

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТОВАНІСТЬ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

У статті розглянуто проблеми та процес психологічної адаптації вимушено переміщених осіб до нового середовища. З огляду на зростання кількості ВПО в Україні, можна говорити про формування нової соціальної групи, яка змінює структуру українського суспільства. Тому питання психологічної адаптації ВПО набуває особливого значення для сучасної психологічної науки.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, адаптація, інтеграція

The article examines the issues and process of psychological adaptation of internally displaced persons (IDPs) to a new environment. Given the increasing number of IDPs in Ukraine, it is possible to speak of the formation of a new social group that is changing the structure of Ukrainian society. Therefore, the issue of psychological adaptation of IDPs is of particular importance for modern psychological science.

Keywords: internally displaced persons, adaptation, integration

Постановка проблеми. Наше суспільство зіткнулося з кризою, спричиненою широкомасштабним вторгненням. Конфлікт, що охопив значну частину країни, розділив населення, змусивши мільйони родин шукати притулку. Внутрішньо переміщені особи тривалий час перебувають у стресових умовах. Це призводить до хронічної психічної напруги, яка може спричинити проблеми з адаптацією, особливо коли люди не можуть реалізувати свої цінності та прагнення. Ключовими викликами для ВПО є емоційна нестабільність та необхідність пристосуватися до нового середовища. Вимушене переселення створює для українців низку проблем, що впливають як на фізичне, так і на психологічне здоров'я. Це, у свою чергу, може призвести до серйозних порушень ментального здоров'я.

Мета статті-здійснення теоретичного аналізу проблем з якими стискаються внутрішньо переміщені особи та виявити шляхи інтеграції у нові громади.

Виклад основного матеріалу. Нагальна потреба в глибокому дослідженні психологічних факторів, що впливають на пристосування переселенців до нових умов життя, зумовлена подіями, які і надалі відбуваються у нашій країні. Вимушене переселення, як явище спричинене небезпечними обставинами вимагає набагато більше зусиль у пристосуванні. Це питання стало надзвичайно актуальним сьогодні, коли значна частина населення опинилася у статусі ВПО, а фахівці виявилися неготовими до роботи з такою кількістю людей.

Ключові проблеми, з якими зіштовхуються внутрішньо переміщені особи -це обмежені можливості працевлаштування, матеріальні проблеми, труднощі з професійною перекваліфікацією, проблеми в сфері охорони здоров'я, недостатня психологічна підтримка. Ці фактори створюють комплексний виклик для адаптації та інтеграції переміщених осіб у нових громадах, тому це актуальне питання намагаються вирішити багато вчених.

Так, В.Вишньовский у своєму дослідженні вказує,що у межах соціокультурного підходу адаптація розглядається як момент подолання стану шоку від зміни соціального оточення та пошуку ідентичності у приймаючих громадах, співіснування яких може відбуватися через асиміляцію та мультикультуралізм, що в свою чергу залежить від різноманітності поглядів між ВПО та приймаючими громадами [2].

М. Нестеренко у своїй праці наголошує на тому процес адаптації, відомий як акультурація, часто супроводжується стресом, незадоволенням базових потреб та зіткненням звичних і нових культурних норм, що призводить до «культурного шоку».Ключову роль у цьому процесі відіграють стратегії подолання стресу (копінг-стратегії), які допомагають впоратися зі складними ситуаціями та зберегти психічне здоров'я під час акультурації. Успішна адаптація залежить від здатності переселенців активізувати свої позитивні особистісні ресурси, мінімізувати негативні аспекти та знайти сенс у нових життєвих обставинах[4].

Згідно з дослідженням В. Антонюка, внутрішньо переміщені особи в Україні зіткнулися з широким спектром проблем внаслідок збройного конфлікту. Ці труднощі охоплюють різні сфери життя. Організаційні питання (складнощі з евакуацією з небезпечних зон, пошуком тимчасового житла, працевлаштуванням, забезпеченням освіти дітей та доступом до медичних послуг), бюрократичні перешкоди (проблеми з оформленням особистих документів, підтвердженням громадянства та реєстрацією за новим місцем проживання), економічні втрати (втрата нерухомості, роботи та стабільного доходу, додаткові витрати на переїзд та облаштування на новому місці), соціальні зміни (незвичного оточення, розрив зв'язків з родичами та друзями, які залишилися на окупованих територіях), логістичні труднощі (необхідність відвідувати непідконтрольні території для зустрічей з близькими та догляду за майном, що ускладняється високими транспортними витратами) та соціально-економічні наслідки (посилення соціальної нерівності, зростання безробіття, зниження доходів та послаблення системи соціального захисту, що особливо гостро відчують ВПО [1].

Переселенці пов'язують душевний стан сорому з певними особистісними проблемами та труднощами, з якими вони зіштовхнулися. Відсутність елементарних речей змушує їх просити житло, речі, засоби гігієни. Вони відчують, ніби не належать собі, повністю залежать від інших людей. Багато переселенців порівнюють себе з безпритульними, які не мають у суспільстві жодних прав. Науковці Я. Юрків та Д. Луканов вказують, що

примусове переселення має серйозні наслідки для вимушених переселенців. Їхнє фізичне та психічне здоров'я зазнає негативного впливу, що проявляється у виникненні фобій, енурезу у дітей та невротичних симптомів у дорослих. Крім того, часто загострюються хронічні захворювання. Багато внутрішньо переміщених осіб демонструють ознаки посттравматичного стресового розладу, включаючи підвищену агресивність та етнічну нетерпимість. Додатковою проблемою для вимушених переселенців є криза соціальної ідентичності – різкі зміни у сприйнятті себе та свого місця в житті [7].

Серед внутрішньо переміщених осіб науковці виокремлюють дві особливо вразливі підгрупи, для яких процес адаптації виявляється надзвичайно складним. Йдеться про дітей та літніх людей. Ці категорії потребують особливої уваги та підтримки через їхню підвищену чутливість до змін та обмежені можливості самостійно впоратися з викликами переселення. І. Трубавіна виділяє широкий спектр специфічних проблем, з якими стикаються діти ВПО. Серед основних емоційних та психологічних наслідків можна виділити: підвищений рівень страхів та стресу, прояви агресії та гніву, відчуття суму та невираженого болю, почуття незахищеності та безпорадності, тривога щодо майбутнього, страх перед змінами, песимістичні очікування, занижена самооцінка, почуття провини. Діти часто стикаються з труднощами у висловленні власних думок та самовираженні. Спостерігаються конфлікти з місцевими дітьми, а також тенденція до відчуження та ізоляції [6].

У своєму дослідженні Н. Голова відзначає що у людей похилого віку відчуття самотності, втрата звичних соціальних зв'язків та почуття незахищеності в новому оточенні призводять до підвищеної підозрілості та настороженості цієї вразливої категорії [3].

З огляду на розмаїття викликів, з якими постійно зіштовхуються внутрішньо переміщені особи, постає нагальна потреба у розробці ефективних стратегій для покращення якості життя цієї значної частини нашого суспільства. Необхідно знайти комплексні рішення, які допоможуть полегшити тягар проблем, що лягає на плечі ВПО, та сприятимуть їхній успішній інтеграції та адаптації в нових умовах. За спостереженнями В. Антонюка ключовими інструментами інтеграції мають стати: активна політика зайнятості, підвищення конкурентоспроможності робочої сили, стимулювання підприємництва, забезпечення стабільного зростання доходів [1].

В. Рижакова відзначає, що успішність адаптації внутрішньо переміщених осіб також залежить від обраної ними стратегії: активна (передбачає активне залучення до процесу та цілеспрямовану трансформацію власного життя) та пасивна (характеризується позицією стороннього спостерігача щодо змін, що відбуваються) [5].

Висновки. Внутрішньо переміщені особи зазнали значних втрат як у матеріальному, так і в соціальному плані. Їхні життєві перспективи зруйновано, а соціальні зв'язки порушено. ВПО опинилися в надзвичайно

вразливому становищі, стикаючись з численними матеріальними, соціальними та психологічними труднощами через вимушене переселення. Зважаючи на масштаби руйнувань та наслідків конфлікту, повернення ВПО до попередніх місць проживання може тривати десятиліттями. Вразливість цієї групи вимагає ретельного планування заходів з їх інтеграції. ВПО можуть як збагатити приймаючі громади своїм людським та підприємницьким потенціалом, так і створити додаткове навантаження на місцеву інфраструктуру та соціальну сферу. Для максимізації позитивного впливу та мінімізації негативних наслідків необхідні ретельне планування та ефективна інтеграційна політика. Таким чином, проблема облаштування життя вимушених переселенців стає довготривалою і потребує комплексного системного підходу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Антонюк В.П. Вплив внутрішньо переміщених осіб на розвиток територіальних громад: проблеми та перспективи. *Вісник економічної науки України*, 2, 2016. С.8-13.
2. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. Збірник тез Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки», 21-22 квітня. Т. : ФОП Паляниця В.А., 2022. С. 3–5.
3. Голова Н.І. Забезпечення сприятливої адаптації осіб похилого віку до нових умов соціалізації. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*, 2011. № 4. С.19–22.
4. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. № 1(01). С. 200-202.
5. Рижакова В. І. Психологічні особливості процесу адаптації вимушено переселених осіб до нового середовища проживання. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 квітня 2022 року); Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. С. 124-127.
6. Трубавіна І.М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 8. С.434–446
7. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов. *Науковий вісник Ужгородського університету серія: Педагогіка. Соціальна робота*, 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472.

Науковий керівник доктор психологічних наук, професорка Коллі-Шамне А.В.