

досліджень у цій галузі та підвищення обізнаності суспільства й фахівців про ці методи є важливими завданнями для покращення доступу до ефективної допомоги. Отже, використання терапевтичних підходів у збереженні ментального здоров'я не лише дозволяє ефективно долати психоемоційні труднощі, а й створює умови для глибшого самопізнання, розвитку креативності та підвищення якості життя. Це особливо важливо в контексті військових дій, коли багато людей стикаються з емоційним тиском та потребують нових, адаптивних методів для відновлення психічної рівноваги.

Список використаних джерел:

1. Іваненко І. О. Музикотерапія у підтримці емоційного благополуччя. «Медична психологія». Харків: Харківський національний медичний університет, 2021. № 2. С. 12-18.
2. Коваленко О. В. Інноваційні методи у сфері ментального здоров'я. «Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»». Хмельницький: ХІСТ, 2022. № 7. С. 45-50.
3. Петренко І. П. Арт-терапія як метод психологічної корекції. Психологічні дослідження. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2020. № 4. С. 34-39.
4. Сорока О. В. Арт-терапія: до питання термінології. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 14 : Теорія і методика мистецької освіти. 2015. Вип. 18. С. 299-306. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_014_2015_18_71 (дата звернення: 12.10.24).
5. Сидоренко М. Л. Психотерапевтичні стратегії: поєднання традиційних та креативних методів. «Теоретична та практична психологія». Дніпро: Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, 2023. № 1. С. 67-72.

*Світлана Мазнева,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 231 «Соціальна робота,
Соціальна педагогіка. Практична психологія»,
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка» (м. Полтава)*

*Науковий керівник: Світлана Тунтусва,
доцент кафедри соціальної педагогіки
кандидат педагогічних наук, доцент,
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка» (м. Полтава)*

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ПОВНОМАШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ РФ

Постановка проблеми. Згідно з оцінками Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України, після початку повномасштабного вторгнення Росії понад 8 мільйонів громадян України змінили своє місце проживання,

перемістившись до відносно безпечних регіонів країни[1]. Особливо важливо, щоб люди, які постраждали від наслідків бойових дій, змогли швидко адаптуватися до нового соціального середовища, знайти житло, роботу та нові соціальні зв'язки. В таких умовах переселенцям необхідна підтримка як з боку держави, так і від місцевих громад, які їх приймають [2, с. 3].

Виклад основного матеріалу. Відповідно до другого пункту статті 16 Закону України «Про соціальні послуги», соціальна адаптація визначається як комплексна послуга, що охоплює узгоджені дії фахівців для надання системної допомоги. Також зазначено, що соціальна адаптація входить до переліку базових соціальних послуг (частина шоста статті 16 цього закону) [3]. Процес соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб включає кілька етапів. Спершу людині необхідно стабілізувати свій емоційний та фізичний стан після пережитого шоку, стресу, ПТСР чи втрати майна, щоб об'єктивно оцінювати ситуацію та приймати обґрунтовані рішення. На наступному етапі важливо інтегруватися в нове середовище, щоб отримати доступ до ресурсів, необхідних для повсякденного життя [4, с. 93].

Сучасні реалії вимагають нових підходів до соціальної адаптації та реабілітації. Зокрема, для досягнення кращих результатів формується міждисциплінарна команда, яка сприяє інтеграції переселенців у суспільство, долаючи інформаційні, освітні, соціально-трудова, соціокультурні та економічні бар'єри [4, с. 93]. На рівні місцевих громад до складу таких команд можуть входити представники органів місцевого самоврядування, закладів охорони здоров'я, центрів зайнятості, відділів освіти, управлінь соціального захисту, інклюзивно-ресурсних центрів, реабілітаційних установ, пенсійних фондів та центрів надання адміністративних послуг [4, с. 93].

Стратегія державної політики щодо внутрішнього переміщення до 2025 року передбачає серед ключових завдань сприяння адаптації ВПО на нових місцях проживання одразу після переміщення [5]. Однією з основних потреб ВПО після переміщення є забезпечення тимчасовим житлом. Через нестачу придатних для проживання приміщень багато переселенців змушені повертатися до залишеного житла або емігрувати за кордон. Після початку широкомасштабної агресії з боку Росії кількість місць компактного поселення переселенців зростає, але умови проживання в них часто залишаються незадовільними. Тому актуальним завданням є розробка Державної цільової програми із забезпечення житлом внутрішньо переміщених осіб [5].

Теорія адаптаційних стратегій, розроблена Дж. Гуллахорном, пропонує модель, яка описує адаптаційний процес у вигляді U-подібної кривої. Вона передбачає п'ять етапів:

- оптимістичні очікування на початку;
- посилення негативного впливу середовища, що може викликати депресію та розчарування;

- прояв безпорадності та психосоматичних симптомів;
- відновлення оптимізму та інтеграція в нове середовище;
- повна адаптація особистості [4, с. 94; 6].

Список використаних джерел:

1. Міністерство соціальної політики України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://minre.gov.ua/2022/05/11/kilkist-vnutrishno-peremishhenyh-osib-v-pro-v-ukrayini-perevyshhyla-8-mln-lyudej-zvidky-j-kudy-yihaly-najbilshe/> .(дата звернення 12.12.2024)

2. Суботіна О.О. Адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб в сучасній Україні / О.О. Суботіна. К., 2016. 99 с.

3. Про соціальні послуги: Закон України від 2019 № 2671-VIII. *Верховна Рада України. Законодавство України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19.*

4. Песоцька Ю. (2022). Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Social Work and Education*, Vol. 9, No. 1. pp. 89-99. DOI: 10.25128/2520-6230.22.1.7.

5. Стратегія державної політики щодо внутрішнього переміщення на період до 2025 року, схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 7 квітня 2023 р. № 312-р. Верховна Рада України. Законодавство України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/312-2023-%D1%80>.

6. Gullahorn J. (1963). An Extension of the U-Curve Hypothesis. *Journal of Social Issues*, 19 (3). P. 33–47.

*Ольга Масловська,
здобувач другого рівня вищої освіти,
спеціальність 231 Соціальна робота,
ТНПУ імені В. Гнатюка*

*Науковий керівник: Галина Олійник,
к. п. н., доцент кафедри соціальної роботи
та менеджменту соціокультурної діяльності,
ТНПУ імені В. Гнатюка*

ВОЛОНТЕРСЬКА АКТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС

ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Постановка проблеми. Ключовою складовою загального здоров'я людини є ментальне здоров'я, яке впливає на всі аспекти життя, включаючи емоційне благополуччя, соціальні взаємини та професійну ефективність. Сучасний світ, з його швидкими темпами змін, високими вимогами до особистої та професійної продуктивності, а також соціальними та економічними викликами, ставить перед людьми нові загрози для їх ментального здоров'я. Дослідження підтверджують позитивний вплив волонтерства на самооцінку та почуття власної значимості. Коли