

Необхідність подолання психологічного бар'єру призводить до активізації життєво важливих сфер психіки людини, а використання психологічного бар'єру як засобу мобілізації прихованих ресурсів особистості є важливою умовою розвитку цілісної індивідуальності людини.

Література:

1. Балл Г. О. Аналіз поведінки у складних соціальних ситуаціях як сфера застосування теоретичних положень філософії. *Педагогіка і психологія*. 2016. 3. С. 9–15.
2. Массанов А. В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості : монографія. Одеса : Видавець М. П. Черкасов, 2010. 371 с.
3. Lewin K. The dynamic theory of personality. N.Y. : Mejrrow Hill, 1936.
4. Freud S. The basic writings of Sigmund Freud. New York Modern libr. Corp., 1966. 1001 p.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-28>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

Фельгер Ольга

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
м. Харків, Україна*

Адаптація вимушених переселенців до нових умов життя є складним процесом, що супроводжується значними психологічними та соціальними викликами. Особливо це актуально для переселенців, які покинули свої домівки через війну, що триває вже майже три роки по всій території України. Переселенці стикаються із втратами, вимушеною зміною середовища, дезорієнтацією, а також психологічними та фізіологічними труднощами, що потребують значних ресурсів для адаптації.

На думку Авер'янової Н. М., гібридна війна має потужний вплив не лише на політичну й економічну ситуацію, але й на психічний стан громадян. Переселенці, які зазнали наслідків військових дій, часто страждають від посттравматичних стресових розладів (ПТСР), депресії та тривожних станів. У своїй роботі науковця наголошує на тому,

що ці стани є нормальними реакціями на ненормальні обставини, але їх потрібно правильно діагностувати та лікувати, щоб допомогти людині повернутися до повноцінного життя [1, с. 32].

Сльчанінова Т. М. та Сльчанінов Д. Б. у своїх дослідженнях зосереджуються на процесах десоціалізації та ресоціалізації особистості в умовах суспільства, що трансформується. Вони наголошують, що вимушені переселенці часто проходять через стадії десоціалізації, коли їх попередні соціальні ролі стають неактуальними, а соціальні зв'язки зруйнованими. Водночас процес ресоціалізації полягає у відновленні цих зв'язків та інтеграції в нові соціальні структури. Згідно з позицією вчених, ефективна ресоціалізація можлива лише за умови надання адекватної психосоціальної підтримки та створення сприятливих умов для формування нових соціальних ролей [3, с. 79].

Вчений Акименко Ю. Ф. підкреслює, що для переселенців, особливо членів сімей учасників бойових дій, особливо важливою є підтримка з боку близьких і суспільства. Вони часто опиняються в ізоляції, відчувають втрату соціальних зв'язків, і це ускладнює процес адаптації. Важливим аспектом є надання спеціалізованої психологічної допомоги, спрямованої на відновлення втрачених соціальних зв'язків та інтеграцію в нові спільноти [2, с. 96].

Максименко С.Д. вказує, що важливим фактором в адаптаційному процесі є здатність до емпатії, як з боку переселенців, так і з боку тих, хто їх оточує. Переселенці часто відчувають, що їхні потреби та переживання не розуміються або ігноруються. У такій ситуації емпатійна підтримка з боку оточуючих може стати важливим чинником успішної інтеграції в нове середовище. Вчений акцентує увагу, що емпатія знижує рівень стресу та сприяє формуванню довіри, що є критичним для відновлення психологічної рівноваги.

Кокун О. М. у своїй монографії про оптимізацію адаптаційних можливостей людини підкреслює, що важливою складовою успішної адаптації є здатність людини до психофізіологічного регулювання. Військові дії та вимушена міграція створюють екстремальні умови, які вимагають від переселенців високого рівня стресостійкості та адаптаційних можливостей. На його думку, важливим аспектом є підвищення психофізіологічних резервів через тренування адаптаційних механізмів, що допомагає людині швидше пристосуватися до нових умов життя [4, с. 48].

На думку Вітенка І.С. і Чабана О.С. розглядається питання психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях, таких як війна або природні катастрофи. Зокрема, автори звертають увагу на те, що переселенці часто стикаються з психосоматичними розладами через тривалий стрес. На думку авторів, для подолання цих проблем

необхідно застосовувати комплексний підхід, що включає як психологічну, так і медичну підтримку [6, с. 158].

Команда вчених Титаренко Т.М., Дворник М.С. та Климчук В.О. пропонують соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Автори наголошують, що травматичний досвід вимушених переселенців потребує глибокого психотерапевтичного втручання, яке включає як індивідуальну, так і групову роботу. Важливим аспектом є створення умов для позитивного самовираження переселенців через участь у соціальних та культурних заходах, що сприяє їхній соціальній реінтеграції [7, с. 96].

Хомуленко Т. Б. у своїй роботі з основ психосоматики розглядає питання психосоматичних розладів у контексті вимушеної міграції. На її думку, переселенці часто стикаються з психосоматичними симптомами, такими як головні болі, проблеми з травленням або безсоння, що є наслідком тривалого психологічного стресу. Для подолання цих симптомів науковиця рекомендує застосовувати методи психосоматичної корекції, що включають як психологічні, так і фізіологічні підходи до лікування [8, с. 16].

Нами було організовано емпіричне дослідження, яке було проведено на базі «Муніципальне розміщення вимушених переселенців з України в районі Зігмарінген, Німеччина». Воно виявило важливі психологічні аспекти адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. Вибірка дослідження складалася з 88 осіб, що дозволило отримати різноманітні дані щодо їхнього психологічного стану та адаптаційних процесів. Однією з основних проблем, виявлених під час дослідження, є емоційні та психологічні труднощі переселенців, які найбільш виражені серед жінок (75% відчувають емоційні труднощі). Чоловіки також стикаються з труднощами, зокрема з інтеграцією в нове соціальне середовище (50%). Отримані результати свідчать про потребу в соціально-психологічній підтримці, яку не отримують 60% жінок і 70% чоловіків, що підкреслює важливість доступності таких послуг. Значний рівень тривожності був виявлений серед 45% жінок і 30% чоловіків, що свідчить про високий рівень стресу у вимушених переселенців. Поряд з цим, більшість респондентів зазначили, що основними чинниками, які сприяють їхній адаптації, є підтримка сім'ї та допомога друзів. Кореляційний аналіз виявив сильний негативний зв'язок між рівнем ригідності та адаптованості, що свідчить про важливість розвитку гнучкості в поведінці для успішної адаптації. Також був виявлений позитивний зв'язок між тривожністю та фрустрацією, що підтверджує взаємозалежність цих станів у контексті адаптаційного процесу. Загалом, дослідження показало, що психологічна адаптація вимушених переселенців потребує всебічної соціально-психологічної підтримки, особливо у вигляді програм, спрямованих

на зменшення тривожності, фрустрації та агресивності. Гендерні відмінності також вимагають індивідуалізованого підходу до надання допомоги, враховуючи специфіку психологічних труднощів чоловіків і жінок.

Отже, психологічна адаптація вимушених переселенців є складним процесом, який включає психофізіологічні, соціальні та емоційні аспекти. Для успішної адаптації необхідні як індивідуальна, так і колективна підтримка, що включає надання психологічної допомоги, розвиток емпатії та створення умов для соціальної інтеграції.

Література:

1. Авер'янова Н. М. Гібридна війна: російсько-українське протистояння. *Молодий вчений*. 2017. 3(43). С. 30–34.
2. Акименко Ю. Ф. Як допомогти родині учасника бойових дій. Чернівці : Десна Поліграф, 2017. 144 с.
3. Єльчанінова Т. М., Єльчанінов Д. Б. Системологія десоціалізації та ресоціалізації особистості у суспільстві, що трансформується. *Соціалізація особистості у сучасних соціокультурних контекстах* : матеріали VIII Міжнародної наук. конференції. Харків : ХНПУ, 2017. С. 78–79.
4. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ. Міленіум, 2004. 265 с.
5. Максименко С. Д. Емпатія та її прояви у поведінці людини. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*, 2010. 43. С. 31–35.
6. Основи загальної і медичної психології / за ред. Вітенко І. С., Чабан О. С. Тернопіль : Укрмедкнига, 2003. 344 с.
7. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. *Національна академія педагогічних наук України. Інститут соціальної та політичної психології*. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
8. Хомуленко Т. Б. Основи психосоматики : навч.-метод. посіб. Нова Книга, 2009. 120 с.