

УДК: 364-78:159.922.8

**ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ
ОСІБ У ГРОМАДАХ: ВИКЛИКИ ТА РІШЕННЯ**
**PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF INTERNALLY DISPLACED
PERSONS IN COMMUNITIES: CHALLENGES AND SOLUTIONS**

Соколовська Дар'я Валеріївна, здобувачка вищої освіти 1 курсу, групи ЗПУА 1/1, заочної форми навчання спеціальності D4 «Публічне управління та адміністрування», факультету менеджменту, освітнього ступеня магістр, Миколаївський національний університет, м. Миколаїв, Україна.

Email: dasha.daleka@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-4130-4046>

Sokolovska Daria Valeriiivna, 1st-year student, group ZPUA 1/1, part-time form of study, specialty D4 "Public Administration", Faculty of Management, Master's degree program, Mykolaiv National University, Mykolaiv, Ukraine.

Email: dasha.daleka@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-4130-4046>

Проблематика внутрішнього переміщення населення в Україні є однією з найактуальніших соціально-психологічних тем сучасності. З початком збройної агресії Російської Федерації проти України мільйони громадян були змушені залишити свої домівки та шукати нове місце проживання у відносно безпечних регіонах держави. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) стикаються не лише з економічними та побутовими труднощами, а й з глибокими психологічними травмами, кризою ідентичності, порушенням соціальних зв'язків і необхідністю адаптації до нових соціальних умов.

Психологічна адаптація ВПО передбачає процес пристосування особистості до нових умов життя, відновлення почуття безпеки, стабільності та соціальної включеності у громаду прийому. У цьому процесі важливу роль відіграють як внутрішні ресурси особистості (резилієнтність, емоційна стабільність, самооцінка), так і зовнішні фактори – підтримка громади, місцевої влади, волонтерських організацій та державних інституцій [2]. Відсутність належної підтримки може призвести до розвитку посттравматичних стресових розладів, депресії, соціальної ізоляції, що ускладнює інтеграцію ВПО у місцеве середовище.

У громадах, які приймають значну кількість переселенців, виникають виклики не лише матеріального забезпечення, але й створення сприятливого психологічного клімату. Адаптаційний процес залежить від рівня толерантності місцевого населення, доступності соціально-психологічних послуг, а також можливостей самореалізації переселенців у новому середовищі. Практика показує, що найефективнішими підходами є залучення ВПО до життя громади через волонтерство, культурні та освітні заходи, участь у місцевому самоврядуванні.

Позитивні результати дають програми психологічної підтримки, які реалізуються при центрах соціальних служб, у межах міжнародних грантових ініціатив (UNICEF, UNHCR, IOM тощо), а також громадських об'єднань. Успішна адаптація потребує комплексного підходу: поєднання психологічного консультування, груп взаємодопомоги, професійної перекваліфікації, інформаційних кампаній та розвитку соціального партнерства між владою, громадою та самими ВПО [4].

Дослідження показують, що процес адаптації відбувається поступово й охоплює кілька етапів: орієнтацію в нових умовах, пошук підтримки, формування нових соціальних зв'язків, самореалізацію в соціумі [3]. Важливо, щоб місцева влада та громадські організації створювали умови для соціально-психологічної інтеграції, особливо через навчальні програми, розвиток місцевих комунікаційних платформ, підтримку освітніх і культурних ініціатив.

Особливу роль у цьому процесі відіграють фахівці з психології та соціальної роботи, які можуть ідентифікувати проблемні аспекти адаптації, надавати індивідуальні та групові консультації, організовувати тренінги зі стресостійкості та розвитку навичок саморегуляції. Психологічна підтримка допомагає переселенцям не лише подолати емоційні наслідки травматичних подій, але й відновити віру у власні сили, відчуття приналежності до суспільства, мотивацію до активної участі у житті громади.

Важливим чинником є також державна політика у сфері підтримки ВПО. Необхідне удосконалення нормативно-правової бази, спрямованої на забезпечення доступу переселенців до психологічних послуг, житла, працевлаштування та освіти. Впровадження міжвідомчої координації між органами соціального захисту, службами зайнятості, закладами освіти та охорони здоров'я підвищує ефективність адаптаційних програм.

Таким чином, психологічна адаптація ВПО є складним багатокомпонентним процесом, що охоплює індивідуальні, соціальні та інституційні рівні. Вона можлива лише за умов партнерства між державою, громадами та самими переселенцями. Ефективна адаптація сприяє не лише покращенню психоемоційного стану осіб, але й соціальній згуртованості, зміцненню національної єдності та стійкості суспільства в умовах воєнних викликів.

Список використаних джерел:

1. Василенко Л. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: теоретичні аспекти та практичні підходи. *Соціальна психологія*, 2022, №4, с. 45–53.
2. Гуменюк О. Соціально-психологічні особливості інтеграції внутрішньо переміщених осіб у громадах. *Психологія і суспільство*, 2023, №1, с. 17–26.
3. Ковальчук І. Етапи адаптації та психологічна підтримка переселенців у приймаючих громадах. *Вісник психологічних наук*, 2022, №2, с. 31–40.
4. UNHCR Ukraine. *Community Support and Integration Projects for IDPs in Ukraine*. Geneva, 2023.
5. Яковенко Т. Психологічна резилієнтність як чинник успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Публічне управління та адміністрування*, 2023, №5, с. 58–65.