюють у сфері соціальної підтримки.

Практична значущість полягає в тому, що результати нашого дослідження допоможуть розробити конкретні стратегії психосоціальної підтримки мешканців деокупованих територій, а також вдосконалити програми та проекти, спрямовані на поліпшення якості життя цих осіб. Враховуючи наукові дані, визначені в магістерській роботі, органи влади, громадські організації та фахівці зможуть краще адаптувати свої підходи до роботи з мешканцями деокупованих територій та надавати їм ефективну підтримку.

Такий практичний внесок є важливим кроком у поліпшенні якості життя і добробуту мешканців деокупованих територій.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, трьох підрозділів до першого та другого розділів, чотирьох підрозділів до третього розділу, висновків, списку використаних джерел з 41 найменування та додатку на 2 сторінках. Загальний обсяг роботи – 93 сторінки, основного тексту – 87 сторінок. Робота містить 3 рисунка.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ ПІСЛЯ ОКУПАЦІЇ

### 1.1. Поняття та основні аспекти соціально-психологічної реадaptaції

Перш ніж вдаватися до розгляду сутності поняття реадaptaція, важливо враховувати, що адаптація і реадaptaція, хоча і мають деяку схожість, визначають різні аспекти адаптивних процесів.

Адаптація і реадaptaція відрізняються за ступенем змін у особистості. Адаптація передбачає часткову перебудову окремих функціональних систем психіки або особистості загалом, коли змінюються умови або потреби.

Реадaptaція, з іншого боку, відбувається, коли відбувається загальна перебудова цінностей, смислових формувань, цілей, норм, бажань або змінюються методи їх реалізації. У випадку дезадаптації реадaptaція може бути необхідною, якщо виникає необхідність повернутися до попереднього способу життя або діяльності особи [38].

Останнім часом, проблема реадaptaції стала предметом досліджень в багатьох галузях науки, включаючи фізіологію, соціологію, психологію і педагогіку. Багато дослідників, таких як Бохонкова Ю. [3], Локтев О. [14], Сурмяк Ю. [30], О.Р. Ткачишина [32], О.В. Тополь [33], А. Чаплигін А. [36], звернули увагу на проблему соціально-психологічної реадaptaції і провели відповідні дослідження.

Вони досліджували цю проблему з точки зору соціалізації особистості та соціальної адаптації. У своїх дослідженнях вони виділяли стадії та фактори, що є характерними для соціально-психологічної реадaptaції, а також розглядали показники успішності цього процесу.

Питання соціально-психологічної реадaptaції мешканців деокупованих територій на сьогоднішній день є предметом активного наукового дослідження як в Україні з боку вітчизняних науковців та психологів, так і в міжнародному

контексті з боку міжнародних дослідників. До цього числа належать С. Басараб [1], О.О. Буковська [4], О.В. Тополь [33], А. Чаплигін [36].

Соціально-психологічна реадаптація, згідно з дослідженнями вчених, описує процес, який відображає тенденції у соціальному та психологічному розвитку особистості після переживання бойових подій і повторного вступу її в суспільство. Для досягнення цієї мети враховуються рекомендації волонтерів, практикуючих психологів та міжнародної спільноти, а також використовують досвід М. І. Мульованої [16] та В.М. Синишини [26].

У нашому дослідженні ми зосередимось на розкритті сутності поняття реадаптація та розглянемо його ключові аспекти.

*Рееадаптація* – це багатоплановий і динамічний процес, який стосується адаптації особистості до змін в її соціальному оточенні. Цей процес охоплює зміну попередніх форм і способу життєдіяльності особи, спричинену новими обставинами. Рееадаптація може відбуватися як у результаті планованих змін у житті, так і під впливом несподіваних подій чи стресових ситуацій.

У сучасній науковій літературі немає однозначного визначення. Так, наприклад, у «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» [6, 1204] *рееадаптація* визначається як:

“1. Повторне пристосування будови і функцій організму до умов земного середовища.

2. Комплекс заходів, спрямованих на поновлення втрачених або послаблених реакцій людини, які сприяють її пристосуванню до умов праці й побуту.

*Психологічна, соціальна реееадаптація* – повторне звикання людини до соціальних умов, суспільства, праці після закінчення якої-небудь вимушеної перерви, ізоляції. Соціальна реееадаптація психічно хворих”.

Микита Панов у своїй статті [20] вказує, що “*рееадаптація*” – це етап відновлення прихованих (діючих) функцій, адаптаційних механізмів, призначених для захисту здоров'я людини. Або комплекс заходів, які відновлюють фізіолого- і психофізіологорееакції людини, тим самим

допомагаючи без втрат пристосуватися до нових умов праці і побуту. Акцент переноситься на реактивність психіки без емоційної болі, обминання руйнівних кризових факторів включенням у відновлення.

А. Чаплигін [36] *реадаптацію* розглядає як відносно новий та незвичний для особистості соціальний стан, для перебування в якому потрібна певна перебудова особистісної поведінки, зміна попередніх форм та способу життєдіяльності.

На думку А. Чаплигіна,

Процес *реадаптації* особистості може відбуватися двома способами. В першому випадку особистість адаптує свої дії до реальної ситуації на основі свого наявного соціального досвіду, а в другому випадку, враховуючи свої власні життєві потреби, вона трансформує соціальну ситуацію, після того як засвоїла нові норми, стереотипи та принципи соціальної поведінки [36, 22].

За словами О.В. Тополя [33, 231], психологічні травми, отримані внаслідок окупації територій, підпадають під класифікацію посттравматичного стресового розладу (синдрому) (термін *Posttraumatic stress disorder* – PTSD, введений у науковий обіг в 1980 р. М. Horowitz, В. Dohrenwend).

Симптоми воєнно-травматичного стресу включають у себе прояви психологічного захисту, такі як амнезія (свідоме чи удаване забування), психічна блокада, уникання будь-яких спогадів або асоціацій із подіями, що спричинили травму. Також можуть виникати "повернення", включаючи нав'язливі спогади, страхи, порушення сну, кошмари, надмірну тривогу та втрату відчуття радості та спокою.

**Соціально-психологічна *реадаптація*** – це процес відновлення соціально-психологічної адаптації, яка охоплює формування нових соціальних зв'язків, ролей і цінностей, а також відновлення психічного здоров'я і самопочуття.

Соціально-психологічна *реадаптація* означає активний процес пристосування до нормального соціального оточення за допомогою заходів психологічного характеру. Ці заходи спрямовані на адаптацію психічних

реакцій та психічної діяльності до звичайних умов життя шляхом перетворення їхнього отриманого досвіду.

Важливим результатом соціально-психологічної реадаптації є формування особистісних характеристик, які дозволяють їм нормально функціонувати в нових соціальних умовах. Цей процес розпочинається зі змінами в соціальному оточенні і спрямований на максимальну відповідність соціально-психологічних характеристик особистості цим змінам.

Зазначено, що успішність соціально-психологічної реадаптації залежить не тільки від того, наскільки точно вони пристосовуються до нових соціальних умов, але і від їхньої здатності передбачити і бажати майбутні зміни в соціальних умовах та успішно використовувати їх у поточний момент.

*Соціально-психологічна реадаптація* не обмежується лише адаптацією до поточних професійних та побутових проблем. Вона також включає в себе процес осмислення особистої життєвої мети та розвиток внутрішніх якостей учасників цього процесу [33, 230].

Для досягнення успішної соціально-психологічної реадаптації важливий розвиток рефлексивних здібностей особистості. Тому це об'єднання з духовними цінностями і етичними стандартами може стати основою для подальшого розвитку особистості.

Основні аспекти соціально-психологічної реадаптації можна поділити на дві групи:

### ***Соціальний аспект соціально-психологічної реадаптації***

Соціальний аспект відновлення після деокупації охоплює низку ключових аспектів, спрямованих на відновлення порушених соціальних зв'язків та норм. Перш за все, це включає повернення до роботи та навчання. Багато мешканців деокупованих територій можуть бути вимушені припинити свою професійну та освітню діяльність під час конфлікту та окупації. Повернення до цих сфер є важливим аспектом соціальної реадаптації, оскільки це дозволяє не лише відновити зв'язок зі звичними соціальними ролями, але й забезпечує економічну стабільність та фінансову незалежність.

Другий аспект соціального відновлення включає участь у активному соціальному житті, що означає приєднання до громадських ініціатив і заходів, спрямованих на відновлення соціальних зв'язків та підтримку спільноти. Ці заходи допомагають людям встановити контакти з іншими, відчувати підтримку та розбудувати позитивні соціальні відносини.

Соціальний аспект також передбачає відновлення соціальних відносин з родиною, друзями і сусідами. Конфлікт і окупація можуть призвести до розриву цих зв'язків або створити напругу в них. Відновлення цих відносин важливо для психологічного та емоційного добробуту осіб, які пережили окупацію.

Андрій Чаплигін [36], вказує, що під поняттям “*соціально реадатована ситуація*” мається на увазі ситуація, яка для особистості є відносно новою і незвичною в соціальному оточенні, і вимагає від неї певних змін у її поведінці та способі життєдіяльності, порівняно з попереднім станом.

Процес соціальної реадптації може відбуватися двома способами: або особистість пристосовує свої дії до реальної ситуації, використовуючи набутий соціальний досвід, або вона модифікує соціальну ситуацію, керуючись засвоєними нормами, стереотипами, принципами тощо, щоб задовольнити свої життєві потреби.

Соціальний аспект *соціально-психологічної реадптації* передбачає відновлення соціальних зв'язків, ролей і цінностей, які були порушені внаслідок деокупації. Цей аспект містить наступні завдання:

- Повернення до роботи. Для багатьох людей робота є важливим джерелом доходу і соціального статусу. Повернення до роботи дозволяє людям відчувати себе корисними і зайнятими, а також відновити соціальні зв'язки з колегами.

- Повернення до навчання. Навчання є важливим фактором соціального розвитку і самореалізації. Повернення до навчання дозволяє людям підвищити свою кваліфікацію і отримати нові знання, а також відновити соціальні зв'язки з однокурсниками.



- Активне соціальне життя. Активне соціальне життя дозволяє людям відчувати себе частиною суспільства і реалізувати свої соціальні потреби. Для мешканців деокупованих територій важливо відновити зв'язки з родиною, друзями і сусідами, а також залучитися до суспільного життя.

- Відновлення соціальних відносин. Деокупація часто призводить до руйнування соціальних зв'язків, які були сформовані в окупаційному режимі. Для мешканців деокупованих територій важливо відновити соціальні відносини з родиною, друзями і сусідами, які підтримували їх в складний час.

### ***Психологічний аспект соціально-психологічної реадптації***

Психологічний аспект відновлення після деокупації охоплює важливі аспекти психічного здоров'я та самопочуття. По-перше, це включає в себе подолання посттравматичного стресу, який може виникнути внаслідок жахливих подій, пов'язаних з окупацією та конфліктом. Професійна психологічна підтримка та терапія можуть допомогти особам впоратися з цими стресовими досвідами.

Другим важливим аспектом є відновлення емоційного стану. Особи, які пережили травматичні події, можуть відчувати емоційну нестабільність, тривогу та депресію. Психологічна підтримка може сприяти відновленню емоційного стану та зниженню рівня стресу.

Окрім цього, психологічний аспект передбачає підвищення самооцінки та впевненості в собі осіб, які пережили окупацію. Травматичні досвіди можуть підірвати віру в себе, і важливо працювати над відновленням цього аспекту психологічного благополуччя.

Психологічна реадптація – це набір заходів психологічного характеру, які спрямовані на відновлення нормальних психічних реакцій і психічної діяльності після гострих психічних реакцій, таких як емоційні викиди (наприклад, ейфорія чи гіпоманіакальні стани), порушення рухових навичок, проблеми у сприйнятті глибини предметів і сталості їх розмірів, а також зниження чутливості зорового і слухового сприйняття. У випадку тривалої

процедури реадаптації можливі також різні особистісні розлади, включаючи психопатичні, шизоїдні і іпохондричні розлади.

Ця особистісна патологія, будучи наслідком індивідуальної або групової ізоляції в екстремальних умовах, зачіпає реадаптацію у звичайному соціальному середовищі, знижує загальний рівень “цивілізованості” і формує, іноді, настанову на повернення в пережиту ситуацію незвичайних умов [32, 224-225].

*Психологічна реабілітація* – це систематичний процес психологічного впливу, спрямований на відновлення психічного здоров'я людини до такого стану, при якому можна сприятливо розвивати і зміцнювати її особистість. *Психологічна реабілітація* має на меті відновити психічні функції і особистісний статус людини, які постраждали внаслідок психотравмуючих факторів, застосовуючи методи та процедури психотерапії.

Слід відзначити, що психореабілітаційні заходи проводяться, як правило, в системі реадаптаційної програми, що допускає не тільки спеціалізовану медичну і психологічну допомогу, але і створення необхідних соціальних умов [2, 11].

Загалом, психологічний аспект соціально-психологічної реадаптації передбачає відновлення психічного здоров'я і самопочуття. Цей аспект містить наступні завдання:

- Подолання посттравматичного стресу. Деокупація часто супроводжується травмуючими подіями, такими як насильство, руйнування, втрата близьких людей, що може призвести до розвитку посттравматичного стресу, який ускладнює процес реадаптації.

- Відновлення емоційного стану. Деокупація може викликати у людей різні емоційні реакції, такі як стрес, тривога, депресія. Для відновлення емоційного стану важливо забезпечити людям підтримку і допомогу.

- Підвищення самооцінки і впевненості в собі. Деокупація може призвести до зниження самооцінки і впевненості в собі. Для підвищення

самооцінки і впевненості в собі важливо допомогти людям повірити в себе і свої можливості.

Таким чином, соціально-психологічна реадаптація є важливим завданням, яке необхідно вирішити для забезпечення повноцінного життя мешканців деокупованих територій. Для сприяння соціально-психологічній реадаптації необхідно вжити комплексних заходів, які будуть спрямовані на забезпечення безпечних умов життя, доступу до соціальних послуг і психологічну підтримку.

## **1.2. Фактори, що впливають на соціально-психологічну реадаптацію після окупації**

Соціально-психологічна реадаптація після окупації є складним і багатограним процесом, який підпорядкований впливу різноманітних факторів. До основних факторів, що впливають на соціально-психологічну реадаптацію після окупації, можна віднести:

### ***1. Тривалість і характер окупації.***

Характер окупації грає вельми важливу роль у процесі соціально-психологічної реадаптації після звільнення або деокупації. Насильство та порушення прав людей під час окупації можуть залишити глибокий та тривалий слід на психіці та соціальному функціонуванні.

Серйозні форми насильства та обмеження прав під час окупації можуть призвести до розвитку серйозної психологічної травми серед населення. Ця травма може охоплювати не лише фізичне насильство, а й емоційне та психологічне.

Особи, які пережили такі трагічні події, можуть відчувати тривалий страх, тривожність, депресію, та інші психологічні реакції.

Порушення прав і обмеження свободи також можуть вплинути на соціальну реадаптацію людей після окупації.

Люди, які не мали можливості розвивати свої соціальні навички, здобувати освіту або займати активну участь у суспільному житті, можуть відчувати себе вразливими та неспроможними відновити своє місце в суспільстві.

Характер окупації, зокрема насильство та порушення прав, сильно впливає на складність і тривалість процесу соціально-психологічної реадаптації.

Особам, які стали жертвами таких подій, може знадобитися більше часу, підтримки та професійної допомоги для відновлення психологічного благополуччя та інтеграції в суспільство. Розуміння цього факту є важливим кроком у наданні належної підтримки та допомоги тим, хто пережив подібні складності.

Тривалість окупації впливає на соціально-психологічну реадаптацію через те, що вона призводить до руйнування соціальних зв'язків, ролей і цінностей.

Люди, які пережили тривалу окупацію, зазвичай втрачають зв'язок зі своїм оточенням – близькими, друзями, колегами, і також віддаляються від традиційних цінностей і норм. Це може викликати почуття відокремленості, депресії і тривоги.

У територіях, які довго перебували під окупацією, процес соціально-психологічної реадаптації стає більш тривалим та вимагає більше зусиль. Це зумовлено кількома ключовими чинниками, які впливають на цей процес [11].

*По-перше, тривалість впливу окупації грає важливу роль.*

По довгому перебуванню під окупацією супроводжується стійкими змінами в соціальному, економічному та культурному середовищі.

Люди, які пережили такий період, можуть відчувати великий стрес і подразники. Цей стрес може мати серйозний психологічний та емоційний вплив.

*По-друге, втрата ідентичності та соціокультурного контексту стає невід'ємною частиною довготривалого перебування під окупацією.*

Після звільнення або деокупації люди можуть стикатися з необхідністю відновлення своєї ідентичності та зв'язків з власною культурою.

*По-третє, психологічна травма є поширеним наслідком тривалої окупації.*

Це може охоплювати розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожності та інших психічних проблем. Лікування та реадаптація в таких випадках можуть займати багато часу та зусиль.

*По-четверте, соціальне перепрофілювання може виникнути під час процесу реадаптації.*

Особи, які пережили окупацію, можуть змушені стати суб'єктами соціальних змін та переглянути свої соціальні ролі та статуси. Це перепрофілювання може виявитися складним завданням і вимагати зусиль для відновлення стабільності та самоідентифікації.

Отже, на територіях із тривалою окупацією, процес соціально-психологічної реадаптації може бути тривалим та вимагати значно більше зусиль для відновлення психологічного добробуту та соціальної інтеграції.

Справді, тривалість перебування під окупацією може вплинути на складність процесу соціально-психологічної реадаптації.

У випадку, коли жителі Запоріжжя (*рис.1.*) пережили окупацію менше часу, з 2022 року, їм може бути легше адаптуватися до нормального життя після деокупації. Тривалість їхнього віддаленого від звичайного життя може бути меншою, та травматичний вплив на психіку і соціальну інтеграцію може бути менш вираженим.

З іншого боку, для жителів АР Крим, які перебували в окупації з 2014 року, процес реадаптації може бути важчим та тривалим. Така тривала деградація їхнього соціокультурного середовища та порушення їхніх прав може призвести до серйозних психологічних травм та відчуження від нормального життя.



**Рис. 1.1** Мапа окупованих територій України російськими військами

Джерело: Wikipedia.

## 2. Соціально-економічні умови на деокупованих територіях та ступінь втрат.

Соціально-економічні умови на деокупованих територіях також можуть ускладнювати процес соціально-психологічної реадаптації. Недостатній рівень забезпечення основних потреб, руйнування інфраструктури, відсутність роботи можуть призвести до відчуття безпорадності і розчарування, що ускладнює адаптацію до нових умов.

Залежно від того, які втрати відбулися під час окупації (втрата території, ресурсів, прав та свобод), процес реадаптації може бути більшим чи меншим.

Соціально-економічні умови на деокупованих територіях грають важливу роль у процесі соціально-психологічної реадаптації після окупації. Недостатній рівень забезпечення основних потреб, руйнування інфраструктури, відсутність можливостей для заробітку можуть мати серйозний вплив на психічний стан і соціальну інтеграцію людей.

- *Недостатність ресурсів:* Відсутність доступу до основних ресурсів, таких як вода, електроенергія, харчування та житло, може призвести до відчуття безпорадності та загального стресу серед населення. Недостатність цих ресурсів може вплинути на фізичне та психологічне благополуччя людей.

- *Руйнування інфраструктури:* Пошкодження та руйнування інфраструктури, включаючи школи, лікарні та дороги, може ускладнити доступ до основних послуг та зробити повернення до звичного життя складнішим.

- *Безробіття:* Відсутність можливостей для заробітку та відновлення економіки на деокупованих територіях може призвести до масового безробіття. Це може створити великий стрес для населення та підірвати їхню віру в майбутнє.

Рівень соціально-психологічної реадаптації може відрізнятись в залежності від масштабу втрат, що виникли під час окупації, таких як втрата території, ресурсів, прав і свобод. Люди, які пережили руйнування свого оточення та втрату важливих ресурсів, можуть відчувати більше труднощів під час процесу адаптації. Врахування цих факторів є ключовим при розробці стратегій та програм підтримки для реадаптації деокупованих територій і їхнього населення [12].

### **3. Психологічні наслідки.**

Травми, стреси, посттравматичний стресовий синдром (ПТСС) та інші психологічні наслідки окупації можуть впливати на здатність людей до соціально-психологічної реадаптації. Посттравматичний стресовий синдром може призвести до таких проблем, як порушення сну, дратівливість, тривога, депресія, а також до проблем у міжособистісних відносинах.

### **4. Соціальна підтримка.**

Соціальна підтримка від близьких людей, друзів, громади, а також від державних і громадських організацій сприяє успішній соціально-психологічній реадаптації. Соціальна підтримка може допомогти людям відчувати себе не самотніми, подолати посттравматичний стрес і відновити соціальні зв'язки.

## 5. *Індивідуальні особливості.*

Індивідуальні внутрішні ресурси, такі як рівень оптимізму і стійкість до стресу, можуть відігравати важливу роль у процесі соціально-психологічної реадаптації. Люди, обдаровані сильними внутрішніми ресурсами, здатні швидше подолати труднощі і краще пристосовуватися до нових умов [22].

Внутрішні ресурси, які притаманні індивідам (наприклад, рівень оптимізму, стійкість до стресу), відіграють важливу роль у процесі соціально-психологічної реадаптації після окупації або подібних травматичних подій. Ці внутрішні ресурси визначають, як ефективно і успішно індивід може подолати труднощі та адаптуватися до нових соціальних та психологічних умов.

- *Рівень оптимізму:* Оптимізм – це психологічний ресурс, який допомагає індивіду бачити позитивні сторони ситуацій та вірити у можливість змін і покращень. Люди з вищим рівнем оптимізму можуть бути більш мотивованими та резильєнтними під час процесу реадаптації, оскільки вони вірять у свою здатність до подолання труднощів.

- *Стійкість до стресу:* Іншим важливим фактором є стійкість до стресу, яка визначає, як ефективно індивід може керувати своєю реакцією на стресові ситуації. Особи з вищим рівнем стійкості до стресу можуть краще зберігати емоційну стабільність та функціонувати в умовах, що вимагають адаптації.

- *Самоефективність:* Віра в свою здатність до досягнення поставлених цілей, або самоефективність, є важливим фактором. Індивіди, які вірять у свою здатність впоратися з труднощами та навіть невдачами, мають більше шансів на успішну реадаптацію.

- *Підтримка соціальної мережі:* Наявність підтримки від родини, друзів та інших членів соціальної мережі може значно полегшити процес реадаптації. Підтримка і розуміння оточуючих може надати психологічну і емоційну підтримку, яка допоможе індивіду впоратися з труднощами.

- *Адаптивність та гнучкість:* Іноді ситуації змінюються швидко, і індивід повинен бути гнучким та адаптивним, щоб успішно впоратися з



новими викликами. Здатність до адаптації і зміни планів може бути важливою для соціально-психологічної реадaptaції.

В залежності від особливостей особистості, певні рівні реадaptaції людина може проходити досить швидко та непомітно [9].

Усі ці внутрішні ресурси взаємодіють між собою і можуть визначити, наскільки успішно індивід подолає труднощі та відновить свою соціальну та психологічну стабільність після травматичних подій, таких як окупація. Розуміння цих факторів може сприяти більш успішній реадaptaції та підтримці для тих, хто пережив подібні випробування.

### **1.3. Теоретичні моделі та підходи до вивчення соціально-психологічної реадaptaції**

*Соціально-психологічна реадaptaція* – це процес відновлення соціально-психологічної адаптації, яка була порушена внаслідок травми, стресу, втрати або інших життєвих змін. Цей процес може бути тривалим і складним, і він може містити як індивідуальні, так і соціальні зміни.

Для вивчення соціально-психологічної реадaptaції використовуються різні теоретичні моделі та підходи, але одним із основних є соціально-психологічний підхід. Цей підхід розглядає реадaptaцію через призму соціальних та психологічних процесів, а також вивчає взаємодію особистості з оточуючими та внутрішніми факторами, такими як самооцінка, самосприйняття та структура соціальної підтримки.

Соціально-психологічний підхід допомагає розглядати соціальні та психологічні аспекти реадaptaції як взаємопов'язані процеси, які відбуваються в житті індивіда, коли він повертається до нормального життя після важких життєвих обставин, таких як війна, конфлікт чи криза.

Один із ключових аспектів цього підходу – це аналіз впливу соціальних факторів на психологічний стан особистості під час реадaptaції. Іншими словами, він досліджує, як зміни в соціальному оточенні, включаючи

взаємодію з родиною, друзями, спільнотою та суспільством загалом, можуть впливати на психічний стан та емоційний добробут особистості.

Соціально-психологічний підхід також враховує внутрішні аспекти реадаптації, такі як самооцінка та самосприйняття. Важливо розуміти, як самоідентифікація змінюється внаслідок досвіду реадаптації та як це впливає на психічний стан особистості.

Крім того, аналіз структури соціальної підтримки є важливим аспектом цього підходу. Дослідження показують, що наявність соціальної підтримки може значно полегшити процес реадаптації, сприяючи покращенню психічного стану та загального благополуччя особистості.

Таким чином, соціально-психологічний підхід до вивчення соціально-психологічної реадаптації дозволяє глибше розуміти взаємодію між соціальними та психологічними факторами в процесі адаптації до нових життєвих умов.

Одним з найпоширеніших підходів є *когнітивно-поведінкова теорія*. Ця теорія розглядає соціально-психологічну реадаптацію як процес зміни негативних когнітивних схем і поведінкових патернів, які виникли внаслідок травми або стресу.

Когнітивно-поведінкова психотерапія (КПТ) – це метод лікування психічних розладів, емоційних труднощів та проблемних форм поведінки. Характеризується структурованістю, орієнтованістю на конкретні цілі та проблеми, а також тісною співпрацею терапевта / психолога та клієнта / пацієнта [39].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) виявляє високу ефективність у лікуванні різних розладів, а також досліджується в контексті соціально-психологічної реадаптації.

У контексті вивчення соціально-психологічної реадаптації, КПТ може розглядатися як один з можливих теоретичних підходів. Вона допомагає розуміти, як психологічні фактори, такі як розмірковування та поведінка,

впливають на адаптацію особистості до нових соціальних умов після стресових подій, таких як травми, депортація, або інші життєві складності.

Підходи КПТ можуть допомогти особам розвивати позитивні когнітивні та поведінкові стратегії, які сприяють їхній реадaptaції та покращенню якості життя. Важливо враховувати, що КПТ може застосовуватися як індивідуально, так і у форматі роботи зі сім'єю або групової терапії, залежно від особистих потреб і конкретного контексту соціально-психологічної реадaptaції.

Іншим поширеним підходом є *теорія стресу і адаптації*. Ця теорія розглядає соціально-психологічну реадaptaцію як процес адаптації до нових умов, які викликають стрес.

Теорія стресу і адаптації є важливим підходом до розуміння соціально-психологічної реадaptaції осіб, які пережили складні ситуації, такі як деокупація або окупація територій. Ця теорія розглядається в контексті впливу стресорів (факторів, які викликають стрес) на психологічну та соціальну адаптацію людей.

Згідно з цією теорією, стрес є невід'ємною частиною життя. Коли люди стикаються зі стресором, вони активують свої механізми адаптації. Ці механізми адаптації допомагають людям впоратися зі стресом і відновити рівновагу.

Соціально-психологічна реадaptaція може бути розглядатися як один з аспектів процесу адаптації до стресу. Коли люди переживають травму або стрес, вони можуть відчувати такі симптоми, як тривога, депресія і проблеми в міжособистісних відносинах. Ці симптоми можуть бути наслідком порушення механізмів адаптації.

У контексті дослідження соціально-психологічної реадaptaції після окупації або деокупації, теорія стресу і адаптації може допомогти розуміти, які фактори впливають на процес адаптації та які стратегії допомагають людям впоратися зі стресом та знову інтегруватися в соціум. Ця теорія надає фреймворк для аналізу і розуміння складностей, з якими стикаються особи під час соціально-психологічної реадaptaції після подібних подій.

*Теорія розвитку*, яка використовується для вивчення соціально-психологічної реадaptaції, базується на розумінні, що цей процес може бути розглянутий як складова частина життєвого шляху та індивідуального розвитку особистості. Ця модель акцентує на тому, як реадaptaція впливає на формування нових життєвих цілей, цінностей та ідентичності індивіда.

Основні аспекти теорії розвитку у контексті соціально-психологічної реадaptaції включають:

Реадaptaція може призвести до переосмислення індивідом своїх життєвих цілей. Особа може поставити перед собою нові завдання та амбіції, які враховують її досвід і зміну життєвого контексту.

Реадaptaція може суттєво вплинути на систему цінностей та переконань особистості. Вона може змусити переглянути свій світогляд, переоцінити важливість різних аспектів життя.

Після деяких життєвих змін або травматичних подій індивід може переосмислити свою особисту ідентичність. Це може включати в себе нові ролі, статуси та способи ідентифікації.

Реадaptaція може бути також розглянута як можливість для особистого розвитку та зростання. Особисті внутрішні ресурси та здібності можуть розвиватися в процесі адаптації до нових обставин.

Теорія розвитку в контексті соціально-психологічної реадaptaції допомагає зрозуміти, що цей процес не обмежується лише відновленням, але може мати значний вплив на життя індивіда, сприяючи його динамічному розвитку та трансформації.

**Екологічна модель** вивчення соціально-психологічної реадaptaції описує процес адаптації особистості в контексті її соціального оточення та взаємодії з навколишнім середовищем. Ця модель враховує різноманітні фактори, що впливають на процес реадaptaції та визначають його успішність.

Екологічна модель підкреслює важливість впливу сім'ї, друзів, колег та інших соціальних груп на процес реадaptaції. Сім'я може бути джерелом підтримки або конфліктів, які впливають на психологічний стан особи.

Модель також враховує вплив соціокультурних факторів на реадaptaцію. Культурні особливості, які включають в себе мову, традиції, релігійні переконання, можуть впливати на інтеграцію особи в нове середовище.

Екологічна модель вказує на важливість наявності доступу до різних ресурсів, таких як освіта, працевлаштування, медична допомога. Наявність або відсутність цих ресурсів може значно впливати на успішну адаптацію.

Модель також враховує, що саме середовище може піддаватися змінам через події, які призвели до необхідності реадaptaції, наприклад, війни, конфлікти, природні катастрофи. Ці зміни можуть створювати додатковий стрес для особи.

Загалом, екологічна модель наголошує на важливості врахування всіх цих факторів при аналізі та плануванні підтримки для осіб, які потребують соціально-психологічної реадaptaції. Враховуючи комплексність взаємодії між особистістю та її оточенням, можна розробляти більш ефективні стратегії для покращення якості життя та соціальної адаптації.

**Біологічні підходи** до вивчення соціально-психологічної реадaptaції становлять важливу галузь наукових досліджень. Вони дозволяють розглядати процес реадaptaції з точки зору нейробіології та генетики, і це може мати велике значення для розуміння його механізмів та факторів, що впливають на нього.

Розглянемо, як ці підходи можуть внести свій внесок у розуміння реадaptaції:

- **Нейробіологічний підхід.** Цей підхід вивчає взаємодію між фізіологічними процесами в мозку та психологічними явищами, включаючи соціально-психологічну реадaptaцію. Це означає, що вчені досліджують, як різні частини мозку, нейротрансмітери та інші нейробіологічні фактори можуть впливати на сприйняття та адаптацію особистості до нових соціальних умов після стресових подій, таких як конфлікти чи кризи.

Наприклад, дослідження можуть розглядати, які саме хімічні реакції відбуваються в мозку під час реадптації та як вони впливають на психологічний стан і поведінку особистості.

- *Генетичний підхід.* Генетика грає важливу роль у визначенні індивідуальної схильності до стресу і адаптації. Деякі гени можуть впливати на відповідь на стресові ситуації та схильність до розвитку психічних розладів. Дослідження генетичних факторів допомагає визначити, які індивіди можуть бути більш вразливими до стресу та як можна розробити персоналізовані підходи до підтримки їхньої реадптації.

- *Епігенетичний підхід.* Епігенетика досліджує вплив змін у генетичних маркерах, які не змінюють самі гени, але можуть впливати на їхню активність. Деякі епігенетичні зміни можуть бути результатом стресових впливів і мати вплив на психологічний стан та адаптацію.

Біологічні підходи допомагають розглядати соціально-психологічну реадптацію як складний процес, в якому беруть участь різні біологічні чинники.

Розуміння цих чинників може сприяти розробці більш ефективних методів підтримки індивідів, які пережили травматичні події, і полегшити їхню адаптацію до нових умов.

Ці підходи в сукупності допомагають розглядати соціально-психологічну реадптацію як комплексний процес, в якому взаємодіють різні аспекти психічного, соціального і біологічного факторів.

Розуміння цих факторів дозволяє розробляти більш ефективні і персоналізовані підходи до підтримки та реабілітації осіб, які пережили травматичні події, і сприяє полегшенню їхньої соціально-психологічної реадптації.

## РОЗДІЛ 2

### ВПЛИВ ОКУПАЦІЇ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ СФЕРУ МЕШКАНЦІВ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ

#### **2.1. Соціальні наслідки окупації: зміни в соціальних структурах та відносинах**

Окупація має значний вплив на соціальні структури та відносини на території, яку вона зачепила. Соціальні наслідки окупації в Україні були різноманітними та тривалими.

Воєнні умови, які є надзвичайними ситуаціями, серйозно впливають на психологічний стан особистості, яка переживає ці події. Усі аспекти самосвідомості цієї людини зазнають суттєвих змін. У неї можуть сформуватися специфічні моделі поведінки, які обмежують її здатність до соціальної та громадянської активності. Погляди на світ, на саму себе і на інших можуть бути викривлені.

Емоційна сфера часто переповнена негативними переживаннями, і людина може відчувати втрату контролю над своїм життям. Вона акцентує увагу на відчутті загрози, а головні потреби стають спрямованими на виживання та забезпечення психологічної та фізичної безпеки для себе і своїх близьких. Це може призводити до руйнування важливих соціальних зв'язків і відносин.

Потреба в безпеці породжує складні взаємовідносини та ставлення, зорієнтовані на тих, хто може забезпечити таку безпеку. Саме на цій потребі російська пропагандистська система будує свої ідеї "російського світу", впливаючи на масову свідомість, використовуючи різні методи дезінформації та сіючи сумніви щодо необхідності і доцільності існування незалежної, суверенної держави [17].

1. **Зміни в політичних структурах:** Окупація призвела до зміни політичних структур та режимів на окупованих територіях. Нові владні органи

були встановлені або підконтрольні окупантам. Це призвело до обмеження прав і свобод мешканців та погіршення політичної ситуації.

З соціально-психологічного погляду важливо враховувати, що існують різні негативні психологічні явища, які відзначаються в усьому українському суспільстві, незалежно від місця проживання. Ці явища включають розрив у єдності громадянського суспільства, зростання незадоволеності діями влади, порушення політичної та правової ідентифікації, підвищену вразливість до маніпуляційних інформаційних впливів, поширення нераціональних зразків поведінки і сумніви у майбутньому України.

Ідеологічні, пропагандистські впливи з боку північного сусіда є постійними. Серед іншого, РФ здійснює й інші психологічні інтервенції в політико-правовий простір, реалізуючи політику розмивання загальноукраїнської ідентичності на Донбасі і в Криму та включення наших громадян у російський політикоправовий простір [23].

За оголошенням губернатора ростовської області, Василя Голубєва, в листопаді 2019 року більше 170 тисяч жителів тимчасово окупованих районів Донецької та Луганської областей України отримали російські паспорти. Більшість з них повернулися на тимчасово окуповану територію, але, на жаль, вони не отримали жодних переваг, пільг або підтримки, яку отримують громадяни російської федерації. Ця ситуація, в суті, є ще одним прикладом гібридної війни, яка дозволяє російській федерації захищати “своїх” громадян на території України, але при цьому не надає жодних бонусів чи пільг цим особам.

У контексті політико-правової сфери можна виділити ряд значущих психологічних наслідків окупації. Перш за все, це стосується очікувань населення від російської федерації щодо захисту та допомоги в протистоянні “злочинній” і “нелегітимній” владі України, ще більше руйнування загальноукраїнської ідентичності, поширення різноманітних патерналістських очікувань від влади (на кшталт, “повинна надати можливості для національного та економічного самовизначення республік”, “відновити зруйновану



інфраструктуру”, “забезпечити робочими місцями”, “забезпечити виплати», «покарати винних за початок війни на Донбасі”, “повна амністія для всіх” без врахування тяжкості скоєних злочинів, “народна міліція” і “місцеві органи влади” з розширеними повноваженнями і без контролю з боку українського уряду) та багато іншого.

Додатково, слід враховувати, що окупація призводить до подальшого руйнування загальноукраїнської ідентичності серед мешканців цих територій. Особи, які перебувають під впливом окупантів, можуть відчувати роздрібненість і відчуженість від залишку України, що може вплинути на їхні погляди на політику та правовість.

Крім того, окупація сприяє поширенню патерналістських очікувань від влади. Мешканці окупованих територій можуть розглядати окупантів як основних постачальників допомоги та захисту і розраховувати на їхню безпосередню підтримку. Це може вплинути на їхнє сприйняття влади та політичних процесів у майбутньому.

Прогнозувати всі можливі негативні наслідки гібридної війни складно на даний момент. Проте важливо відзначити, що така політика з боку російської федерації має великий вплив на українське суспільство і визначатиме специфіку інтеграційних та реінтеграційних процесів, пов'язаних з включенням мешканців тимчасово окупованих територій в український соціокультурний, політичний та правовий простір протягом найближчих десятиліть. Також важливо враховувати активну політико-ідеологічну “русифікацію”, яку проводить російська федерація через своїх агентів. Це підриває також етнічну ідентичність наших громадян на сході. Діяльність рф та окупаційної влади на тимчасово окупованих територіях змінюють свідомість, позиції і поведінку людей, нове покоління виховується в душі “російського світу” [17].

**2. Економічні наслідки:** Окупація супроводжувалася економічними труднощами. Руйнування інфраструктури, втрата контролю над ресурсами та блокада призвели до зниження економічної активності та погіршення життєвого рівня населення.

Окупанти завдали значних збитків інфраструктурі на деокупованих територіях України. Було зруйновано або пошкоджено десятки тисяч будинків, підприємств, доріг, мостів, електромереж та інших об'єктів. Це призвело до зупинки виробництва, порушення логістичних зв'язків та зростання цін.

росія захопила значні запаси ресурсів, таких як зерно, метали, руда та енергоносії. Це призвело до зростання цін на ці ресурси на світовому ринку та зменшення надходжень до державного бюджету України.

росія блокує українські порти в Чорному та Азовському морях. Це призвело до зупинки експорту українського зерна та інших товарів. Це, в свою чергу, призвело до зростання цін на продукти харчування та інші товари на світовому ринку.

Внаслідок окупації та блокади економічна активність на деокупованих територіях України різко знизилася. Багато підприємств були закриті або скоротили виробництво. Це призвело до зростання безробіття та зниження доходів населення.

Окупація та блокада на деокупованих територіях України призвели до серйозного погіршення життєвого рівня місцевого населення та викликали низку серйозних проблем:

Однією з найактуальніших проблем є обмежений доступ до продуктів харчування. Завдяки блокаді і перешкодам у постачанні гуманітарної допомоги, мешканці мають обмежену можливість забезпечити себе необхідними продуктами. Окупація також призвела до недостатнього доступу до медичних засобів і медичної допомоги. Мешканці не завжди можуть отримати необхідні медикаменти або якісну медичну допомогу через обмеження та перешкоди. У важких економічних умовах, коли доступ до ресурсів обмежений, зростає злочинність. Люди можуть бути змушені вчиняти злочини, щоб забезпечити свою сім'ю або вижити, що призводить до загострення соціальних проблем. Зростаючий дефіцит та економічний стрес можуть призвести до погіршення соціальної атмосфери на територіях. Люди

можуть відчувати невдоволення та непокір, що може призвести до соціальних конфліктів та напруженості в суспільстві.

Усі ці проблеми, які виникають внаслідок окупації та блокади, ставлять під загрозу життя, здоров'я та добробут мешканців деокупованих територій. Наголос на забезпеченні гуманітарної допомоги та відновленні нормальних умов життя для цих людей стає дуже важливим завданням з позиції прав людини та гуманітарних цінностей.

**3. Соціальні діалоги та конфлікти:** Окупація на деокупованих територіях призвела до наступних соціальних діалогів та конфліктів між різними групами населення, серед яких: політичні конфлікти: (окупація спричинила виникнення політичних розділів у суспільстві. Різні політичні сили та групи можуть мати різні погляди на те, як реагувати на окупацію та якими мають бути подальші дії. Це може призвести до політичних конфліктів та суперечок), етнічні та національні розділи (окупація може поглибити етнічні та національні розділи у суспільстві. Різні етнічні групи можуть відчувати себе вразливими або дискримінованими під час окупації, що може призвести до конфліктів між ними), релігійні конфлікти (окупація також може викликати релігійні розділи. Різні релігійні групи можуть мати різний ставлення до окупантів і реагувати по-різному на окупаційну політику, що може призвести до релігійних конфліктів), соціальні розділи (зміни в економічному та соціальному статусі мешканців, спричинені окупацією, також можуть викликати соціальні конфлікти. Наприклад, деякі групи можуть відчувати себе обраними або підтриманими окупантами, тоді як інші можуть бути виключеними або економічно вимушеними).

Негативна стереотипізація щодо окремих соціальних груп виявляється, зокрема, в тих актуальних образах та оцінках, що розділяють жителів країни (на кшталт “чоловіки-біженці замість того, щоб захищати свої домівки, втекли та очікують, що воювати замість них повинен хтось інший”).

Важливо враховувати ще один аспект. В. Пушкар і О. Малишева вказали на важливу роль соціальних уявлень у контексті поточної ситуації. Військова

агресія та встановлення нових кордонів фактично призвели до значних змін у соціальних уявленнях мешканців прикордонних населених пунктів, зокрема у відношенні до дружніх та ворожих держав. Ця зміна соціальних уявлень може мати як стабілізуючий, так і дестабілізуючий вплив на ситуацію [29,51].

4. **Зміна демографічних характеристик:** Окупація суттєво вплинула на демографічні характеристики населення деокупованих територій через різні чинники, такі як втрати людей внаслідок конфлікту та міграцію. Наслідки окупації стали особливо відчутними у таких аспектах:

- *Загибель та поранення:* Внаслідок бойових дій на деокупованих територіях тисячі людей загинули або отримали поранення. Ці втрати, зокрема серед молодих чоловіків, призвели до серйозного впливу на демографічну структуру населення. Багато сімей втратили своїх батьків, дітей або інших родичів, що створило складні соціальні ситуації та проблеми догляду.

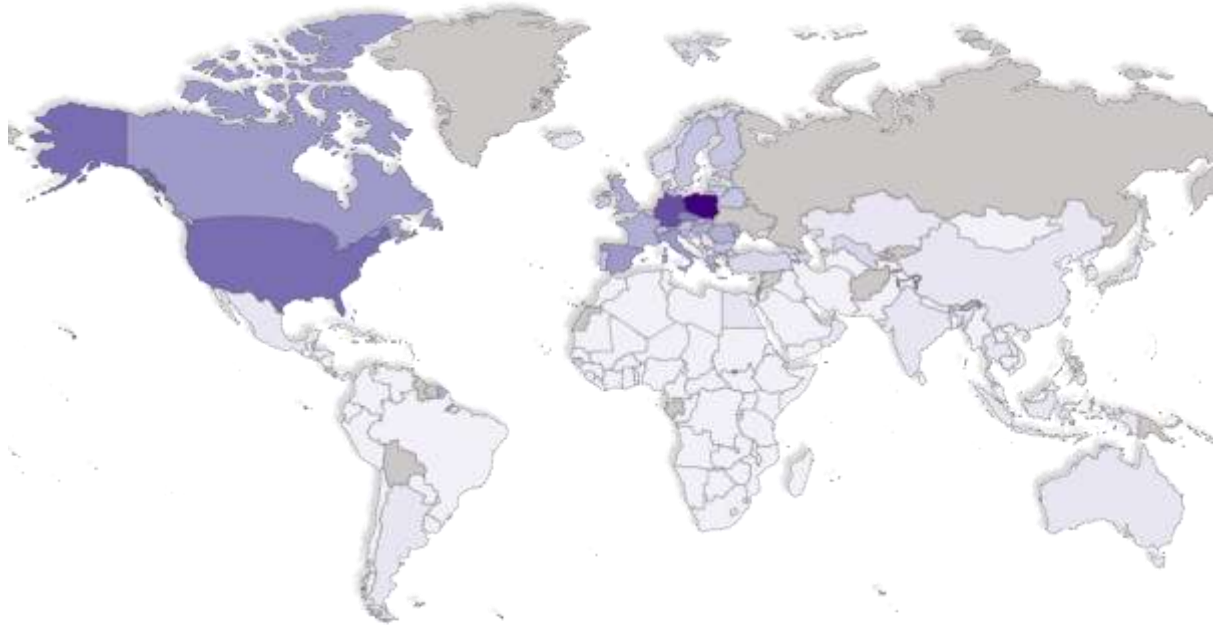
- *Зміни в рівні народжуваності:* У відповідь на загибель та зміни в умовах життя, рівень народжуваності на деокупованих територіях може суттєво знизитися. Люди можуть вагатися мати дітей у нестабільних умовах, що також вплине на демографічну ситуацію.

- *Соціальні та економічні наслідки:* Зміни в демографічних характеристиках також можуть вплинути на соціальну та економічну ситуацію на деокупованих територіях. Збільшення втрат та зменшення робочої сили можуть вплинути на господарську активність регіону та можливості його розвитку.

- *Міграція:* Частина населення деокупованих територій була змушена покинути свої домівки через загрозу або нестабільність у регіоні. Міграція призвела до втрати мешканців та зміни демографічного складу населення, оскільки багато людей шукали притулок у інших регіонах України або за кордоном.

Внаслідок окупації та бойових дій з України виїхало понад 8 мільйонів людей. Більшість з них переїхала до інших країн Європи, але також є велика кількість внутрішніх переселенців, які проживають в інших регіонах України.

Відповідно до даних МЗС, станом на 1 лютого 2023 року загальна кількість громадян України, які перебувають за кордоном (рис. 2.1) [7], становить майже 8 млн (7 989 027) осіб (Дод. А). Із них дорослих громадян України – близько 5,84 млн (5 841 619) осіб. Водночас на консульському обліку станом на 12 грудня 2022 року перебувало 448 592 громадян України.



**Рис. 2.2. Кількість громадян України, які перебувають за кордоном станом на 01.02.2023**

**Джерело:** [7]

**5. Порухення прав людини:** На окупованих територіях відбуваються порушення прав людини, включаючи примусову працю, насильство, обмеження свободи слова і таємничі зникнення.

Окуповані території свідчать про серйозні порушення прав людини, які ставлять під загрозу життя, безпеку і свободу мешканців. Ось деякі з цих порушень:

*Примусова праця:* Окупанти вживають заходів для примусової мобілізації місцевого населення для праці на своїх терміналах чи російських підприємствах. Це не лише порушує право на свободу праці, але також може

підпадати під визначення рабства чи вимушену працю, які є серйозними злочинами згідно міжнародного права.

*Насильство та злочини проти життя:* Окупанти вчиняють насильство над місцевими жителями, включаючи побиття, катування та вбивства. Це не лише порушує право на життя, але і право на недоторканість особи. Ці злочини можуть бути розглянуті як військові злочини і повинні бути припинені та покарані згідно міжнародного права.

*Обмеження свободи слова та інформації:* Окупанти обмежують доступ до незалежних джерел інформації та свободу слова. Це включає в себе цензуру, заборону незалежних ЗМІ та обмеження доступу до Інтернету. Це порушує право на свободу висловлення думки та доступ до інформації.

*Таємничі зникнення:* Окупанти викрадають місцевих жителів, яких підозрюють у співпраці з українськими силами або висловлювалися проти окупації. Ці таємничі зникнення порушують право на особисту свободу та особисту недоторканість, і часто ці люди перебувають під загрозою життя та здоров'я.

Зазначені порушення прав людини є серйозними, і вони потребують уваги міжнародної спільноти та правозахисних організацій для їхнього припинення і покарання відповідних осіб, які допускаються цих злочинів. Такі дії свідчать про необхідність дотримання міжнародних стандартів прав людини на всіх територіях.

## **2.2. Психологічні аспекти окупації: травми, стрес та психосоціальна динаміка**

Характерною ознакою бойових ситуацій є постійна загроза життю, перед якою військовослужбовець повинен діяти. Вимоги, які ставляться до нього, виявляються надто великими і перевищують його можливості. Ця незбіжність вимог і можливостей призводить до бойового стресу. Існує безліч причин, які можуть спричинити бойовий стрес. Це жахи війни, страх смерті, поранення, фізичні та психічні перевантаження, порушення режиму життя, хвороби,

поранення, страх невиконання своїх обов'язків, невизначеність та брак інформації, незвичайна ситуація, відсутність набору можливих відповідей із попереднього досвіду [19].

Екстремальна ситуація (від лат. *extremus* – крайній) – це випадки, які виходять за межі звичайних та ускладнюють або навіть загрожують життю та діяльності індивідів або соціальних груп. Вони характеризуються складним поєднанням небезпечних умов і ризикових факторів, і часто вимагають максимального напруження фізичних та духовних зусиль для збереження життя та здоров'я людини.

Ситуацію конфлікту в Україні можна описати як екстремальну, що виходить за межі звичайного життєвого досвіду. Проте для деяких груп українців ця ситуація є гіперекстремальною, оскільки внутрішні тягарі, пов'язані з нею, часто перевищують людські можливості, руйнують звичну поведінку та дії і можуть призводити до небезпечних наслідків. Гіперекстремальними можуть бути, наприклад, несподівана втрата близької людини, власний полон, тортури, фізичне насильство (особливо, якщо існує загроза життю або цілісності), а також участь у подіях, пов'язаних з смертю або травмами і т. д. [18,29-30].

Участь в бойових діях може призвести до психологічних травм, бойового стресу, посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем. Воєнні жахи можуть позначитися на психічній стійкості і здатності переносити стрес. Страх, тривога, відчуття беспорядності можуть призвести до використання захисних механізмів, таких як агресивна або асоціальна поведінка. Під впливом військової напруги може збільшуватися вживання алкоголю та наркотиків, а також порушення дисципліни. У воєнних умовах може формуватися специфічний комплекс провини.

Психологи з Ірану вважають, що психічна травма під час війни трапляється тоді, коли людина стикається із подією, що викликає відчуття беспорядності й тривоги через небезпеку для життя, а також надмірне інстинктивне збудження. Сильні емоції приголомшують та вселяють в людину

відчуття безпорадності. Травмовані війною люди роками живуть у стані тривоги, депресії та соціальної дезорієнтації [25].

В. Стасюк [28] вказує, що бойовий стрес, який може відігравати корисну роль у збереженні фізичної та психічної цілісності воїнів під час екстремальних умов бойової обстановки, може також бути причиною подальшої дезадаптації та психотравматизації учасників бойових дій. Зміни, які виникають під впливом стресу поза межами небезпечної ситуації, часто мають негативний та дезадаптивний характер і становлять основну симптоматику бойових стресових розладів.

Один з найбільш поширених наслідків травматизації – це посттравматичний стресовий розлад, але його пікові прояви можуть з'явитися пізніше, коли мине гостра фаза. Однак успішне відновлення від цих наслідків значно залежатиме від результатів війни. Найкращим ліком буде завершення конфлікту з перемогою.

Люди, які пережили травматичні події, часто досліджують різні важкі та неприємні емоції і стають надзвичайно напруженими та тривожними. Посттравматичний стресовий розлад супроводжується характерними симптомами, такими як висока тривожність, постійний страх, підвищена активність, але водночас відчуття безсилля, труднощі зі сном, більше схильність до ризику, враження, що події, які сталися, ніби нереальні, і відчуття відокремленості від навколишнього світу. Якщо у людини є нав'язливі спогади про травму, вона намагається уникати їх і відсторонюється від спроб інших людей розпитувати її та викликати болючі спогади [27,14].

За даними Американської психіатричної асоціації, кожен третій цивільний, який перебував у центрі збройного конфлікту, має ознаки посттравматичного стресового розладу, до яких належать:

- Повторне переживання подій у вигляді спогадів, нав'язливих думок чи нічних кошмарів.
- Уникнення нагадувань про травматичні події в думках, місцях чи ситуаціях.



- Перезбудження, яке призводить до порушення сну, нічних кошмарів, підвищеної дратівливості та спалахів гніву.

- Порушення навичок соціалізації та спроможності навчатися.

Зазвичай посттравматичний стресовий розлад діагностують тоді, коли ці симптоми проявляються в людини довше місяця. У дітей посттравматичний стресовий розлад може призводити до затримки розвитку, а симптоми можуть залежати від характеру травми та її повторюваності, а також статі дитини та доступності підтримки з боку дорослих [25].

Стресові розлади, викликані воєнними травмами, частіше спостерігаються серед молодих людей, ніж серед тих, кого вже досягло зрілого віку. Це може бути пов'язано з тим, що старші особи мають більший життєвий досвід, краще вміють передбачити можливі наслідки подій і володіють більшим спектром стратегій для подолання стресу. Серед молодих людей особливо вразливими на травматичні ситуації можуть бути ті, хто має проблеми на роботі або в особистих стосунках та відчуває незадоволення в цих сферах. У цієї групи молоді хронічні емоційні проблеми загострюються, виникають нові конфліктні ситуації, розвивається алкогольна і наркотична залежність, поступово втрачається здатність будувати міцні стосунки із значущим оточенням [40].

На думку деяких фахівців, зокрема О. Чабана [35], існує феномен колективної травми. Колективна травма – це психічне пошкодження, яке виникає у групи людей будь-якого розміру, включаючи всю суспільність, через соціальні, техногенні або екологічні катастрофи, а також злочинні дії політичних чи інших суспільних суб'єктів.

Морально-психологічний стан нації є важливим фактором для успішної психотерапії, і в нашій країні цей стан відзначається особливо сильно. Він також сприятиме відновленню після травм, якщо перемога буде досягнута. Можна сподіватися, що цей процес буде пройти без значних ускладнень, оскільки у нас є багато кваліфікованих фахівців, які вже мають досвід у роботі з особами, постраждалими внаслідок війни. Крім того, зцілення від

колективної травми потребуватиме і спеціальних соціально-психологічних, політико-юридичних та громадських заходів. Частину з них треба починати зараз, і така робота наразі вже ведеться [8].

Колективна травма може виникати з численних причин, включаючи війни, геноцид, катастрофи, стихійні лиха, соціальні революції, репресії, терористичні акти та інші події, які спричинюють травму для великих груп людей. Ця травма не обмежена географічно та в часі і охоплює як безпосередніх, так і опосередкованих учасників травматичних подій, об'єднуючи їх через загальну територію, культурні особливості, ментальний вплив та взаємодії між суспільними інститутами.

Дослідження колективної травми свідчать про її важливість як для тих, хто пережив цю травму, так і для майбутніх поколінь.

Однак, на думку психолога й психотерапевта, керівниці психологічної студії – Мар'яни Франко, “колективна травма – не клінічний аналіз. Це радше опис соціальних явищ, які спостерігаються в суспільствах після подій, що були загрозливими одночасно для великої групи людей”.

Можливо, поняття "колективна травма" слід розглядати скоріше у метафоричному ключі, особливо коли мова йде про суспільство в цілому. Фактично, різні групи населення в країні можуть сприймати ті ж самі реалії, які можуть призвести до психічної травми, по-різному, в залежності від їхньої причетності до цих подій. Наприклад, досвід війни відрізняється у військовослужбовців, які безпосередньо беруть участь у бойових діях, від цивільних осіб, які втратили свої будинки і рідних, або від мешканців регіонів, далеких від зони бойових дій, які практично не зазнали ракетних атак чи нападів безпілотників. Навіть серед тих, хто пережив подібні або схожі травматичні події, може бути різна реакція на них, і ця реакція може мати різні наслідки для їхнього психічного стану.

Повторне зіткнення з подібними негативними обставинами поступово призводить до зменшення інтенсивності стресових реакцій. Люди починають звикати до ситуацій, таких як обстріли, відсутність сну або почуття самотності.

Вони навчаються передбачати можливі наслідки подій та реакції інших, розвивають навички адаптивної поведінки і стають більш впевненими у власних силах.

Стрес є реакцією організму на негативні, важкі або непередбачувані ситуації та події. Основна його сутність полягає в тому, що він мобілізує організм для здолання цих викликів і відновлення стабільності. Він активізує потребу в посиленні механізмів пристосування та адаптації до змін у середовищі.

Однак важливо враховувати, що не завжди можна успішно адаптуватися до всіх ситуацій. У кожної людини є свій внутрішній ресурс, обмежений здатністю до стресостійкості. Це означає, що при надмірному або тривалому впливі стресорів, таких як постійний психологічний тиск, фізичні перевантаження або надмірна емоційна напруга, цей ресурс може вичерпатися, і людина стає більш вразливою до стресових реакцій. Важливо відзначити, що не завжди можна адаптуватися до всього, оскільки у кожного існує власний обмежений ресурс.

Отже, стрес є природним станом, який охоплює підвищену увагу, загальний спосіб реагування на нові, несподівані та неприємні ситуації. Це супроводжується емоційним і фізичним напруженням, підвищеною активністю та мобілізацією ресурсів.

Ситуації ризику, де вимагається швидке та самостійне прийняття рішень та реакція на загрози, зазвичай спричиняють стрес. Важливо зауважити, що стрес може не тільки мати негативний вплив, але також стимулювати розвиток та навчання завдяки новому досвіду та подіям у житті.

Окупація та конфліктні ситуації на деокупованих територіях можуть впливати на психологічний стан і особистість людей. Цей вплив охоплює різні аспекти психічного здоров'я та поведінки, і він може бути негативним.

Одним із аспектів, що відзначається, є збільшена чутливість до справедливості. Особи, які пережили окупацію або конфлікт, часто стають більш чутливими до порушень справедливості та прав людини. Вони можуть

реагувати на негативні події або несправедливість зі зростаючою емоційною реакцією.

Поганий настрій і посилену тривожність також можуть виявитися результатом таких стресових ситуацій. Люди, які пережили конфлікт, можуть перебувати в стані тривожності і напруги, оскільки постійно відчують загрозу для свого благополуччя.

Збільшена вразливість і нестабільність емоцій можуть проявлятися у підвищеній схильності до переживання емоційних коливань та реакцій на стресові події. Люди можуть стати менш стійкими до негативних впливів на їхні емоційні стани.

Недовіра, імпульсивність, підозрілість і тенденція до самоізоляції можуть бути відображенням складних стосунків та втрат, які вони пережили. Люди можуть відчувати недовіру до оточуючих, боятися відкрити свої почуття і думки, що призводить до самоізоляції та погіршення відносин з іншими людьми.

Почуття самотності і напруженість у відносинах з іншими можуть виникати внаслідок втрат та переживань, пов'язаних з конфліктом. Люди можуть відчувати себе відокремленими від інших і мати труднощі в установленні позитивних взаємин.

Крім цього, важливо відзначити, що ця часта дисфорія, тобто поганий настрій та негативні емоції, може призводити до проблем з алкогольною залежністю та зниженням працездатності. Люди можуть використовувати алкоголь як спробу впоратися зі стресом та емоційними труднощами, що може призвести до загострення проблем.

Отже, важливо враховувати, що конфліктні ситуації і окупація можуть мати значущий вплив на психологічний стан та особистість людей, призводячи до різноманітних психологічних викликів і проблем.

### 2.3. Культурний вплив окупації: збереження або трансформація ідентичності

Культура відзначається найвищим ступенем постійності та вкоріненості в традиції, колективну пам'ять, ритуали, звички і звичаї. Ця сфера життя суспільства визначає ідентичність і безперервність його розвитку. На індивідуальному рівні сприйняття культури є надзвичайно чутливою для особистості, оскільки вона формує індивідуальну ідентичність, впливає на її мислення та дії. Внутрішньо усвідомлена культурна ідентичність визначає стійкі зв'язки, навички та спосіб мислення і діяльності особистості. Зміни в цій сфері можуть мати травматичний вплив, оскільки стійкість, стабільність, впевненість, передбачуваність громадських подій, а також чіткість і впевненість в власному соціальному статусі є важливими цінностями, незалежними від очікувань і правил суспільства.

Загалом з початку війни росії проти України пошкоджено, зруйновано або захоплено щонайменше 97 релігійних та 144 культурних об'єктів [34].

Зміни, які відбулися на Сході України та в Криму, призвели до культурної та колективної травми для жителів окупованих територій. Під колективною травмою розуміють деструктивні, дисфункціональні наслідки соціальних перетворень, які стосуються великих груп людей. Серед них, зокрема, війни, катастрофи, терористичні акти, інші події, пов'язані із загибеллю, втратою свободи [31,19].

Культурний вплив окупації може виявитися суттєвим фактором, що впливає на ідентичність мешканців деокупованих територій. Під час окупації, мешканці стикаються з різними викликами і можливостями щодо збереження або трансформації своєї культурної ідентичності.

З одного боку, окупація може призвести до побоювань щодо втрати культурних цінностей і традицій, оскільки окупанти можуть намагатися нав'язати власну культуру та спосіб життя. Це може призвести до активних спроб зберегти та захистити культурну спадщину, що стає символом національної ідентичності.

З іншого боку, окупація може також призвести до трансформації культурної ідентичності. У зусиллях адаптації до нових умов і спілкування з іншими культурами, мешканці можуть почати впроваджувати нові елементи ідеології та культури в своє життя, що може вплинути на їхню ідентичність.

Однією з основних тенденцій, які виникають під час окупації, є пригнічення та цензура культурних виразів і виражень. Окупаційні режими часто намагаються контролювати та обмежувати свободу слова та творчості. Це призводить до заборони або обмеження національних мов, літературних, художніх і кінематографічних робіт, що виражають національну ідентичність або незалежні культурні цінності. Наявний ценз і репресії призводять до зменшення творчої активності та втрати культурних цінностей для населення.

Польський соціолог П. Штомпка [41] пропонує використовувати термін “травма” для опису негативних аспектів соціальних змін та введення поняття “дискурс травми” для підходу до цього явища. Цей підхід визначає такі ознаки соціальних змін, які можуть бути травматичними:

- Різкі зміни, які відбуваються дуже швидко.
- Зміни, які впливають на всі сфери суспільного життя.
- Глибокі та радикальні зміни, які впливають на ключові цінності, правила та переконання певної групи людей.
- Непередбачуваність змін, яка може викликати шок. Прикладами можуть бути революція та війна.

Соціолог вказує на те, що будь-які суттєві зміни в суспільстві можуть мати травматичний характер, оскільки трансформація часто викликає дезорієнтацію серед людей. Однак, найбільш вразливою галуззю в умовах таких змін є культура, оскільки вона охоплює когнітивний і ціннісний простір суспільства. Культурну травму автор порівнює із психіатричним підходом, коли травма не лікується, а відтісняється в підсвідомість. Схожою є природа культурної травми, яка може залишитися в ціннісних установках суспільства на кілька поколінь. Він називає культурну травму “травмою ідентичностей”,

оскільки вона охоплює світоглядні переконання, комунікацію та історичну пам'ять.

П. Штомпка виділяє три основні рівні культурної травми:

- Найнижчий рівень, що стосується індивідуальної біографії.
- Середній рівень, який включає колективну травму.
- Історичний рівень, який охоплює великі політичні інститути і спільноти, такі як громади, держави, нації та етнічні групи. На цьому рівні основною формою травми є війна [41].

П. Штомпка визначає культурну травму як “пошкодження самої культурної тканини суспільства” і досліджує це явище на прикладі країн, які пережили посттоталітарний період. Він аналізує, як змінювалися цінності суспільства в процесі переходу до демократичного світогляду та як ідеологічний ізоляціонізм призводив до травматичних наслідків. За його словами, радикальні соціальні зміни у таких суспільствах призводять до "подвійності культури", що виражається у виникненні травматичних наслідків. Дослідник ідентифікує кілька симптомів цього явища, такі як синдром недовіри, криза легітимності, соціальна напруга, аномія, недостатня цивілізаційна компетентність, колективна вина, ганьба, культурне відставання та криза ідентичності.

У сфері соціальної теорії поняття колективної травми отримує все більше значення у середині 20-го століття, оскільки переглядаються основні концепції соціальних змін. Колективна травма визначається як негативні та деструктивні наслідки соціальних подій, що стосуються великих груп людей. Ці події включають в себе війни, катастрофи, терористичні акти та інші ситуації, пов'язані зі смертю, втратою свободи тощо. Важливо відзначити, що травматичний ефект, який виникає внаслідок таких подій, має вплив не лише на індивідуальному рівні психіки, але і на рівнях груповому та соціетальному. Тобто, економічна депресія веде до розчарування, екологічні катастрофи – до паніки, а політичні скандали – до громадського обурення. Відповідно,

колективну травму трактують як травму багатьох, сукупність індивідуальних травм [31,19-20].

Українське суспільство вже тривалий час переживало культурну травму, спричинену розривами, цивілізаційними розломами і конфліктами ідентичності. Постійна поляризація та розчленування українського суспільства належали до основних джерел потенційних конфліктів. У глибоку кризу ця система розривів і конфліктів стала складною і виходила за межі уявних суспільних розмежувань, руйнуючи внутрішні зв'язки і формуючи новий горизонт демаркацій:

- Між тими, хто в першій особі пережив війну, і тими, хто стежив за нею через ЗМК.
- Між тими, хто втратив близьких під час війни, і тими, хто залишився у безпеці.
- Між тими, хто втратив свої домівки і звичний спосіб життя, і тими, хто залишився без змін.
- Між тими, хто відчуває себе громадянами своєї держави, і тими, хто втратив віру в неї.

Для подолання наслідків цих трагічних подій в Україні необхідно розглядати їх як культурну травму, поєднуючи це з соціальною відповідальністю колективу та, передусім, політичних дій [31,23-24].

Культурна травма, що виникає внаслідок окупації та зазнаних втрат в культурній сфері, може мати серйозні наслідки для ідентичності та самосвідомості спільноти.

Однією з ключових аспектів такої травми є втрата цінних історичних артефактів, архівів, музейних експонатів та інших культурних скарбів. Ці об'єкти не лише є символами історії та спадщини, але й мають велике значення для формування ідентичності та колективної пам'яті. Втрата цих цінностей є невідомною і може призвести до почуття втрати, печалі і розпачу серед спільноти.



Крім того, культурна травма може включати в себе порушення культурних традицій, обрядів та звичаїв, що передаються з покоління в покоління. Окупація може призвести до заборони або пригнічення власної культурної ідентичності та мови, що загрожує втраті культурного спадку. Це може вплинути на самосвідомість спільноти та створити почуття відчуження та нерівності.

Насильство та загрози, які супроводжують окупацію, негативно впливають на можливості спільноти виражати свою культурну спадщину та проводити культурні заходи та свята. В цьому контексті важливо враховувати, що культурна спадщина і самовираження через культурні заходи є важливими аспектами життя будь-якої спільноти.

Однак окупація може призвести до обмежень у вільному вираженні культурної ідентичності та творчості.

В результаті цих обмежень, спільнота може втратити можливість проводити традиційні культурні заходи, свята та обряди, що є важливою частиною їхньої культурної спадщини. Це може призвести до почуття втрати та відчуження серед членів спільноти, оскільки культурні події і свята є не лише способом вираження культурних цінностей, але й засобом підтримки та об'єднання спільноти.

Крім того, такі обмеження можуть призвести до відсутності підтримки та розвитку культурних об'єктів, які є важливими для збереження культурної спадщини. Наприклад, музеї, архіви та інші культурні установи можуть страждати від насильства та обмежень, що може призвести до пошкодження або втрати цінних культурних артефактів.

У відновленні та збереженні культурної ідентичності після окупації важливою роллю відіграє міжнародна спільнота, яка може надавати підтримку у відновленні культурних цінностей, фінансуванні проектів і заходів, спрямованих на збереження культурної спадщини та підтримку культурних ініціатив.

П. Штомпка підкреслює, що вихід з культурної травми передбачає процес формування нової культурної реальності. Однак цей процес може приймати різні форми, від консолідації суспільства до загострення некомпетентності та руйнування його. Він визначає цінність, яка визначає характер культурних змін, як "порогову або межову", і вказує на те, що ця цінність залежить від різних факторів, таких як характер змін, їх масштаб, соціальна та геополітична обстановка, а також культурний дисонанс у спільноті.

Це відображає той факт, що адаптація і трансформація культурних цінностей та ідентичності можуть бути результатом культурного впливу, який виникає під час процесу соціально-психологічної реадаптації населення після окупації.

## РОЗДІЛ 3

### СТРАТЕГІЇ ТА ІНТЕРВЕНЦІЇ ДЛЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ ПІСЛЯ ОКУПАЦІЇ

#### 3.1. Громадські ініціативи та психосоціальна підтримка для мешканців деокупованих територій

Соціально-психологічна реадaptaція мешканців деокупованих територій надзвичайно важлива і включає в себе громадські ініціативи та психосоціальну підтримку. Ці дії грають значущу роль у полегшенні переходу людей з умов окупації до більш стабільних і сприятливих умов після повернення контролю над територією. Давайте розглянемо, як ці ініціативи та підтримка впливають на процес реадaptaції.

##### *Психосоціальна підтримка:*

*Психологічна допомога:* Фахівці з психології можуть надавати індивідуальну консультаційну підтримку, сприяючи вирішенню психологічних та емоційних проблем, які виникають у мешканців після окупації. Це може включати управління стресом, лікування психічних розладів та розвиток стратегій подолання травматичних досвідів.

Чимало громадян України, які протягом тривалого періоду переживали російську окупацію, потребують невідкладної психологічної підтримки. Ці люди протягом довгого часу приховували свої емоції, прикидаючись і маскувалися, щоб вижити та вистояти перед окупантами. Тепер, коли ситуація змінюється, ці емоції виходять на поверхню. Люди починають відкриватися, можливо виражати свій біль і розплакуватися з приводу зруйнованого життя, яке довелося пережити. В цей момент багато з них відчувають безпорадність і відчай [21].

Створено багато центрів допомоги та гарячий ліній, на яких психологи та волонтери допомагають реадaptуватися мешканцям деокупованих територій, надають підтримку. Серед них:

Благодійна організація “Право на захист” надає підтримку для тих, хто переживає війну, працюючи над покращенням психічного здоров'я та підвищенням усвідомлення про стрес для громадян. Для отримання допомоги можна записатися на онлайн консультації: <https://cutt.ly/6JDuufF>.

“Lifeline Ukraine” - це кризова “гаряча лінія”, спрямована на надання психологічної допомоги ветеранам і членам їхніх сімей, а також всім жителям України. Допомогу можна отримати за номером 7333 або через чати в режимі реального часу.

Громадська організація “Ла Страда-Україна” забезпечує роботу Національної гарячої лінії для запобігання домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерної дискримінації. Ця лінія працює цілодобово, адже надає безкоштовну та конфіденційну допомогу.

Національна гаряча лінія працює безкоштовно, цілодобово, за принципами анонімності і конфіденційності.

Отримати допомогу можна за телефонами: 0 800 500 335; 116123.

Національна психологічна асоціація, до якої входить понад 1000 психологів України, готова надати підтримку через аудіо- та відеодзвінки. Для отримання допомоги, звертайтеся за номером 0-800-100-102 [21].

Новаційні технології також розроблені для допомоги мешканцям деокупованих територій. Створюються онлайн-платформи, у якому автоматизовані співрозмовники засновані на когнітивно-поведінковій терапії. Це – психологічний бот першої допомоги створений для надання рекомендацій щодо того, як боротися з надзвичайно важкими подіями. Одним із прикладом такого є <https://tellme.com.ua/>. *Розкажи мені – безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій.*

*Онлайн-платформа "Розкажи мені" пропонує безкоштовні психологічні консультації за методом когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Ця платформа створена для людей, які відчують емоційну напругу, тривогу, депресію або інші психологічні проблеми, пов'язані зі швидкими змінами у суспільстві та житті кожної людини.*

*Консультації на платформі проводять кваліфіковані психологи, які дотримуються принципу конфіденційності.*

*Платформа розроблена та створена Інститутом когнітивного моделювання, науково-дослідницькою компанією, що спеціалізується на соціальних комунікаціях.*

*Групова терапія:* Сесії групової терапії можуть бути корисними для створення спільноти та спільної підтримки серед мешканців, які пережили окупацію. Групова терапія допомагає людям ділитися своїми досвідами, навчатися від інших і відчувати підтримку однолітків.

*Соціальна підтримка:* Важливою є також соціальна підтримка від сім'ї, друзів та спільноти. Спілкування з іншими людьми, які пережили схожі випробування, може сприяти реадаптації та зменшенню відчуття самотності.

Як показує досвід, особи, які вважають, що їм надали належну соціальну підтримку під час кризових ситуацій, краще справляються зі складнощами, ніж ті, хто вважає, що їм допомогли недостатньо. Тому надання допомоги та встановлення зв'язку з близькими та службою соціальної підтримки є важливою частиною першої психологічної допомоги. Також важливо сприяти збереженню родинного об'єднання та уникненню розлучення дітей з батьками та близькими. Також потрібно допомогти переміщеному населенню зв'язатися з друзями та родичами, які можуть їх підтримати, наприклад дати можливість зателефонувати. Якщо зі слів людини стає зрозуміло, що їй могла б допомогти молитва, релігійний обряд або підтримка з боку священнослужителів, треба сприяти їм у цьому [15].

### ***Громадські ініціативи:***

*Освіта та навчання:* Забезпечення доступу до освіти та навчання є критично важливим аспектом підтримки та реадаптації мешканців деокупованих територій. Ця ініціатива може охоплювати організацію різноманітних освітніх заходів, спрямованих на розвиток та оновлення навичок та знань мешканців. Ось деякі можливі підходи до забезпечення доступу до освіти та навчання:

Організація безкоштовних освітніх курсів, тренінгів та лекцій у різних сферах, таких як професійний розвиток, підприємництво, мистецтво та інші, дозволяє мешканцям отримувати нові знання та навички.

З використанням сучасних технологій можна організувати дистанційне навчання, яке дозволяє людям навчатися віддалено і вибирати режим, зручний для них.

Особлива увага повинна бути приділена освіті дітей і молоді, які виростили в умовах конфлікту і окупації. Школи та навчальні заклади повинні надавати психологічну підтримку та сприяти розвитку дітей.

Окрім навчання, важливо також надавати реабілітаційні програми для осіб, які пережили травматичні події під час конфлікту або окупації.

Забезпечення доступу до освіти та навчання сприяє інтеграції та саморозвитку мешканців деокупованих територій, допомагає їм адаптуватися до нових умов і побудувати майбутнє, засноване на знаннях і навичках.

*Розвиток підприємництва:* Підтримка ініціатив, спрямованих на розвиток місцевого підприємництва та створення робочих місць, відіграє важливу роль у соціально-економічній реадaptaції мешканців деокупованих територій.

Надання фінансових грантів, кредитів за пільговими умовами чи інших фінансових інструментів може стимулювати підприємницьку активність та допомогти розвивати нові бізнеси.

Організація навчальних програм, тренінгів та консультацій для підприємців допомагає підвищити їхні навички та знання у сфері бізнесу.

Урядові та місцеві органи можуть сприяти створенню сприятливого бізнес-середовища, зменшуючи адміністративні бар'єри та спрощуючи процедури реєстрації підприємств.

Сприяння формуванню та розвитку кооперативів та об'єднань підприємців може допомогти вирішувати спільні завдання та підвищувати конкурентоспроможність.

Сприяння розвитку місцевих ринків та підтримка місцевих виробників можуть сприяти збільшенню обсягу продажів та створенню робочих місць.

Підтримка місцевого підприємництва не лише сприяє соціально-економічній реадaptaції мешканців, але й сприяє зміцненню економічної стійкості регіону та забезпеченню його сталого розвитку.

*Соціокультурні ініціативи:* Організація культурних заходів, фестивалів, виставок та інших подій є важливою складовою процесу відновлення культурної ідентичності та спадщини деокупованих територій. Ці заходи сприяють збереженню та відновленню традицій, обрядів, мистецтва та культурних цінностей, які можуть бути під загрозою внаслідок окупації та конфлікту. Вони створюють можливість для мешканців відчувати себе частиною своєї культурної спадщини, підтримують почуття гідності та ідентичності, а також сприяють їхньому психологічному благополуччю.

Крім того, культурні заходи сприяють побудові спільності, об'єднують мешканців регіону та сприяють відновленню соціальних зв'язків. Вони створюють платформу для вираження та висловлення почуттів, досвіду та історій, пов'язаних із територією, і сприяють процесу важливого суспільного діалогу. Організація культурних подій є важливим інструментом відновлення та підтримки соціокультурної стійкості деокупованих територій, сприяючи їхньому інтеграції в більш широкий культурний контекст і сприяючи процесу соціально-психологічної реадaptaції мешканців.

*Політична підтримка:* Публічні ініціативи, спрямовані на підтримку та захист прав мешканців деокупованих територій, відіграють критично важливу роль у процесі їхньої соціально-психологічної реадaptaції.

Ці ініціативи можуть включати різноманітні заходи, від організації громадських обговорень та адвокації прав до надання конкретної практичної допомоги в медичній, психологічній, освітній та інших сферах.

По-перше, громадські ініціативи можуть виступати як механізм публічного тиску на владу, сприяючи політичній підтримці та відстоюванню прав мешканців. Вони можуть публічно висвітлювати проблеми та

несправедливості, з якими стикаються люди на деокупованих територіях, і закликати до прийняття необхідних заходів.

По-друге, такі ініціативи можуть створювати платформи для взаємопідтримки та обміну досвідом серед мешканців, які пережили подібні травматичні події. Це допомагає відчувати психосоціальну підтримку та спільноту, що має важливе значення для їхнього психічного стану та адаптації.

По-третє, ці ініціативи можуть сприяти наданню практичної допомоги, такої як консультації психологів, медичний супровід, підтримка у відновленні освітнього процесу та доступ до необхідних ресурсів. Це сприяє покращенню як фізичного, так і психічного стану мешканців та допомагає їм повернутися до звичного життя.

Враховуючи важливість цих громадських ініціатив та психосоціальної підтримки, можна підвищити ефективність та швидкість соціально-психологічної реадaptaції мешканців деокупованих територій, допомагаючи їм повернутися до нормального життя та побудувати стійке та щасливе майбутнє після пережитих травматичних подій.

### **3.2. Роль освіти та психологічних програм у відновленні соціально-психологічної рівноваги**

Освіта відіграє важливу роль у відновленні соціально-психологічної рівноваги людей, які пережили окупацію. Вона може допомогти людям:

- Здобути нові знання та навички, які будуть необхідні для адаптації до нових умов.
- Розвинути критичне мислення, яке допоможе їм краще зрозуміти те, що сталося.
- Відновити віру в себе і свої можливості.
- Побудувати нові соціальні зв'язки і відчувати себе частиною суспільства.

Освіта може бути як формальною, так і неформальною. Формальна освіта включає в себе навчання у школах, коледжах та університетах.



Неформальна освіта включає в себе навчання на курсах, тренінгах та семінарах.

Формальна освіта може допомогти людям відновити своє освітнє життя, яке було порушено окупацією. Вона може також допомогти їм отримати нові навички, які будуть необхідні для працевлаштування.

Неформальна освіта може допомогти людям впоратися з психологічними наслідками окупації. Вона може також допомогти їм розвинути навички, необхідні для життя в мирний час.

- Приклади заходів, які можна вжити для забезпечення ролі освіти у відновленні соціально-психологічної рівноваги:

- Відновлення роботи шкіл, коледжів та університетів на деокупованих територіях.

- Забезпечення доступу до освіти для всіх, незалежно від віку, статі чи соціального статусу.

- Розробка програм освіти, які відповідають потребам людей, які пережили окупацію.

- Залучення психологів та інших фахівців до освітнього процесу.

- Освіта є важливим інструментом для відновлення соціально-психологічної рівноваги людей, які пережили окупацію. Вона може допомогти людям побудувати нове життя і відновити віру в майбутнє.

Психологічна підтримка включає в себе наступні аспекти діяльності: аналіз особливостей адаптації та поведінки особи, яка повертається до цивільного життя; оцінка її психоемоційного стану і виявлення синдрому соціально-психологічної дезадаптації; проведення психологічних консультацій, як індивідуальних, так і у форматі сімейних консультацій; корекційна робота з метою виправлення аномалій у психічному розвитку, які відхиляються від норми; навчання навичкам саморегуляції та використання методів релаксації, аутотренінгу та інших прийомів для зняття стресу; проведення соціально-психологічних тренінгів для підвищення адаптивності та особистісного

розвитку; допомога в професійному самовизначенні, профорієнтація для перепідготовки та подальшого працевлаштування. [13,70].

Психологічна допомога, включаючи психологічну реабілітацію, часто складається з чотирьох основних етапів:

Етап діагностики – на цьому етапі проводиться аналіз наявних психологічних проблем і оцінюється їх вплив на психічне здоров'я:

а) Визначення характеру та ступеня вираженості негативних психологічних наслідків бойового стресу;

б) Вивчення причин виникнення цих проблем і ідентифікація можливих рецидивів;

в) Оцінка ефективності методів саморегуляції для подолання психологічних наслідків бойового стресу;

г) Встановлення психологічних методів впливу та їх доцільності.

Психологічний етап – це застосування конкретних методів впливу на психіку осіб, які потребують реабілітації.

Реадаптаційний етап - цей етап необхідний для проведення специфічної реабілітації.

Етап супроводу – це процес спостереження, консультування та, за необхідності, надання додаткової психологічної підтримки після завершення етапу психологічної реабілітації [5,138].

Також в центрах соціально-психологічної реабілітації можна отримати різну фахову допомогу: медичну реабілітацію; соціально-психологічну адаптацію; соціально-психологічну підтримку; профконсультування, підвищення кваліфікації за цивільними спеціальностями, професійна перепідготовка; сприяння в працевлаштуванні; соціально-правовий захист [37,60].

Центри соціально-психологічної реабілітації та фахова допомога грають важливу роль у процесі соціально-психологічної реадaptaції мешканців деокупованих територій. Вони забезпечують комплексну підтримку, включаючи медичну реабілітацію, соціально-психологічну адаптацію,

психологічну підтримку та консультування. Також надається можливість підвищення кваліфікації та професійної перепідготовки, сприяння в працевлаштуванні та соціально-правовий захист. Ці заходи спрямовані на відновлення фізичного та психічного здоров'я, відновлення соціальних зв'язків, підвищення самооцінки та покращення якості життя мешканців деокупованих територій, допомагаючи їм подолати наслідки травматичних подій та знайти стійкість і щасливе майбутнє.

### **3.3. Експериментальне дослідження: організація та аналіз отриманих результатів**

Метою нашого дослідження є вивчення соціально-психологічної реадаптації мешканців деокупованих територій України.

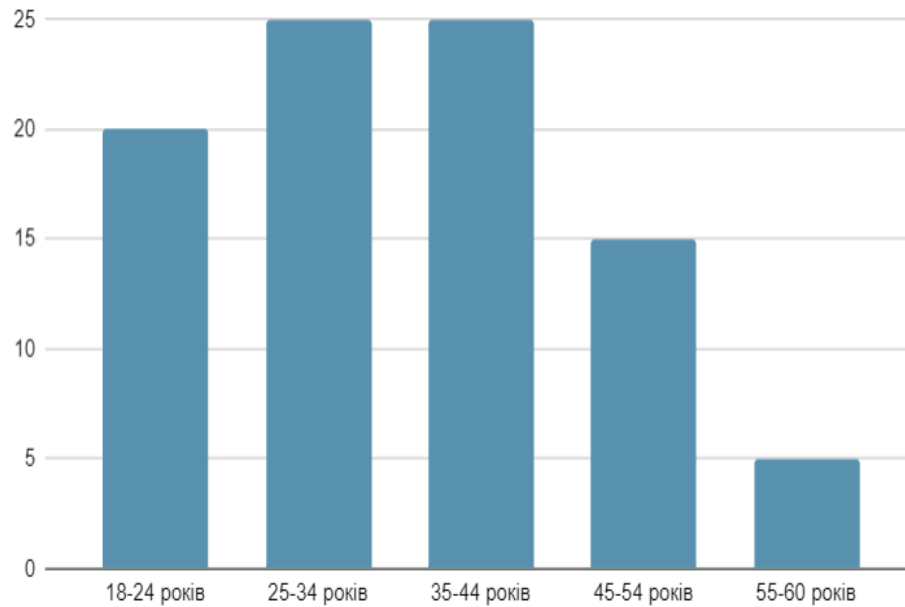
Згідно з метою дослідження нами було проведено опитування мешканців деокупованих територій. Такі методи допомагають оцінити стан та допомогти у реадаптації відповідно до тих критеріїв, які найбільше були висвітлені у результатах опитування.

Опитування було анонімним і проводилося в онлайн-форматі через гугл-формс. В опитуванні взяли участь 100 осіб віком від 18 до 60 років (рис. 3.3.) , які проживали на деокупованих територіях України (Миколаївська та Херсонська області) протягом окупації.

*Таблиця 3.1*

#### **Вік та кількість респондентів (посередині)**

Вік	Кількість
18-24	20
25-34	25
35-44	25
45-54	15
55-60	5



**Рисунок 3.3. Вік опитуваних**

*Джерело: розроблено автором*

#### **Опитувальник містив такі питання:**

- Вік
- Стать
- Місце проживання до окупації
- Місце проживання після окупації
- Термін окупації
- Вплив окупації на фізичне здоров'я
- Вплив окупації на психічне здоров'я
- Вплив окупації на соціальні відносини
- Вплив окупації на економічне становище
- Відчуття безпеки
- Впевненість у майбутньому

В результаті отриманих даних ми можемо зробити висновки, що окупація має вплив на фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальні відносини, економічне становище, впевненість у майбутньому. Тому, вважаємо доцільним наступним кроком нашого дослідження визначити вплив окупації на реадаптацію мешканців деокупованих територій.

### ***Вплив окупації на фізичне здоров'я***

Близько 60% опитаних осіб повідомили про погіршення фізичного здоров'я під час окупації. Найчастіше респонденти скаржилися на такі проблеми, як:

- *Зниження імунітету*
- *Порушення сну*
- *Головні болі*
- *Шлунково-кишкові розлади*

### ***Вплив окупації на психічне здоров'я***

Близько 80% опитаних осіб повідомили про погіршення психічного здоров'я під час окупації. Найчастіше респонденти скаржилися на такі проблеми, як:

- *Посттравматичний стресовий розлад*
- *Депресія*
- *Тривога*
- *Страхи*

### ***Вплив окупації на соціальні відносини***

Близько 70% опитаних осіб повідомили про погіршення соціальних відносин під час окупації. Найчастіше респонденти скаржилися на такі проблеми, як:

- *Розпад сімей*
- *Зростання конфліктів*
- *Втрата друзів*

### ***Вплив окупації на економічне становище***

Близько 90% опитаних осіб повідомили про погіршення економічного становища під час окупації. Найчастіше респонденти скаржилися на такі проблеми, як:

- *Втрата роботи*
- *Втрата майна*
- *Зростання цін*

- *Відчуття безпеки*

Близько 50% опитаних осіб повідомили, що не відчують себе в безпеці після деокупації.

***Впевненість у майбутньому***

Близько 40% опитаних осіб повідомили, що не впевнені в майбутньому.

Аналіз результатів опитування вказує на серйозний негативний вплив окупації на життя та добробут мешканців деокупованих територій. Основні висновки можна сформулювати наступним чином:

*Фізичне здоров'я:* Приблизно 60% опитаних повідомили про погіршення фізичного здоров'я під час окупації. Це включає зниження імунітету, порушення сну, головні болі та шлунково-кишкові розлади. Ці результати вказують на серйозні проблеми в галузі охорони здоров'я та потребу в медичній допомозі та реабілітації.

*Психічне здоров'я:* Приблизно 80% опитаних повідомили про погіршення психічного здоров'я під час окупації, що включає посттравматичний стресовий розлад, депресію, тривогу та страхи. Це свідчить про необхідність психологічної підтримки та інтервенції для тих, хто пережив травматичні події.

*Соціальні відносини:* Приблизно 70% опитаних повідомили про погіршення соціальних відносин під час окупації, включаючи розпад сімей, зростання конфліктів та втрату друзів. Це вказує на необхідність підтримки в галузі відновлення та підтримки сімей та соціальних мереж.

*Економічне становище:* Приблизно 90% опитаних повідомили про погіршення економічного становища під час окупації, включаючи втрату роботи, майна та зростання цін. Це вказує на потребу в економічній підтримці та програмах розвитку.

*Відчуття безпеки та впевненість у майбутньому:* Близько 50% опитаних повідомили, що не відчують себе в безпеці після деокупації, а близько 40% не впевнені в майбутньому. Це вказує на необхідність зміцнення безпеки та створення позитивних перспектив для майбутнього.

Загальною тенденцією є те, що окупація має значний вплив на всі аспекти життя та благополуччя мешканців деокупованих територій. Досягнення соціально-психологічної реадаптації та відновлення вимагає комплексних заходів, включаючи медичну, психологічну, соціальну та економічну підтримку. Публічні ініціативи, освіта та психологічні програми можуть відігравати важливу роль у покращенні ситуації та підтримці постраждалих спільнот.

Таким чином, окупація мала значний негативний вплив на соціально-психологічну реадаптацію мешканців деокупованих територій України.

Цей вплив проявляється у вигляді погіршення фізичного, психічного, соціального та економічного стану людей. Для успішної реадаптації мешканців деокупованих територій необхідно проведення комплексних заходів, спрямованих на відновлення їхнього фізичного і психічного здоров'я, соціальних зв'язків та економічного становища.

#### **3.4. Перспективи подолання наслідків окупації: відновлення та розвиток**

Війна є чудовим підтвердженням теорії Віктора Франкла про сенс життя. Якщо людина не втратила сенс, якщо є розуміння заради чого варто щось робити, це примножує ресурси виживання, здолання негараздів, творення нового.

Суть існування української нації завжди полягала в бажанні досягти волі. А зараз, наша національна ідея набула нового актуального змісту – перемогти, захистити свободу, зберегти незалежність і як нація залишитися вижившою. Ці дві ідеї не просто об'єдналися, а взаємодія між ними зробила нас надзвичайно сильними духом, і ця сила немає собі рівних у світі. Сучасний об'єднавчий потенціал настільки потужний, що немає підстав для сумнівів: ми здатні впоратися з будь-якими труднощами [8].

Подолання наслідків окупації та відновлення деокупованих територій передбачають комплексні підходи, спрямовані на відновлення та подальший розвиток цих регіонів. Ось деякі можливі перспективи та стратегії:

**Відновлення інфраструктури:** Відновлення інфраструктури на деокупованих територіях є надзвичайно важливим завданням у процесі подолання наслідків окупації. Це завдання стоїть перед державою, міжнародними організаціями та приватним сектором і включає в себе відновлення різних видів інфраструктури.

Однією з перших пріоритетних задач є відновлення доріг та мостів. Це дозволить відновити транспортну доступність регіону, сприяти економічному відновленню та спростити доступ до основних послуг і ресурсів.

Відновлення залізничної інфраструктури є важливим елементом для забезпечення ефективного перевезення вантажів та пасажирів. Це може стати стимулом для розвитку економіки та підтримки господарської активності.

Відновлення аеропортів відкриє можливості для повернення повітряного сполучення з іншими регіонами та країнами. Це сприятиме залученню іноземних інвестицій, розвитку туризму та зміцненню зв'язків з іншими країнами.

Відновлення енергетичної інфраструктури, зокрема електростанцій, є важливим для забезпечення стабільного постачання електроенергії та роботи промислових підприємств. Це також важливо для забезпечення життєвих потреб населення.

Відновлення систем водопостачання та каналізації є необхідним для забезпечення населення чистою питною водою та зменшення ризику виникнення екологічних проблем.

Цей процес вимагає значних інвестицій та координації зусиль різних сторін, оскільки відновлення інфраструктури є складним та дорогим завданням.

Держава повинна сприяти інвестиціям та розвитку проектів, спрямованих на відновлення інфраструктури, а також співпрацювати з міжнародними



партнерами та приватним сектором для досягнення цієї мети. Відновлення інфраструктури є кроком до покращення якості життя мешканців, сприяючи подоланню наслідків окупації та відновленню суспільства.

**Соціальна підтримка:** Мешканцям деокупованих територій потрібна психологічна та соціальна підтримка. Групові та індивідуальні психологічні програми можуть допомогти людям подолати травми та стрес, пов'язані з окупацією.

Соціальна підтримка на деокупованих територіях має велике значення для відновлення та реабілітації мешканців, які постраждали від окупації та конфлікту. Ця підтримка передбачає комплекс заходів, спрямованих на полегшення фізичного, психологічного та соціального відновлення населення. Основні аспекти соціальної підтримки включають:

Постраждалі від окупації зазвичай переживають психологічні травми та стреси. Надання психологічної допомоги, включаючи індивідуальні консультації та групові сесії, може допомогти особам подолати психологічні проблеми, знизити тривожність та відновити емоційне благополуччя.

Для тих, хто постраждав від фізичних травм, важливо мати доступ до центрів реабілітації. Ці центри надають фахову медичну допомогу, фізіотерапію та реабілітаційні програми, спрямовані на відновлення фізичного здоров'я та підвищення якості життя.

Багато мешканців деокупованих територій були вимушені покинути свої домівки і шукати притулок в інших регіонах. Соціальна підтримка включає в себе надання житла, медичної допомоги та допомоги у пошуках роботи для вимушених переселенців. Мета полягає в тому, щоб допомогти їм знову освоїтися в новому середовищі та забезпечити базові потреби.

Соціальна підтримка також включає в себе програми соціального забезпечення, такі як пенсії, соціальні виплати та медичне обслуговування. Ці програми спрямовані на полегшення фінансового та медичного навантаження на населення та забезпечення їхньої базової добробуту.

**Гуманітарна допомога:** Гуманітарна допомога, надавана міжнародними та громадськими організаціями, має вирішальне значення для забезпечення життєво важливих потреб людей, які постраждали внаслідок окупації та конфлікту. Ця допомога включає в себе різноманітні види матеріальної та моральної підтримки, такі як:

Гуманітарні організації надають продукти харчування та чисту воду для тих, хто опинився в складних життєвих обставинах. Це особливо важливо в умовах, коли доступ до їжі та води обмежений або обтяжений.

Ліки, медичне обладнання та медичний персонал можуть бути надані для надання допомоги постраждалим від фізичних поранень та хвороб, які виникли внаслідок конфлікту.

У відверту погоду або в умовах зсувів населення може потрібна гуманітарна допомога у вигляді наметів, одягу та ковдр.

Психологи та соціальні працівники можуть надавати консультації та підтримку для тих, хто стикнувся з травматичними подіями та стресом внаслідок окупації.

Гуманітарна допомога допомагає людям вижити у складних умовах та відновити своє життя після конфлікту. Вона сприяє забезпеченню основних потреб населення та допомагає зменшити людське страждання. Крім того, вона може мати психологічний вплив, підвищуючи мораль та надію на краще майбутнє. Гуманітарна допомога завжди залишається важливою складовою відновлення суспільства після окупації та конфлікту.

**Розвиток освіти:** Освіта є однією з ключових складових відновлення та подальшого розвитку деокупованих територій. Після окупації, система освіти може зазнати серйозних пошкоджень, але відновлення та розвиток цієї сфери є важливим завданням для стабілізації та підвищення життєвого рівня мешканців.

Першим кроком є відновлення та ремонт освітніх закладів, які могли постраждати під час окупації або конфлікту. Це включає відновлення будівель, закупівлю необхідного обладнання та навчальних матеріалів. Забезпечення

безпечного та комфортного освітнього середовища є важливим для дітей та молоді.

Важливо стимулювати подальше навчання молоді. Надання стипендій та грантів для студентів допоможе забезпечити доступ до вищої освіти та розвитку професійних навичок. Це сприятиме формуванню кваліфікованого робочого потенціалу та підвищить конкурентоспроможність регіону.

Професійна освіта є важливою для розвитку робочої сили та підвищення можливостей зайнятості. Розвиток професійних навчальних програм та навчальних центрів допоможе мешканцям здобувати практичні навички та кваліфікацію, необхідні для працевлаштування.

Загалом, інвестування у освіту є важливим кроком для підвищення якості життя та конкурентоспроможності регіону після окупації. Це допоможе зміцнити людський капітал, сприяти розвитку нових технологій та інновацій, а також підготувати населення до викликів сучасного світу.

**Стимулювання економіки:** Підтримка малого та середнього бізнесу є важливим елементом відновлення та розвитку деокупованих регіонів. Малі та середні підприємства є важливими гравцями в економіці, сприяючи створенню робочих місць, збільшенню обсягу виробництва та підвищенню рівня життя населення. Щоб досягти цих цілей, можуть бути вжиті наступні заходи:

Для підтримки підприємців можуть бути запроваджені програми фінансової підтримки, такі як пільгові кредити або гранти для стартапів. Це допоможе підприємцям отримати доступ до необхідного капіталу для запуску чи розширення свого бізнесу.

Залучення інвестицій є важливим для розвитку регіональної економіки. Для цього можуть бути створені спеціальні економічні зони або програми інвестиційного забезпечення. Інвестиції можуть бути спрямовані в різні сфери, такі як промисловість, сільське господарство, туризм тощо.

Для підтримки бізнесу необхідна відповідна інфраструктура, включаючи доступ до ефективного транспорту, логістики, енергетики та інших послуг.

Вкладення в інфраструктуру можуть створити сприятливі умови для розвитку та розширення підприємств.

Загалом, стимулювання малого та середнього бізнесу та розвиток економіки регіону є ключовими для відновлення та підвищення його стабільності після окупації. Це допоможе створити нові можливості для населення, забезпечити робочі місця та підвищити загальний рівень життя.

**Культурна відновлення:** Відновлення та підтримка культурних цінностей, традицій та ідентичності регіону важливі для збереження духовного благополуччя мешканців та підвищення їхнього життєвого задоволення після окупації. Культурна відновлення може приймати різні форми.

Важливо зберегти та відновити історичні та культурні пам'ятки, які можуть бути пошкоджені або зруйновані під час конфлікту або окупації. Це може включати реставрацію церков, музеїв, палаців, пам'ятників та інших культурних об'єктів.

Організація культурних подій, фестивалів, виставок та концертів може сприяти відновленню та підтримці місцевої культурної сцени. Це допомагає мешканцям відчувати зв'язок зі своєю культурною спадщиною та відновити духовність.

Важливо залучати молодь до культурних заходів та навчати їх цінностям та традиціям свого регіону. Це сприяє передачі культурної спадщини наступному поколінню та збереженню ідентичності.

Культурна відновлення сприяє зміцненню сприйняття регіону як місця з багатою історією та культурним спадком. Воно може допомогти відновити пошкоджену тканину суспільства, підвищити національну гордість та сприяти соціальній реадaptaції населення після окупації.

**Політичні та правові заходи:** Відновлення правопорядку та забезпечення прав і свобод населення є критичними завданнями після окупації або конфлікту. Це важливо для відновлення довіри громадян до держави та забезпечення стабільності в регіоні. Політичні та правові заходи можуть включати наступні компоненти:

Після окупації або конфлікту, першим кроком може бути відновлення законної влади на території. Це включає в себе відновлення роботи місцевих органів самоврядування, виборцеві комісії, та інших інституцій влади.

Організація виборів, включаючи вибори до парламенту, місцевих рад, та інших посад, є важливим етапом відновлення демократичного процесу. Вони дають можливість громадянам вибирати своїх представників та впливати на прийняття рішень.

Реформи у правосудді та правоохоронних органах можуть включати в себе поліпшення доступу до справедливого суду, боротьбу з корупцією в правоохоронних органах, і підвищення незалежності судів. Це сприяє відновленню правової діяльності та довіри до системи правосуддя.

Важливо забезпечити захист прав людини та основних свобод населення. Це може включати в себе механізми для виявлення та реагування на порушення прав, підтримку громадян у судових справах, і захист свободи слова, об'єднання та релігії.

Ці заходи спрямовані на створення стабільності, відновлення законності та відновлення довіри громадян до держави після періоду окупації або конфлікту. Вони визначають правовий та політичний контекст для подальших заходів з відновлення та розвитку регіону.

**Міжнародна співпраця:** Співпраця з міжнародними партнерами, включаючи допомогу від інших країн та міжнародних організацій, є надзвичайно важливою для відновлення та розвитку регіону після окупації або конфлікту. Ця співпраця може забезпечити додаткові ресурси, фінансування та експертну підтримку, необхідну для вирішення різноманітних викликів та завдань. Ось декілька способів, які включаються в цю співпрацю:

Міжнародні організації, такі як Червоний Хрест, UNICEF та інші, можуть надавати гуманітарну допомогу вигнаним, постраждалим від конфлікту та бідних громадянам регіону. Це може містити їжу, медикаменти, одяг та інші основні потреби.

Міжнародні організації та держави-партнери можуть надавати фінансову допомогу для відновлення інфраструктури, організації освітніх та медичних програм, а також для підтримки малого та середнього бізнесу в регіоні.

Міжнародні партнери можуть надавати технічну підтримку та консультації з різних питань, таких як відновлення інфраструктури, реформи в сфері правосуддя, управління демократичними процесами, а також сфери громадського здоров'я та освіти.

Міжнародні миротворчі місії можуть грати важливу роль у забезпеченні стабільності та безпеки в регіоні. Вони можуть допомагати здійснювати моніторинг ситуації, сприяти перемир'ю та допомагати в урегулюванні конфліктів.

Співпраця з міжнародними партнерами є ключовим аспектом відновлення та розвитку регіону після конфлікту або окупації. Вона дозволяє поєднати зусилля для подолання викликів, забезпечення гуманітарної допомоги та створення фундаменту для майбутнього зростання та розвитку.

У комплексі всі ці аспекти, враховуючи гуманітарну допомогу, відновлення інфраструктури, розвиток освіти, підтримку малого та середнього бізнесу, культурне відновлення, встановлення правопорядку та співпрацю з міжнародними партнерами, створюють сприятливі умови для відновлення та розвитку країни після деокупації чи конфлікту. Важливо пам'ятати, що ці аспекти взаємопов'язані та взаємозалежні, і їхній успішний вплив відбудови регіону може бути досягнутий лише за умови комплексного підходу.

Гуманітарна допомога забезпечує необхідність для виживання та здоров'я мешканців регіону. Відновлення інфраструктури створює умови для повернення нормального життя, включаючи доступ до освіти, медичного обслуговування та економічних можливостей. Розвиток освіти та підтримка бізнесу сприяють створенню стійкої економічної бази та підвищенню кваліфікації населення. Культурне відновлення зміцнює духовність та ідентичність громадян, а встановлення правопорядку гарантує захист прав та свобод.

Співпраця з міжнародними партнерами дозволяє поєднати ресурси та знання для досягнення цих цілей. У комплексі, дотримуючись всіх цих аспектів, маємо перспективи відбудувати країну після деокупації чи конфлікту та розвивати на ній всі сфери життя. Це важливий крок у створенні стабільного та процвітаючого майбутнього для всього населення регіону.

Загальний успіх відновлення та розвитку деокупованих територій залежатиме від комплексного підходу, узгодженості зусиль та великого обсягу роботи, але він можливий з відповідними зусиллями та підтримкою.

## ВИСНОВКИ

Сучасний світ постав перед численними труднощами, пов'язаними з ситуаціями деокупації територій, і важливо розуміти і вивчати особливості соціально-психологічної реадaptaції мешканців таких областей. Після ескалації конфліктів та анексії виникають не лише зміни в геополітичних кордонах, але й серйозні психосоціальні проблеми для тих, хто переживає ці кризи та намагається адаптуватися до нових умов на деокупованих територіях.

Проведення кваліфікаційного магістерського дослідження передбачало виконання поставлених завдань, що дозволило реалізувати мету та отримати наведені нижче результати.

У ході дослідження особливостей соціально-психологічної реадaptaції мешканців деокупованих територій було встановлено, що цей процес є складним і тривалим, вимагаючи інтегрованого підходу та підтримки для відновлення соціальних зв'язків, реінтеграції в суспільство, подолання психологічних травм та стресу, зокрема через психологічну допомогу та створення умов для освіти, працевлаштування та культурного розвитку, а також впливає на культурну спадщину та ідентичність мешканців, може супроводжуватися культурною травмою та втратами в сфері культурних цінностей, що вимагає збереження та відновлення культурних цінностей та традицій.

Хід магістерського дослідження дозволив розкрити сутність поняття та основні аспекти соціально-психологічної реадaptaції.

Було досліджено, що реадaptaція – це багатоплановий і динамічний процес, який стосується адаптації особистості до змін в її соціальному оточенні. Цей процес охоплює зміну попередніх форм і способу життєдіяльності особи, спричинену новими обставинами. Реадaptaція може відбуватися як у результаті планованих змін у житті, так і під впливом несподіваних подій чи стресових ситуацій.



Хід дослідження окреслив фактори, що впливають на соціально-психологічну реадаптацію після окупації, серед яких: тривалість і характер окупації, соціально-економічні умови на деокупованих територіях та ступінь втрат, психологічні наслідки, соціальна підтримка та індивідуальні особливості.

Процес виконання магістерської роботи дозволив схарактеризувати теоретичні моделі та підходи до вивчення соціально-психологічної реадаптації.

Одним з найпоширеніших підходів є когнітивно-поведінкова теорія. Ця теорія розглядає соціально-психологічну реадаптацію як процес зміни негативних когнітивних схем і поведінкових патернів, які виникли внаслідок травми або стресу. Іншим поширеним підходом є теорія стресу і адаптації. Також використовуються біологічні підходи, які розглядають соціально-психологічну реадаптацію з точки зору нейробіології і генетики.

У процесі проведення магістерського дослідження були висвітлені соціальні наслідки, психологічні аспекти та культурний вплив окупації. Виявлено, що окупація має серйозний вплив на соціально-психологічну сферу мешканців деокупованих територій. Вона призводить до змін у соціальних структурах, психологічних травмах та стресах, а також може вплинути на культурну ідентичність цих людей. Дослідження цих аспектів є важливим для розуміння та підтримки мешканців деокупованих територій у процесі їхньої реадаптації та відновлення соціально-психологічної рівноваги.

Хід дослідження окреслив громадські ініціативи та психосоціальну підтримку для мешканців деокупованих територій. Було виявлено, що громадські ініціативи та психосоціальна підтримка для мешканців деокупованих територій є надзвичайно важливими компонентами процесу соціально-психологічної реадаптації. Ці ініціативи та підтримка можуть відігравати ключову роль у полегшенні переходу мешканців з умов окупації до стабільніших і сприятливих умов життя після деокупації.

Нами було здійснено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 100 опитуваних. В результаті дослідження було виявлено, що окупація мала

значний негативний вплив на соціально-психологічну реадаптацію мешканців деокупованих територій України. Цей вплив проявляється у вигляді погіршення фізичного, психічного, соціального та економічного стану людей.

На основі отриманих результатів дослідження було зроблено висновки, що для успішної реадаптації мешканців деокупованих територій необхідно проведення комплексних заходів, спрямованих на відновлення їхнього фізичного і психічного здоров'я, соціальних зв'язків та економічного становища.

Таким чином, одержані нами результати дослідження дають можливість використання його матеріалів та висновків у методичних розробках та рекомендаціях з питань соціально-психологічної реадаптації мешканців деокупованих територій, психологами, під час соціальної роботи та психологічної допомоги і консультацій, а також при написанні курсових та дипломних робіт студентами-психологами.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басараб С. Зціливши тіло, вилікуєш й душу. *Військо України*. 2016. №12. С. 36–39.
2. Блінов О. А. Види та напрямки психологічної допомоги психотравмованим військовослужбовцям. *Вісник Національного університету оборони України. Зб–к наук. праць*. Київ: НУОУ, 2014. Вип. 4 (41). С. 168–173.
3. Бохонкова Ю. Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної реадаптації. *Соціальна психологія*. 2005. №2. С. 45–54.
4. Буковська О.О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки*. 2016. №128. С. 29–32.
5. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. № 3(44). С. 137–141.
6. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 250000 / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. VIII, 1728 с.
7. Вплив повномасштабної війни на міграцію українців: як масштаби переміщення оцінюють держава Україна та міжнародні організації URL:<https://www.oporaua.org/viyna/vpliv-povnomasshtabnoyi-viini-na-migratsiiu-ukrayintsiv-iak-masshtabi-peremishchennia-otsiniuiut-derzhava-ukrayina-ta-mizhnarodni-organizatsiyi-24523>.
8. Горностаї, П. (2021). Травма жертви і травма агресора у міжгрупових конфліктах. *Проблеми політичної психології*. 24(1), 114–133.
9. Журавльова Н. Ю. Особливості психологічної допомоги сім'ям демобілізованих військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3. Консультативна психологія і психотерапія: зб. наук. праць Інституту психології

імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Логос, 2015. С. 76-84.

10. Кислий В.Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах : дис. канд. психол. наук: 19.00.09. Київ, 2003. 194 с.

11. Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023, 175 с.

12. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4 (29). С. 76-82. URL: <http://www.apspp.soc.univ.kiev.ua/index.php/home/article/download/367/280> (дата звернення: 13.11.2022).

13. Кучеренко С.М., Хоменко Н.М. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Збірник наукових праць. Вип. 21. Харків : НУЦ-ЗУ, 2017. С. 66–74.

14. Локтев О. Війна стосується кожного. *Військо України*. 2016. № 5(187). С. 31–41.

15. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. URL:<https://dszn.zoda.gov.ua/sites/default/files/loadfiles/ATO/methodic.pdf>.

16. Мульована М.І. Методи психологічної допомоги учасникам АТО. *Вісник Чернігівського національного технологічного університету*. Серія: Психологічні науки. 2014. №10(14). С. 114–116.

17. Негативні психологічні явища у політико-правовій сфері в умовах воєнного конфлікту / В. М. Духневич, О. М. Кочубейник, О. Ю. Осадько, З. Ф. Сіверс ; за наук. ред. В. М. Духневича ; Національна академія педагогічних

наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 188 с.

18. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.

19. Пампура І. І., Остапович В. П. Особливості соціальної та психологічної реабілітації учасників бойових дій. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: тези міжвідомчої наук.-практ. конф.* (Київ, 30 березня 2016). Ч. 1. Київ: Національна академія внутрішніх справ, 2016. С. 77-80.

20. Панов М.С. Психологічні основи професійної реадaptaції особистості в умовах проблемогенного соціуму. 2019. Режим доступу до ресурсу: URL:<https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/782123.pdf>

21. Психологічна допомога мешканцям деокупованих територій. 2023. Режим доступу до ресурсу: URL: <http://centre7.org.ua/psykholohichna-dopomoha-meshkantsiam-deokupovanykh-terytoriy/>.

22. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. 87 с.

23. Російсько-український конфлікт: стан, наслідки, перспективи розвитку подій. (Аналітична доповідь Центру Розумкова) (2014). Національна безпека і оборона, 5-6, 3-5. URL: [http://razumkov.org.ua/uploads/journal/ukr/NSD148-149\\_2014\\_ukr.pdf](http://razumkov.org.ua/uploads/journal/ukr/NSD148-149_2014_ukr.pdf).

24. Сафін О.Д. Реабілітація та реадaptaція учасників бойових дій: психологічний аспект. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія: Військово-спеціальні науки. 2016. №1 (34). С. 38–43.

25. Свеженцева І. Параноїдальні думки та тривожність: як сучасна війна впливає на психічний стан цивільних. *Суспільне новини*. 2022. Режим доступу до ресурсу: URL: <https://suspilne.media/251086-paranoidalni-dumki-ta-trivoznist-ak-sucasna-vijna-vplivae-na-psihicnij-stand-civilnih/>.

26. Синишина В.М. Реабілітація учасників АТО методами психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології*. Ужгород, 2015. Том XI, випуск 13. С. 237–246.

27. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

28. Стасюк, В.В. Соціально-психологічна реадаптація учасників бойових дій в сучасних умовах. *Вісник Національної академії оборони*, 3 (16), 2010. 185–194 с.

29. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні: зб. аналіт. матеріалів. Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. 462 с.

30. Сурмяк Ю., Кудрик Л. Соціально-психологічна допомога учасникам бойових дій у подоланні посттравматичного стресового розладу. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2015. № 3. С. 123–134.

31. Суший, О. Проблема колективної травми в українському соціумі та пошук стратегій її опанування. *Наукові записки*. 2015. №6(74). С. 18 – 31

32. Ткачишина О.Р. Соціально-психологічна реадаптація особистості, як невід’ємна складова її соціалізації. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ., 2006. Т. VIII. Вип. 1. С. 341–348.

33. Тополь О.В. Соціально–психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2015. № 124. С. 230–233.

34. Фіксація втрат про пошкоджені, зруйновані та захоплені підприємства здійснюється, в т.ч. на основі мікроданих — свідчень про втрати конкретних підприємств, що збиралися з (1) публічних джерел; (2) подавалися безпосередньо підприємствами через веб-сайт проекту «росія заплатить»; (3) відповіді підприємств на спеціальний опитувальник, розроблений та

розісланий підприємствам-членам найбільших бізнес-асоціацій в рамках проекту. Обрахунок зафіксованих втрат здійснюється на основі даних фінансової звітності, URL: <https://damaged.in.ua>.

35. Чабан О.С., Хаустова О.О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? URL: <http://surl.li/ihpof>.

36. Чаплигін А. Соціальна реадаптація у життєвій перспективі. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С. 20–24.

37. Чапляк А.П., Романів О.П., Надь Б.А. Основні напрямки реабілітації учасників бойових дій. Україна. Здоров'я нації. 2018. № 3/1(51). С. 59–61.

38. Butrus, N. Some personality predictors of tolerance to human diversity: The roles of openness, agreeableness, and empathy. *Australian Psychologist*. 2012. 48(4). P. 280–288.

39. Kohnityvno-povedinkova psykhoterapiya (CBT) 2022. URL: <https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/kohnityvno-povedinkova-psykhoterapiya-cbt/>.

40. Lauer R. H. Social problems and the quality of life. 7-th edition. Boston: Mc Graw-Hill, 1998. 698 p.

41. Sztompka P. Trauma wielkiej zmiany. *Społeczne koszty transformacji*. Warszawa: Instytut Studiów Politycznych PAN, 2000. 117 s.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Кількість громадян України, які перебувають за кордоном

<b>Країна</b>	<b>Кількість громадян України, які перебувають за кордоном (станом на 01.02.2023)</b>	<b>Кількість громадян України, які перебувають на консульському обліку (станом на 12.12.2022)</b>
Польща	1 786 000	67 000
Німеччина	1 200 000	101 416
США	894 665	42 336
Чехія	631 705	інформація відсутня (не охоплювалася запитом)
Італія	400023	інформація відсутня
Канада	311 351	5 060
Іспанія	270 000	інформація відсутня
Ізраїль	220 000	інформація відсутня
Угорщина	175 500	7 195
Молдова	158 613	68 699
Словаччина	148 678	9 377



<b>Франція</b>	147 253	інформація відсутня
<b>Велика Британія</b>	140 300	інформація відсутня
<b>Румунія</b>	126 165	931
<b>Греція</b>	100 942	інформація відсутня
<b>Австрія</b>	97 002	інформація відсутня
<b>Нідерланди</b>	95 000	інформація відсутня
<b>Португалія</b>	87 250	інформація відсутня
<b>Естонія</b>	74 980	5 503
<b>Литва</b>	61 487	36 874
<b>Латвія</b>	34 531	1 906
<b>Грузія</b>	31 398	інформація відсутня
<b>Інші країни</b>	796 184	102 295
<b>Всього</b>	<b>7 989 027</b>	<b>448 592</b>