

перев'язаною голівкою, ручками і ніжками. Приймала ліки 3 рази на день і ще допомагала іншим „пораненим”.

Вкрай важливо з дитиною починати активно спілкуватися ще з раннього віку. Розмовляти з дітьми використовуючи зрозумілі, не травмуючі слова, послуговуючись казками та повчальними історіями. Під час розповіді і розмови спостерігайте за реакціями дитини. Обов'язково, слід задавати дитині запитання і відповідати на задані питання. Тому, розмовляючи з дитиною, вартує тримати контроль над своїми емоціями. Дитина завжди розкривається в грі, а задача дорослих – їй допомогти це зробити.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ ДО НОВОГО СЕРЕДОВИЩА ПРОЖИВАННЯ

Рижакова Вероніка Ігорівна (м. Київ, Україна)

Orcid ID 0000-0002-6174-0200

Військове вторгнення Росії на територію суверенної України спровокувало значні перетворення в організації життя кожного українця. Проте одним із найбільш нагальних і складних аспектів сучасних реалій є проблема психологічних аспектів адаптації вимушено (внутрішньо) переміщених осіб, кількість яких за останніми даними ООН вже досягла понад 6,5 мільйонів людей. Хоча внутрішньо переміщені особи перебувають на території рідної країни та знаходиться під захистом свого уряду, вони вимушені залишити власні домівки у спробі врятуватися від різноманітних загроз та небезпеки. Відповідно, можна стверджувати про значний тиск на ментальний добробут людей, які покидають зону свого звичного існування та мають прилаштовуватися до нових умов життєдіяльності. Одночасно недостатня розробленість теми психологічних аспектів адаптації переселенців до нового середовища проживання створює передумови для її нагального вивчення.

Метою нашої статті є аналітико-теоретичне поглиблення розуміння психологічних особливостей процесу адаптації вимушено переміщених осіб до нового середовища існування.

Слід зауважити, що процес психологічної адаптації є невід'ємною складовою у перебігу життєдіяльності кожного індивіда, адже у системі «людина-середовище» безперервно відбуваються певні зміни. Однак вимушене переселення, як явище спричинене небезпечними обставинами, вимагає набагато більше зусиль у пристосуванні, аніж буденні перетворення, тому зазвичай супроводжується негативною установкою на освоєння нової специфіки життєвого устрою. Водночас цей процес значно ускладнюється змінами у сприйнятті власного «Я» та ставленням до своєї особистості, що пов'язано з порушенням фундаменту внутрішньої ідентичності через пережиті події та потребу адаптації до «незвіданого» середовища. Підтвердженням цього виступають розробки Н. Палагіної, яка відзначає, що у процесі входження у нові умови існування серед переселенців спостерігаються значні особистісні зміни із тенденцією до зниження рівня домагань, самооцінки, змінення вектору ціннісних орієнтацій індивіда, деформації соціальних установок. Так, набутий нещодавно екстремальний досвід, сформований рівень розриву між «попереднім» соціальним статусом, матеріальним та професійним положенням може вимагати повної перебудови внутрішньої картини світу індивіда [2, с. 80-81].

Загалом систему внутрішніх змін серед переселенців із втратою почуття «колишнього Я» багато дослідників, як от - Г. Солдатова, В.Хесле, Л. Щайгерова прирівнюють до кризи ідентичності. Відповідно, у процесі психологічної адаптації до нових умов існування нагальним постає питання подолання цієї кризи, що переважно стає можливим лише за умови професійної психологічної допомоги через обмеженість внутрішніх ресурсів переселенців. Цей процес із формування нової ідентичності полягає у переоцінці індивідом актуальних та важливих ідентичностей із їхнім наступним відбором. Водночас важливо сформувати у переселенців навички дієвих стратегій подолання кризових

ситуацій, відновити цілісність структури потребнісно-мотиваційної сфери та інтегрувати цінності та елементи приймаючої культури у зміст ідентичності [2, с. 81-82].

Так, можливо стверджувати, що успішність та швидкість адаптації переселенців до нового середовища проживання значно залежить від глобальності внутрішніх перетворень. Одночасно у цьому аспекті важливе значення мають не лише внутрішні фактори, а й зовнішні показники – специфіка оточення: його готовність до прийняття переселенців, ставлення до них тощо. Відповідна позиція соціального середовища може значно полегшити процес входження у нову культуру. Варто також зауважити, що успішність адаптації вимушено переміщених осіб залежить від їхнього вектора вибору адаптаційної стратегії: активної (із залученням у адаптаційний процес та перетворення власного життя) та пасивної (перебування у ролі відстороненого глядача змін) [1, с. 74].

Якщо спробувати систематизувати процес адаптації внутрішньо переміщених осіб, то варто звернутися до роботи С. Джулахорна, який описав явище соціально-психологічного пристосування переселенців до нових умов існування через U-подібну криву, що відображає зміни настрою людини. Так, ця U-подібна крива полягає у переході від оптимістичного настрою до негативного із наступним відродженням оптимізму. Описані ним етапи не є обов'язковими для «проходження» і можуть варіюватися в залежності від специфіки особистості індивіда [1, с 74].

Важливою умовою перебігу процесу адаптації переселенців є переживання значного стресу, що спричинений небезпечним характером пережитих подій і негативною мотивацією до переїзду. Ознаки цього можемо відшукати на фізіологічному та поведінкових рівнях у формі проблем зі сном, підвищення дратівливості, зниження якості роботи імунітету, погіршення пам'яті, емоційної напруженості, труднощів у спілкуванні тощо, що в комплексі із згаданим внутрішнім переворотом може спровокувати розвиток неврозів, депресії, параноїдальних і шизоїдних розладів. Саме тому оперативна кваліфікована

психологічна та медична допомога є обов'язковою умовою для швидкої інтеграції переселенців у нову систему існування із стабілізацією життєвого устрою [1, с. 75; 2, с.81].

Процес психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового місця проживання виступає складним життєвим етапом, що супроводжується внутрішніми перетвореннями. Успішність цього процесу, частою складовою якого є проживання стресу, значно залежить від рівня завданого удару по сприйняттю власної ідентичності, вибраної адаптаційної стратегії та специфіки устрою нового соціального оточення переселенців.

Для більш швидкого та продуктивного інтегрування вимушено переміщених осіб у нове середовище та подолання можливих психологічних труднощів важливим є оперативне надання коректної психологічної допомоги. Відповідно, можна стверджувати про необхідність проведення досліджень та створення на основі них програм із надання психологічної допомоги переселенцям, зважаючи на рівень завданої шкоди для їх психіки. Одночасно, надважливою є потреба більш детального вивчення перебігу кризи ідентичності серед вимушено переміщених осіб із формуванням заходів для її подолання.

Список використаних джерел

1. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія : Психологія. Вип. 9. Острог: Вид-во НаУОА, 2019. С. 73-76.
2. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80-83.