МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

МАУП

ISSN 3083-6557 print

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП

Гуманітарні та соціальні науки: сучасні тренди й виклики

Випуск 2 (49), 2025

Київ
2025

Артем БАРАТЮК
Застосування vr для моделювання безпечного простору у процесі саморегуляції психічного стану *242*

Ольга ЧОРНА
Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб як чинник збереження ментального здоров'я в умовах війни *246*

Олександра ІСПРАВНІКОВА
Роль самоспівчуття у відновленні психічного здоров'я *249*

Ірина ПАЛАМАРЧУК
Особливості арт-терапії у роботі з тривожністю у дорослих *252*

Тетяна ПЕКАРЧУК
Застосування методу транзакційного аналізу для роботи із клієнтами із депресивним та тривожно-депресивним розладом *254*

Вікторія КАРЦЕВА
Сімейні зв'язки як ресурс формування емоційної стійкості, соціалізації та самоактуалізації студентської молоді в умовах університетського періоду *257*

Єгор КУРИЩЕНКО
Психологічні особливості соціальної адаптації дітей-біженців *260*

Анна КУПРІЯН
Психологічні особливості адаптації психологів та психологів-консультантів до професійної діяльності в умовах війни *262*

Кароліна ПАВЛИК, Анастасія САМОХА, Вікторія ПРИЙМАК
Техніки саморегуляції та усвідомленості в ситуаціях життєвої невизначеності *265*

Микола ЄРЬОМІН
Міжнародний досвід та українські реалії досліджень нейропсихології трудоголізму *268*

Леся ЛЕВИЦЬКА, Віра СИНЯКОВА
Особливості агресивності, імпульсивності та конфліктності у підлітків у сучасних умовах *270*

Єгор КУРИЩЕНКО
студент 2 курсу групи С-9-24-М1ПС(1.6д.) напряму підготовки "Психологія" спеціалізації "Магістр"

Науковий керівник:
***Святослав КОРСАКЕВИЧ**, PhD з психології, доц. кафедри психології МАУП*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ-БІЖЕНЦІВ

Вступ. Актуальність теми випливає зі зростанням кількості переміщених осіб та дітей, які були змушені покинути свої домівки через травматичні події чи безпосередню загрозу життю. Діти-біженці часто мають психологічні, соціальні та культурні проблеми. Саме тому важливо розробити дієві механізми, що допомагатимуть їм адаптуватися до нових умов життя.

Мета, завдання та методи. Мета роботи: розглянути теорію питання, виділити основні фактори та визначити практичні рекомендації, що сприятимуть адаптації дітей-біженців. Завдання: проаналізувати теоретичні підходи, визначити основні соціальні, культурні та психологічні чинники впливу, описати наслідки стресових переживань та запропонувати способи допомоги для сімей та освітніх закладів. Методи: огляд літератури, огляд практики, спостереження, опитування.

Соціальна адаптація являє собою процес інтеграції людини в нове соціокультурне оточення, при якому зберігається її психічне здоров'я та здатність виконувати соціальні ролі. Психологічна адаптація охоплює методи боротьби з труднощами, управління емоціями та відновлення почуття безпеки [1].

Соціальна адаптація залежить від віку дитини, ступеня травмованості, підтримки сім'ї та відкритості спільноти. Успішна інтеграція спирається на мережі спілкування та довіру [2].

Емоційна підтримка та безумовне прийняття важливі для відновлення самооцінки дитини [3].

Соціальні аспекти, такі як підтримка сім'ї, доступність освіти та існування мереж взаємодопомоги, відіграють важливу роль. Культурні чинники, зокрема мовні бар'єри, збереження культурної самобутності та взаємна повага, також мають значення. Психологічні аспекти, включаючи глибину пережитої травми, рівень тривоги, самооцінку та наявність механізмів подолання труднощів, суттєво впливають на адаптацію [4].

Найчастіше травма призводить до посттравматичного стресового розладу, тривоги, депресії, проблем зі сном і концентрацією, а також до зниження успішності. Вона негативно позначається на стосунках з іншими людьми, зменшуючи довіру та збільшуючи ризик соціальної ізоляції та агресії [5].

Родина відіграє ключову роль у процесі відновлення, забезпечуючи емоційну підтримку, стабільний графік, унікальні сімейні традиції та психологічну допомогу. У школі важливі соціалізація, підтримка мовленнєвого розвитку та можливості для вдосконалення соціальних навичок. Корисними є програми наставництва, додаткові заняття з мови та інклюзивна освіта [6].

Мовні відмінності та культурні розбіжності можуть призвести до ізоляції та цькування. Щоб запобігти булінгу, важливо проводити просвітницьку роботу, навчати вчителів, залучати шкільних психологів та організовувати інтеграційні заходи для підтримки сприятливого середовища.

Уникнення, заперечення та регресія є захисними механізмами, котрі хоч і здатні тимчасово полегшити відчуття стресу, часто ускладнюють адаптацію в перспективі. Більш корисними є активні стратегії, такі як пошук підтримки, відкрите спілкування та участь у групових активностях, а ще професійна допомога, наприклад, арт-терапія, ігрова терапія або когнітивно-поведінкова терапія [7].

Висновки. Отже, для успішної адаптації дітей-біженців потрібна спільна робота родини, школи та громади. Важливими є стабільність у сім'ї та доступ до освіти. Програми проти булінгу та інтеграційні ініціативи покращують соціальну адаптацію. Своєчасна психологічна допомога зменшує ризик ментальних проблем.

Практичні рекомендації:

1) Запровадити програми навчання для батьків, з акцентом на сімейні цінності.
2) Організувати мовні курси та менторство в освітніх закладах.
3) Створити групи взаємодопомоги та культурні події для кращої адаптації.
4) Надати доступ до психологічної допомоги в індивідуальному та груповому форматі.
5) Затвердити стратегію протидії цькуванню та провести відповідне навчання для працівників.

Джерела

1. *Бочаров С. Г.* Культурна інтеграція як ключовий чинник успішної адаптації дітей біженців. Київ: Освіта, 2020.
2. *Патнем Р.* Соціальний капітал: теорія і практика. Київ: Альфа, 2015.
3. *Роджерс К.* Гуманістична психологія: роль підтримки у формуванні особистості. Київ: Психологія і життя, 2021.
4. *Шеремет Ю. В.* Психологічна травма: наслідки і шляхи подолання. Харків: Психотерапія, 2018.
5. *Шмідт Н. М.* Посттравматичні стани у дітей: теорія та практика. Київ: Академія педагогічних наук, 2020.
6. *Воробйова О. П.* Роль родини у подоланні стресу у дітей. Харків: Науковий вісник, 2019.
7. *Хорні К.* Психологічні механізми захисту: природа та наслідки. Київ: Дух і Літера, 2018.