

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Соціально-психологічна адаптація як чинник психологічного
благополуччя внутрішньо-переміщених осіб дорослого віку
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-113м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ЦУПРИК В.В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник СТАДНИК А.Г.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ЦУПРИК Вікторія Володимирівна

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Соціально-психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб дорослого віку.
керівник проєкту (роботи) кандидат соціологічних наук, доцент Стадник А.Г.,
(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)
затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358
2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року
3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 97 сторінок, 78 джерел, 19 рисунків, 9 таблиць, 6 додатків.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретико-методологічний аналіз поняття «соціально-психологічна адаптація»; розкрито психологічний зміст процес соціально-психологічної адаптації у внутрішньо-переміщених осіб; проведено емпіричне дослідження; виконано аналіз результатів дослідження; розроблені практичні рекомендації для внутрішньо-переміщених осіб щодо покращення процесу соціально-психологічної адаптації.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 1.1. Основні підходи до вивчення поняття адаптації; рис. 1.2. Динаміка показників серед ВПО в період з 2022 до 2024 року; Рис. 1.3. Складові соціально-психологічної адаптації ВПО; рис. 1.4. Чинники соціально-психологічної адаптації ВПО; рис. 1.5. Критерії успішної соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб; рис. 2.1. Теоретичні джерела компонентів психологічного благополуччя К.Ріфф; рис. 2.2. Компоненти психологічного благополуччя ; рис. 3.1.1.-3.1.6.

Характеристика вибірки; рис. 3.2.1. Статистичний розподіл за рівнем соціально-психологічної адаптації; рис. 3.2.2. Статистичний розподіл за рівнем психологічного благополуччя; рис. 3.2.3. Статистичний розподіл за критерієм задоволеності життям; рис. 3.3.1. Кореляційна матриця (коефіцієнт Спірмена); рис. 3.3.2. Кореляційна матриця (коефіцієнт Пірсона); рис. 3.3.1.-3.3.5. Статистичний розподіл вибірки за результатами анкетування.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	СТАДНИК А.Г., доцент	23.09.2024	06.10.2024
2	СТАДНИК А.Г., доцент	07.10.2024	20.10.2024
3	СТАДНИК А.Г., доцент	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о. зав.кафедри	08.11.2024	10.11.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	23.01.2024	

Студент(ка)

(підпис)

Вікторія ЦУПРИК

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Альона СТАДНИК

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 97 с., 9 табл., 19 рис., 79 дж., 6 дод.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічна адаптація внутрішньо-переміщених осіб.

Предмет дослідження: соціально-психологічна адаптація внутрішньо-переміщених осіб як чинник психологічного благополуччя.

Мета: дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб як чинника психологічного благополуччя.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел із проблеми дослідження; емпіричні методи – анкетування, тестування, психодіагностичні методики; статистичні – методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу даних, визначення достовірності отриманих результатів.

В роботі узагальнено теоретичні основи соціально-психологічної адаптації; уточнено зв'язок між соціально-психологічною адаптацією та психологічним благополуччям, що дозволило описати механізми, які впливають на якість життя внутрішньо-переміщених осіб загалом.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розроблених психологічних рекомендаціях щодо покращення процесу соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб.

ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ	11
1.1. Поняття соціально-психологічної адаптації у сучасній психологічній науці.....	11
1.2. Психологічні особливості особистості в умовах внутрішнього переміщення	17
1.3. Особливості процесу соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб: етапи, зміст, показники та механізми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб	21
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ	30
2.1. Феномен психологічного благополуччя в контексті сучасної психологічної науки	30
2.2. Психологічне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації ВПО	39
Висновки до розділу 2.....	44
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ	45
3.1. Методологічний апарат та організація емпіричного дослідження	45
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	47
3.3. Рекомендації для покращення процесу адаптації та інтеграції у нове соціальне середовище українських внутрішньо переміщених осіб	63

Висновки до розділу 3	70
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

Актуальність. Російсько-українська війна без перебільшення вплинула на багато сфер життя кожного українця. Постійний страх за власне життя та близьких, невпевненість у майбутньому, вимушені переїзди, втрата роботи і домівки й безліч інших труднощів, з якими стикається народ через війну. Згідно з оцінками Міжнародної організації міграції (МОМ), станом на 25 вересня 2023 року в Україні налічується 3,7 млн внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО). 52% усіх внутрішньо-переміщених осіб зосереджено лише в п'яти областях України, причому найбільшу кількість ВПО зареєстровано у Дніпропетровській і Харківській областях (приблизно 498 тис. та 494 тис. ВПО відповідно). Майже половина усіх ВПО походять лише з двох областей: Донецька (24%) та Харківська (22%). 70% переміщених повідомили, що залишили дім щонайменше один рік тому. В середньому на жовтень 2024 року українці перебувають у статусі внутрішньо-переміщених осіб 422 дні [9].

Тема даної дипломної роботи була обрана внаслідок особливої актуальності щодо питання соціально-психологічної адаптації людей, які через війну були вимушені покинути власні домівки, близьке соціальне оточення та образ життя, що значно вплинуло на їх психологічне благополуччя та рівень задоволеності життям. Соціально-психологічна адаптація розуміється як процес пристосування та включення до нового середовища. Існує ціла низка підходів до виділення змісту та етапів адаптації, де необхідно враховувати і особливості груп, і особливості суспільства, що приймає.

В науковій літературі та дослідженнях значну увагу приділено питанням соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб в роботах В. Гриценко, Т. Стефаненко, Т. Семігіна, М. Слюсаревський, І. Бабікер, Дж. Беррі, С. Бочнер, Р. Лінтон, Дж. Марсія, Д. Мацумото, М. Мід, К. Оберг, М. Херсковіц.

Одним з показників соціально-психологічної адаптації є психологічне благополуччя особистості, що пов'язане насамперед із задоволеністю життям, суб'єктивним відчуттям щастя, власними досягненнями, цілеспрямованістю, реалізацією власного потенціалу та загалом позитивним функціонуванням людини. В даній роботі ми опираємося на визначення складових психологічного благополуччя К. Ріфф: самоприйняття, автономія, мета у житті, особистісний розвиток, позитивні стосунки з оточуючими, управління середовищем.

Зважаючи на вищезазначене це обумовило вибір теми дипломної роботи: «Соціально-психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб».

Мета дипломної роботи: дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб як чинника психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічна адаптація внутрішньо-переміщених осіб.

Предмет дослідження: соціально-психологічна адаптація внутрішньо-переміщених осіб як чинник психологічного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. проаналізувати поняття соціально-психологічної адаптації;
2. описати психологічні особливості особистості в умовах внутрішнього переміщення;
3. розкрити зміст, етапи, показники та механізми процесу соціально-психологічної адаптації ВПО;
4. визначити роль психологічного благополуччя як чинника соціально-психологічної адаптації ВПО
5. емпірично дослідити вплив психологічного благополуччя як чинника соціально-психологічної внутрішньо переміщених осіб.

6. розробити профілактичні рекомендації для підвищення успішності процесу адаптації та інтеграції вимушених внутрішньо переміщених осіб.

Гіпотеза дослідження: успішний та завершений процес соціально-психологічної адаптації проявляється в загальному рівні задоволеності життям та психологічному благополуччі внутрішньо переміщених осіб.

Вибірку дослідження склали 46 респондентів вікової категорії 25-47 років. З них 73,9% жінок та 26,1% чоловіків. За критерієм часу який пройшов з моменту внутрішнього переміщення 50% респондентів відзначили діапазон від 1 до 3 років та ще 50% – більше ніж 3 роки. Дослідження проводилося анонімно за використанням google-forms.

Були використані наступні методи дослідження:

Теоретичні методи: аналізу, систематизації та узагальнення – для опису теоретичної моделі психологічного благополуччя як чинника процес соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб.

Емпіричні методи:

- метод анкетування (вивчення суб'єктивного досвіду вимушеного внутрішнього переміщення). В першій частині анкети були представлені запитання, що направлені на вивчення соціально-демографічних особливостей респондентів. В другій частині пропонувалися запитання з метою вивчення ретроспективної оцінки респондентами власного досвіду переміщення та поточної адаптації на новому місці проживання. В третій частині було включено запитання з відкритими відповідями, що містили заклик до внесення пропозицій та побажань щодо процесу соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб на основі досвіду респондентів;

- шкала «загальний індекс психологічного благополуччя» (PGWBI) – з метою оцінки психоемоційного стану та загального благополуччя.

- шкала задоволеності життям (SWLS) – з метою суб'єктивної оцінки якості життя та актуального функціонального стану.

– методи математичної статистики: описова статистика; кореляційний аналіз (критерій r-Спірмена; критерій Пірсона) – для вивчення зв'язку між показниками соціально-психологічної адаптації, задоволеністю життям і психологічним благополуччям; регресійний аналіз (лінійна регресія) – для перевірки гіпотези про вплив соціально-психологічної адаптації (як чинника) на психологічне благополуччя. Для обробки даних використовувалося програмне забезпечення MSeXel 2007 та Jamovi.

Теоретична значущість: узагальнено теоретичні основи соціально-психологічної адаптації; уточнено зв'язок між соціально-психологічною адаптацією та психологічним благополуччям, що дозволило описати механізми, які впливають на якість життя внутрішньо-переміщених осіб загалом.

Практична значущість полягає в розроблених рекомендаціях, які враховують заявлені потреби респондентів дослідження. Описано можливості впровадження ініціатив як на рівні приймаючого соціуму, так і державних програм загалом, які можуть суттєво поліпшити процес адаптації.

Структурно дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу і загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

1.1. Поняття соціально-психологічної адаптації у сучасній психологічній науці

Поняття «адаптація» виникло в межах біологічних наук як визначення процесу пристосування організму до зовнішніх умов у процесі еволюції. На сьогодні воно відноситься до загальнонаукових понять у сфері природничих та соціальних наук.

Загалом, поняття адаптації традиційно трактується в широкому і вузькому значенні слова. В широкому, *філософському* аспекті, адаптація розуміється, як «... будь-яка взаємодія індивіда та середовища, у яких проситься узгодження їхніх структур, функцій та поведінки» [30]. В широкому, *психологічному* аспекті, адаптація розуміється, як пристосування до умов зовнішнього середовища. Адаптацією у вузькому, *соціально-психологічному* значенні, вважається включення та пристосування індивіда до нового середовища та групи. З погляду соціальної психології, процес адаптації сприймається як процес входження особистості в соціальну групу, засвоєння її норм, існуючих відносин, заняття певного місця у структурі відносин між її членами.

Існують декілька основних поглядів на проблему адаптації особистості у межах різних напрямів психологічної науки, що визначає дисциплінарність досліджуваного феномену.

Біхевіористами (А. Бандура, Е. Торндайк, Д. Вотсон та ін) адаптація розглядається з погляду соціальної функції. Об'єднавши розуміння біхевіористів з цього питання, А. Налчаджян узагальнює, що «адаптація

розуміється і як процес і як стан, що фіксує результат цього процесу, а саме фізичних, соціально-економічних чи соціальних відносинах» [20; 43; 77].

Прихильники необіхевіористського підходу (Г. Айзенк, Е. Толмен та ін.), визначають адаптацію, з одного боку, як баланс між потребами індивіда та вимогами навколишнього середовища, що забезпечує їх гармонійне співіснування, а з іншого боку, шлях досягнення цієї гармонії [21].

Представники інтеракціоністської концепції (Л. Філіпс, Т. Шибутані та ін.) адаптацію визначають як стан, зумовлений внутрішньо-психічними та зовнішніми (середовищними) факторами. В рамках цієї теорії використовується термін «адаптивна поведінка», що визначається благополучним прийняттям індивідом рішень, проявом ініціативи та визначенням власного майбутнього [20; 54].

В психоаналітичній концепції (З. Фрейд, Г. Гартманн, А. Фрейд та ін.) поняття адаптації розглядається як процес, який здійснюється за допомогою механізмів психологічних захистів [54]. В психоаналітичній традиції розрізняють два різновиди адаптації:

1. «алопластична адаптація – забезпечується самими змінами у зовнішньому середовищі, що ініціюються індивідом з метою задоволення власних потреб» [20].

2. «аутопластична адаптація – забезпечується змінами особистості, за допомогою яких вона пристосовується до зовнішнього світу (вміння, навички, структура особистості тощо). До описаних психічних різновидів науковець додає ще один: пошук індивідом такого середовища, яке буде найбільш сприятливим та комфортним для функціонування організму» [20].

В гуманістичній психології (Ш. Бюлер, К. Роджерс, В. Франкл та ін.) адаптація визнається процесом в ході якого суть, роль і місце пристосування пристосувальних реакцій, розглядається інакше ніж у психоаналітичній теорії. Конструктивні/неконструктивні реакції в адаптаційному процесі розглядаються як різні модальності емоційних процесів [67].

У когнітивній психології (Дж. Бруннер, Дж. Кеттел, А. Маслоу, Ж. Піаже та ін) адаптивний процес особистості описується наступною формулою: конфлікт/загроза/реакція пристосування. В рамках цього підходу Ж. Піаже зазначав, що для того, аби пристосуватися до нових умов, людина використовує базові механізми адаптації: асиміляцію та акомодацию [65]. При асиміляції індивід сприймає та засвоює (асимілює) щось нове, в тому числі нові правила, прийняті соціальні норми поведінки в суспільстві і т.і. вбудовуючи сприйняте у вже існуючі в нього раніше схеми поведінки та здатний його відображати. Паралельно відбувається процес акомодации, при якому середовище неминуче впливає на людину, і вона має пристосуватися (адаптуватися) до нових умов. В будь-якому випадку процес адаптації, на думку автора, це двосторонній процес – середовище впливає на людину і в той же час людина впливає на середовище, а якщо механізми асиміляції та акомодации знайдуть певний баланс, індивід зможе адаптуватися до нових умов [21; 49; 61].

Трактування змісту поняття адаптації присутнє і в наукових здобутках українських вчених.

В психологічному словнику надається визначення поняттю адаптації: «це процес пристосування організму, особистості до зміни оточуючих умов життя, діяльності за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямованих на створення передумов нормального функціонування у незвичних умовах» [30].

Дослідник Г. Бал трактує поняття, як «універсальна форма взаємодії людини з оточуючим середовищем, це складне соціально зумовлене явище, яке охоплює три рівні адаптивної поведінки людини: біологічний, психологічний і соціальний з провідною роллю останнього» [21].

М. Блажівський визначає поняття, як «процес бажаного або вимушеного входження до будь-якої сфери діяльності особистості, успішність якого залежить від ступеня узгодженості умов з можливостями організму та психіки людини» [4].

За К. Андросович, під адаптацією розуміється «динамічне утворення, результат і процес пристосування організму чи особистості до умов зовнішнього середовища, а також властивість будь-якої саморегуляційної системи (біологічної, соціальної або технічної), що полягає в здатності пристосування до умов зовнішнього середовища, яке постійно змінюється» [1].

Загалом, як зазначалося вище, зарубіжні та українські дослідники проблеми адаптації особистості підкреслюють ідею того, що будь-який розвиток людини (біологічний, фізіологічний, психологічний, соціальний) та процеси, що протікають у цей період, пов'язані та взаємозумовлені між собою. Це дозволяє розкрити суть процесу адаптації де проявляється єдність взаємодіючих сторін – де з однієї сторони виступає соціальне середовище людини, а з другого боку особистість. Взаємна активність особистості та середовища, спрямована на розробку принципів, способів взаємодії, та надає можливість в оптимальний термін пристосуватися до соціальних умов, що змінилися.

Узагальнюючи існуючі тлумачення поняття адаптації, С. Кулик виокремила його основні підходи: біофізіологічний, психологічний, інформаційно-комунікативний [16, с. 98].

Їх змістовну характеристику представлено на рис. 1.1.

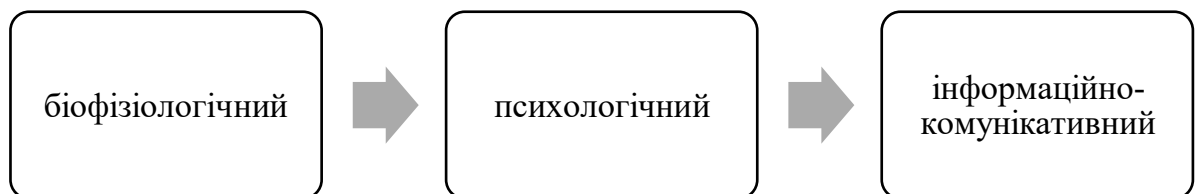


Рис.1.1. Основні підходи до вивчення поняття адаптації

Українська дослідниця О. Ткачишина надає таке визначення поняттю соціально-психологічної адаптації: «це багатоплановий процес активного пристосування психіки та поведінки особистості до умов соціального середовища, яке опосередковане провідною діяльністю особистості на даному етапі її розвитку» [32].

Дослідниця Л. Коробка визначає поняття соціально-психологічної адаптації, як «складний багатомірний процес взаємодії, в результаті якого формується нова позитивна соціальна ідентичність, що адекватна соціальним змінам, які, зокрема, відбуваються внаслідок воєнного конфлікту; як процес розвитку потенціалу особи і спільноти при включенні членів спільноти в систему міжособистісних відносин, в соціально-політичне життя суспільства та знаходження умов для реалізації потреб у самоповазі й самореалізації» [15].

І. Козубовська надає наступне визначення: «це складний, багаторівневий і ієрархічно організований процес взаємодії особистості й соціального середовища, що приводить до реалізації внутрішньо особистісного потенціалу в конкретних умовах життєдіяльності, це процес об'єктивних і суб'єктивних відносин, узгодження й зміни властивостей систем, що взаємодіють» [14].

Н. Свиридов розглядає адаптацію із соціальної точки зору. Соціальна адаптація, на його думку, є єдністю діяльності як пристосувальної, так і перетворювальної. Пристосування передбачає не оволодіння суб'єкта об'єктом, а взаємодія з нею. Це означає, що в пристосувальному процесі є рівна активність і самої особистості, і середовища, в систему якого вона приєднується [21].

І. Андрійчук притримується схожої наукової позиції і описує поняття, як «пристосування особистості до групи, взаємовідносин в ній, формування власного стилю поведінки» [12].

В адаптивному процесі індивіда відбувається пристосування до середовищних умов і в процесі взаємодії із зовнішнім середовищем

особистість змінює властивості та характеристики, такі як самоідентифікація, ціннісні орієнтації, прояви рольової поведінки, тощо.

В. Константинов вважає, що процес СПА особистості є процесом подолання проблемних ситуацій, під час якого відкриваються нові способи поведінки, нові програми та плани внутрішніх процесів». Автор вказує, що соціально-психологічна адаптація тісно пов'язана з соціалізованістю особистості, яка обумовлює як адаптованість, так і дезадаптованість, створюючи для цього фундамент у кожній ситуації групової взаємодії [20].

З позиції соціальної психології, розрізняють два крайні стани – адаптованість та дезадаптованість. Соціальна адаптованість особистості у групі виражається станом, при якому людина має можливість у повній мірі, без тривалих конфліктів і фрустрованості, використовувати наявні в неї можливості. При цьому особистість самостверджується і набуває значущості у новій соціальній групі. Соціальна дезадаптованість особистості проявляється у порушенні взаємодії особистості з навколишнім соціумом, що супроводжується негативним емоційним станом та складнощами у здійсненні основної діяльності

А. Налчаджян у своїх працях систематизував концепції та підходи щодо вивчення соціально-психологічної адаптації, узагальнивши, що «це такий стан взаємовідносин індивіда та групи, коли особистість без тривалих зовнішніх та внутрішніх конфліктів продуктивно виконує власну провідну діяльність, задовольняє базові потреби, повною мірою йде назустріч тим рольовим очікуванням, які пред'являє до неї еталонна група, переживає стани самоствердження та вільного вираження творчих здібностей» [21].

Автор додає, що «адаптація – це такий соціально-психологічний процес, який за сприятливого проходження призводить особистість до стану адаптованості» [21].

Узагальнюючи описані вище основні положення теоретичного плану, виражені вітчизняними та зарубіжними дослідниками з проблеми адаптації, зазначаємо, що адаптація є цілісним, системним процесом, що

характеризується взаємодією індивіда із зовнішнім середовищем. Як зазначають дослідники, «специфіка адаптаційного процесу визначається психологічними властивостями індивіда, його особистісним розвитком, що проявляється в досконалості конструктів особистісної регуляції поведінкових та діяльнісних проявів» [21].

1.2. Психологічні особливості особистості в умовах внутрішнього переміщення

Статистично-значущі показники динаміки збільшення випадків вимушеного внутрішнього переміщення осіб, які постраждали внаслідок воєнного конфлікту, відбулася в Україні за останнє десятиліття.

За визначенням Агентства ООН у справах біженців, внутрішньо-переміщенні особи (ВПО) – це «люди, які були змушені покинути місце постійного проживання, але, на відміну від емігрантів, вони не перетнули державний кордон» (UNHCR, 2021). Дані процеси відбуваються під впливом різних факторів, що формують загрозу або неможливість проживання на певній території, що виникають на території держави походження. У цьому випадку особи переміщаються територією свого постійного проживання з одного регіону– «першоджерела загрози», в інший.

За оцінками Міжнародної організації з міграції (МОМ), кількість внутрішньо переміщених осіб в Україні станом на квітень 2024 року складає 3 548 000 осіб. Також зазначається, що в період з лютого 2022 року до квітня 2024 року 4 734 000 осіб повернулися до свого місця проживання – це можливо побачити на рис. 1.2 [9].

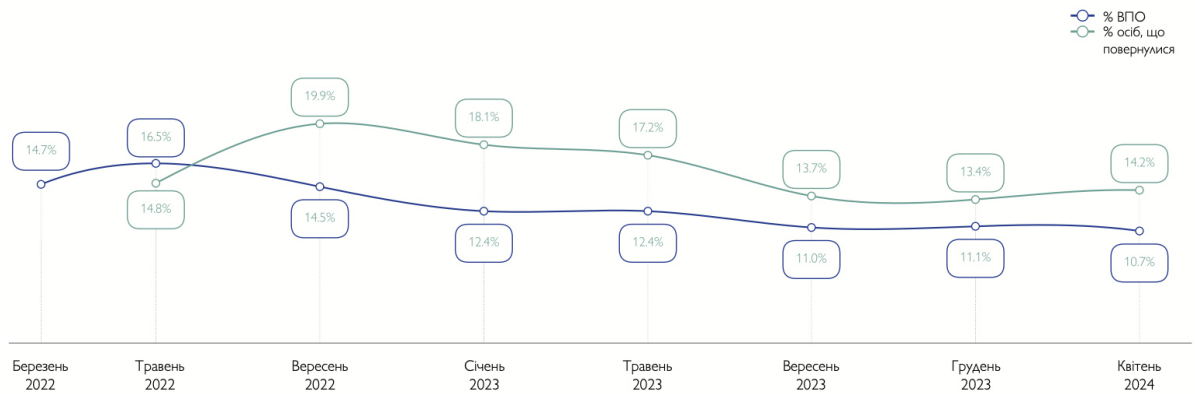


Рис. 1.2 Динаміка показників серед ВПО в період з 2022 до 2024 року

Достовірно відомо, що через вимушене переміщення та загострений соціально-політичний стан в країні, внутрішньо переміщені особи зазнають значних психологічних труднощів в процесі адаптації до нового місця проживання. Загалом, як зарубіжні, так і українські науковці, пояснюють психологічний стрес серед ВПО через вплив ряду чинників, що виникають упродовж адаптаційного процесу. Така модель припускає, що психологічний дистрес ВПО залежить від постійних стресових факторів, а також від попереднього впливу травми [48; 51; 67; 69; 74]

Стресори, пов'язані з переміщенням, – це підгрупа щоденних «тригерів», які виникають як через збройні конфлікти, так і через вимушене переселення. Інші фактори, як матеріальні (наприклад, бідність, втрата майна), так і міжособистісні (наприклад, сімейні конфлікти та насильство, втрата соціальної підтримки, соціальна ізоляція, тощо), сприяють погіршенню психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості. Механізм, що лежить в основі цього процесу, полягає в зниженні відчуття передбачуваності, зниженій резильєнтності та меншій участі у важливих життєвих завданнях, що з часом призводить до погіршення благополуччя особистості на всіх рівнях функціонування [55].

Перш за все, варто зазначити, що внутрішнє переміщення часто супроводжується відчуттям втрати – втрати звичного оточення, соціальних

зв'язків та стабільності. Цей процес може бути сприйнятий як травматичний, що веде до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у значної кількості переміщених осіб. Відповідно до досліджень, симптоми ПТСР включають повторювані спогади, які можуть значно ускладнити адаптацію до нових умов.

На психологічно-емоційний стан внутрішньо переміщених осіб також впливають культурні та соціальні фактори. Люди, які мають стійку ідентичність, легше адаптуються до нових умов. Водночас, недостатня культурна адаптація може призводити до почуття ізоляції та відчуження, що підсилює негативні емоційні стани. Крім того, не можна ігнорувати вплив економічних факторів на психологічно-емоційний стан внутрішньо переміщених осіб. Економічна нестабільність, безробіття і брак ресурсів можуть сприяти виникненню додаткового стресу, посилюючи відчуття безвиході. Люди, які стикаються з фінансовими труднощами, частіше піддаються емоційним розладам, такими як тривожні розлади або депресія.

В даному контексті цікавою є позиція дослідниці З. Спрінської яка зазначає, що «процес пристосування внутрішньо переміщених осіб до нових реалій життя пов'язаний із усвідомленням ними своїх емоцій та потреб, зміною власної ідентифікації, пристосуванням до нового місця проживання та встановленням нових зв'язків та стосунків» [29].

Доповнюючи вищезазначене, важливим є також аспект психологічної гнучкості. Внутрішньо переміщені особи, які мають здатність до адаптації та готовність змінювати свої погляди й підходи, швидше відновлюються та менше страждають від негативних емоційних станів. Психологічна гнучкість може бути розглянута як важливий ресурс, який дозволяє індивіду знайти нові шляхи для подолання труднощів.

Українська дослідниця Ю. Пилипас детально вивчає проблему дослідження та описує такі особливості в процесі адаптації внутрішньо-переміщених осіб: «стани ВПО, які здатні спричинити нестабільність та втрату контролю: переселенець більш схильний до втрати автономності (...я

більше не керую процесом, а пливу за течією...) та суб'єктивності (...я не впливаю на події в моєму житті, хтось вирішує все за мене...), порушення ідентичності та розгубленості (неспроможність зосередитись на справі, проблеми з концентрацією уваги, складнощі у виконанні повсякденних завдань, що призводить до регресу), появи страху до відторгнення з боку оточення (ідентифікація на рівні – Я чужий), почуття постійної небезпеки та незахищеності, перебування у стані жертви, неконтрольованої злості та агресії, пошуку винуватців та зовнішніх ворогів, відсутності планів на майбутнє через страх повторення травматичної ситуації, низької самооцінки, почуття провини та формування комплексу вцілілого; появи психосоматичних хвороб, адиктивної поведінки, що стає наслідком отриманого посттравматичного синдрому тощо» [29].

З огляду на вищевикладене, можна стверджувати, що внутрішнє переміщення є складним і багатогранним процесом, який має значний вплив на психоемоційний стан особистості. Страх, тривога, відчай та інші негативні емоції можуть значно ускладнити адаптацію до нових умов, проте соціальна підтримка, психологічна гнучкість та активна позиція особистості можуть стати важливими чинниками, що сприяють позитивному перебігу цього процесу. У зв'язку з цим, важливо розробляти та впроваджувати програми підтримки для внутрішньо переміщених осіб, що можуть допомогти їм не лише адаптуватися до нових умов, а й знайти нові шляхи для розвитку та самореалізації в складних обставинах.

Узагальнюючи наявні теоретичні та емпіричні дослідження щодо психологічних труднощів, які зазнають внутрішньо-переміщені особи в процесі адаптації до нового місця проживання, можливо виокремити наступні: «розгубленість, сум та тривога; відсутність бачення можливостей та перспектив у майбутньому, страх за своє життя та життя родини; травматичний досвід свідків та жертв військових дій; почуття провини та безпорадності через потребу у зовнішній допомозі; втрата колективної ідентичності та контролю над власним життям; неможливість створити

безпечні умови для своїх рідних; падіння самооцінки та почуття самотності; потреба пристосуватися в короткий термін до нових умов та реалій життя; зменшення або взагалі втрата власного простору, близьких або друзів, домашніх улюбленців (через неможливість забрати останніх разом із собою під час переїзду); зниження або втрата критичного мислення, викликаного частими переживаннями, поява порушень психотичного типу» [21].

Варто відзначити, що вимоги повсякденного життя після переміщення з зони активних бойових дій часто впливають на психічне здоров'я навіть більше, ніж сама воєнна травма [55-56]. Чинники, включно з дискримінацією, обмеженнями в умовах проживання, поселенням у таборах ВПО, серед іншого, дослідники пов'язують з вищими симптомами депресії та посттравматичного стресового розладу [56].

Стосовно статистичних показників поширеності психічних розладів серед внутрішньо-переміщених осіб на етапі адаптації до нового місця проживання, в зарубіжних дослідженнях та мета-аналізах повідомляється, що понад 40% ВПО були діагностовані з тривожними розладами та депресією порівняно з 20% серед трудових переселенців (Lindert et al., 2009). Поширеність посттравматичних стресових розладів (ПТСР) і депресії становить близько 30% серед населення, яке зазнало масового конфлікту та внутрішнього переміщення (Steel et al., 2009). Серед внутрішньо переміщених дорослих, які тікають від збройних конфліктів, поширеність посттравматичного стресового розладу коливається від 2,2% до 88,3%, тривожного розладу від 1% до 90% і депресії від 5,1% до 81% [56].

Зважаючи на вищезазначене, проблема успішної адаптації та благополуччя особистості в умовах внутрішнього переміщення виступає актуальною для подальшого дослідження.

1.3. Особливості процесу соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб: етапи, зміст, показники та механізми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Одним з важливих процесів, з яким стикаються внутрішньо переміщені особи в новому місці проживання, є проблема успішності проходження процесу соціальної та психологічної адаптації. Втрата звичного середовища, житла, роботи, а також соціальних зв'язків – в першу чергу призводить до відчуття невизначеності. Складний, багатогранний та часто тривалий процес, пов'язаний з адаптацією та інтеграцією у нове середовище, може проходити вкрай болісно і спричинити різні негативні наслідки.

У змістовній характеристиці можливо виділити дві складові: соціальний (поведінкова та сфера міжособистісних стосунків) та психологічний (емоційна та когнітивна сфери) [21](рис. 1.2).

На психологічному (емоційному) рівні особи часто зазнають значного стресу, тривоги та депресії внаслідок втрати соціальних зв'язків, житлових умов та економічної стабільності. На соціальному рівні процес адаптації може включати зміну соціальних ролей, формування нових соціальних мереж і забезпечення соціальною підтримкою.



Рис. 1.3. Складові соціально-психологічної адаптації

У всіх різновидах адаптації є обов'язкові складові. А. Налчаджян вважає такими, насамперед, пізнавальні (включаючи процеси сприйняття та

переробки інформації, що надходить), включення особистості в нову систему поведінки, регульоване процесами мислення, контролю, пам'яті тощо. Тут значна роль належить внутрішнім процесам зміни психологічних орієнтацій людини, становлення інших оцінок та інтерпретацій, які близькі до цінностей та норм тієї групи, до якої особистість адаптується [20-21].

А. Налчаджян змістовно узагальнює погляди зарубіжних вчених та виділяє такі етапи адаптації:

1. Етап «взаємної толерантності». На цьому етапі як особистість, так і приймаюче середовище (інша група чи особистість) виражають взаємну толерантність до цінностей, видів та форм поведінки. В ідеалі, на ньому сторони визнають відміни власної системи цінностей та форм поведінки та інших людей.

2. Етап «взаємних поступок/або акомодация». На даному етапі людина визнає основні цінності нового соціального середовища, а середовище, у свою чергу, визнає цінності нового члена соціальної групи (акомодация).

3. Етап «повноцінне пристосування/асиміляція». На цьому етапі людина визнає систему цінностей нового середовища» [20-21].

О. Ткачишина узагальнює підходи до вивчення етапів соціально-психологічної адаптації – таблиця 1.2 [32].

Таблиця 1.2

Етапи соціально-психологічної адаптації

I стадія	Характеризується піднесенням настроєм, позитивним емоційним фоном, але вкрай обмежений у часі (від двох тижнів до шести місяців). Завершується ця стадія зіткненням з «чужими» для особистостей соціокультурними умовами.
II стадія	Період зіткнення, конфліктні відносини з приймаючим середовищем. Це зіткнення в результаті призводить до стресового стану, дискомфорту. Почуття, які відчуває людина на цьому етапі, можна охарактеризувати як «культурний

	шок».
III стадія	Деструктивний стан здатний привести до розвитку у ВПО зовнішньої агресії. Разом з тим, можливі варіанти, коли переселенці, стикаючись з проблемами, здатні їх вирішувати, знаходячи для цього адекватні шляхи.
IV стадія	Характеризується можливістю досягнення психологічного і соціального комфорту в нових умовах. На цьому етапі здобуваються знання і соціальні навички.
V стадія	«Довгострокова» адаптація, передбачає поступову і постійну залученість особи в систему соціальних зв'язків приймаючого середовища.

Розглядаючи проблему визначення критеріїв та чинників, що впливають на успішність чи неуспішність соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб, О. Кокун описує суб'єктивні та об'єктивні чинники (рис. 1.4).



Рис. 1.4. Чинники соціально-психологічної адаптації ВПО

Автор характеризує їх, як «суб'єктивні чинники (професійна кваліфікація та досвід людини, її особистісні особливості, потреби, загальні та професійні інтереси, мотиви, світогляд, переконання й установки, життєвий досвід, особливості психічних функцій, нейродинамічних якостей, емоційні та вольові компоненти, задоволеність роботою, психофізіологічні можливості та психофізіологічний стан, працездатність тощо); об'єктивні чинники (умови діяльності людини, вид, характер та

величина навантаження, психологічний клімат, соціально-побутові умови тощо)» [11, с. 32].

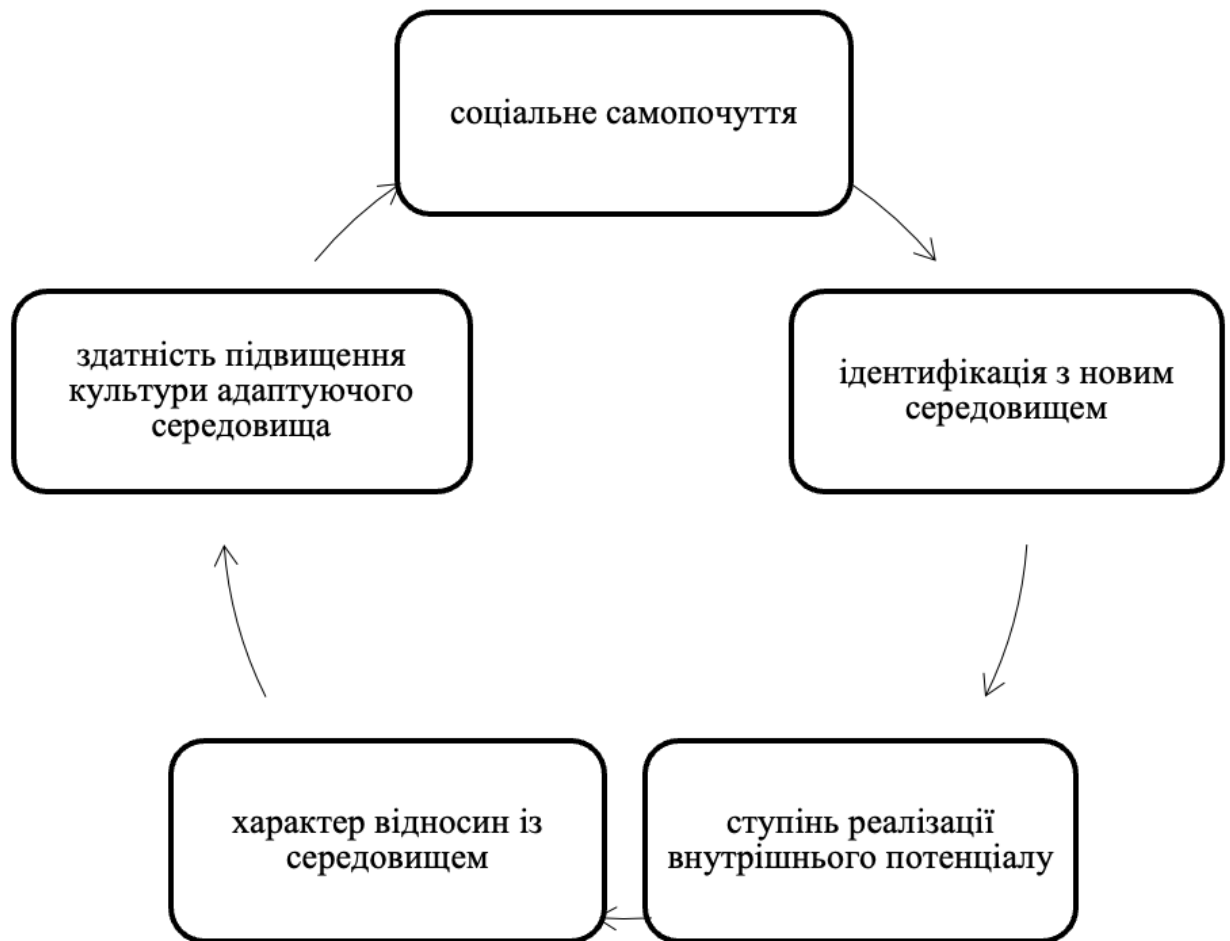


Рис. 1.5. Критерії успішної соціально-психологічної адаптації
внутрішньо-переміщених осіб

Процес соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб передбачає поєднання ряду прийомів, методів та стратегій. Стратегія розглядається з точки зору вибору орієнтаційного та координуючого способу діяльності, поведінки, спрямованої на досягнення значний для людини цілей. Поряд із терміном «стратегії соціально-психологічної адаптації», авторами також використовуються: адаптивні дії, адаптивна поведінка, адаптивні комплекси і т.і.

До адаптивних дій відносять не тільки поведінку, що призводить до стану адаптованості до нових зовнішніх умов, але й залучення до самого

процесу адаптації. Внаслідок різноманітного соціального досвіду у індивіда складається особиста система стійких і повторюваних механізмів адаптації, яку він може використовувати надалі в різних ситуаціях, з найбільш ймовірним ефективним проходженням процесу. Водночас це є особистою моделлю/системою адаптації, що включає вибір мети, стратегії та способу адаптації [19].

Щодо процесу соціально-психологічної адаптації, критерій оптимальності є основною ознакою його ефективності. Вибір стратегії соціальної адаптації передбачає процес відбору з усіх можливостей, котрі реалізуються. Здатність адаптуватися і мобілізувати особистісні ресурси означає знайти такий вид діяльності, який би реалізовувати ресурси адекватним для ситуації способом.

У своїх працях А. Налчаджян зазначає, що в ускладнених ситуаціях, таких як вимушене переселення, адаптивні процеси особистості протікають за допомогою цілих комплексів та стратегій. Засвоєні стратегії активізуються в аналогічних ситуаціях, у процесі функціонування, а згодом перетворюються в повноцінну складову структури особистості [21].

Автор розрізняє три різновиди адаптивних комплексів: «1) незахисні адаптивні комплекси. Комплекси використовуються в нефруструючих проблемних ситуаціях (наприклад, у таких, котрі спеціально викликаються самою людиною); 2) захисні адаптивні комплекси. Комплекси є стійкими поєднаннями лише захисних механізмів; 3) змішані адаптивні комплекси. Такі комплекси складаються із захисних та незахисних адаптивних механізмів» [21].

Ряд авторів, зокрема О. Ткачишина, окрему увагу приділяють адаптивній поведінці з точки зору системи прийомів, які людина виробляє протягом життя і застосовує їх у ситуації, що сприймається як незвична та/або стресова, і ця система може характеризуватись як адаптаційна. Виходячи з такого підходу, адаптацію можна описувати як власну організацію поведінки в ситуаціях, що повторюються, що допомагає людині

в адаптації до умов, що змінилися. Розуміння адаптивних процесів у такому контексті передбачає розгляд особистості як активної, творчої, цілеспрямованої [32].

Дослідниці О. Зотова та І. Кряжова підкреслюють значущість ступеня активності особистості під час соціальної адаптації. Автори розглядають соціально-психологічну адаптацію як двосторонній процес – взаємодію особистості та середовищних соціальних факторів. Висока соціальна активність особистості, згідно авторам, приведе до адекватних співвідношень особистісних цілей людини та цінностей групи. Також успішна адаптація можлива за умови, де середовищні соціальні чинники сприяють реалізації потреб і прагнень особистості, що призводить до розкриття, формування та розвитку її індивідуальності [33].

В описі процесу адаптації у психоаналітичній концепції (А. Адлер, З. Фрейд та ін.) автори використовують поняття «подолання /ціліспрямованість/розвиток індивідуальності/самоствердження» [54].

Залежно від потреб і мотивів, які відчуває особистість, формуються типи адаптаційного процесу:

а) активний тип – характеризується переважанням активної позиції особистості і чинить активний вплив на соціальне середовище;

б) пасивний тип – визначається пасивною позицією, конформним прийняттям цілей, соціальних правил та цінностей групи [54].

Адаптивна поведінка – це така поведінка, основна мета якої визначається встановленням ефективної взаємодії між середовищем та особистістю. При цьому не завжди це має результатом раціональний стан людини в її оточенні, оскільки обрана нею стратегія в даному конкретному випадку може бути успішною, разом з тим може виявитися непродуктивною. Адаптивна поведінка при цьому щоразу починає активуватися при ситуації неузгодженості інтересів особистості та навколишнього середовища, маючи на меті знаходження певного компромісу між ними у вигляді узгодженості.

Адаптивна стратегія відрізняється від певних поведінкових дій (або тактичних стратегій) наявністю зв'язку з підсумковою метою діяльності.

Вибір системи адаптаційної поведінки (стратегії) включають зіставлення різних компонентів та їх взаємовплив у ході адаптації до змін соціальним умовам. Згідно з А. Реаном, оцінки піддаються вимогам зовнішнього середовища, коли оцінюють силу, прояви ворожості, можливості та ймовірності обмеження потреб, тощо; особистісний потенціал, що забезпечує зміни в самій людині, які прийнятні та не викликають відторгнення; а також ті фізіологічні та психологічні витрати, які так або інакше знадобляться в ході адаптації. Якщо тиск перелічених складових передбачає неприпустимі поєднання, перебіг адаптації порушується, настає стан дезадаптованості людини. Такий стан визначається як протилежний стану адаптованості [41].

А. Налчаджян узагальнює, що особистісна соціально-психологічна дезадаптованість в основному проявляється у порушенні процесу адаптації до власних потреб та вимог. Це свідчить про те, що індивід в стані дезадаптації не здатний задовільно діяти відповідно до тих вимог і очікувань, які є нормою для нового соціального середовища, незадоволений власною соціальною роллю та провідною діяльністю, що суттєво впливає на рівень задоволеності життя та психологічного благополуччя особистості [21].

Виходячи з викладеного вище, процес соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб є багатогранним і складним явищем, що визначається як індивідуальними психологічними характеристиками, так і зовнішніми умовами, а важливими чинниками, що впливають на даний процес, є рівень отримуваної соціальної підтримки, психологічна стійкість та наявність ресурсів для інтеграції в нове середовище.

Висновок до 1 розділу

1. Адаптація є цілісним, системним процесом, що характеризується взаємодією індивіда із зовнішнім середовищем. Особливості протікання адаптаційного процесу залежить від особистісних та психологічних характеристик конкретної особистості.

2. У змістовній характеристиці процесу соціально-психологічної адаптації виділяють дві складові: соціальний (поведінкова та сфера міжособистісних стосунків) та психологічний (емоційна та когнітивна сфери).

3. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб проявляються в комплексі психоемоційних і соціальних змін, зумовлених переміщенням з рідного місця проживання. На психологічному (емоційному) рівні, ці особи часто зазнають значного стресу, тривоги та депресії внаслідок втрати соціальних зв'язків, житлових умов та економічної стабільності. На соціальному рівні, процес адаптації може включати зміну соціальних ролей, формування нових соціальних мереж і забезпечення соціальною підтримкою. Проблема визначення чинників успішної соціально-психологічної адаптації особистості в умовах внутрішнього переміщення є актуальною для подальшого дослідження.

РОЗДІЛ 2.

ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ

2.1. Феномен психологічного благополуччя в контексті сучасної психологічної науки

Дослідження феномену психологічного благополуччя особистості знаходить актуальність ще з стародавніх часів. Найчастіше саме поняття пов'язувалося і співвідносилося з іншими, такими як «щастя», «задоволеність», «якість життя» та розглядалося як важливий аспект ще трактатах давньогрецьких філософів.

Психологічне благополуччя як об'єкт наукового дослідження стало широко поширюватися в психології лише з середини XX століття. Потреба у вивченні питання психологічного благополуччя особистості актуалізувалася з народженням позитивного напрямку психології – теоретичного конструкту, центром якого є потенціал особистості, її ресурси та можливості позитивного функціонування, на противагу домінуючому на ті часи напрямку вивчення порушень та відхилень від норми [74]. Безпосередньо термін психологічного благополуччя з'явився відносно нещодавно і став об'єктом дослідження вітчизняних та зарубіжних психологів та соціологів. На даний момент існує потреба в подальшому дослідженні взаємозв'язків різних визначень, що характеризують позитивне функціонування особистості, оскільки не існує єдиного визначення в характеристиці даного терміну, його змісту та структури.

Уявлення про психологічне благополуччя особистості тісно пов'язані з поглядами на розуміння повноцінного та гармонійного буття особистості людини у різних філософських школах, з основними уявленнями щодо

розуміння особистості, її розвитку та структур у психодинамічному підході (З. Фрейд, К.Г. Юнг, Е. Фромм, К. Хорні, А. Адлер, Дж. Боулбі, Е. Еріксон), а також з психологічною концепцією позитивного функціонування людини, яка бере свій початок у теоріях екзистенційно-гуманістичного напрямку психології (А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл) та в його сучасному напрямі – позитивної психології (І. Бонівелл, М. Селігман) [2; 5; 7; 24; 28].

Вперше визначення «психологічного благополуччя» запровадив М. Бредберн (1969), який змістовно відображав психологічне благополуччя через континуум «хвороба – здоров'я» і визначав його як суб'єктивне відчуття щастя та загальною задоволеністю чи незадоволеністю життям [46].

Е. Дінер (1994), розширюючи теорію поняття психологічного благополуччя Бредберна, включає до нього когнітивний та емоційний компоненти [52].

Пізніше К. Ріфф (1998) в рамках розробленої нею шестифакторної моделі психологічного благополуччя («автономія, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, мета в житті, самоприйняття» – за К.Ріфф) визначала, що психологічне благополуччя більшою мірою доступно людям, які мають стійкі психологічні риси, що дозволяють їй функціонувати успішніше, ніж за їх відсутності [68-71].

Пізніше вчені Р. Раян та Е. Десі (2008) запропонували розглядати поняття психологічного благополуччя з точки зору двох підходів – гедоністичного та евдемонічного [52], що наразі розглядаються як основні підходи в контексті сучасної психологічної науки.

Основна ідея гедоністичного підходу (від грец. *hedone* – задоволення) полягає в тому, що відчуття благополуччя має суб'єктивний характер [30]. Психологічне благополуччя оцінюється в розрізі полярностей «задоволеність – незадоволеність», «задоволення – незадоволення», включаючи баланс позитивного та негативного ефекту, співвідношення позитивних та негативних емоцій. Основна критика гедоністичного підходу полягає в тому, емоції позитивного та негативного спектрів можуть співіснувати незалежно

один від одного. До того ж відомим фактом психології особистості є те, що отримання задоволення стимулює людину збільшувати інтенсивність задоволення й надалі задоволення своїх потреб потребує вже більшої кількості. Відомими представниками даного підходу є вчені Н. Бредберн, Е. Дінер, Д. Канеман та інші.

На противагу, евдемоністичний підхід благополуччя (від грецьк. *eudaimonia* – блаженство, щастя) розглядає основним критерієм досягнення благополуччя самореалізацію особистості та її відображення на всіх рівнях функціонування та діяльності [30]. В евдемоністичному підході психологічне благополуччя розглядається у континуумі зростання особистості та безперервного розвитку індивідуальності. На відміну від гедоністичного підходу, особливістю є той факт, що досягненню психологічного благополуччя можуть сприяти і події, що не забезпечують задоволення. Це засновано на тому, що людина усвідомлено може розуміти власні життєві цілі, а одним з основних чинників психологічного благополуччя людини є сенс життя. Відомими представниками даного підходу є Р. Райан, Е. Десі та інші.

Дещо інший погляд на феномен психологічного благополуччя запропонувала відома американська дослідниця К. Ріфф [68-71]. Продовжуючи наукові традиції закладені М. Бредберном, вона критично переглянула положення його теорії про психологічне благополуччя як баланс позитивного та негативного афектів, а також опиралася на теорії відомих психологів, які так чи інакше пов'язані з поняттям психологічного благополуччя та позитивного психологічного функціонування людини, тим самим розширивши його і наповнивши глибшим змістом. Так, дослідниця систематизувала та узагальнила теоретичні погляди А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.Г. Юнга, Е. Еріксона, Ш. Бюлера, Б. Ньюгартена, М. Яхиди, Д. Біррена [68].

Завдяки цьому К. Ріфф найбільш повно та загально описала конструкт психологічного благополуччя і виділила шість основних компонентів:

1. самоприйняття;
2. позитивні відносини з оточуючими;
3. автономія;
4. управління середовищем;
5. мета у житті;
6. особистісне зростання.

До описаних компонентів автором концепції були інтегровані елементи різних теорій, наприклад, поняття самоповаги та самоприйняття (К. Роджерс, Г. Олпорт, М. Яхода), самоактуалізація (А. Маслоу), зрілість (Г. Олпорт), визнання своїх переваг та недоліків (К.Г. Юнг), а також прийняття свого минулого (Е. Еріксон), що знайшли відображення в такому компоненті психологічного благополуччя як «Самоприйняття» (рис. 2.1.) [68].

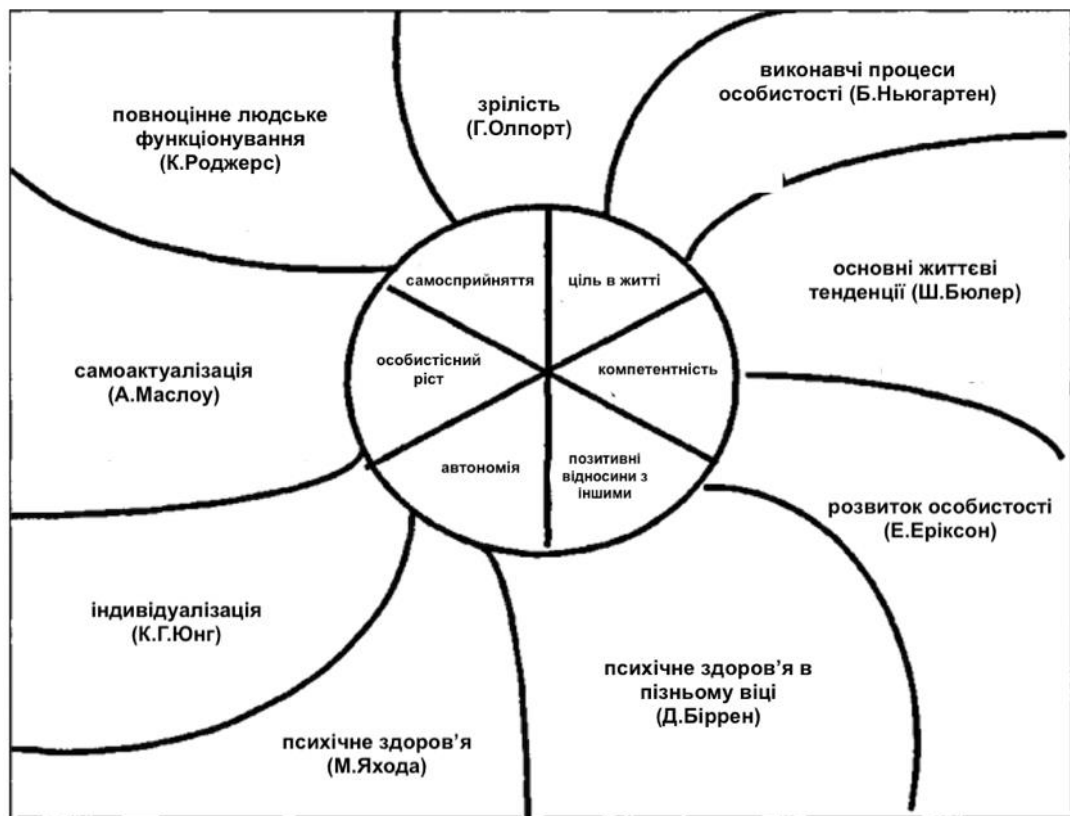


Рис. 2.1. Теоретичні джерела компонентів психологічного благополуччя К. Ріфф

Такий підхід до структури благополуччя дозволяє не лише комплексно розглядати задоволеність життям, а й відкриває нові можливості для його дослідження, наприклад, стає можливим вивчати задоволеність у певній сфері та її зв'язок із різними об'єктивними факторами. Так само це дозволяє простежити взаємозв'язки загального суб'єктивного благополуччя та конкретних чинників, що його визначають. Сучасні емпіричні дослідження найчастіше приймають за основу структуру психологічного благополуччя запропоновану К. Ріфф, як найбільш повну та розроблену на даний момент часу.

Американські вчені Р. Райан та Е. Десі розширили розуміння даного феномену у своїй теорії самодетермінації [52]. Під самодетермінацією у цьому підході розуміється свобода як від зовнішнього, і від внутрішнього впливу.

Говорячи про розвиток, оптимальне і повноцінне функціонування особистості, автори наголошують на суб'єктну причинність, внутрішню мотивацію, в основі якої лежать три базові потреби: в автономії, компетентності та зв'язності з іншими. Автономія в даному контексті розглядається як наявність свободи вибору та самодетермінації власної поведінки; компетентність – як прагнення бути ефективним і справлятися із викликами, що висуваються навколишнім середовищем; зв'язок з іншими – бажання мати надійний емоційний зв'язок із близькими та значущими людьми, бути прийнятими ними. При цьому, основне поняття теорії самодетермінації, автономність, як характеристика суб'єкта, передбачає дію відповідно до глибинного відчуття себе і призводить до підвищення компетентності та зв'язку з оточуючими. Задоволення вищезгаданих потреб пов'язане з актуальною соціальною ситуацією: за умови, що соціальний контекст сприяє їхньому задоволенню, благополуччя людини підвищується, інакше – знижується [52].

В даній роботі ми будемо опиратися на описану структуру психологічного благополуччя К. Ріфф як найбільш повну та розроблену на даний момент часу.

На рис. 2.2. представлені структурні компоненти психологічного благополуччя.

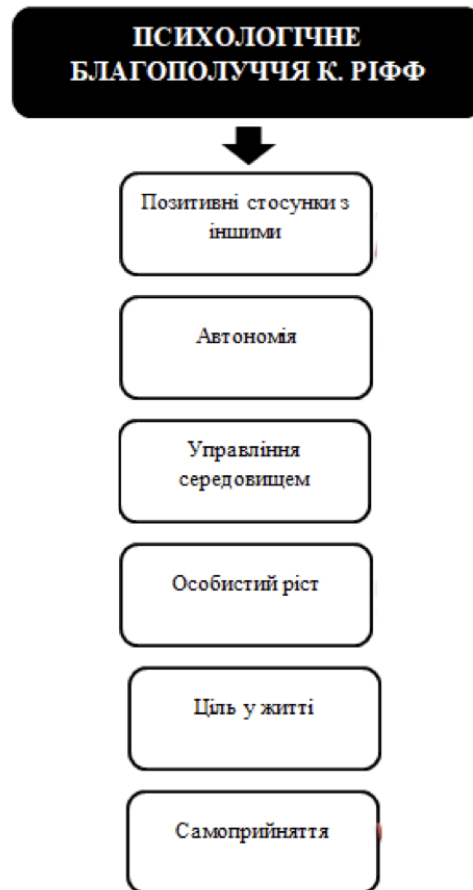


Рис. 2.2. Компоненти психологічного благополуччя

Надамо їм змістовну характеристику та проаналізуємо можливі зв'язки між окремими компонентами.

1. Автономія.

Автономія визначається як здатність до самостійного прийняття рішень та є одним з опорних компонентів психологічного благополуччя особистості. Автономія, як компонент психологічного благополуччя, відображає здатність індивіда робити незалежний вибір і керувати власними діями на основі особистих цінностей.

Співвідношення з іншими компонентами.

Автономія та управління навколишнім середовищем. Вплив описаних компонентів обумовлюється, перш за все, здатністю індивіда ефективно керувати навколишнім середовищем і адаптуватися до нього, що передбачає подолання життєвих викликів та ефективне використання ресурсів з метою досягнення особистих цілей. Емпіричні дослідження (наприклад, дослідження Е. Десі та Р. Райана) показують, що люди які мають високий рівень автономії більш схильні розвивати адаптивні стратегії подолання, підвищуючи здатність керувати викликами середовища та адаптуватися до них. І навпаки, ефективне володіння середовищем також може підтримувати автономію, надаючи людям компетентність, необхідну для прийняття незалежних рішень.

Автономія та особистісний ріст. Автономія має важливу роль в особистісному зростанні, дозволяючи індивіду встановлювати та досягати особистих цілей на основі власних цінностей та інтересів. Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана показує, що автономія є важливою для сприяння особистому зростанню [52]. Крім того вчені зазначають, що особистісний ріст має позитивний вплив на автономію, надаючи особистості відчуття мети та спрямованості в процесі прийняття самостійних рішень. Загалом, зв'язок між автономією та особистісним зростанням пояснюється тим що сприяння автономії підтримує особистісний ріст, дозволяючи індивідам досягати самостійно обраних цілей, тоді як особистий ріст зміцнює автономію, посилюючи почуття власної ефективності та впевненості.

Автономія та позитивні відносини з іншими. Позитивні відносини з іншими передбачають наявність емоційно-близьких соціальних зв'язків. Дослідження показують, що автономія позитивно корелює з якістю соціальних стосунків які має людина. Індивіди, які мають високий рівень автономії, з більшою ймовірністю будуть частиною здорових та підтримуючих відносин, оскільки вони здатні встановлювати межі та ефективно повідомляти про свої потреби [52]. І навпаки, позитивні соціальні

взаємодії можуть підтримувати автономію, надаючи емоційну підтримку, що сприяє почуттю незалежності та власної гідності.

Автономія та мета у житті. Останнє означає відчуття напрямку та наявність значущих цілей для індивіда. Автономія вирішальну роль у формуванні цілеспрямованості, дозволяючи людям досягати цілей, які відповідають їхнім особистим цінностям та інтересам.

2. Управління навколишнім середовищем.

Управління навколишнім середовищем передбачає здатність ефективно керувати своїм оточенням і взаємодіяти з ним, що дозволяє створювати та підтримувати середовище, сприятливе для досягнення цілей індивіда. Дослідження К. Ріфф показали, що люди з високим рівнем управління середовищем, швидше за все, відчуватимуть вищий рівень задоволеності життям і психологічного благополуччя. Подальші дослідження стресу та його подолання (Р. Лазаруса та С. Фолкман) підкреслюють важливість оволодіння навколишнім середовищем для ефективного управління стресом і зміцнення психологічної стійкості. Емпіричні дослідження демонструють кореляційні зв'язки з автономією, про що було описано вище. Також досліджені кореляції з особистісним зростанням, оскільки здатність орієнтуватися та формувати середовище сприяє створенню нових можливостей для самовдосконалення та самодетермінації [52; 68]. Крім того, були показані зв'язки з метою в житті, оскільки люди, які успішно керують своїм оточенням, з більшою ймовірністю досягатимуть значущих цілей та будуть слідувати власним цінностям [68-71].

3. Особистісний ріст.

Особистісний ріст передбачає постійний саморозвиток та самоактуалізацію (за А. Маслоу). К. Ріфф зазначає, що особистісний ріст пов'язаний з вищим рівнем задоволеності життям і психологічного благополуччя. Дослідження показують що компонент позитивно корелює з позитивними стосунками з іншими, оскільки підтримуючі соціальні зв'язки здатні стимулювати особистий розвиток. Це також стосується компоненту

самоприйняття, оскільки індивіди, що прагнуть до особистісного розвитку, як правило, мають більш позитивне самоприйняття та вищу самооцінку. Крім того, особистісний ріст пов'язаний із метою життя, оскільки прагнення до самовдосконалення часто узгоджується з прагненням до значущих і довгострокових цілей [68-71].

4. Позитивні стосунки з іншими.

Позитивні стосунки з іншими передбачають наявність емоційно-близьких соціальних зв'язків. Цей компонент підкреслює важливість якісних стосунків як основного чинника досягнення психологічного благополуччя. Ріфф зазначає, що люди з підтримуючими стосунками повідомляють про вищий рівень відчуття щастя та благополуччя. Дослідження Ш. Коена та Т. Віллса щодо соціальної підтримки підкреслює її роль у захисті від стресу та зміцненні психічного здоров'я. Позитивні відносини з іншими тісно пов'язані з самосприйняттям, оскільки люди, які є частиною підтримуючих стосунків, швидше за все, матимуть більш вищі показники самоприйняття. Цей компонент також пов'язаний з автономією, оскільки підтримуючі соціальні стосунки можуть підвищити впевненість індивіда у прийнятті самостійних рішень. Також, позитивні стосунки з іншими співвідносяться з особистим зростанням і метою в житті, оскільки значущі соціальні взаємодії впливають на стимуляцію до особистісного розвитку та досягнення мети [68-71].

5. Мета в житті.

Наявність мети в житті відображає те, наскільки людина сприймає своє життя як наповнене сенсу. Цей компонент підкреслює важливість наявності цілей та цінностей, які забезпечують відчуття мети в житті. Згідно з дослідженнями Ріфф, компонент позитивно корелює з особистісним ростом, оскільки люди з чітким усвідомленням мети більш схильні брати участь у діяльності, яка сприяє самовдосконаленню та розвитку. Також констатовані кореляції з автономією, оскільки відчуття напрямку сприяє прийманню самостійних рішень, які відповідають довгостроковим цілям [68-71].

6. Самоприйняття.

Самоприйняття передбачає позитивну оцінку себе та власного життя, а також включає визнання та прийняття своїх сильних сторін і обмежень, сприяючи стабільній і позитивній Я-концепції особистості. Ріфф виявила, що люди з високим рівнем самоприйняття повідомляють про вищий рівень психологічного благополуччя та нижчий рівень тривоги та депресії. Дослідження М. Розенберга щодо самооцінки підтверджує зв'язок між самоприйняттям та загальним благополуччям особистості. Емпіричні дослідження показали, що компонент позитивно корелює з автономією, оскільки люди які приймають себе, більш схильні приймати рішення, що відображають їх справжнє Я. Це також стосується позитивних стосунків з іншими, оскільки самоприйняття може покращити міжособистісні стосунки, сприяючи більшій впевненості [69]. Крім того, самоприйняття пов'язане з ціллю в житті та особистим зростанням, оскільки позитивний погляд на своє Я підтримує процес досягнення значущих цілей і постійний розвиток власного особистісного потенціалу [68-71].

Резюмуючи визначення психологічного благополуччя, його варто розглядати як багатокomпонентний конструкт функціонування людини, реалізації її потенціалу, що визначається за допомогою переважання позитивних емоцій, суб'єктивного відчуття гармонії, щастя, задоволеністю життям та власними досягненнями. В даній роботі, вслід за К. Ріфф, ми розглядаємо психологічне благополуччя як суб'єктивне переживання ефективного функціонування особистості. При цьому психологічне благополуччя характеризується певною структурою (компонентами), які можуть знаходитися під впливом ряду чинників.

2.2. Психологічне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації ВПО

Ключовим показником успішності соціально-психологічної адаптації, як підкреслюють багато дослідників, виступає психологічне благополуччя та

задоволеність різними аспектами життя [32]. Задоволеність життям розглядається як багатогранний феномен, який визнається як суб'єктивна оцінка індивідами якості свого життя, як синонім щастя та психологічного благополуччя [32]. Багаточисельні емпіричні дослідження показали, що високий рівень задоволеності життям тісно пов'язаний з адаптивними стратегіями поведінки індивіда [16; 39; 48; 63; 73]. У внутрішньо-переміщених осіб задоволеність різними сторонами життя як інтегральна характеристика їх внутрішнього стану виступає, з одного боку, як визначальний чинник успішності адаптації, а з іншого – є його потужним ресурсом.

Незважаючи на те, що психологічний та психічний стан внутрішньо-переміщених осіб в процесі соціально-психологічної адаптації часто оцінюється за допомогою негативних симптомів, таких як депресивний настрій (Kiang та ін., 2010, Walsemann та ін., 2009), погіршення психічного та фізичного здоров'я (Williams та ін., 2008), емоційні розлади (Beiser та ін., 2009), дистрес (Huynh та Fuligni, 2010), відчуття ізолюваності та самотності (Shvarz, 2001), дедалі більше досліджень звертаються до визначення чинників успішної адаптації та фокусуються на позитивних аспектах даного процесу [51].

Як зазначалося вище, психологічне благополуччя особистості розглядається з позицій гедонії та евдемонії. Що стосується гедонії, все більше досліджень досліджують благополуччя ВПО та емігрантів з точки зору його «традиційних» компонентів, таких як задоволеність життям (наприклад, Roccas et al., 2000) або афективність (наприклад, Bobowik). та ін., 2011). Дослідження фізичного та психічного здоров'я груп ризику також досить розширюються (Baron-Epel and Kaplan, 2009, Wiking et al., 2004). Евдемонія, у свою чергу, переважно відображена в дослідженнях щодо таких явищ, як самооцінка (Williams та ін., 2008), ефективність (Mesch та ін., 2008) і відчуття контролю (Moradi and Risco, 2006). Крім того, в літературі щодо проблеми копінг-поведінки в умовах внутрішнього переміщення

підкреслюється, що такі групи розвивають емоційну стійкість та резильєнтність (Miller and Kaiser, 2001). Проте лише декілька вчених досліджували благополуччя ВПО та емігрантів з точки зору психологічного чи соціального благополуччя (Ryff та ін., 2003, Keyes, 2009). Оскільки в даному дослідженні ми спираємося на концепції евдемонії, розглянемо досягнення благополуччя як важливий чинник успішної соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб.

Нещодавні якісні дослідження (Delle Fave та ін., 2011) показали, люди схильні визначати щастя як психологічний баланс і відчуття гармонії – вони описують щастя переважно з евдемонічного підходу, згідно з яким щастя досягається коли людина проживає в гармонії зі своїм «справжнім Я» (Waterman, 2011). А отже, хоча досвід труднощів в процесі адаптації може погіршити благополуччя, це не обов'язково порушує безпосередньо багатокomпонентний конструкт психологічного благополуччя особистості з точки зору її відчуття автономії, управління (контролю), особистісного зростання чи стійкості. З цього слідує, що хоча внутрішньо-переміщені особи можуть бути в невігідному становищі порівняно з місцевим населенням, між ними не обов'язково існує розбіжність з точки зору інших аспектів психологічного функціонування [78].

На перший погляд, емпіричні дані свідчать про те, що статус ВПО (або емігранта – як про це в більшій кількості описано в науковій літературі) пов'язаний із нижчим рівнем психічного чи емоційного здоров'я і задоволеності життям [53]. Інше дослідження, засноване на репрезентативних вибірках European Social Survey показало, що ВПО мають нижні показники благополуччя, але більшу задоволеність суспільними умовами [72].

Такі аспекти благополуччя, як відчуття контролю (управління середовищем), позитивні стосунки з іншими (особливо з членами приймаючого суспільства) або почуття особистісного зростання, є суттєвими елементами успішного соціально-психологічного адаптаційного процесу.

Наприклад, К. Ріфф та ін. показали, що, беручи до уваги вік, зайнятість і сімейний стан, статус даної категорії осіб був пов'язаний з вищим рівнем гуманістичного та екзистенціального благополуччя з точки зору самоприйняття, позитивних стосунків з іншими, особистісного зростання та управління середовищем. В доповнення, Kіз виявив, що хоча сам статус ВПО призводить до погіршення психічного здоров'я, це пов'язано з вищим особистісним процвітанням [44].

Дослідження Нуніє з колегами показали, що вищі показники автономії позитивно корелює з успішною адаптацією внутрішньо-переміщених осіб. Особи які здатні приймати самостійні рішення є більш компетентними в управлінні викликами в новому соціальному середовищі, що покращує їх здатність адаптуватися. Особистісний ріст також показав позитивні кореляції з успішністю адаптації ВПО. Знаходячись в новому соціальному середовищі особи здатні, наприклад, навчатися (прикладом може бути Дія, Освіта) або займатися іншими речами що надають напрям для саморозвитку та особистісного зростання, є більш стійкими та краще справляються зі стресом в умовах нового середовища, що призводить до більш успішної соціально-психологічної адаптації [56].

Разом з тим досить цікавими є дослідження що зосереджені на соціальному благополуччі (наявність позитивних стосунків з іншими) серед ВПО [39]. Як окремий компонент психологічного (евдемонічного) благополуччя охоплює п'ять сфер. Соціальна адаптація та інтеграція означає відчуття причетності та прийняття; соціальне схвалення включає прийнятний погляд на особистість, довіру до інших; соціальна актуалізація означає бути надією на майбутнє суспільства або вірити в його потенціал і зростання; нарешті, соціальна узгодженість передбачає турботу про розуміння соціального життя. Ці аспекти функціонування особистості є вирішальними при дослідженні внутрішньо-переміщеного населення, оскільки стосуються тих соціальних завдань, які можуть бути особливо складними для ВПО в новій громаді.

Виявлено, що наявність близьких соціальних стосунків є вирішальним компонентом та чинником успішної соціальної інтеграції та адаптації внутрішньо переміщених осіб [63]. Теорія акультурації Berri демонструє основу для розуміння того, як позитивні стосунки впливають на соціальну інтеграцію. Як зазначає автор, позитивні соціальні стосунки можуть сприяти цій інтеграції, перш за все зменшуючи почуття ізоляції та сприяючи орієнтуванню в нових соціальних правилах нового середовища. Наприклад, дослідження Masten і Schweitzer показали, що люди з наявністю соціальної підтримки краще справляються зі стресом, пов'язаним з переміщенням. Соціальна підтримка може надходити з різних джерел, включаючи родину, друзів, тощо. Schock підкреслює, що особи, які здатні встановлювати позитивні стосунки в новому середовищі, з більшою ймовірністю будуть користуватися ресурсами допомоги, брати участь у громадських заходах і укріпляти почуття причетності – що сприяє більш успішній адаптації. Дослідження Нуніє підтверджує, що позитивна взаємодія з членами приймаючої громади може значно зменшити почуття відчуженості та залучити особу до участі у житті громади [56].

Одним із пояснень успішної адаптації, виявленої в попередніх дослідженнях, може бути те, що в більшості цих досліджень змінні, пов'язані з матеріальними та особистісними ресурсами, необхідними для успішного процесу адаптації, контролювалися. Наприклад, К. Ріфф та ін. виявили, що благополуччя було значно вищим серед добре освічених осіб. Сімейний стан також є важливим чинником. Ріфф та ін. виявили, що особи які знаходилися в стабільних сімейних стосунках продемонстрували вищий рівень евдемонічного благополуччя [68-71].

Приведений огляд досліджень підкреслює важливу роль психологічного благополуччя в процесі соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Отримані дані підкреслюють, що психологічне благополуччя є не просто компонентом, а суттєвим чинником, який впливає на процес успішності адаптації.

Висновки до 2 розділу

1. Визначено поняття «психологічне благополуччя» з позицій евдемонічного та гедонічного підходу. В рамках евдемонічного підходу в психології, якого дотримуємося ми, під психологічним благополуччям розуміється суб'єктивна задоволеність людини собою та своїм життям у різних її сферах. Визначено, що найбільш інтегрованою і диференційованою є модель К. Ріфф, що включає оцінку задоволеності своїм життям на рівні міжособистісних відносин, автономії особистості, власної компетентності, усвідомленості і відчуття спрямованості життя, саморозвитку і ступеня прийняття власної особистості.

2. Структурна модель психологічного благополуччя була описана К. Ріфф після узагальнення та систематизації різних теоретичних підходів до проблеми психологічного здоров'я, самоактуалізації особистості, розвитку здатності особистості до самодетермінації за збереження оптимального рівня функціонування. В структуру даного поняття входять такі компоненти: позитивні відносини з оточуючими (уміння формувати довірчі відносини з іншими, здатність співпереживати, знаходити компроміс), автономія (самостійність, незалежність від суспільства в оцінках себе та своєї поведінки, здатність до саморегуляції), управління середовищем (здатність створювати умови, що сприяють задоволенню власних потреб та цінностей людини); особистісне зростання (прагнення до безперервного розвитку, самореалізації, відкритість новому досвіду); мета в житті (відчуття наявності сенсу власного життя); самоприйняття (усвідомлення та прийняття різних аспектів своєї особистості, позитивна оцінка себе та минулого досвіду).

2. Визначена важлива роль психологічного благополуччя в процесі соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Отримані дані підкреслюють, що психологічне благополуччя є не просто компонентом, а суттєвим чинником, який впливає на процес успішності адаптації.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

3.1. Методологічний апарат та організація емпіричного дослідження

В цьому розділі ми зосередимося на емпіричному дослідженні соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) дорослого віку. Адаптація у новому соціальному середовищі потребує активної перебудови психологічних механізмів, що сприяють відновленню втрачених зв'язків і формуванню нового оточення. Розуміння цих процесів дозволяє виявити основні чинники, що впливають на рівень адаптації та психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Мета емпіричного дослідження: дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб як чинника психологічного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. емпірично дослідити показники соціально-психологічної адаптації вибірки дослідження.
2. емпірично дослідити вплив психологічного благополуччя як чинника соціально-психологічної внутрішньо переміщених осіб.
3. розробити профілактичні рекомендації для підвищення успішності процесу адаптації та інтеграції вимушених внутрішньо переміщених осіб.

Гіпотези дослідження:

- 1) високий рівень соціально-психологічної адаптації позитивно впливає на психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

2) соціально-психологічна адаптація є чинником психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

3) успішний та завершений процес соціально-психологічної адаптації проявляється в високому рівні задоволеності життям та психологічному благополуччі внутрішньо переміщених осіб.

Дослідження проводилося анонімно за використанням платформи google-forms. Розроблений опитувальник пропонувався до заповнення респондентам дорослого віку, що мають досвід внутрішнього переміщення.

Були використані наступні методи дослідження:

- теоретико-методологічний аналіз.
- метод анкетування (вивчення суб'єктивного досвіду вимушеного внутрішнього переміщення). Всього до анкети було включено 37 запитань. В першій частині анкети були представлені запитання, що направлені на вивчення соціально-демографічних особливостей респондентів. В другій частині пропонувалися запитання з метою вивчення ретроспективної оцінки респондентами власного досвіду переміщення та поточної адаптації на новому місці проживання. В третій частині було включено запитання з відкритими відповідями, що містили заклик до внесення пропозицій та побажань щодо процесу соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб на основі досвіду респондентів. Повний перелік запитань представлено в додатку А.

- психодіагностичні методики:
 - шкала «загальний індекс психологічного благополуччя» (PGWBI)
 - з метою оцінки психоемоційного стану та загального благополуччя. Шкала складається з 22 тверджень, що охоплюють різні аспекти психологічного благополуччя, включаючи емоційний стан, рівень енергії, задоволеність життям та соціальні взаємодії. Респонденти оцінюють власний досвід переживань за останній місяць за 6-бальною шкалою, де вищі бали відповідають більш позитивним станам. PGWBI включає такі категорії, як тривожність (ANX), депресивний настрій (DEP), позитивне самопочуття

(PWB), самоконтроль (SC), загальний стан здоров'я (GH) і життєвий тонус (VT). Підсумовування балів дає змогу отримати загальний індекс психологічного благополуччя. Вищі значення вказують на найкращий психологічний стан, тоді як низькі – на можливі депресивні стани. Повний перелік запитань представлено в додатку Б.

– шкала задоволеності життям (SWLS) – з метою суб'єктивної оцінки якості життя та актуального функціонального стану. Шкала складається з п'яти тверджень щодо загального сприйняття задоволеності життям. Респонденти оцінюють кожне твердження за 7-бальною шкалою від «1» (цілком не згоден) до «7» (цілком згоден). Про рівень задоволеності життя свідчить загальний бал. Повний перелік запитань представлено в додатку В.

- статистичний аналіз та обробка:
 - описова статистика.
 - кореляційний аналіз (критерій r -Спірмена; критерій Пірсона) – для вивчення зв'язку між показниками соціально-психологічної адаптації, задоволеністю життям і психологічним благополуччям.
 - регресійний аналіз (лінійна регресія) – для перевірки гіпотези про вплив соціально-психологічної адаптації (як чинника) на психологічне благополуччя

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

3.2.1. Характеристика вибірки дослідження

Першим етапом аналізувалися отримані відповіді з першої частини анкети, що містили основні соціально-демографічні дані вибірки дослідження. Для початку представимо статистичний розподіл та середні значення за критерієм віку. Отримані результати представлені на рис. 3.1.1.

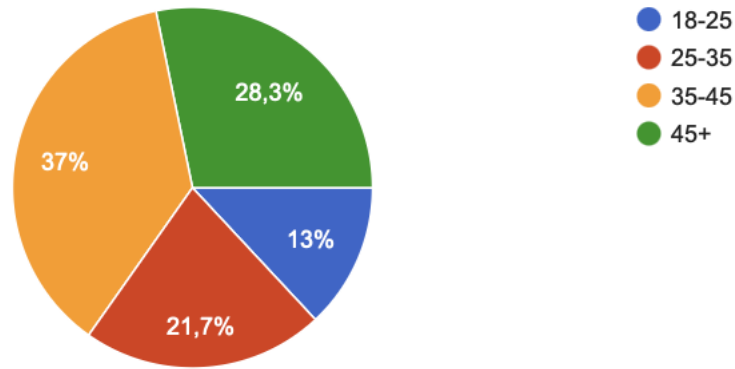


Рис. 3.1.1. Статистичний розподіл за критерієм віку (%)

З результатів бачимо, що у дослідженні прийняли участь здебільшого респонденти 25-45 років та більше. Це вікова категорія, яка вже має сформовану ідентичність, професійну кар'єру і, ймовірно, родину. Для них переміщення може бути більш стресовим через втрату стабільності в кар'єрі та необхідність перебудови соціальних ролей в нових умовах.

Також в дослідженні прийняли участь 28,3% респондентів вікової групи 45 років та більше. Люди старшого віку мають менше ресурсів для адаптації, їх соціальні та професійні зв'язки мають більш стійкий характер, і подібні зміни в житті може сприйматися як втрата.

Лише 13% від загальної кількості вибірки дослідження відмітили вік 18-25 років. Для цієї вікової групи внутрішнє переміщення може бути менш травматичним, оскільки молоді люди частіше більш гнучкі у своїй адаптації до змін, мають менше закріплених соціальних зв'язків і можуть швидше інтегруватися в нове середовище.

Також були розглянуті отримані показники за критерієм статі – рис. 3.1.2.

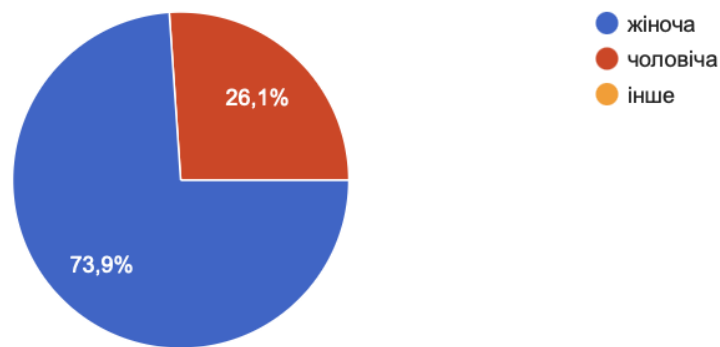


Рис. 3.1.2. Статистичний розподіл вибірки за статтю (%)

Переважає більшість респондентів – жінки (73,9%), що вказує на можливу специфіку психологічних переживань. Жінки часто більше орієнтовані на створення і підтримку сімейних зв'язків, тому в контексті переміщення вони можуть переживати більшу тривогу щодо благополуччя дітей, старших родичів, тощо. Дослідження показують, що жінки можуть мати більше труднощів з адаптацією в новому середовищі, оскільки на них часто лягає подвійне навантаження – поєднання роботи і догляду за родиною.

Також в дослідженні прийняли участь 26,1% чоловіків. Для чоловіків внутрішнє переміщення може бути пов'язане з психологічним тиском через втрату статусу забезпечувача сім'ї, якщо вони втрачають роботу чи знижують власні професійні амбіції через переміщення. Чоловіки можуть переживати труднощі в адаптації через менш розвинуті навички соціальної та емоційної підтримки.

На рис. 3.1.3.-3.1.4. представлено статистичний розподіл за критеріями сімейного стану та освіти.

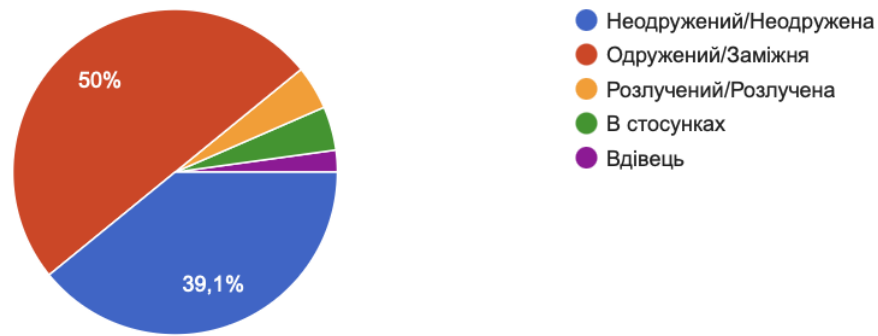


Рис. 3.1.3. Статистичний розподіл вибірки за критерієм сімейного стану (%)

З отриманих зведених результатів за критерієм сімейного стану можливо побачити, що рівно половина вибірки (50%) є одруженими/заміжніми на момент проведення дослідження. Також виявлено статистично-значущий показник в 39,1% осіб які не знаходяться в офіційному шлюбі на момент проведення дослідження. Респонденти, які не перебувають у близьких стосунках, можуть переживати більшу ізолюваність, оскільки не мають того ж рівня емоційної підтримки з боку партнера. Вони можуть відчувати більшу тривогу через необхідність вирішення питань житла, роботи і адаптації самотійно. У той же час, наявність таких респондентів може вказувати на більш високий рівень автономії та здатність до самовизначення в умовах значущих змін.

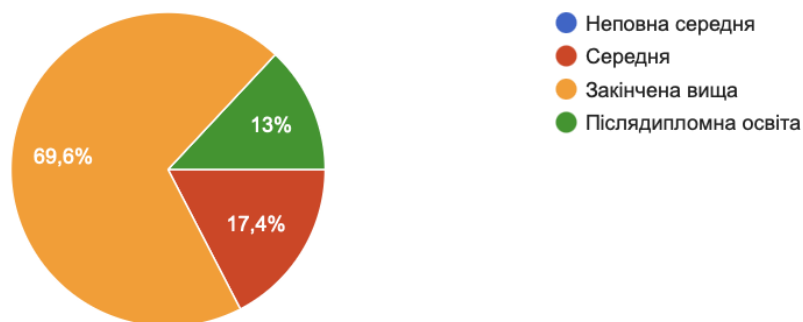


Рис. 3.1.4. Статистичний розподіл вибірки за критерієм освіти (%)

За критерієм освіти відзначено що домінуюча кількість (69,6%) респондентів мають закінчену вищу освіту. Респонденти з вищою освітою мають певні переваги в процесі адаптації після переміщення. Вони можуть швидше знаходити роботу, мати доступ до освітніх ресурсів, що допомагають у вирішенні питань працевлаштування.

Інші респонденти мають середню або післядипломну освіту. Не відзначено осіб з неповною середньою освітою.

Далі були проаналізовані отримані відповіді з приводу досвіду внутрішнього переміщення – рис. 3.1.5-3.1.6.

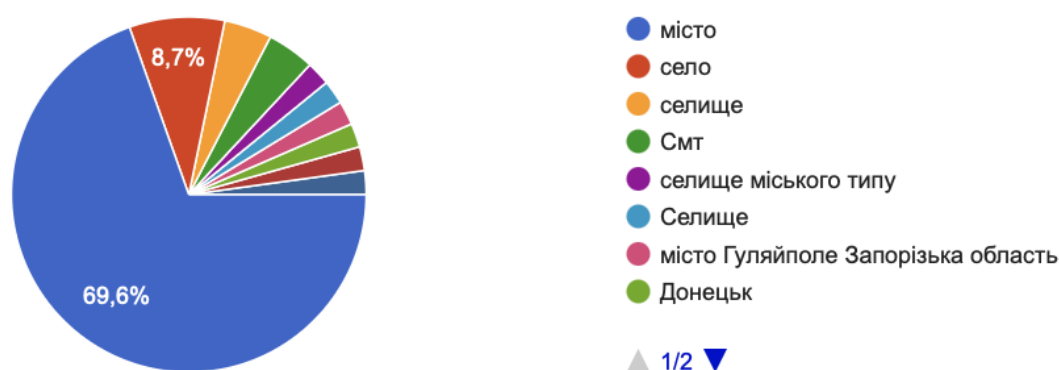


Рис. 3.1.5. Статистичний розподіл вибірки за місцем попереднього проживання (%)

За критерієм місця де проживали респонденти до моменту внутрішнього переміщення переважна кількість (69,6%) вибірки дослідження відмітили місто.

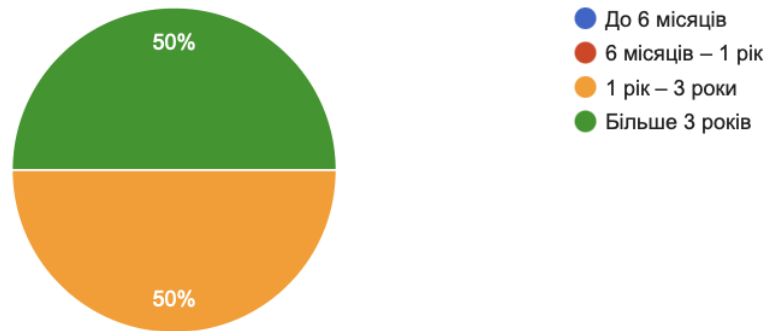


Рис. 3.1.6. Статистичний розподіл вибірки за критерієм часу з моменту переміщення (%)

За критерієм часу який пройшов з моменту внутрішнього переміщення 50% респондентів відзначили діапазон від 1 до 3 років та ще 50% – більше ніж 3 роки.

Для респондентів, які змінили місце проживання нещодавно (1-3 роки тому), процес адаптації може бути на різних етапах. Деякі можуть переживати гострі стресові реакції на початку процесу адаптації, тоді як інші вже почали знаходити шляхи до інтеграції в нове середовище.

Респонденти, які перемістилися більше ніж 3 роки тому, цілком можливо, мають кращі показники соціально-психологічної адаптації, хоча цей процес може все ще тривати. Проте навіть через декілька років внутрішньо переміщені особи можуть відчувати наслідки у вигляді емоційного виснаження, соціальної ізоляції або труднощів з відновленням соціальних зв'язків.

На цьому етапі збір даних та опис соціально-демографічних показників та досвіду внутрішнього переміщення було завершено і після підтвердження репрезентативності вибірки ми перейшли до аналізу отриманих результатів дослідження.

3.2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

З метою дослідження ретроспективної оцінки респондентами власного досвіду переміщення та поточної соціально-психологічної адаптації на новому місці проживання, респондентам пропонувалися відповісти на запитання авторського опитувальника.

Питання оцінювалися за 5-ти бальною шкалою, де 5 – дуже високий рівень, а 1 – дуже низький.

Ключ обробки результатів наступний:

40-45 балів – дуже високий рівень адаптації; 36-40 – високий рівень адаптації; 27-36 – середній рівень адаптації; 18-27 – низький рівень адаптації; 9-18 – дуже низький рівень адаптації.

Отримані результати представлені в таблиці 3.2.1. та на рис. 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Середні значення соціально-психологічної адаптації

Рівень адаптації	N	Статистика (%)
дуже низький	47	0
низький	47	74,47
середній	47	25,53
високий	47	0
дуже високий	47	0

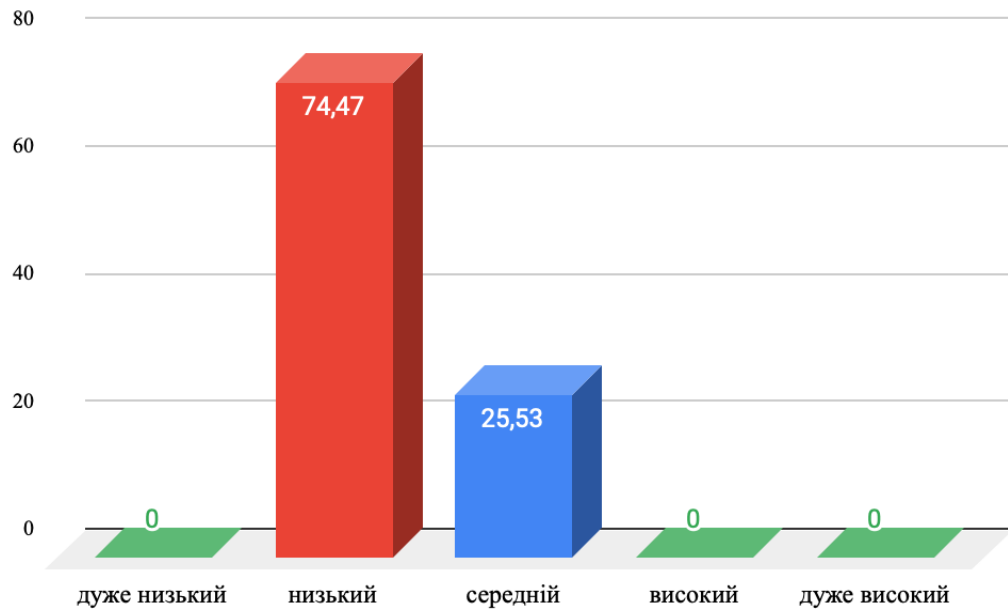


Рис. 3.2.1. Статистичний розподіл за рівнем соціально-психологічної адаптації (%)

З наведених вище даних можливо зробити висновок про те, що статистично-значущий відсоток (74,47%) опитаних осіб знаходиться на низькому. Низький рівень соціально-психологічної адаптації може бути наслідком втрати звичного середовища та соціальних зв'язків, що в свою чергу може призводити до відчуття ізоляції, тривожних та депресивних проявів.

Дещо менші показники констатовано у респондентів з середнім рівнем соціально-психологічної адаптації. Отже ці особи частково справляються з новими викликами, проте можуть відчувати невизначеність, не маючи повної впевненості у своїй здатності повноцінно інтегруватися в соціальне середовище.

Відсутність респондентів з високим або дуже високим рівнем адаптації свідчить про те, що жоден з опитаних все ще не досяг повноцінної успішної соціально-психологічної адаптації.

Зведену таблицю обробки даних за методикою представлено в додатку Г.

З метою оцінки психоемоційного стану та загального психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб застосовувалася шкала «загальний індекс психологічного благополуччя» (PGWBI).

Отримані результати представлені в таблиці 3.2.2. та на рис. 3.2.2.

Таблиця 3.2.2.

Середні значення PGWBI

Рівень ПБ	N	Статистика (%)
низький	47	6,38
середній	47	17,02
високий	47	76,6

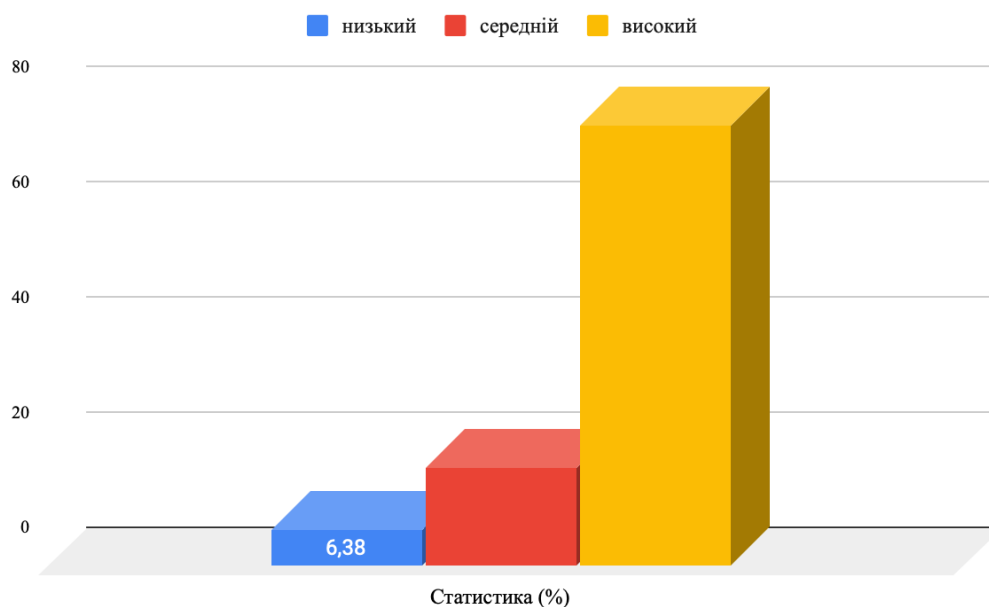


Рис. 3.2.2. Статистичний розподіл за рівнем психологічного благополуччя (%)

Дані про рівень психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб свідчать про позитивну тенденцію, проте вказують на деякі важливі аспекти, які потребують уваги.

Низький рівень психологічного благополуччя займає лише 6,38% та свідчить про те, що лише невелика частина респондентів відчуває стрес,

пов'язаний з адаптацією до нових умов та (або) відсутності соціальної підтримки. Ці показники здебільшого було виявлено в осіб, що мають досвід переміщення 1 рік та менше.

Наявність респондентів із середнім рівнем благополуччя вказує на те, що частина вибірки вже має ресурси та механізми подолання, які дозволяють їм успішно функціонувати в нових умовах.

Високий рівень психологічного благополуччя констатовано у 76,6% вибірки та на те, що більшість опитаних осіб відмічають відчуття задоволеності життям. Респондентам вдалося використовувати адаптивні стратегії для подолання труднощів і встановлювати нові зв'язки у різних сферах життя. Також це може свідчити про доступ до ресурсів і підтримки, які допомогли їм справитися з викликами (про що раніше відмічали дані респонденти в авторській анкеті).

Зведену таблицю обробки даних за методикою представлено в додатку Д.

З метою визначення суб'єктивної оцінки якості життя та актуального функціонального стану, респондентам пропонувалося заповнити короткий опитувальник SWLS – табл. 3.2.3. та рис. 3.2.3.

Таблиця 3.2.3.

Середні значення SWLS

Рівень задоволеності життям	N	Статистика (%)
повністю задоволений життям	47	0
майже задоволений життям	47	10,64
нейтральний, не визначився	47	36,17
майже незадоволений життям	47	4,26
незадоволений життям	47	27,66
вкрай незадоволений життям	47	21,28

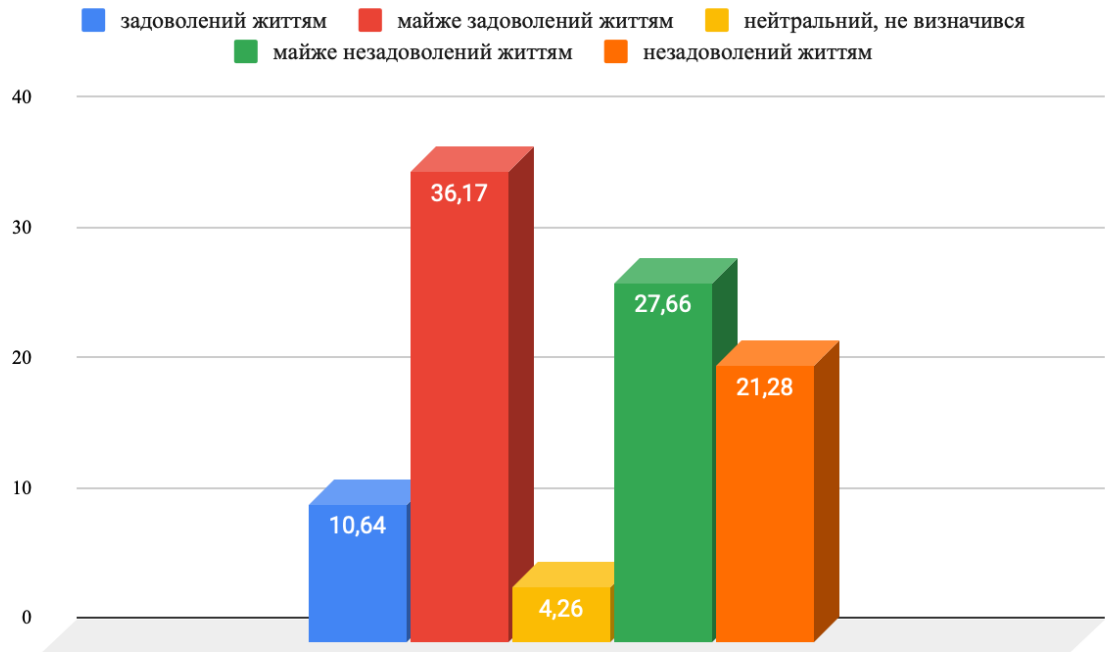


Рис.3.2.3. Статистичний розподіл за критерієм задоволеності життям (%)

З приведених результатів відмічаємо, що значна частина респондентів відчуває незадоволеність власним життям. Разом ці категорії складають 48,94%, що потребує уваги і може свідчити про те, що майже половина опитаних стикається зі значними труднощами.

Респонденти, які притрималися нейтральної позиції, складають третину вибірки. Це може вказувати на те, що хоча респонденти можуть бути в стані очікування змін, проте наразі не відмічають ні позитивних, ні негативних емоцій з цього приводу.

Лише у 10,64% респондентів відмічено високі показники задоволеності поточним життям що може свідчити про завершений та успішний процес адаптації.

Зведену таблицю обробки даних за методикою представлено в додатку Ж.

На цьому діагностичний збір даних було завершено та ми перейшли до статистичного аналізу отриманих результатів.

В якості змінних дослідження виступили: психологічне благополуччя (залежна змінна); задоволеність життям (залежна змінна); соціально-психологічна адаптація (незалежна змінна; чинник)

Ми припустили, що:

1) високий та середній рівень соціально-психологічної адаптації позитивно впливає на психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

2) соціально-психологічна адаптація є чинником психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

3) успішний та завершений процес соціально-психологічної адаптації проявляється в високому рівні задоволеності життям та психологічному благополуччі внутрішньо переміщених осіб.

В таблиці 3.3.1. представлено описову статистику середніх значень змінних психологічного благополуччя, показниками соціально-психологічної адаптації та задоволеності життям.

Таблиця 3.3.1.

Описова статистика змінних дослідження

Descriptives			
	Рівень адаптації	Задоволеність життям	Благополуччя
N	47	47	47
Mean	24.3	18.7	76.9
Std. error mean	0.505	0.726	2.09
Median	24	19	77
Standard deviation	3.46	4.98	14.3
Minimum	18	10	44
Maximum	31	28	104

Першим етапом був застосований коефіцієнт кореляції Пірсона та Спірмена для вивчення зв'язку між показниками змінних соціально-психологічною адаптацією, задоволеністю життям і психологічним благополуччям.

Зведені таблиці та кореляційні матриці представлені нижче.

Таблиця 3.3.2.

Коефіцієнт кореляції Спірмена між змінними дослідження

Correlation Matrix			
		Рівень адаптації	Задоволеність життям
Рівень адаптації	Spearman's rho	—	
	df	—	
	p-value	—	
	N	—	
Задоволеність життям	Spearman's rho	-0.234	—
	df	45	—
	p-value	0.114	—
	N	47	—
Благополуччя	Spearman's rho	0.305	-0.048
	df	45	45
	p-value	0.037	0.746
	N	47	47

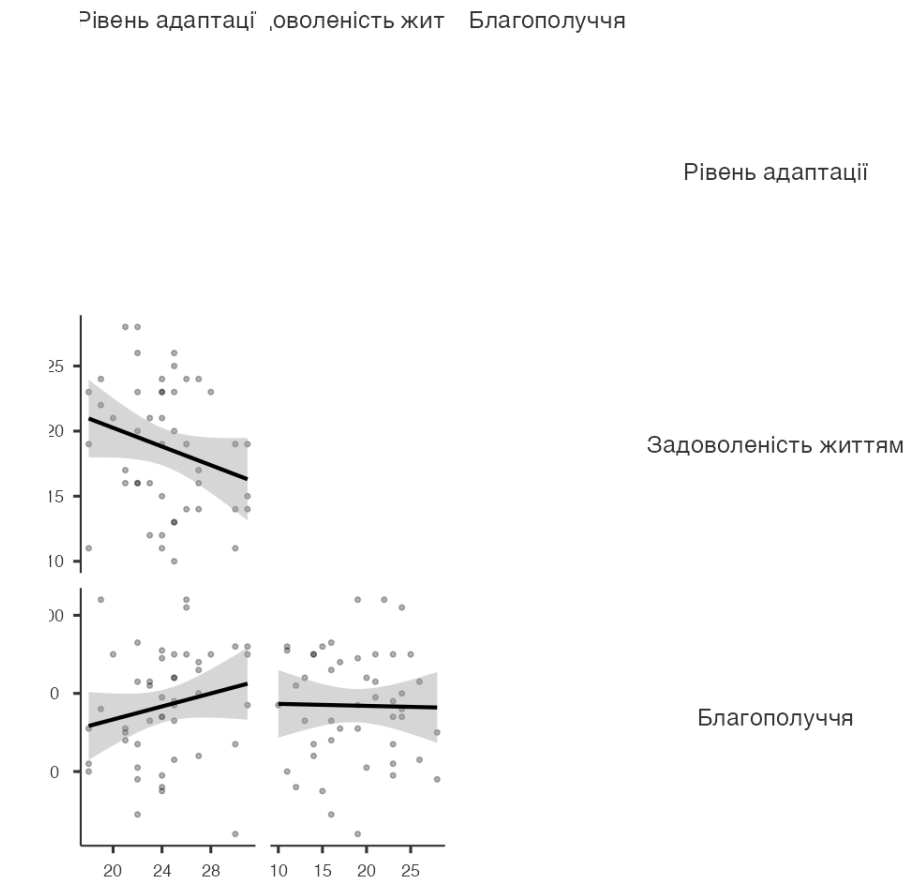


Рис. 3.3.1. Кореляційна матриця (коефіцієнт Спірмена)

Рівень соціально-психологічної адаптації та задоволеність життям ($r = -0.234$). Результат вказує на негативний кореляційний зв'язок між цими

змінними. Це означає, що з підвищенням рівня соціально-психологічної адаптації спостерігається тенденція до зниження задоволеності життям, або навпаки. Хоча цей зв'язок є статистично значущим, він є помірним, що може свідчити про те, що інші фактори також впливають на задоволеність життям. Можливо, респонденти, які мають низький рівень адаптації, все ще можуть оцінювати своє життя як задовільне через інші фактори, такі як підтримка з боку родини чи друзів.

Психологічне благополуччя та рівень соціально-психологічної адаптації ($r = 0.305$). Значення 0.305 вказує на позитивний кореляційний зв'язок між психологічним благополуччям і рівнем соціально-психологічної адаптації. Це означає, що з підвищенням рівня адаптації підвищується відчуття задоволеності життям та благополуччя. Цей зв'язок є більш статистично-значущим ніж попередній, що свідчить про те що соціально-психологічна адаптація може бути важливим чинником, що впливає на загальне психологічне благополуччя ВПО.

Психологічне благополуччя та задоволеність життям ($r = -0.048$). Результат вказує на відсутність значного кореляційного зв'язку між психологічним благополуччям і задоволеністю життям. Можливим поясненням є те, що респонденти можуть відчувати досить високі показники психологічного благополуччя, проте не оцінювати своє життя як задовільне через інші чинники (економічні, соціальні тощо).

Для підтвердження отриманих результатів також було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона – таблиця 3.3.3. та рис. 3.3.3.

Табл. 3.3.3.

Коефіцієнт кореляції Пірсона між змінними дослідження

Correlation Matrix		Рівень адаптації		Задоволеність життям	
Рівень адаптації	Pearson's r	—		—	
	df	—		—	
	p-value	—		—	
	N	—		—	
Задоволеність життям	Pearson's r	-0.250		—	
	df	45		—	
	p-value	0.091		—	
	N	47		—	
Благополуччя	Pearson's r	0.201		-0.018	
	df	45		45	
	p-value	0.176		0.905	
	N	47		47	

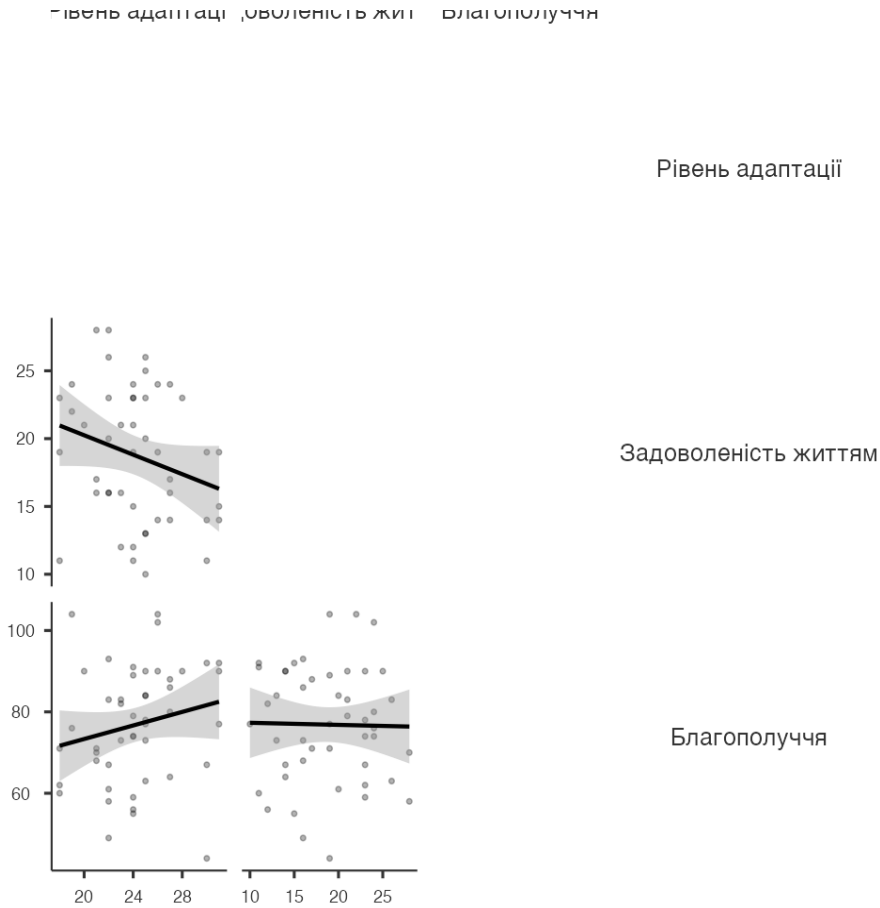


Рис. 3.3.2. Кореляційна матриця (коефіцієнт Пірсона)

Як можливо побачити зі зведеної таблиці, були отримані схожі результати. При аналізі відмічено негативний кореляційний зв'язок між змінними задоволеності життям та рівнем соціально-психологічної адаптації ($r = -0.250$).

Психологічне благополуччя та рівень соціально-психологічної адаптації ($r = 0.201$). Результат свідчить про слабкий позитивний кореляційний зв'язок. Це означає, що з підвищенням рівня соціально-психологічної адаптації покращується і психологічне благополуччя. Хоча зв'язок не є сильним, він все ж вказує на те, що соціально-психологічна адаптація може мати значущу роль у покращенні показників благополуччя.

Психологічне благополуччя та задоволеність життям. Значення $r = -0.018$ вказує на відсутність значного кореляційного зв'язку між цими змінними. Це означає, що психологічне благополуччя і задоволеність життям не мають лінійної взаємодії в даній вибірці. Респонденти можуть відчувати певний рівень психологічного благополуччя, але це не завжди корелює з їхньою оцінкою задоволеності життям.

Резюмуючи, останній аналіз підтверджує репрезентативність попередньо отриманих результатів кореляційних зв'язків.

Наступним етапом з метою перевірки гіпотези про вплив соціально-психологічної адаптації (як чинника) на психологічне благополуччя був застосований регресійний аналіз (лінійна регресія). В якості залежної змінної – психологічне благополуччя, в якості незалежних змінних (коваріатів) – соціально-психологічна адаптація, задоволеність життям.

Представимо отримані результати в таблиці 3.3.4.

Табл. 3.3.4.

Лінійна регресія щодо змінних дослідження

Model Coefficients - Благополуччя				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	53.9677	19.218	2.808	0.007
Рівень адаптації	0.8678	0.631	1.374	0.176
Задоволеність життям	0.0991	0.439	0.226	0.823

Значення адаптації вказують на те, що за кожен одиницю збільшення рівня соціально-психологічної адаптації, психологічне благополуччя зростає на 0.8678. Це вказує на позитивний вплив адаптації на психологічне

благополуччя. Разом з тим, значення p перевищує 0.05, що вказує на те, що цей коефіцієнт не є статистично значущим. Хоча він показує позитивний вплив, його не можна вважати надійним.

Результати змінної задоволеності життям вказує на позитивний зв'язок, проте досить статистично мало значущий. Значення p дуже високе ($p > 0.05$), що також свідчить про відсутність статистично значущого зв'язку між задоволеністю життям і психологічним благополуччям.

Отже можна зробити висновок про те, що хоча рівень соціально-психологічної адаптації показує досить позитивну динаміку, його вплив не є статистично значущим. Це може свідчити про те, що адаптація впливає на благополуччя, але можливо, що інші чинники не були враховані. Низька статистична значущість задоволеності життям свідчить про те, що цей чинник, як видно з результатів, не має істотного впливу на психологічне благополуччя в вибірці дослідження.

3.3. Рекомендації для покращення процесу адаптації та інтеграції у нове соціальне середовище українських внутрішньо переміщених осіб

На завершення опитувальника респондентам пропонувалося описати стратегії соціально-психологічної адаптації, що застосовувалися особисто ними. Враховуючи отримані відповіді респондентів щодо їх особистого досвіду використання різних методів та способів покращення процесу соціально-психологічної адаптації, були складені рекомендації щодо оптимізації та покращення процесу адаптації та інтеграції у нове соціальне середовище ВПО.

1. Створення підтримки на рівні місцевих спільнот

Одним із ключових факторів успішної інтеграції є активне залучення місцевого населення, оскільки саме вони можуть стати підтримкою для переміщених осіб, сприяючи їх соціальній адаптації.

Які стратегії ви використовуєте для адаптації до нового місця проживання? (можна вибрати кілька варіантів)

44 ответа



Рис. 3.3.1. Статистичний розподіл вибірки за питанням стратегій адаптації (%)

Одним із способів створити позитивну атмосферу для інтеграції є зниження упередженості серед місцевого населення (як неодноразово відмічалось респондентами нашої вибірки). У багатьох випадках, переміщені особи сприймаються через призму стереотипів або страхів, пов'язаних із незнайомими людьми, що можуть виглядати як «вторгнення» або потенційна загроза. Інформаційні кампанії, які роз'яснюють ситуацію, в якій опинилися ВПО, можуть значно змінити ставлення до них, сприяючи розумінню і співчуттю. Місцеві жителі часто не усвідомлюють, з якими труднощами стикаються переміщені особи, тому важливо донести правду про їхні переживання, потреби та прагнення. Такі кампанії повинні бути максимально доступними і прозорими, з акцентом на те, що ВПО, як і місцеві жителі, шукають стабільності, спокою і можливості для розвитку.

Ще одним важливим інструментом є організація культурних заходів, які можуть стати платформою для взаємодії між переміщеними особами та місцевим населенням. Подібні події мають потужний ефект, оскільки дозволяють людям подолати соціальні бар'єри, знижують напругу та сприяють емоційному зближенню. Через спільні заходи – будь то виставки, фестивалі або майстер-класи – люди можуть знайти спільні інтереси та почати взаємодіяти в неформальній атмосфері. Для ВПО такі заходи можуть

бути особливо корисними, оскільки вони дають можливість побудувати нові соціальні зв'язки та відчувати себе частиною громади, що в свою чергу сприяє зниженню відчуття ізоляції та покращує психологічний стан.

Дуже важливо, щоб місцеві жителі розуміли, що підтримка ВПО – це не лише справа благодійності, але й взаємовигідний процес, який може зміцнити соціальні зв'язки в суспільстві в цілому. Залучення місцевих громад до процесу адаптації допомагає не тільки переміщеним особам, а й самим місцевим жителям розвивати більш толерантне і відкрите ставлення, що зміцнює соціальні зв'язки на всіх рівнях.

Загалом, підтримка з боку місцевих спільнот не тільки полегшує процес адаптації внутрішньо переміщених осіб, але й є важливим психологічним чинником, що сприяє зниженню емоційного стресу, депресії та соціальної ізоляції. Створення умов для відкритого спілкування, обміну цінностями та взаємної підтримки допомагає будувати більш згуртоване суспільство, яке здатне підтримати кожного його члена, незалежно від його минулого досвіду чи соціального статусу.

2. Освіта та професійна підготовка

Пункт щодо надання можливостей в проходженні освітніх програм та можливостей до працевлаштування був відмічений респондентами як такий, що потребує удосконалення. Освіта має важливу роль серед дорослих працездатних осіб в процесі адаптації. В особистості, переміщені особи повинні мати доступ до професійної перепідготовки та інших освітніх програм, що дасть змогу значно підвищити кваліфікацію та полегшить пошук роботи.

Освіта та професійна підготовка є ще одним важливими складовими процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в новому соціальному середовищі. Респонденти в рамках дослідження вказали на необхідність удосконалення системи освіти та підтримки працевлаштування для ВПО, а отже проблема освіти і професійної підготовки займає важливе місце серед адаптаційних потреб, оскільки від цього залежить не тільки економічна

стабільність переміщених осіб, але й їхній психологічний стан і почуття гідності.

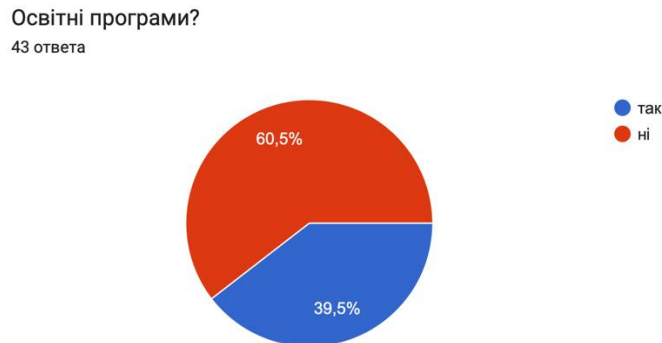


Рис. 3.3.2. Статистичний розподіл вибірки за питанням про освітні програми

Однією з основних проблем, з якими стикаються ВПО в новому місці проживання, є відсутність можливості для здобуття освіти або підвищення кваліфікації. Багато переміщених осіб, особливо в зрілому віці, мають недостатній рівень професійної підготовки, а наявні навички можуть не відповідати вимогам ринку праці в новому регіоні. Водночас, більшість із них не має змоги пройти перепідготовку або отримати нові знання через обмежений доступ до навчальних закладів, спеціалізованих курсів або дистанційних програм. Таке обмеження суттєво ускладнює процес працевлаштування та створює додаткові психологічні бар'єри для ВПО, оскільки вони відчують свою безпорадність і знижену конкурентоспроможність на ринку праці.

Одним із можливих шляхів вирішення цієї проблеми є забезпечення доступу до освітніх програм і курсів, які б дозволили особам підвищити кваліфікацію або отримати нові професійні навички. Освітні програми повинні бути орієнтовані на потреби ринку праці та забезпечувати можливість здобуття знань, підвищення кваліфікації дозволить переміщеним особам не тільки покращити шанси на працевлаштування, але й буде сприяти

покращенню самопочуття, оскільки наявність нових можливостей для розвитку дає відчуття впевненості та контролю над ситуацією, а також підвищенню рівня самоповаги та відчуття самоцінності.

3. Доступ до соціальної та психологічної підтримки

Респонденти зазначили проблемами доступу до основних соціальних послуг, таких як медична допомога, житло та правова підтримка. Тож на основі отриманих побажань та труднощів вибірки дослідження, необхідно розробити програми, які забезпечать доступ до цих послуг, а також інформувати ВПО про доступні можливості.

Як ви оцінюєте ефективність використовуваних вами соціальних програм?
44 ответа

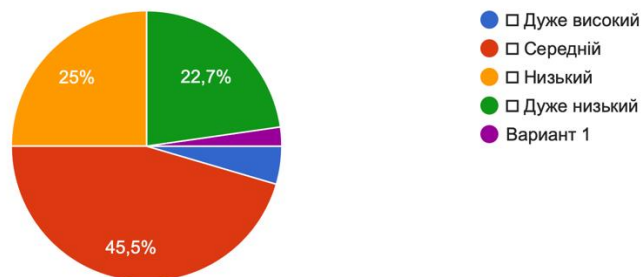


Рис. 3.3.3. Статистичний розподіл вибірки за питанням про ефективність соціальних програм

Разом з тим, значна кількість переміщених осіб переживають непрості психологічні стани та потребують отримання психологічної допомоги, а створення груп підтримки може допомогти у процесі відновлення та адаптації та оптимізувати формат надання допомоги. Варіантом може бути створення груп підтримки, де люди можуть обмінюватися досвідом, отримувати емоційну підтримку та почуватися менш ізольованими. Такі групи допоможуть зменшити рівень стресу, надають відчуття безпеки і підтримки, що є важливим аспектом для відновлення психоемоційного стану.

Загалом, доступ до соціальної та психологічної підтримки також є необхідним елементом для забезпечення успішної адаптації ВПО. Розробка

комплексних програм, що включають медичні, правові та житлові послуги, а також психологічну допомогу, значно підвищить рівень інтеграції ВПО у місцеві громади та покращить їхнє загальне благополуччя.

4. Фінансова підтримка

Можливим рішенням є створення програм, які надають доступ до фінансування, навчання та консультацій з фінансових питань. Такі програми можуть сприяти підвищенню економічної стабільності переміщених осіб, надаючи їм можливість отримати нові знання або ресурси для започаткування власного бізнесу або підвищення кваліфікації для працевлаштування. Зокрема, надання консультацій з фінансового планування, управління бюджетом і кредитування може допомогти ВПО краще орієнтуватися в нових умовах та ефективніше використовувати обмежені ресурси.

Фінансова допомога?

41 ответ

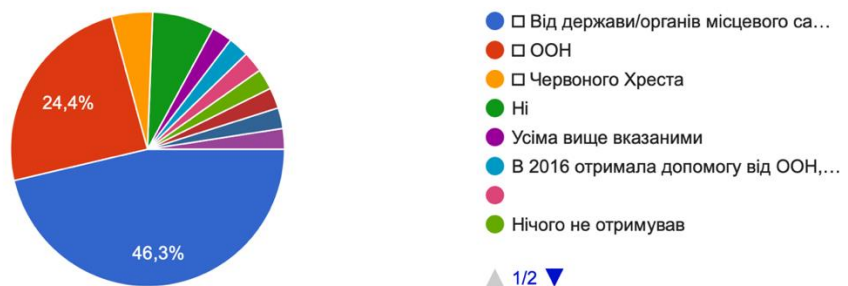


Рис. 3.3.4. Статистичний розподіл вибірки за питанням про фінансову допомогу

Місцеві органи влади разом із неурядовими організаціями мають активно працювати над створенням програм, які полегшують працевлаштування ВПО. Це включає співпрацю з роботодавцями для створення можливостей працевлаштування, а також створення бази вакансій, яка дозволить переміщеним особам швидше знаходити роботу в новому місці

проживання. Важливо також створювати ініціативи, які підтримують розвиток малих підприємств серед ВПО, наприклад, через мікрофінансування або гранти на відкриття бізнесу.

Одним із пріоритетів є виділення фінансової допомоги на державному рівні. Це може включати державні програми соціальної підтримки, субсидії на житло, виплати на дітей чи інші соціальні гарантії, які допоможуть ВПО відновити економічну стабільність. Крім того, важливо залучати благодійні організації та міжнародних партнерів, які можуть надавати додаткову допомогу, ресурси та підтримку для тих, хто переживає економічні труднощі.

Які ресурси або допомога могли б вам допомогти в процесі адаптації?
44 ответа

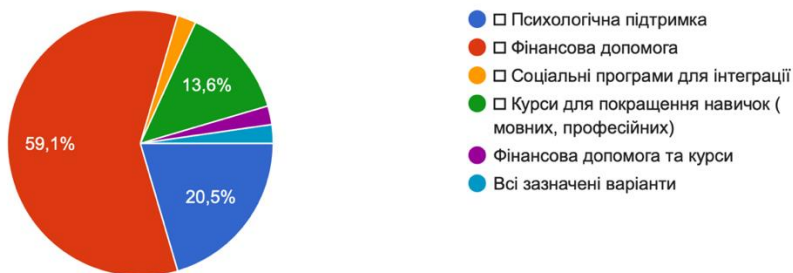


Рис. 3.3.5. Статистичний розподіл вибірки за питанням про ресурси адаптації

Резюмуючи, процес адаптації та інтеграції переміщених осіб у нове соціальне середовище потребує системного підходу та на різних рівнях підтримки. Важливо, щоб і місцеві спільноти, і державні органи працювали в команді, створюючи умови для успішної інтеграції внутрішньо-переміщених осіб. Реалізація описаних вище рекомендацій може значно покращити життя переміщених осіб, оскільки вони були розроблені на основі реального досвіду труднощів ВПО в процесі адаптації та інтеграції в нове соціальне середовище.

Висновки до розділу 3

Проведене емпіричне дослідження дозволило встановити наступне:

1. В результаті дослідження показників соціально-психологічної адаптації констатовано статистично-значущий відсоток (74,47%) низького рівня.
2. В результаті дослідження показників психологічного благополуччя виявлено високий рівень у 76,6% вибірки та те, що більшість опитаних осіб відмічають відчуття задоволеності життям. Проте значна частина респондентів відчуває незадоволеність власним життям загалом.
3. В результаті математично-статистичної перевірки гіпотез дослідження встановлено що з підвищенням рівня соціально-психологічної адаптації спостерігається тенденція до зниження задоволеності життям, або навпаки; з підвищенням рівня адаптації підвищується відчуття задоволеності життям та благополуччя (зв'язок є більш значущим ніж попередній, що свідчить про те що соціально-психологічна адаптація може бути важливим чинником, що впливає на загальне психологічне благополуччя ВПО).
4. В результаті емпіричного дослідження підтверджено гіпотези про те, що соціально-психологічна адаптація є чинником психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб; високий рівень соціально-психологічної адаптації позитивно впливає на психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб; успішний та завершений процес соціально-психологічної адаптації проявляється психологічному благополуччі внутрішньо переміщених осіб.

ВИСНОВКИ

В процесі дослідження теоретично узагальнено поняття адаптації, що визначається цілісним, системним процесом, що характеризується взаємодією індивіда із зовнішнім середовищем. Встановлено, що специфіка адаптаційного процесу визначається психологічними властивостями індивіда, його особистісним розвитком, що проявляється в досконалості конструктів особистісної регуляції поведінкових та діяльнісних проявів. У змістовній характеристиці процесу соціально-психологічної адаптації виділено дві складові: соціальний (поведінкова та сфера міжособистісних стосунків) та психологічний (емоційна та когнітивна сфери).

Встановлено, що особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб проявляються в комплексі психоемоційних і соціальних змін, зумовлених переміщенням з рідного місця проживання. На психологічному (емоційному) рівні, ці особи часто зазнають значного стресу, тривоги та депресії внаслідок втрати соціальних зв'язків, житлових умов та економічної стабільності. На соціальному рівні, процес адаптації може включати зміну соціальних ролей, формування нових соціальних мереж і забезпечення соціальною підтримкою. Проблема визначення чинників успішної соціально-психологічної адаптації особистості в умовах внутрішнього переміщення є актуальною для подальшого дослідження.

Визначена роль психологічного благополуччя в процесі соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Отримані дані підкреслюють, що психологічне благополуччя є не просто компонентом, а суттєвим чинником, який впливає на процес успішності адаптації. Психологічне благополуччя пов'язане насамперед із задоволеністю життям, суб'єктивним відчуттям щастя, власними досягненнями, цілеспрямованістю, реалізацією власного потенціалу та загалом позитивним функціонуванням людини. Задоволеність життям розглядається як багатогранний феномен,

який визнається як суб'єктивна оцінка індивідами якості свого життя, як синонім щастя та психологічного благополуччя. Високий рівень задоволеності життям тісно пов'язаний з адаптивними стратегіями поведінки індивіда. У внутрішньо-переміщених осіб задоволеність різними сторонами життя як інтегральна характеристика їх внутрішнього стану виступає, з одного боку, як визначальний чинник успішності адаптації, а з іншого – є його потужним ресурсом.

В ході емпіричного дослідження виявлено дисонанс між високим рівнем психологічного благополуччя та середнім-низьким рівнем соціально-психологічної адаптації. Встановлено, що з підвищенням рівня соціально-психологічної адаптації спостерігається тенденція до зниження задоволеності життям, або навпаки; з підвищенням рівня адаптації підвищується відчуття задоволеності життям та благополуччя (зв'язок є більш значущим ніж попередній, що свідчить про те що соціально-психологічна адаптація може бути важливим чинником, що впливає на загальне психологічне благополуччя ВПО).

В процесі емпіричного дослідження доведено гіпотезу про те, що соціально-психологічна адаптація є чинником психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб, а високий рівень соціально-психологічної адаптації позитивно впливає на психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Складено рекомендації щодо оптимізації та покращення процесу адаптації та інтеграції у нове соціальне середовище, з опорою на побажання та потреби респондентів дослідження. Встановлено, що процес адаптації та інтеграції переміщених осіб у нове соціальне середовище потребує системного підходу та на різних рівнях підтримки, тож важливо щоб місцеві спільноти і державні органи працювали в команді, створюючи умови для успішної інтеграції внутрішньо-переміщених осіб. Реалізація описаних рекомендацій може значно покращити життя переміщених осіб, оскільки

вони були розроблені на основі реального досвіду труднощів внутрішньо-переміщених осіб в процесі адаптації до нового соціального середовища.

Описані результати емпіричного дослідження та психологічні рекомендації можуть застосовуватися, в першу чергу, соціальними працівниками, психологами та психотерапевтами що працюють з внутрішньо-переміщеними особами, благодійними організаціями, а також можуть враховуватися при розробці соціальних програм на рівні громад.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андросович К. Соціальна адаптація обдарованої особистості: від дитинства до юності : методичний посібник / К.А. Андросович, Л.І. Ткаченко, Г.В. Ільїна, І.О. Якимова, В.М. Шульга. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. 106 с.
2. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України* 3(53). 2019. С. 24-29.
3. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару / за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с.
4. Блажівський М. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. Вип. 1. С. 234–242.
5. Волинець Н. Теоретичний аналіз категорії “психологічне благополуччя особистості” *Збірник наукових праць “Теорія і практика сучасної психології”*. 2017. Вип.1 С. 4–17.
6. Володарська Н. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості, 2019. С. 145–155.
7. Дворнюк М. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2020. С. 79-87.
8. Дяченко В. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості. *Психологічні науки*. 2012. №1. С. 119-124.

9. Звіт про внутрішнє переміщення в Україні. *Опитування загального населення*. Раунд 16. Квітень 2024 року. URL:https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/reports/IOM_UKR_GPS_Internal%20Displacement%20Report_Round%2016_UA_June%202024.pdf
10. Знанецька О. Методика дослідження феномена психологічного благополуччя: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*. 2004. Вип 7. С. 3-10.
11. Каргіна Н. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. No3. С. 48-55.
12. Карсаканова С. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. Вип.1. С. 1–10.
13. Карсаканова С. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць*. Харків. 2009. Ч.1 с. 477-483.
14. Козубовська І., Шикітка Г. Наукові підходи до розуміння термінів «адаптація» і «соціалізація» особистості. *Педагогічні інновації у фаховій освіті*. Випуск 10. Ужгород, 2019
15. Коробка Л. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : зб. наук. праць / Київ. нац. ун-т імені Тараса Шевченка. Київ., 2015. № 4 (29). С. 96–103.
16. Кулик С. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2004. 140 с.
17. Майструк, В. Теоретична модель самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія» Вип. 3 (2017): 94-103.

18. Максименко С. Теоретичні основи психології особистості. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 532 с.
19. Міщиха Л. П., Кравченко В. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Сер. Психологія, 2022. (2), С. 20-24.
20. Налчаджян, А. Психологічна адаптація: механізми та стратегії 2-ге вид., Перероб. та дод. Єреван: Видавництво АН Вірменської РСР, 2010. 387 с.
21. Налчаджян, А. Соціально-психічна адаптація особистості (форми, механізми та стратегії). Єреван: Видавництво АН Вірменської РСР, 1988. - 69 с.
22. Олександров Ю. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук.: 19.00.01. Х. 2010. 23 с.
23. Пахоль Б. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі, чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. No1 (3). С. 80–104.
24. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості» за ред. Т. М. Титаренко. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 177 с.
25. Роєнко К. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/287324342.pdf> (Дата звернення: 24.11.2024)
26. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія за ред. Л. З. Сердюк. Київ. Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
27. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія. Навчальний посібник. 2011. 376 с.

28. Сердюк Л. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. Том V. Вип. 17. С. 124-133.
29. Спринська З. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №6. С. 50–56. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf
30. Синявський В. Психологічний словник / За ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007.
31. Столяренко О. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: ЦУЛ, 2012. 280 с.
32. Ткачишина, О. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*, 2021, 32(71) (3). с. 93-98.
33. Федосєєв В., Харченко А., Лісеная А., Лісеній Е., Кабаргіна В., Барінов С. (2024). *Психологічні особливості емоційної сфери внутрішньо переміщених осіб першої та другої хвилі. Психологічне консультування та психотерапія*, (21), 6-10.
34. Чайка Г. Сучасні дослідження психологічного благополуччя (за матеріалами зарубіжних авторів). *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 21. Вип. 17. С. 294-304.
35. Чиханцова, О. Зв'язок життєстійкості та психологічного благополуччя особистості. Психологічні координати розвитку особистості: реалії та перспективи: зб. наук. матер. IV міжн. наук. конференц. Полтава : ПНУ, 2018. С. 185–187.
36. Ющенко І. Толерантність до невизначеності як чинник психологічного благополуччя студентів-випускників вищих навчальних закладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”*. 2017. Т.1 Вип.4 С.123–128.

37. Яворська - Ветрова І. В. Система ставлень як чинник психологічного благополуччя особистості: онтогенетичний аспект. Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності: зб. наук. Праць. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 226–232.
38. Яворська Л. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. №12. С. 216–220
39. A. Delle Fave et al. The eudaimonic and hedonic components of happiness: qualitative and quantitative findings *Soc. Indic. Res.* 2011
40. Alonso-Stuyck P., Aliaga F. M. Demanda de autonomía en la relación entre los adolescentes y sus padres: normalización del conflicto. *ESE Estud. Educ.* 2017. 33 77–101.
41. Álvarez S. La autonomía personal y la autonomía relacional. *Análisis Filosófico*. 2015. №35. p.13–26.
42. B.K. Finch et al. Acculturation stress, social support, and self-rated health among Latinos in California. *J. Immigr. Health*. 2003
43. Bandura, A. Theory of social learning / A. Bandura. NY: Appleton-Century-Crofts, 2000. 320 p.
44. Barbosa P. V., Wagner A. Como se define a autonomia?: O perfil discriminante em adolescentes gaúchos. *Temas Psicol.* 2015. 23 1077–1090.
45. Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5-34.
46. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being, Chicago: Aldine Pub. Co., 1969, pp. 320.
47. Calin, Floricica & Ginara, Diana. The effects of mindfulness practices on well-being. *Technium Social Sciences Journal*. 2023. 46. 268-278. 10.47577/tssj.v46i1.9358.

48. Costa PT Jr, McCrae RR. Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *J Pers Soc Psychol.* 1980 Apr;3, №4.
49. De-Juanas Á., Bernal R. Goig R. The Relationship Between Psychological Well-Being and Autonomy in Young People According to Age. *Front Psychol.* 2020. №10.
50. Deci E., Olafsen, Ryan R. Self-Determination Theory in Work Organizations: The State of a Science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior.* 2017. № 4.
51. Dhanabhakym M., Sarath M. Psychological Wellbeing: *A systematic Literature Review.* 2023. P. 603-607.
52. Diener E., Sapyta J.J., Suh E. Subjective well-being is essential to well-being. *Psychol. Inquiry.* 1998. Vol. 9(1). p. 33-37
53. Gómez-López M., Viejo C., Ortega-Ruiz R. Psychological Well-Being during adolescence: Stability and association with romantic relationships. *Front. Psychol.* 2019. 10:1772.
54. Hartmann H. Ego psychology and the Problem of adaptation. N-Y., 1958, c.26–27
55. Hou, Wai Kai & Huinan, Liu & Liang, Li & Ho, Jeffery & Kim, Hyojin & Seong, Eunice & Bonanno, George & Hobfoll, Stevan & Hall, Brian. (2020). Everyday life experiences and mental health among conflict-affected forced migrants: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders.* 264. 50-68. 10.1016/j.jad.2019.11.165.
56. Hynie M. The Social Determinants of Refugee Mental Health in the Post-Migration Context: A Critical Review. *Can J Psychiatry.* 2018 May;63(5):297-303. Epub 2017 Dec 4. PMID: 29202665; PMCID: PMC5912301.
57. K. Beirens et al. Somatic and emotional well-being among Turkish immigrants in Belgium: acculturation or culture? *J. Cross Cult. Psychol.* 2010
58. Loureiro, Ana & Veloso, Susana. Green Exercise, Health and Well-Being. 2017. 10.1007/978-3-319-31416-7_8.

59. M. Alegría et al. Prevalence of mental illness in immigrant and non-immigrant U.S. Latino groups *Am. J. Psychiat.* 2008
60. M. Bobowik et al. Personal values and well-being among Europeans, Spanish natives and immigrants to Spain: does the culture matter? *J. Happiness Stud.* 2011.
61. M.F. Martínez García et al. Social support and locus of control as predictors of psychological well-being in Moroccan and Peruvian immigrant women in Spain. *Int. J. Intercult. Relat.* 2002.
62. Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
63. McKnight, P. E., Kashdan, T. Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of general Psychology*. 2009. 13(3), 242-251.
64. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*. 2003. 2(2), 85-101
65. Piaget J. The Moral Judgment of the Child. Publisher: *Free Press*. 2014. 410 p.
66. Prib, Hlib & Beheza, Liudmyla & Raievska, Yana. (2022). Соціально – психологічні особливості адаптації особистостів умовах бойових дій. №2. 104-109.
67. Rogers C.R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1957., № 21: 95–103.
68. Ryff C. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom.* 2014. №83(1). p.10-28.
69. Ryff C. Well-Being With Soul: Science in Pursuit of Human Potential. *Perspect Psychol Sci.* 2018. №13(2). p.242-248.
70. Ryff C., Keyes C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. No 4 (69). p. 719–727.

71. Ryff C., Singer B. Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychosom.* 1996. №65(1). p.14-23.
72. S. De Luca et al. Adaptación socio-cultural de los inmigrantes brasileños en el País Vasco *Socio-cultural adaptation of Brazilian immigrants in the Basque Country. Rev. Psicol. Soc.* 2011
73. Schweitzer R, Greenslade J, Kagee A. Coping and resilience in refugees from the Sudan: a narrative account. *Aust N Z J Psychiatry.* 2007 Mar;41(3):282-8.
74. Springer, Kristen W., and Robert M. Hauser. "An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects." *Social science research* 35.4 (2006): 1080-1102.
75. T. Jibeen et al. Predictors of psychological well-being of Pakistani immigrants in Toronto, Canada. *Int. J. Intercult. Relat.* 2010.
76. T. Jibeen. Moderators of acculturative stress in Pakistani immigrants in Toronto, Canada. *Int. J. Intercult. Relat.* 2011
77. Thorndike, E. L. (1906). The principles of teaching based on psychology. A G Seiler. <https://doi.org/10.1037/11487-000>
78. Weiss LA, Westerhof GJ, Bohlmeijer ET. Can We Increase Psychological Well-Being? *The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials.* PLoS One. 2016 Jun 21;11(6)

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета для визначення соціально-демографічних характеристик та стратегій адаптації

Сімейний стан

- ☐ Неодружений/Неодружена
- ☐ Одружений/Заміжня
- ☐ Розлучений/Розлучена
- ☐ Другое...

Рівень освіти

- ☐ Неповна середня
- ☐ Середня
- ☐ Закінчена вища
- ☐ Післядипломна освіта

Місце попереднього проживання (до переміщення)

- ☐ місто
- ☐ село
- ☐ Другое...

Час, який пройшов з моменту переміщення

- ☐ До 6 місяців
- ☐ 6 місяців – 1 рік
- ☐ 1 рік – 3 роки
- ☐ Більше 3 років

Чи маєте постійну роботу на новому місці проживання?

- ☐ Так
- ☐ Ні

Як ви оцінюєте рівень своєї соціальної інтеграції на новому місці проживання?

- ☐ □ Дуже високий
 - ☐ □ Високий
 - ☐ □ Середній
 - ☐ □ Низький
-

Наскільки легко вам було встановлювати нові знайомства?

- ☐ □ Дуже легко
 - ☐ □ Легко
 - ☐ □ Середнє
 - ☐ □ Важко
 - ☐ □ Дуже важко
-

Як часто ви відчуваєте підтримку від оточуючих у новому місці проживання?

- ☐ □ Завжди
 - ☐ □ Часто
 - ☐ □ Іноді
 - ☐ □ Рідко
 - ☐ □ Ніколи
-

Наскільки важко вам було адаптуватися до нових соціальних умов?

- ☐ □ Дуже важко
- ☐ □ Важко
- ☐ □ Нейтрально
- ☐ □ Легко
- ☐ □ Дуже легко

Чи відчуваєте ви, що стали частиною місцевої спільноти?

- ☐ ☐ Повністю
- ☐ ☐ Частково
- ☐ ☐ Майже не відчуваю
- ☐ ☐ Не відчуваю взагалі

Як ви оцінюєте свою здатність взаємодіяти з місцевими жителями?

- ☐ ☐ Дуже висока
- ☐ ☐ Висока
- ☐ ☐ Середня
- ☐ ☐ Низька
- ☐ ☐ Дуже низька

Чи брали ви участь у місцевих громадських або волонтерських ініціативах?

- ☐ ☐ Так, активно беру участь
- ☐ ☐ Іноді беру участь
- ☐ ☐ Не беру участь, але цікавлюся
- ☐ ☐ Не беру участь і не цікавлюся

Чи відчуваєте ви соціальний тиск або дискримінацію у новому місці проживання?

- ☐ ☐ Завжди
- ☐ ☐ Часто
- ☐ ☐ Іноді
- ☐ ☐ Рідко
- ☐ ☐ Ніколи

Як ви оцінюєте доступність та якість соціальних послуг (наприклад, допомогу у працевлаштуванні, житло, надання медичної допомоги) на новому місці?

- ☐ ☐ Дуже висока
- ☐ ☐ Висока
- ☐ ☐ Середня

Які стратегії ви використовуєте для адаптації до нового місця проживання?
(можна вибрати кілька варіантів)

- ☐ ☐ Пошук нових друзів
 - ☐ ☐ Участь у місцевих заходах
 - ☐ ☐ Підтримка контактів із родиною та старими друзями
 - ☐ ☐ Використання соціальних мереж для пошуку інформації та підтримки
 - ☐ ☐ Зайняття спортом або іншими активностями
 - ☐ ☐ Професійний розвиток та навчання
 - ☐ Другое...
-

Які фактори, на вашу думку, найбільше впливають на ваше психологічне благополуччя у новому середовищі?

- ☐ ☐ Соціальна підтримка
 - ☐ ☐ Економічні умови
 - ☐ ☐ Фізичне здоров'я
 - ☐ ☐ Особисті стосунки
 - ☐ ☐ Власна активність та участь у суспільному житті
 - ☐ Другое...
-

Які ресурси або допомога могли б вам допомогти в процесі адаптації?

- ☐ ☐ Психологічна підтримка
 - ☐ ☐ Фінансова допомога
 - ☐ ☐ Соціальні програми для інтеграції
 - ☐ ☐ Курси для покращення навичок (мовних, професійних)
 - ☐ Другое...
-

Чи користувались ви послугами програм соціальної допомоги?

- ☐ так
- ☐ ні

Програми щодо забезпечення житлом?

- ☐ ☐ За програмою пільгове житло для ВПО (програма 50/50)
- ☐ ☐ Іпотеку «є-Оселя» за пільговою кредитною ставкою у банках (3% та/або 7%)
- ☐ ☐ У містечках для ВПО
- ☐ ☐ Волонтерських організацій
- ☐ ☐ Благодійних фондів
- ☐ ☒ Безкоштовна оренда з компенсацією житлово-комунальних послуг від Черв ...
- ☐ ☐ У закладах не пристосованих для проживання (спортзали та т.і.).
- ☐ Другое...

Програми щодо працевлаштування?

- ☐ так
- ☐ ні

Медична допомога?

- ☐ так
- ☐ ні

Освітні програми?

- ☐ так
- ☐ ні

...

Фінансова допомога?

- ☐ ☐ Від держави/органів місцевого самоврядування/соціальних служб
- ☐ ☐ ООН
- ☐ ☐ Червоного Хреста

Шкала «загальний індекс психологічного благополуччя» (PGWBI)

Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-6), який записати у бланку відповідей під номером питання.

1. Як Ви почували себе загалом протягом останнього тижня?

- 1 - у мене був чудовий настрій;
- 2 - у мене був дуже гарний настрій;
- 3 - як правило, у мене був гарний настрій;
- 4 - мій настрій часто вагався;
- 5 - як правило, у мене був поганий настрій;
- 6 - у мене був дуже поганий настрій.

2. Як часто Вас турбували якась хвороба, фізичне нездужання, слабкі чи сильні болі протягом останнього тижня?

- 1 - щодня;
- 2 - майже щодня;
- 3 - приблизно половину всього часу;
- 4 - іноді, але менше половини всього часу;
- 5 - рідко;
- 6 - жодного разу.

3. Чи відчували себе пригнічено протягом останнього тижня?

- 1 - так – настільки, що я хотів(-ла) накласти на себе руки;
- 2 - так – настільки, що мені було все байдуже;
- 3 - так – дуже пригнічено майже щодня;
- 4 - так – кілька разів дуже пригнічено;
- 5 - так – іноді трохи пригнічено;
- 6 - ні – жодного разу не почував себе пригнічено.

4. Чи повністю Ви контролювали свою поведінку, думки, емоції чи почуття

протягом останнього тижня?

- 1 - так, безумовно;
- 2 - так, здебільшого;
- 3 - в цілому, так;
- 4 - не повністю;
- 5 - ні, і мене це трохи турбує;
- 6 - ні, і мене це дуже турбує.

5. Чи турбували Вас нервозність чи Ваші «нерви» протягом останнього тижня?

1 - найвищою мірою – настільки, що я не міг(-ла) працювати чи займатися

справами;

2 - дуже сильно;

3 - значною мірою;

4 - дещо – достатньо, щоб це турбувало мене;

5 - трохи;

6 - зовсім ні.

6. Наскільки енергійним(-ою), бадьорим(-ою) або повним(-ою) життєвих сил Ви відчували себе протягом останнього тижня?

1 - я був(-а) сповнений(-на) енергії і дуже бадьорий(-а);

2 - я був(-а) досить енергійним(-ий) більшу частину часу;

3 - я відчував(-ла) то приплив, то нестача енергії;

4 - загалом я відчував(-ла) нестачу енергії та бадьорості;

5 - загалом я відчував дуже сильну нестачу енергії і бадьорості більшу частину часу;

6 - ні енергії, ні бадьорості не було зовсім, я відчував себе спустошеним і виснаженим.

7. Ні енергії, ні бадьорості не було зовсім, я відчував(-ла) себе спустошеним(-ою) і виснаженим(-ою).

1 - жодного разу;

2 - досить рідко;

3 - іноді;

4 - досить часто;

5 - більшість часу;

6 - весь час.

8. Чи були Ви загалом напружені чи відчували якусь напруженість протягом останнього тижня?

1 - так – надзвичайно напружений(-а) більшу частину часу або весь час;

2 - так – дуже напружений(-а) більшу частину часу;

3 - загалом – ні, але часом відчував себе досить напружено;

4 - кілька разів я відчував(-ла) незначну напруженість;

5 - загалом відчуття напруженості було слабким;

6 - я жодного разу не був(-ла) напружений(-на) і не відчував(-ла) ніякої напруженості.

9. Наскільки задоволені, задоволені своїм особистим життям та щасливі Ви були протягом останнього тижня?

1 - надзвичайно щасливий(-а) – я не міг(-ла) бути більш задоволений(-а) або задоволений(-ою);

2 - дуже щасливий(-а) – більша частина часу;

3 - загалом задоволений(-а) – задоволений(-а) життям;

4 - іноді дуже щасливий(-а) – іноді дуже нещасний(-а);

5 - загалом незадоволений(-а) або нещасний(-а);

6 - дуже незадоволений(-а) або нещасний(-а) більшу частину часу або весь час.

10. Чи відчували себе досить здоровим(-об), щоб робити те, що ви любите або повинні були робити протягом останнього тижня?

1 - так, безумовно;

2 - здебільшого;

3 - проблеми зі здоров'ям обмежували мене в деяких важливих справах;

4 - у мене вистачало здоров'я лише на те, щоб подбати про себе;

5 - я трохи потребував(-ла) допомоги, щоб подбати про себе;

6 - мені була потрібна стороння допомога при виконанні майже всіх або всіх справ, які я повинен(-на) був(-а) робити.

11. Чи замислювалися ви над тим, *чи існує щось варте*, через почуття смутку, збентеженість, безнадійність чи велику кількість проблем протягом останнього тижня?

1 - найвищою мірою – настільки, що я готовий(-а) був(-а) все кинути;

2 - дуже сильно;

3 - значною мірою;

4 - дещо – достатньо, щоб це турбувало мене;

5 - трохи;

6 - зовсім ні.

12. Протягом останнього тижня я прокидався(-ась), відчуваючи себе свіжим(-ою) і відпочившим(-ою).

1 - жодного разу;

2 - досить рідко;

3 - іноді;

4 - досить часто;

5 – більшість часу

13. Чи були Ви занепокоєні, чи відчували якісь побоювання чи страх щодо стану Вашого здоров'я протягом останнього тижня?

1 - найвищою мірою;

2 - дуже;

3 - значною мірою;

4 - декілька, але не дуже;

5 - практично ніколи;

6 - зовсім ні.

14. Чи були у Вас підстави задуматися, чи не втрачаєте ви розум, чи не втрачаєте контроль над своїми діями, промовою, думками, почуттями чи пам'яттю протягом останнього тижня?

1 - не було;

2 - були, але зовсім небагато;

3 - деякі – але не настільки, щоб це викликало занепокоєння;

4 - деякі, і я був(-а) цим трохи стурбований(-а);

5 - деякі, і я цим дуже стурбований(-а);

6 - так, великі, і я цим дуже стурбований(-а).

15. Протягом останнього тижня моє повсякденне життя було сповнене цікавих для мене справ.

1 - жодного разу;

2 - досить рідко;

3 - іноді;

4 - досить часто;

5 - більшість часу;

6 - весь час.

16. Чи відчували Ви себе активним(-ою) і енергійним(-ою) або млявим(-ою) і повільним(-ою) протягом останнього тижня?

1 - дуже активним(-ою) та енергійним(-ою) щодня;

2 - в основному активним(-ою) енергійним(-ою) – жодного разу посправжньому млявим(-ою) і повільним(-ою);

3 - досить активним(-ою) та енергійним(-ою) – рідко млявим(-ою), повільним(-ою);

4 - достатньо млявим(-ою) повільним(-ою) – рідко активним(-ою) енергійним(-ою);

5 - в основному млявим(-ою), повільним(-ою) – жодного разу посправжньому активним(-ою) енергійним(-ою);

6 - дуже млявим(-ою) повільним(-ою) щодня.

17. Чи були Ви стривожені, стурбовані або засмучені протягом останнього

тижня?

1 - найвищою мірою – настільки, що відчував себе хворим. або майже хворим(-ою);

2 - дуже сильно;

3 - дуже;

4 - певною мірою – достатньо, щоб це турбувало мене;

5 - трохи;

6 - зовсім ні.

18. Я був(-ла) емоційно стійкий(-ою) і впевнений(-ою) у собі протягом останнього тижня.

1 - жодного разу;

2 - досить рідко;

3 - іноді;

4 - досить часто;

5 - більшість часу;

6 - весь час.

19. Чи відчували Ви себе розслабленим(-ою) і спокійним(-ою), або напруженим(-ою), скутим(-ою), збудженим(-ою) протягом останнього тижня?

1 - відчував себе розслабленим і спокійним весь тиждень;

2 - відчував(-ла) себе розслабленим(-ою) і спокійним(-ою) більшу частину часу;

3 - в цілому відчував себе розслабленим(-ою), але часом бував(-а) досить напружений(-а);

4 - загалом відчував себе напруженим, але часом бував досить розслаблений(-а);

5 - відчував(-ла) себе напруженим(-ою), скутим(-ою) або розвиненим(-ою) більшу частину часу;

6 - відчував (-ла) себе напруженим (-ою), скутим(-ою) або піднесеним(-ою) весь тиждень.

20. Я відчував себе життєрадісним і веселим протягом останнього тижня.

1 - жодного разу;

2 - досить рідко;

3 - іноді;

4 - досить часто;

5 - більшість часу;

21. Я відчував себе втомленим, виснаженим, виснаженим або виснаженим протягом останнього тижня.

1 - жодного разу;

2 - досить рідко;

3 - іноді;

4 - досить часто;

5 - більшість часу;

6 - весь час.

22. Чи відчували Ви якусь напругу, тиск чи відчували стрес протягом останнього тижня?

- 1 - так – майже понад те, що я міг(-ла) витримати;
- 2 - так – досить велика напруга чи тиск;
- 3 - так, певною мірою – більше, ніж зазвичай;
- 4 - так, певною мірою – але приблизно як завжди;
- 5 - так, але трохи;
- 6 - зовсім ні.

Шкала задоволеності життям (SWLS)

Анкета містить питання про те, як Ви оцінюєте своє життя. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді, який записати у бланку відповідей під номером питання.

1. Багато в чому моє життя близьке до мого ідеалу.

Цілком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

2. Умови мого життя чудові.

Цілком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

3. Я задоволений життям.

Цілком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

4. Наразі я отримав те важливе, чого хотів у житті.

Цілком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

5. Якби я міг прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив.

Цілком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

Зведена таблиця результатів за авторською анкетою на соціально-психологічну адаптації

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
1	4	1	4	3	2	2	2	2	3	3	23
2	1	5	3	2	1	2	1	3	3	3	21
3	3	2	1	3	3	3	4	2	1	1	22
4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	23
5	3	3	4	3	3	2	1	3	2	2	24
6	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	22
7	2	4	3	3	2	2	1	3	2	2	22
8	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	31
9	1	5	1	3	2	2	3	2	1	1	20
10	2	3	3	1	2	2	3	2	4	4	22
11	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	19
12	2	3	4	3	3	2	3	3	2	2	25
13	2	3	4	2	3	3	3	4	2	2	26
14	2	2	3	4	4	4	3	4	1	1	27
15	1	4	2	2	1	2	2	2	2	2	18
16	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	21
17	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	25
18	2	3	4	3	3	2	1	4	3	3	25
19	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	25
20	3	3	3	3	4	3	3	3	1	1	26
21	4	1	4	2	3	4	1	4	1	1	24
22	2	3	3	2	3	3	4	1	3	3	24
23	2	3	2	3	4	3	1	3	1	1	22
24	3	3	2	2	2	1		3	2	2	18
25	2	3	4	3	3	3	3	3			24
26	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	25
27	2	3	2	3	1	1	2	2	2	2	18
28	3	4	2	2	3	1	2	3	1	1	21
29	2	4	4	2	3	2	2	4	2	2	25
30	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	19
31	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	24
32	4	1	4	3	4	4	2	4	4	4	30
33	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	31
34	2	3	3	2	3	3	3	2	1	1	22
35	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	27
36	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	28
37	2	2	4	3	3	3	2	4	4	4	27
38	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	31
39	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	24
40	4	2	4	2	4	4	3	3	4	4	30
41	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	24
42	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	30
43	2	3	4	3	2	2	3	2	3	3	24
44	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	25
45	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	26
46	3	3	4	1	3	2	3	3	5	5	27
47	4	1	4	3	2	2	2	2	3	3	23

Зведена таблиця результатів за методикою PGWBI

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
1	4	3	2	4	6	5	5	4	4	5	5	1	4	4	5	4	5	3	5	4	82
2	3	5	4	4	4	3	3	3	4	5	4	2	3	6	3	3	2	3	2	2	68
3	1	2	4	6	4	1	1	1	3	5	4	1	3	6	4	5	3	3	2	2	61
4	2	3	6	5	5	4	6	4	3	5	4	4	5	6	3	5	3	3	3	4	83
5	3	5	5	4	3	4	3	3	3	5	5	4	5	6	3	4	3	4	4	3	79
6	2	5	3	5	5	5	5	4	4	5	3	5	6	6	5	5	5	5	4	5	93
7	2	2	5	3	1	4	3	3	4	3	3	2	3	4	5	2	3	4	2	2	58
8	2	4	5	5	4	3	3	4	5	4	5	4	3	6	3	4	3	3	4	3	73
9	3	5	6	4	6	5	5	4	4	5	5	1	5	6	4	5	5	5	4	3	96
10	2	4	5	5	4	5	4	2	3	5	5	5	4	4	5	4	5	3	5	4	83
11	4	6	6	6	5	5	5	5	4	5	6	4	6	6	6	5	5	5	5	5	104
12	3	5	4	6	5	5	5	5	4	5	6	3	4	6	4	5	5	4	2	4	90
13	4	6	6	4	5	5	6	6	4	5	6	5	5	6	4	5	5	6	5	6	104
14	2	5	4	3	6	2	4	3	2	5	1	2	6	6	1	3	3	3	2	1	64
15	2	4	4	2	2	2	4	2	3	3	3	2	4	6	2	4	2	3	2	3	60
16	2	4	4	3	2	3	4	4	3	5	5	3	4	6	5	2	1	4	2	4	70
17	3	5	5	3	4	5	5	5	5	4	3	4	3	4	6	3	4	3	3	5	84
18	2	5	5	5	3	3	3	3	3	3	1	6	3	3	4	2	4	2	4	3	77
19	1	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	2	4	6	3	3	3	3	2	2	63
20	5	6	6	6	6	5	3	3	6	6	5	4	5	5	5	5	5	5	5	6	102
21	4	5	6	6	5	5	5	2	3	5	5	4	4	6	5	5	5	3	3	3	89
22	2	1	2	4	3	2	4	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	55
23	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	4	2	3	6	2	2	2	3	2	2	48
24	2	4	5	3	5	2	4	4	3	4	4	3	4	4	2	5	3	4	3	3	71
25			5	5			5	4		5			4	4		3	5	4	4	4	56
26	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	6	3	5	3	4	3	4	73
27	4	4	3	4	2	3	3	3	3	5	3	2	3	5	3	3	3	1	3	4	62
28	2	4	4	3	3	4	3	3	3	5	4	3	5	6	2	4	3	3	3	4	71
29	3	5	5	4	3	5	4	3	5	5	5	4	4	6	2	5	5	4	4	4	84

Зведена таблиця результатів за методикою SWLS

	A	B	C	D	E	F
1	2	4	2	2	2	12
2	4	4	4	3	1	16
3	4	4	4	4	4	20
4	3	5	4	6	3	21
5	5	3	5	3	5	21
6	1	5	3	4	3	16
7	5	5	6	6	6	28
8	3	4	6	3	3	19
9	4	5	6	3	3	21
10	6	6	5	4	5	26
11	4	5	6	3	4	22
12	5	5	5	6	4	25
13	2	6	3	2	6	19
14	2	4	3	4	1	14
15	2	2	4	2	1	11
16	5	5	7	6	5	28
17	4	5	6	1	4	20
18	2	2	3	2	1	10
19	3	7	6	3	7	26
20	3	5	6	6	4	24
21	4	5	2	4	4	19
22	2	5	5	1	2	15
23	4	2	4	2	4	16
24	4	4	4	4	3	19
25	3	3	2	2	2	12
26	3	3	2	3	2	13
27	4	4	6	4	5	23
28	4	3	4	3	3	17
29	3	2	2	4	2	13
30	3	4	6	6	5	24
31	5	6	5	4	4	24
32	2	2	3	2	2	11
33	2	4	4	3	2	15
34	4	5	6	4	4	23
35	4	4	2	3	4	17
36	3	2	6	6	6	23
37	3	3	4	2	4	16
38	2	4	4	2	2	14
39	2	3	2	2	2	11
40	2	3	3	3	3	14
41	5	4	5	4	5	23
42	4	4	4	4	3	19
43	3	5	6	4	5	23
44	4	5	6	4	4	23
45	2	3	3	3	3	14
46	5	6	5	4	4	24
47	4	2	4	2	4	16
48						
49						18,72340426