



## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

**Терновик Наталія**

*кандидат психологічних наук,  
професор кафедри психології  
Приватного вищого навчального закладу  
«Міжнародний економіко-гуманітарний  
університет імені академіка Степана Дем'янчука»*

**Воробйова Олена**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
Приватного вищого навчального закладу  
«Міжнародний економіко-гуманітарний  
університет імені академіка Степана Дем'янчука»  
м. Рівне, Україна*

Україна, як країна, яка стикається зі складними викликами внаслідок війни, має значну кількість внутрішньо переміщених осіб, які потребують психологічної адаптації. Враховуючи вплив внутрішнього переміщення на різні аспекти життя, такі як фізичне та психічне здоров'я, соціальна взаємодія, економічна стабільність та якість життя, вивчення процесів адаптації ВПО є актуальним науковим напрямом.

Проблема ВПО, або вимушеного вигнання, є однією з актуальних соціальних проблем у багатьох країнах світу, включаючи Україну. ВПО - це люди, які були змушені залишити свої рідні місця проживання через збройний конфлікт, війну, насильство, переслідування чи природні катастрофи, але залишаються всередині власної країни. Адаптація ВПО до нових умов життя вже давно є предметом досліджень різних наукових дисциплін, зокрема в соціальній психології. Вивчення процесів соціально-психологічної адаптації ВПО має важливе наукове, практичне і соціальне значення, оскільки дозволяє розуміти механізми та фактори, які впливають на їхню успішну адаптацію в нових умовах.

Постійний інформаційний тиск, повітряні тривоги, акустичний терор, втрата рідних, домівок та звички жити нормальним життям, вимушене переселення в інший регіон або країну можуть спричинити психологічні порушення на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях, дезадаптацію, втрату ідентичності.

Всі ці обставини створюють деструктивний вплив на особистість, оскільки щоденно вона переживає травматичні події і не почуватється

благополучно в жодному розумінні. Відповідно, це негативно впливає на стан психологічного благополуччя особистості. Основним критерієм психічного здоров'я особи є відчуття психологічного благополуччя. Як правило, воно виражається у суб'єктивному відчутті задоволеності власним життям та регулює її поведінку та активність. Рівень психологічного благополуччя формується індивідуально залежно від специфіки зовнішніх і внутрішніх умов [5].

Аналіз актуальних досліджень з проблеми вимушеної міграції доводить, що більшість існуючих досліджень стосуються виявленню базових потреб переселенців і наслідків військового конфлікту на населення в психологічному плані (А. Гриб, К. Левченко, Г. Кукуруза, Н. Лунченко, Н. Марута, Л. Шестопалова); особливості організації психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб (В. Волошина, І. Кирилук, Ю. Ларіна, Ю. Луценко, Т. Проскуріна); загальнотеоретичні проблеми соціальної роботи з такою категорією населення відображено в роботах Б. Іванова, М. Лукашевич, Л. Тютті; потреби та проблеми ВПО в різних країнах світу проаналізовано в працях Е. Ліндгрена. Що стосується соціально-педагогічних досліджень проблем ВПО, то найбільший внесок зробили Н. Бочкор, О. Зеленько, Л. Ковальчук, Л. Третиннікова, І. Трубавіна.

Звісно, більшість ВПО після переїзду потрапляють в середовище, що не є для них абсолютно новим, і, здавалося б, процес звикання полегшується відсутністю таких проблем, як незнання мови, звичаїв, традицій, тим не менш, багато з них переживають серйозні соціально-психологічні труднощі в процесі адаптації, відчують культурний шок, відчують себе чужинцями в оточенні людей своєї ж національності [4].

Зміна соціального статусу і оточення, входження в нову етнокультурне середовище, особиста і матеріальна невлаштованість, значимість тісних емоційних контактів з одночасним страхом відкидання, криза ідентичності – далеко не повний перелік цих проблем. Криза ідентичності зазвичай визначається як втрата почуття самого себе, як неможливість пристосуватися в зміненому суспільстві, як розрив між вимогами, що пред'являються новою ситуацією, і можливостями людини. Складнощі для вразливих верств ВПО починаються в ході пристосування до умов життя в новому соціокультурному середовищі, як діти, так, і люди похилого віку, при вимушеному переселенні до нової місцевості починають усвідомлювати свою несхожість на місцеве населення і, по-друге, гостро відчувати свою непотрібність і самотність.

Проблема психологічної адаптації є однією з основних у сучасному науковому пізнанні. Вона відображає здатність організму активно пристосовуватися до навколишнього середовища. В широкому розумінні адаптація – це процес пристосування, дія, спрямована на пристосування організму до конкретних умов існування [1]. У межах філософії адаптація



розглядається як процес пристосування до умов зовнішнього та внутрішнього середовища, а також як наявність у системи пристосування до певного фактору середовища [2].

Важливим чинником для формування психологічного благополуччя є фізичне і психічне здоров'я, що сприяє успішній адаптації особи до нових умов життя. Теоретичне обґрунтування проблеми. Значний внесок у сферу дослідження психологічного благополуччя ВПО (внутрішньо переміщених осіб) зробили соціологи та дослідники якості життя (А. Campbell, D.P. Crowne, D.A. Marlowe). Також одним із вагомих внесків у дослідження психологічного благополуччя зробили дослідники психічного здоров'я особистості (М. Jagoda). Дослідження психологічного благополуччя у сфері психології особистості вивчає щасливих і нещасливих людей у різних життєвих ситуаціях – задоволеність життям (N. Bradburn, F.M. Andrews & S.B. Withey, Ed. Diener, J.S. Larsen, S. Levine).

Також фахівці в галузі соціальної та когнітивної психології дослідили, як адаптація та різні стандарти впливають на відчуття благополуччя особистості (N. Bradburn, C. Riff, Chan Mei Fen, A.S. Waterman, D. Kahneman, M. Seligman, Ю. М. Олександров, Л.М. Яворська, Г.С. Філоненко). Питання, що стосуються адаптації та інтеграції й збереження психологічного здоров'я ВПО, стали предметом досліджень L. F. Berkman, P. H. Cheong, D. Ryan, N.O. Vretser, O.Є. Блинової, С.М. Лібанової, Н.Є. Мазіної, Ю.Є. Пащенко, В.М. Педоренко, А.В. Путінцева, І.О. Титар.

Тому, у роботі з дезадаптованими ВПО необхідно дотримуватися загальної моделі психологічного втручання. Першим кроком психолога є фаза стабілізації травмованої людини. Її обережно виводять з початкового шокowego стану, стадії заперечення і лише потім підводять до прийняття реальності свого травматичного досвіду. Після цього людина є готовою до психотерапії, якщо у ній є необхідність. Завданням психолога є зниження напруги, вирішення конфліктних ситуацій. Індивідуальна робота проводиться з метою зниження афектації, тривоги, усунення симптомів стресу [3].

Основними видами надання психологічної допомоги вважаються:

1. Індивідуальне консультування проводиться у формі бесіди з опрацюванням перенесеного травматичного досвіду.
2. Групи взаємодопомоги сприяють формуванню згуртованості членів громади, розвитку їх самостійності, впевненості у собі, придбанні корисних навичок.
3. Сімейне консультування – робота спрямована на опрацювання травматичного досвіду та пошуку особистісних ресурсів.

4. Психокорекційні групи – метод націлений на усвідомлення травми і пошук механізмів подолання чи зниження стресу (coping), корекцію психосоматичних розладів та організацію її життєдіяльності.

Такі методи психологічної підтримки допомагають переміщеним особам краще адаптуватись до нових життєвих викликів, контролювати стрес, відновити почуття внутрішньої рівноваги, позбутись неприємних фізичних почуттів, переживати нові психологічні травми, пов'язані з переїздом і влаштуванням на новому місці, а також зміцнити моральний та фізичний стан.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарук Ю. Особливості групової психологічної роботи з дітьми, які отримали травматичний досвід. Психологічні перспективи. 2020. Вип. 36. С. 49–66.
2. Бунчук О.Б. Право на життя в умовах війни, 2022 р. URL: <https://law.chnu.edu.ua/pravona-zhyttia-v-umovakh-viiny/> (дата звернення 20.08.2023).
3. Василенко О. М. Особливості психолого-педагогічного супроводу підлітків, переселених із зони бойових дій. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2018. №1 (15). С. 116 –119.
4. Вознюк О. Роль учителя в процесі психологічної допомоги дітям із травмою війни. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: зб. мат-лів, доп. всеукр. наук.-практ. конф., Маріуполь, 28 лютого 2018 р. Маріуполь, 2018. С. 93–95. URL: [http://dsum.edu.ua/upload/doc/konf\\_karitas.pdf](http://dsum.edu.ua/upload/doc/konf_karitas.pdf)
5. Кісарчук Г. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. –178 с.
6. Коробка Л. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. №4 (29). С. 76–82.