

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет “Запорізька політехніка”

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених
осіб в Україні

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-123м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ФЕДОРИЩЕВА В.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ПИЛИПЕНКО К.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

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 _____

_____ «» 2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ФЕДОРИЩЕВА Віолетта Олександрівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні.

керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук ПИЛИПЕНКО Катерина Валентинівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «11» листопада 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 79 сторінок, 72 джерела, 2 рисунки, 2 таблиці, 3 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено аналіз поняття «адаптація» та «адаптивність»; здійснено аналіз поняття «внутрішньо переміщена особа», його сутності та особливостей; охарактеризовано особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб; проведено емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб; розроблено практичні рекомендації щодо полегшення соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 2.1. Рівень соціальної адаптованості внутрішньо переміщених осіб за методикою дослідження соціальної адаптованості; Рис. 2.2. Рівень

соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб за методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда; Таблиця 2.1. Результати аналізу рівня соціальної адаптованості внутрішньо переміщених осіб; Таблиця 2.2. Результати аналізу рівня соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

6.Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	23.09.2024	22.09.2024
2	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	07.10.2024	06.10.2024
3	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	02.12.2024	04.12.2024

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	
12	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
13	Попередній захист дипломного проєкту (роботи)	11.12.2024	
14	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
15	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
16	Захист дипломної роботи	23.01.2025	

Студент(ка) _____ Віолетта ФЕДОРИЩЕВА
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Катерина ПИЛИПЕНКО
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 79 сторінок, 2 рисунки, 2 таблиці, 72 джерел, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – особливості соціально-психологічної адаптації людей.

Предмет дослідження – соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Мета дослідження- вивчення особливостей, поглиблення теоретичних знань та розробка практичних рекомендацій щодо полегшення соціальної та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Методи дослідження: Теоретичні методи – аналіз, синтез, узагальнення, зіставлення. Емпіричні методи – опитування, анкетування, методика дослідження соціальної адаптованості, методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, кількісна та якісна обробка результатів дослідження.

АДАПТАЦІЯ, АДАПТИВНІСТЬ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ.....	11
1.1. Поняття адаптації та адаптивності та їх дослідження у роботах вітчизняних та зарубіжних науковців.....	11
1.2. Внутрішньо переміщені особи як громадяни, що вимушені були покинути своє місце проживання.....	22
1.3. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ.....	35
2.1. Методи та організація дослідження.....	35
2.2. Аналіз результатів опитування внутрішньо переміщених осіб.....	38
2.3. Аналіз результатів за методикою дослідження соціальної адаптованості та методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда.....	42
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ.....	48
3.1. Теоретичне обґрунтування необхідності створення соціальних просторів для внутрішньо переміщених осіб.....	48
3.2. Практичні рекомендації щодо допомоги в соціально-психологічній адаптації в новому середовищі для внутрішньо переміщених осіб.....	51
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

У 2014 році в Україні розпочався збройний конфлікт із Російською Федерацією, який переріс у повномасштабне вторгнення 24 лютого 2022 року. Як наслідок, у людей, які мешкали на територіях, де ведуться бойові дії та які знаходяться під російською окупацією, виникла потреба у зміні місця проживання. У зв'язку з цим, значна кількість громадян перемістилася у більш безпечні регіони України, і перед державою постала задача гарантувати внутрішньо переміщеним особам дотримання їх прав, свобод та законних інтересів.

Однак, окрім регулювання правових аспектів життя внутрішньо переміщених осіб, важливою складовою є їх соціально-психологічна адаптація. Війна, смерть близьких, втрата дому, роботи, звичного устрою життя – все це накладає негативний відбиток на життя та психологічний стан людей, провокує стреси та депресії, заважає подальшому життю.

Вивченню проблеми адаптації присвячували свої роботи значна кількість українських науковців, таких як: Д.О.Александров, Н.Алендарь, О.О.Безрук, О.І.Бочек, І.С.Булах, Т.Б.Буяльська, Д.В.Герасименко, Ю.М. Гольденберг, Жунсі Ху, Н.М.Захарова, І.Б.Іванова, А.В.Камбур, О.М. Кокун, Л.І.Лазуренко, О.Й.Лесько, О.Ліщинська, О.В.Малихін, І.П. Мельник, О.А.Мірошніченко, Т.Л.Опалюк, Н.П.Пихтіна, М.Д.Плищак, О.Р.Ткачишина, О.М.Топузов, Л.Т.Тюптя, О.О.Шльонська.

В контексті даної роботи доцільним є розгляд поняття адаптивності як одного з термінів щодо показників адаптації. В своїх роботах адаптивність досліджували Н.Дмитріюк, Г.Ефремова, Н.Кордунова, С.Костючков, О.П. Кузнецова, Т.О. Ларіна, А.В.Массанов, О.П.Мельничук, М.І Меленчук, І.Мудрак, З.О.Османова, О.П.Саннікова, О.І.Синенко, Л.Тішко, Т.М. Титаренко, В.М.Ячменьова.

З початком збройної агресії Російської Федерації у 2014 році та початком масового переселення громадян зі Сходу України у більш безпечні

регіони, в Україні з'явилося поняття “внутрішньо переміщена особа”, яке потребувало ретельного дослідження як з боку органів законодавчої влади, так і з боку науковців. Свої роботи цьому питанню присвячували такі науковці як О.І.Амоша, В.П.Антонюк, І.С.Басова, І.Я.Вдовичин, О.С. Зінченко, Т.В.Кириченко, М.І. Малиха, О.Ф.Новікова, Н.І.Тищенко, Л.Я. Угрин, Г.В.Шипунов.

В контексті даної роботи доцільним є розгляд поняття адаптивності як одного з термінів щодо показників адаптації. В своїх роботах адаптивність досліджували Н.Дмитріюк, Г.Ефремова, Н.Кордунова, С.Костючков, О.П. Кузнецова, Т.О. Ларіна, А.В.Массанов, О.П.Мельничук, М.І Меленчук, І.Мудрак, З.О.Османова, О.П.Саннікова, О.І.Синенко, Л.Тішко, Т.М. Титаренко, В.М.Ячменьова.

Проведений аналіз наукових джерел та публікацій на тему дослідження показав, що тема є актуальною та потребує глибокого аналізу та ретельного дослідження. За результатами дослідження буде розроблено практичні рекомендації щодо полегшення соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Актуальність дослідження обґрунтована зростаючою кількістю внутрішньо переміщених осіб через триваючу військову агресію в Україні та необхідністю соціально-психологічної адаптації даних осіб у новому середовищі.

Об'єкт дослідження: особливості соціально-психологічної адаптації людей.

Предмет дослідження: соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Гіпотези дослідження:

1. Вимушене переселення зі своєї домівки на фоні військового конфлікту на інше місце проживання є життєвою кризою, що здатна викликати депресію, надмірну тривожність, панічні атаки, нервові розлади тощо.

2. Розробка та реалізація рекомендацій щодо полегшення соціально-психологічної адаптації здатна допомогти внутрішньо переміщеним особам у вирішенні їх соціальних та психологічних проблем.

Метою дослідження є вивчення особливостей, поглиблення теоретичних знань та розробка практичних рекомендацій щодо полегшення соціальної та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу наукових джерел дослідити поняття “адаптація” та “адаптивність”, їх сутність, особливості та класифікація.

2. На основі аналізу наукових джерел та чинного законодавства України дослідити поняття “внутрішньо переміщена особа”, його суть та особливості.

3. Охарактеризувати особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

4. Провести емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

5. Розробити практичні рекомендації щодо полегшення соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань у роботі були застосовані методи теоретичного та емпіричного дослідження. Теоретичні методи – аналіз, синтез, узагальнення, зіставлення. Емпіричні методи – опитування, анкетування, методика дослідження соціальної адаптованості, методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, кількісна та якісна обробка результатів дослідження.

Теоретичні основи дослідження склали праці з питань адаптації та адаптивності таких науковців як Д.О.Александров, Н.Алендарь, О.О.Безрук, О.Є.Блинова, О.І.Бочек, І.С.Булах, Т.І.Бутченко, Т.Б. Буяльська, В.І.Воловик, Д.В.Герасименко, Ю.М.Гольденберг, Н. Дмитріюк, Г.Єфремова, Жунсі Ху,

Н.М.Захарова, І.Б.Іванова, Ю.Ю. Ільїна, А.В.Камбур, Д. Кожанова, О.М.Коkun, О.І.Кононенко, Н. Кордунова, С.Костючков, О.В. Краснокутський, М.Кудінова, О.П. Кузнецова, Л.І.Лазуренко, М.А.Лепський, О.Й.Лесько, О.Ліщинська, О.В.Малихін, А.В.Массанов, І.П.Мельник, О.П.Мельничук, О.А. Мірошніченко, І.Мудрак, Т.Л. Опалюк, З.О.Османова, М.С.Панов, Н.П.Пихтіна, М.Д.Плищак, О.О.Проценко, О.П.Саннікова, О.С. Солдатова, Т.Г.Стефанчук, Н.І.Тищенко, Л.Тішко, О.Р.Ткачишина, О.М.Топузов, Л.Т. Тюптя, П.Шльонка, О.О.Шльонська, В.М.Ячменьова, аналіз українського та світового законодавства з питань внутрішньо переміщених осіб – Закону України “Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб”, Порядку надання допомоги на проживання внутрішньо переміщеним особам, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 20.03.22 № 332, Конвенції ООН про статус біженців, дослідження щодо соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб таких вчених як О.І.Амоша, В.П.Антонюк, І.С.Басова, І.Я.Вдовичин, В. Вишньовський, Д.Гьокхан, О.С.Зінченко, Т.В.Кириченко, Л.М.Коробка, Г.Лопатіна, М.І.Малиха, О.Ф.Новікова, Ю.Ю.Песоцька, А.Попова, Р. Романов, Я.Сичікова, Л.Я.Угрин, Н.Цибуляк, Г.В.Шипунов, Я.І.Юрків.

Організація дослідження. На першому етапі (вересень) було здійснено теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні, складено план дослідження.

На другому етапі (вересень-жовтень) було проведено дослідження, на основі якого вивчалася проблематика соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні, аналізувалися результати дослідження, та на їх основі розроблено практичні рекомендації щодо сприяння полегшенню соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні.

На третьому етапі (жовтень-листопад) на основі отриманих результатів дослідження розроблено практичні рекомендації для полегшення та

пришвидшення соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Експериментальна база дослідження. У науковому дослідженні взяли участь 38 осіб, які проживають в Україні та мають статус внутрішньо переміщеної особи віком від 18 до 55 років, з яких 25 осіб – жінки, 13 осіб – чоловіки.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що дослідження зосереджується на вивченні особливостей соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні, виявленні нагальних проблем тарозробці ефективних заходів, що полегшили б процес соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування отриманих в ході дослідження знань та інформації для роботи з внутрішньо переміщеними особами, вдосконалення існуючої програми роботи із зазначеними особами.

Результати дослідження можуть бути використані на семінарських та лекційних заняттях, в соціальних центрах допомоги, фондах та організаціях, а також під час розробки державних програм допомоги внутрішньо переміщеним особам.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний обсяг роботи викладено на 59 сторінках, загальний обсяг дослідження складає 79 сторінок. Дослідження містить 2 таблиці, 2 рисунки, 3 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ

1.1. Поняття адаптації та адаптивності та їх дослідження у роботах вітчизняних та зарубіжних науковців

Кожній людині у своєму житті доводилося стикатися із ситуаціями, які викликали необхідність проходити певну адаптацію – зміна місця навчання або роботи, переїзд в нове місто/країну, потрапляння в новий колектив тощо. В різних людей адаптація проходить по-різному – хтось легко сприймає зміни в своєму житті, а хтось стикається з великими труднощами у цьому процесі.

Термін “адаптація” вперше було введено у 1865 році німецьким фізіологом Г.Аубергом. З тих пір адаптацію досліджували численна кількість вчених у різних галузях науки.

Так, А.В.Камбур у своїй монографії зазначає, що термін “адаптація”, що в перекладі з латинської означає пристосовуватись, означає процес пристосування тварини (у тваринному царстві), індивіда (у суспільстві) чи якоїсь системи до умов зовнішнього і внутрішнього середовища. Наукове тлумачення терміну “адаптація” як наслідку боротьби за існування і природного добору вперше було представлено в еволюційній теорії Ч.Дарвіна [22].

Жунсі Ху в ході свого дослідження сутності та особливості поняття адаптація в науковій літературі зазначає, що сучасна наука вийшла за межі розуміння процесу адаптації як пасивного пристосування особистості до середовища, а вважає цей процес динамічним, безперервним, зумовлюючим взаємний розвиток і особистості, і середовища. У філософії, психології та педагогіці спостерігається різні позиції науковців, але всі вони підкреслюється складність та багатобічність адаптаційних процесів та

необхідність їх дослідження у площині «людина – середовище». Оскільки ця взаємодія завжди має соціальний характер, тому адаптація в процесі якої відбувається узгодження вимог та очікувань особистості як соціального суб'єкта з їхніми можливостями та реаліями соціального середовища, перетворюється на соціальну адаптацію [18].

Розширене тлумачення поняття адаптація у своїх дослідженнях надають Т.Б.Буяльська, М.Д.Плищак та О.Й.Лесько, зазначаючи, що єдиної думки щодо змісту цього поняття ще не вироблено. Його розглядають і як процес, результат “пристосування”, і як “взаємодію” людини з людиною (певним колективом, групою), і як “взаємодію” людини і середовища. Активність самого суб'єкта діяльності є першочерговою, якщо ми говоримо про процес адаптації. Вона вимагає осмислення своїх дій і вчинків, пошуку власних шляхів рішень відповідно конкретним умовам життєдіяльності, аналіз характерних особливостей і результатів взаємодії з новими людьми і обставинами.

Дослідники роблять акцент саме на понятті “взаємодія” як взаємозв'язок, взаємний вплив та взаємну дію, а також на понятті “активність”, оскільки активна роль особистості необхідна для здійснення процесу адаптації [8].

Ю.М.Гольденберг зазначає, що термін «адаптація», що в перекладі з латинської мови означає пристосування, вперше згадується у біології. Даний термін у цій науці використовувався для позначення процесу пристосування будови і функцій організму до умов навколишнього середовища. Для успішного функціонування індивіда в тій або іншій соціальній ролі необхідна його активна діяльність, в той час коли адаптація є передумовою такої діяльності. Адаптаційна здатність, на думку науковця, є здатністю людини пристосовуватися до соціальних і фізичних вимог середовища, при цьому не відчуваючи внутрішній дискомфорт [14].

Л.І.Лазуренко вважає, що процес адаптації передбачає резерви людини відносно забезпечення діяльності та виживання в умовах підвищеної

стресогенності зовнішнього середовища, що постійно змінюється, оскільки будь-яка діяльність людини відбувається в постійно змінних умовах [34].

О.А.Мірошніченко, розглядаючи адаптацію як приклад соціального поведіння особистості, вважає адаптивне поведіння закритою системою відносин до дійсності, обмежену даним соціальним чи природним середовищем і прийнятими в цьому середовищі звичаями, нормами, стереотипами і програмами [42].

Д.В.Герасименко визначає адаптацію як процес активного пристосування і вольової реалізації засвоєних норм і цінностей в умовах конкретної ситуації. Зовнішнє пристосування спостерігається за відсутності волі й усвідомлення, яке призводить до конформної поведінки. Індивід в такому разі створює видимість прийняття норм і цінностей, насправді ж він тільки поступається перед груповим тиском [12].

Л.З.Сердюк, розглядаючи категорію адаптації (якщо вона трактується широко як єдність процесів акомодатії та асиміляції – і якщо враховується залежність середовища від індивіда, в об'єктивному і суб'єктивному розумінні), робить акцент на активності суб'єктів, що перебувають на різних, у тому числі високих рівнях особистісного розвитку, та відзначає складність механізмів адаптації в соціальній сфері. Адже саме в цій сфері вона виступає одним із важливих аспектів соціалізації індивіда, передумовою інтерналізації соціальних норм, цінностей, установок конкретного колективу, групи (функція соціалізації). На думку дослідника, доцільно називати це не соціальною, а біосоціальною адаптацією [59].

Отже, проаналізувавши наведені поняття, можна дійти до висновку, що термін “адаптація” розглядається науковцями в двох аспектах: як процес, результат пристосування до навколишнього середовища та взаємодію та взаємозв'язок людини і середовища. Адаптація є здатністю індивіда пристосовуватися до нових умов життя з метою соціалізації. Більшість вчених, що досліджували це поняття, одноголосно сходяться на думці, що активність індивіда є необхідною умовою для здійснення успішної адаптації.

Зовнішнє пристосування відрізняється від адаптації в разі відсутності волі та усвідомлення індивіда.

О.М.Кокун надає наступну класифікацію адаптації:

Фізіологічна адаптація, на думку науковця, являє собою активність і взаємозв'язок функціональних систем для забезпечення нормальної життєдіяльності організму і трудову активність людини в різних (тому числі і соціальних) умовах існування, здатність до приведення у світ здорового потомства.

Психічна адаптація є оптимальною відповідністю особистості і навколишнього середовища в ході здійснення діяльності і дозволяє індивіду задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі (при збереженні як фізичного, так і психічного здоров'я), одночасно забезпечуючи відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища.

Соціально-психологічна адаптація, на яку робиться акцент в контексті даної роботи розглядається в аспекті психічної адаптації, що забезпечує організацію мікросоціальної взаємодії, формування адекватних міжособистісних стосунків, урахування експектацій оточення і досягнення соціально значущих цілей.

Адаптація є психофізіологічним поняттям, оскільки адаптаційні процеси, що переважно відносять до психічної чи фізіологічної сфери, як правило, невід'ємні один від одного та тісно взаємопов'язані під час пристосування людини до умов існування, що постійно змінюються.

Психофізіологічна адаптація зумовлена зміною в психофізіологічному стані людини під впливом дезадаптаційних факторів, що потребує одночасної та узгодженої взаємодії функціональних підсистем на всіх рівнях цілісної системи «психофізіологічний стан» з метою ефективного забезпечення діяльності в нових умовах.

Професійна адаптація містить у собі декілька аспектів, такі як психофізіологічний аспект як єдність адаптації людини до фізичних умов

професійного середовища, професійний аспект як адаптація до професійних завдань, операцій, що виконуються, професійної інформації і та інше, та соціально-психологічний аспект як адаптація особистості до соціальних компонентів професійного середовища [25].

З наведеної класифікації можна побачити, що процес адаптації може зачіпати буквально всі сфери життя людини.

Думку про безперервність соціальної адаптації особистості протягом всього життя людини підтверджує дослідження Н.Алендарь. На цей факт впливають зміни, що відбуваються в суспільстві та розвиток соціальної дійсності. Адаптація не весь час відбувається з однаковою інтенсивністю, адже зміни соціальної дійсності, що зумовлюють її, так само мають мінливий характер: моменти стрибкоподібного наростання новизни змінюються періодами поступового, іноді малопомітного кількісного нагромадження нових елементів. Таким чином, дослідник виділяє ще одну характерну ознаку соціальної адаптації – її переривчастий характер. Періоди підвищеної інтенсивності адаптації співвідносні з поживавленням соціальної діяльності суспільства, їх змінні періоди невисокої інтенсивності відбивають уповільнення соціального прогресу; за цих умов її мінімум відповідає застою в суспільному житті [2].

В контексті даної роботи, варто звернути увагу на дослідження понять соціальної та психологічної адаптації.

О.Ліщинська в своїх дослідженнях соціальної адаптації людини наголошує на складності та драматичності цього процесу. Соціальну адаптацію можна розглядати як результат збалансованої взаємодії когнітивної та емоційної сфер особистості, як ознаку хисткої рівноваги між її внутрішнім і зовнішнім світами. Дослідниця вважає соціальну адаптацію одним із чинників психічної норми, відповідно, її порушення, з одного боку, часто стає передумовою культової психічної залежності, причиною прилучення до діяльності деструктивного культу, а з другого – наслідком для особистості перебування в деструктивному культі [35].

Л.Т.Тюптя та І.Б.Іванова вважають соціальну адаптацію процесом пристосування індивіда до умов соціального середовища, формування адекватної системи відносин із соціальними об'єктами, рольова пластичність поведінки, інтеграція особистості у соціальні групи, діяльність щодо освоєння стабільних соціальних умов, прийняття норм і цінностей нового соціального середовища, форм соціальної взаємодії.

Адаптація може здійснюватись у таких формах: акомодация, що означає повне підпорядкування індивіда вимогам середовища без їх критичного аналізу, конформізм, коли індивід вимушений підпорядковуватися вимогам середовища, та асиміляція, коли індивід свідомо й добровільного приймає норми та цінності середовища на основі особистісної солідарності з ними. Процес адаптації пов'язаний з прийняттям індивідом різних соціальних ролей, адекватним відображенням себе і своїх соціальних зв'язків. Вона відіграє вирішальну роль в соціалізації особистості. Порушенням адаптації вважають асоціальну поведінку, маргінальність, алкоголізм, наркоманію [61].

Н.М.Захарова вважає соціальну адаптацію специфічною формою соціальної активності, яка пов'язана зі входженням та приведенням об'єктивних і суб'єктивних особливостей особистості у відповідність до нових соціальних умов. Дослідниця визначає два види соціальної адаптації: активну і пасивну. В процесі активної адаптації індивід прагне енергійно взаємодіяти із середовищем, впливати на його розвиток та зміни, долати труднощі й перепони, вдосконалювати суспільні процеси. При пасивній адаптації індивід не прагне змінити навколишню дійсність, пасивно приймає існуючі норми, оцінки, способи діяльності, слабо мобілізує біологічні та психологічні ресурси для пристосування в соціальному середовищі [19].

О.О.Безрук наголошує на багатовимірному характері, проблематики соціальної адаптації, оскільки цей процес має зв'язок із соціальною мобільністю індивідів та груп. Індикатором якості адаптаційного процесу виступає соціальний статус особистості. Від результативності адаптаційних

процесів залежить соціалізація особистості, стабільність соціальних структур та гомеостаз соціальної системи в цілому. Аналіз адаптації соціального актора у контексті інтерпретативних соціологічних парадигм дозволяє виділити деякі важливі аспекти цього процесу, зокрема, комунікативний та внутрішньо особистісний [4].

Н.П.Пихтіна наводить поняття соціальної адаптації, трактуючи його як процес пристосування індивіда до групових норм, соціальної групи та окремих індивідів, для якого характерними є специфічні адаптаційні процеси не тільки на рівні організму, але й на рівні індивіда та особистості завдяки відповідним механізмам рефлексії, емпатії, соціального зворотнього зв'язку тощо [51].

З аналізу зазначених понять можна зробити висновок, що соціальна адаптація є складним процесом, який являє собою пристосування особистості до нових соціальних умов та взаємодію індивіда з новим навколишнім середовищем. Соціальна адаптація є одним із чинників психічної норми, необхідною умовою соціалізації особистості. Її порушення можуть викликати серйозні проблеми. З наведених науковцями видів та форм соціальної адаптації виходить, що людина може підпорядковуватися та пристосовуватися до існуючих норм життя, а може приймати участь у розвитку і зміні існуючих норм з метою їх вдосконалення.

Що стосується психологічної адаптації, на законодавчому рівні це поняття трактується як система заходів, спрямованих на формування в особи здатності пристосовуватися до існуючих у суспільстві вимог та критеріїв за рахунок присвоєння їй норм і цінностей даного суспільства [55].

Психічна адаптація, на думку О.О.Шльонської, є процесом пристосування індивіда до умов зовнішнього середовища або до змін, що відбуваються у внутрішньому світі суб'єкта (наприклад, переживання вікових криз), і змушують його активно перетворювати це середовище відповідно до своїх особливостей і з урахуванням потреб індивіда. Вдала адаптація прямо впливає на реалізацію внутрішнього потенціалу людини. Пасивна адаптація,

яку також називають конформістською, означає пристосування до навколишнього світу, вона перешкоджає розвитку та соціалізації індивіда. В процесі активної, творчої, не конформістської адаптації індивід навпаки перетворює навколишнє середовище, що сприяє його адаптованості, дає змогу виявляти свої здібності. Саме реалізація активності лежить в основі будь-якої активності людини. Вся еволюція людини спрямована на збільшення адаптаційного ресурсу. Відсутність такої можливості неминуче спричиняє конфлікт, конфронтацію із суспільством на соціальному рівні і деформацію особистості індивіда на міжгруповому і міжособистісному рівнях [70].

Тлумачення поняття адаптація у психології надає також О.М.Топузов, О.В.Малихін та Т.Л.Опалюк. Науковці трактують його як пристосування живого організму до динамічних умов зовнішнього та внутрішнього середовища, яке спрямоване на збереження та підтримку гомеостазу; активність особистості у вигляді єдності акомодатії (засвоєння правил середовища й уподібнення їм) й асиміляції (перетворення середовища та уподібнення його до себе); вихід зі стресової ситуації; вплив стресу на психосоматичний і фізіологічний стани суб'єкта; творча, діяльнісна та соціальна активність особистості, рівень сформованості її мотиваційних, моральних і соціальних установок [49].

С.М.Кондратюк розрізняє поняття психічної та соціальної адаптації, визначаючи психічну адаптацію як процес взаємодії особистості й середовища, що полягає в пошуку й використанні адекватних засобів і способів задоволення основних потреб, а соціальну адаптацію - як вид взаємодії особистості чи соціальної групи із соціальним середовищем, в процесі якого узгоджуються вимоги та очікування їх учасників [27].

В цілому, поняття соціальної адаптації та психологічної адаптації є дещо схожими між собою, обидва передбачають пристосування суб'єкта до нового середовища та активність такого суб'єкта в даному процесі. У

контексті психологічної адаптації виділяється саме пошук засобів і способів для здійснення успішної адаптації.

Одним із термінів щодо показників адаптації є адаптивність [38].

Д.О.Александров називає адаптацією процес ефективної взаємодії організму із середовищем, який здійснюється на біологічному, психологічному та соціальному рівнях. Здатністю пристосовуватися до обставин, що змінюються, науковець називає адаптивність [1].

О.П.Саннікова та О.В.Кузнєцова в своїй монографії називають адаптивність загальнонауковим поняттям, сутність якого пов'язана зі здатністю будь-якої саморегулюючої системи здійснювати зміни та модифікації в напрямку підтримки рівноважних відносин цієї системи з середовищем. Характер взаємин «система – середовище» заданий еволюційно для природних систем, чи історично – для соціальних систем. Це може виражатися у процесі життєдіяльності системи як у тенденції збереження стійкості попередніх пристосувань, і у тенденції утворення нових залежно від оцінки системою стану середовища. Однією з найскладніших, специфічних систем, яким іманентно властива адаптивність, є особистість людини.

Дослідники вважають, що адаптивність особистості як складний психологічний феномен містить у собі сутнісні ознаки адаптивності як загальної фундаментальної властивості живих саморегулювальних систем, але при цьому характеризується власною специфікою [33].

Ю.Ю.Ільїна визначає адаптивність як здатність до адаптації, пристосування людини до існуючих в суспільстві вимог та критеріїв оцінки за рахунок присвоєння норм і цінностей даного суспільства. Вона відображує результативну сторону адаптації. Адаптивність насамперед полягає в аналізі та адекватному сприйнятті навколишнього середовища, внаслідок чого виробляється вміння залишатися цілісною особистістю [21].

О.П.Мельничук трактує поняття адаптивність особистості як складне інтегральне утворення, що визначає здатність особистості ефективно

приспосовуватись до вимог соціального середовища. Адаптивність особистості є однією з умов розвитку системи регулятивних функцій інтелекту [40].

Н.Кордунова, І.Мудрак та Н.Дмитріюк на основі своїх досліджень розглядають адаптивність як властивість особистості, що має важливе значення для адаптації особистості до діяльності в екстремальних умовах, її довготривалості та професійної надійності.

Адаптивність – це полісистемна функціонально-структурна властивість інтегральної індивідуальності, що визначається сукупністю її різнорівневих індивідуальних характеристик, які виявляються в показниках її продуктивності. Адаптивність особистості займає повноцінне місце серед відомих у психології психологічних властивостей, що забезпечують адаптацію до діяльності в кризових умовах [29].

М.І.Меленчук та О.І.Синенко розглядають адаптивність особистості як стійку властивість особистості, яка характеризує здатність до внутрішніх (внутрішньоособистісних) і зовнішніх (поведінкових) перетворень, перебудов, спрямованих на збереження або відновлення рівноважних взаємостосунків особистості з мікро- і макросоціальним середовищем при змінах в його характеристиках [39].

Л.Тішко вважає адаптивність необхідною індивідові для співіснування з іншими членами суспільства, задоволення власних потреб, забезпечення функціонування системи та продуктивної взаємодії з нею [67].

Т.М.Титаренко та Т.О.Ларіна визначають соціально-психологічну адаптивність як здатність знаходити своє місце у групі, спільноті, соціумі, загалом відчувати себе на своєму місці у власному житті. Переживання суб'єктивного благополуччя людини залежить від того, як вона почувається в групі, як звикає до нових умов чивимог, наскільки вміє пристосуватись до лідера чивзяти управління ситуацією у власні руки, залежить її [65].

Г.Єфремова у своїх дослідженнях адаптивності робить висновок, що адаптивність є загальнонауковим поняттям, сутність якого пов'язана із здатністю будь-якої саморегульованої системи здійснювати зміни і модифікації у напрямку підтримки стабільних стосунків зазначеної системи із середовищем. Однією з найскладніших, специфічних систем, яким іманентно властива адаптивність, є особистість людини. Одночасно, адаптивність особистості розглядаємо як складний багатофункціональний феномен, що містить у собі сутнісні ознаки адаптивності як інтегральної фундаментальної властивості живих саморегульованих систем, але при цьому характеризуються власною специфікою.

У свою чергу, відмінність адаптивності може визначатися як своєрідністю середовища, в яке включена система, що адаптується, так і особливостями самої системи [17].

О.І.Кононенко розглядає проблему адаптивності в межах трьох основних напрямів: природничо-наукового, психологічного, філософського, і виділяє дві тенденції вивчення адаптивності: еволюційна і індивідуально-особистісна. Наукові праці які розроблено в рамках еволюційного підходу, можна віднести до трьох основних груп. У першій групі адаптивність розглядають як умову, що забезпечує адаптацію і здатність системи до адаптації; при цьому адаптація розуміється як процес пристосування системи до певних умов навколишнього середовища. У другій групі дослідження адаптивність аналізують як внутрішнього потенціалу системи, яка зумовлює її розвиток. У третій групі розкидаються питання, пов'язані з інтерпретацією адаптивності як принципу побудови об'єктів-систем: культури, політики, економіки, організацій, освіти і т.д. [43].

З наведеного можна зробити висновок, що адаптивність є складним феноменом, властивим особистості, є необхідною умовою адаптації та являє собою здатність особистості до внутрішніх та зовнішніх перетворень, які допоможуть їй у співіснуванні з іншими членами суспільства.

В.М.Ячменьова та З.О.Османова в своєму дослідженні понять “адаптація” та “адаптивність» для визначення різниці та ідентичності між ними використали морфологічний аналіз та морфологічну класифікацію. На підставі цього було встановлено, що якщо адаптацію здебільшого різні автори розглядають як процес пристосування, зміни параметрів, складових і самої системи загалом, а адаптивність розглядається як властивість, здатність і характеристика системи. Ідентичність цих понять полягає у тому, що кожне з них є необхідною складовою для виживання, ефективного функціонування соціально-економічних систем у нових умовах зовнішнього середовища, пристосування до них та своєчасного реагування на них [72].

Порівнював ці два поняття і С.Костючков, який в свою чергу зазначає, що в широкому розумінні адаптацією слід визнати будь-які зміни в структурній організації індивіда або соціальної групи (адаптанта) відповідно до умов навколишнього світу, а під адаптивністю – процес цілеспрямованих трансформацій параметрів, структури й властивостей адаптанта у відповідь на зміни, що відбуваються. Оскільки і людина, котра адаптується і середовище, до якого вона пристосовується, постійно змінюються, то саме адаптація стає фундаментальною основою буття, набуваючи якості інфінітивності. В соціально-політичному контексті адаптивність визначає особливу якість людини, котра отримує власну незалежність шляхом боротьби за соціальне визволення й духовне піднесення. Боротьба за реальні громадянські права та свободи – це процес соціокультурної еволюції людини, розширення простору її вільної соціальної творчості [31].

1.2. Внутрішньо переміщені особи як громадяни, що вимушені були покинути своє місце проживання

Для того, щоб дослідити питання соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні, слід розібратися, кого саме в Україні називають внутрішньо переміщеними особами.

За результатами аналізу даних, наданих Міністерством соціальної політики України, було встановлено, що численність офіційно зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб складає 11,25% (4,9 мільйонів) від усієї кількості населення України, встановленої на 01 січня 2022 року. З них 8,3% (3,6 мільйонів) здійснили переміщення (або повторне переміщення) після 24 лютого 2022 року. З них 5,7% (2,5 мільйони) не можуть повернутися до власних домівок через руйнування житла, ведення на цих територіях бойових дій або окупації територій військовими держави-агресора [47].

До початку збройної агресії Російської Федерації проти України та прийняття органами державної влади законодавчих актів стосовно внутрішньо переміщених осіб, дослідники по-різному трактували це поняття.

За даними, наведеними у енциклопедичному словнику-довіднику, переміщені особи (англ. *displaced persons* – переміщені особи) – особи, насильно вивезені під час Другої світової війни нацистською Німеччиною та її союзниками з окупованих ними територій. Після закінчення війни в Європі нараховувалося близько 40 млн переміщених осіб. Кількість вивезених українців становила 2,4 мільйони. Сьогодні термін «переміщена особа» набув ширшого значення. Під це поняття підпадають особи, які з метою уникнення негативних наслідків таких подій як озброєний конфлікт, ситуація загального насилля, порушення прав людини або стихійних лих, техногенні катастрофи, були змушені залишити місця проживання, але при цьому не перетинали визнаний на міжнародному рівні державний кордон країни [64].

Схоже визначення надає і Н.І.Тищенко, зазначаючи, що внутрішньо переміщені особи – це люди або групи людей, які були змушені залишити свої домівки або місця проживання для того, щоб уникнути наслідків озброєного конфлікту, ситуацій насильства, порушень прав людини або стихійних лих, чи техногенних катастроф, і які не перетнули визнаний на міжнародному рівні державний кордон країни [66].

У 2014 році, зважаючи на посягання Російської Федерації на територіальну цілісність України, анексію Автономної республіки Крим та

введення військ на територію Донецької і Луганської областей, інтерес до дослідження поняття внутрішньо переміщена особа стрімко виріс у зв'язку з актуальністю даного питання та необхідністю введення цього поняття у законодавство.

Так, М.І.Малиха зазначив, що, на відміну від світової спільноти, Україна вперше стикається з категорією внутрішньо переміщені особи, та визначає цю категорію як громадян держави, які через військові дії та їх наслідки змушені були покинути постійне місце проживання задля забезпечення свого життя, при цьому не перетинаючи межі державного кордону [25].

Зважаючи на необхідність захистити права, свободи та інтереси громадян, що проживали на окупованих територіях, а також на територіях, де ведуться активні бойові дії, і які вимушені були покинути власні домівки та переміститись у більш безпечні регіони України, було прийнято Закон України “Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб”.

Цей закон, зокрема, трактує поняття “внутрішньо переміщена особа» як громадянина України, іноземця або особу без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, що змушений був залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [54].

Як ми можемо побачити, закріплене в Законі поняття більш конкретизовано визначає, яка саме категорія населення матиме статус внутрішньо переміщеної особи.

Однак, навіть після прийняття Закону України “Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб”, деякі дослідники вважають закріплене в ньому поняття “внутрішньо переміщена особа» недосконалим та таким, що потребує доповнень. Так, І.С.Басова вважає, що у зв'язку із виникненням в науці права нового суб'єкта соціального забезпечення –

внутрішньо переміщеної особи, необхідно доопрацьовувати недосконалу нині законодавчу базу з питань соціального захисту внутрішньо переміщених осіб. Важливість та значущість її дослідження полягає у необхідності наукового пізнання, ретельного теоретичного осмислення рівня ефективності та динаміки реалізації норм. На думку дослідниці, для якісного удосконалення правового регулювання статусу внутрішньо переміщеної особи та їх соціального захисту повинна бути комплексна взаємодія як науки та законодавця, так і органів спеціальної компетенції з волонтерськими та міжнародними організаціями [3].

О.І.Бочек наголошує на невідкладності питання подальшого вдосконалення чинного законодавства з питань внутрішньо переміщених осіб. З цією метою необхідно розроблювати та приймати спеціальні нормативно-правових актів, створювати відповідні органи та координувати зусилля між державними установами і організаціями. Дослідник наголошує, що чинна нормативна база дає можливість неоднозначного розуміння питання статусу внутрішньо переміщеної особи, існує необхідність приведення понятійного та термінологічного апарату, який використовується в законодавчих та нормативно правових актах з питань внутрішньо переміщених осіб, до єдності та уніфікації [6].

І.П.Мельник стверджує, що пріоритетним у соціальній політиці щодо внутрішньо переміщених осіб має стати їхня адаптація та соціально-економічна інтеграція, яка значною мірою залежить від низки об'єктивних чинників: наявності дієвого законодавства, інноваційних технологій і методик у цій сфері, можливості їх впровадження, професіоналізму соціального працівника та інших спеціалістів [20].

Часто в Україні внутрішньо переміщених осіб помилково називають біженцями. Не варто плутати ці два поняття.

Згідно із Конвенцією ООН про статус біженців, прийнятою у Женеві у 1951 році, біженцями називають осіб, які покинули країну своєї національності через побоювання переслідувань за ознаками раси, релігійних

поглядів, громадянства, політичних поглядів та належності до тих чи інших соціальних груп. Також до цієї категорії відносять осіб, які не мають визначеного громадянства та покинули країну свого попереднього перебування через схожі події, та мають змоги або не бажають повертатися внаслідок таких побоювань [26].

Отже, головною відмінністю цих двох понять є те, що внутрішньо переміщені особи перебувають на території України, а біженці знаходяться за межами країни своєї національної належності.

З наведеного можна зробити висновок, що поняття внутрішньо переміщена особа, закріплене в українському законодавстві, на думку науковців не є досконалим та потребує уточнення та внесення як відповідних змін до Закону України “Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб”, так і прийняття додаткових законодавчих актів. Дослідники наголошують на необхідності подальшого дослідження цього поняття та активного сприяння держави в процесі соціально-психологічної адаптації переселенців, що має стати пріоритетом соціальної політики України.

1.3. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні

Не дивлячись на те, що Україна має десятирічний досвід роботи із внутрішньо переміщеними особами, проблем не стає менше. Й досі люди, що вимушені були покинути власні домівки, відчують труднощі в соціальній та психологічній адаптації на новому місці через безумовну складність цього процесу.

На думку Д.Гьокхана, міграція людей на іншу територію символізує перехід до невідомого, зумовлює необхідність їх адаптації до нового соціокультурного середовища, ставить перед ними проблему співвіднесення

себе з певною групою, територією, етносом, нацією, державою, а значить, і питання ідентифікації [15].

О.С.Солдатова зазначає, що характер адаптації осіб, змушених змінити місце проживання, залежить від особливостей типу переміщення – добровільного чи вимушеного [60].

В контексті даної роботи ми розглядаємо саме вимушене переміщення осіб, і в процесі дослідження неминуче виникає питання, чи можна назвати вимушене переселення зі своєї домівки на фоні військового конфлікту життєвою кризою? Однозначно так. То ж доцільним буде розглянути в контексті даної роботи поняття “життєва криза”.

І.С.Булах зазначає, що життєва криза – це період життя людини, в ході якого різко змінюються способи детермінації її особистісного розвитку, життєві задуми, руйнується напрямок життєвого шляху. Це тривалий плинний конфлікт людини, що переживається у зв’язку з незадовільняючою якістю життя та дефіцитом його смислу в цілому [7].

На думку О.Р.Ткачишиної, особливості соціально-психологічної адаптації особистості у кризовій ситуації визначаються складністю самої ситуації (основні життєві цінності, яких вона стосується), основними причинами її виникнення (природні чинники, непереборні обставини, стан фізичного та психічного здоров’я людини, психосоматизація тощо), особливостями соціальної дійсності та зміненої реальності (соціальне оточення, соціальна підтримка, фахова соціально-психологічна допомога тощо), а також індивідуально-психологічними особливостями особистості [68].

З наведеного О.Р.Ткачишиної твердження можна зробити висновок, що процес соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб є вкрай складним, оскільки через кризову ситуації, в якій вони опинилися, під загрозу потрапляють основні цінності людини (родина, дім, рідне місто, робота), причиною є непереборні обставини, на які практично ніяк не можна

вплинути, змінена реальність може не відповідати уявленням та основним потребам людини, соціально-психологічна допомога може бути відсутньою.

О.С.Зінченко наголошує, що теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб дозволив визначити її як процес інтеграції в систему соціально-психологічних зв'язків та стосунків, що виникають в новому соціальному середовищі їхньої життєдіяльності [44].

Л.М.Коробка зазначає, що в сучасних дослідженнях явище соціально-психологічної адаптації розглядається як складний процес, що розуміється не просто як взаємне пристосування індивіда і середовища, а як об'єднання їх у новій системі більш високого рівня організації. Нова система виникає в результаті активної взаємодії індивіда і середовища і передбачає взаємні двосторонні зміни [30].

М.С.Панов зазначає, що процес соціально-психологічної адаптації передбачає успішне оволодіння рольовою поведінкою, що охоплює в собі формування відповідних ціннісних орієнтацій, а також реалізацію різноманітних морально-етичних аспектів рольової взаємодії, що потребує, в свою чергу, емоційно-психологічної адаптації особистості [48].

Я.І.Юрків зазначає, що саме психічний стан людини, її психологічна налаштованість визначають можливості адаптації, здатності впоратися, вижити. Вимушеним мігрантам, вкрай необхідна соціально-психологічна допомога в подоланні кризових життєвих ситуацій та професійні консультації фахівців соціальної роботи [71].

В свою чергу Ю.Ю.Песоцька вважає за необхідне залучення медиків, психологів, психотерапевтів, реабілітологів та соціальних працівників для допомоги внутрішньо переміщеним особам у поступовому відновленні та їхній інтеграції усупільство [50].

Л.Карамушка та Т.Карамушка з'ясували, що вимушені «внутрішні» переселенці мають ряд проблем щодо психічного здоров'я в умовах війни (високий рівень проявів страху, паніки, недостатня активність щодо здійснення професійної та волонтерської діяльності тощо). Водночас

спостерігаються незначні вияви апатії і депресії, втрати сенсу життя та виражена потреба у соціальній взаємодії й підтримці, що свідчить в цілому про позитивну спрямованість життєдіяльності вимушених «внутрішніх» переселенців [23].

М.Кудінова та Д.Кожанова зазначають, що внутрішньо переміщені особи стикаються з низкою психологічних проблем, включаючи зниження самооцінки, когнітивні порушення, емоційну нестабільність та труднощі в соціальній адаптації [32].

О.О.Проценко називає травмою соціальних змін той стан, у якому перебувають внутрішньо переміщені особи.[56].

За П. Штомпою, травма соціальних змін включає шість послідовних стадій:

1. Структурне і культурне минуле – середовище, яке сприяє виникненню травми (дезорганізація, дезінтеграція, нестабільність).
2. Травматичні події або ситуації – стан напруги, пов'язаний із конкретними соціальними змінами (революція, радикальна реформа, окупація, геноцид та ін.).
3. Культурні рамки травми – особливі визначення, інтерпретації, вираження або тлумачення травматичних подій за допомогою фонду успадкованих культурних ресурсів.
4. Травматичні симптоми – дисонанс, що виникає через порушення усталених схем поведінки і уявлень та сигналізує про порушення нормальності у життєдіяльності суспільства (розкол, зміщення, дезорганізація).
5. Посттравматична адаптація – чутливість різних соціальних груп до культурної травми.
6. Подолання травми – заключна фаза або початок нового циклу травматичної послідовності, якщо пом'якшена травма отримує потенційно сприятливі структурні та культурні умови для прояву нового виду травми [63].

На підставі наведеного можна дійти висновку, що внутрішньо переміщені особи стикаються із серйозними психологічними проблемами, які можуть завадити їм адаптуватися та побудувати комфортне життя на новому місці. Науковці активно досліджують питання соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб і приходять до висновку, що самотійно адаптуватися їм може бути вкрай складно. В такому випадку варто розібратися, що саме на їх думку впливає на більш ефективний процес адаптації особистості.

На думку Н.Макієнко та О.Гершанова, одним із факторів, що впливають на здатність людини ефективно долати стресові травматичні ситуації та їх наслідки є поведінкова активність. Науковці акцентують увагу на активності як одній із основних характеристик особистості, яка проявляється як здатність виступати збудником змін у взаєминах з навколишнім світом. Звертаючись до досліджень психології особистості, можна побачити, що там це поняття розглядається, насамперед, у зв'язку з категоріями «діяльність» і «поведінка». Активність — найважливіша характеристика діяльності і часто розглядається як її синонім (у багатьох європейських мовах вони позначаються одним словом, наприклад в англійській—activity; французькій—activité) [13].

Т.В.Кириченко наголошує на складності процесу психологічної реабілітації та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового середовища. Саме своєчасну психологічну допомогу науковець вважає запорукою для продуктивного інтегрування індивіда в нове суспільство й подолання можливих труднощів. Психолог визначає наявні психологічні проблеми, що виникають у внутрішньо переміщених осіб у процесі їхньої адаптації, вивчає соціально-психологічні чинники їх суб'єктивного благополуччя, розкриває комунікативно-інтерактивну природу для підвищення рівня їхньої якості життя. З наведеного виходить, що психологічна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах війни, негативно впливає на психічний стан цих осіб, є

складним і важливим процесом. Війна спричиняє стрес, травми, депресію і тривогу. Особливо вразливою категорією внутрішньо переміщених осіб науковець вважає дітей [24].

С.В.Волошин виділяє багато чинників, які впливають на результативну адаптацію переселенців. Основне місце віддається сприйняттю місцевими мешканцями нових жителів. Виділяє науковець також благодійні, соціальні та громадські організації, які в свою чергу відповідають за надання внутрішньо переміщеним особам соціальних послуг. Важливим інструментом вирішення соціальних і життєвих проблем внутрішньо переміщених осіб є соціальне інспектування, яке необхідне для ідентифікації потреб особистості. З цією метою громадами створюються центри допомоги вимушеним переселенцям, які намагаються залучати інших суб'єктів до процесу соціально-психологічної адаптації. До системи діяльності мережі міських і районних центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді входить формування життєвих умінь і навичок, особистісно-лідерських якостей, проведення просвітницької роботи, організації програми наставництва з внутрішньо переміщеними особами [45].

А.Попова вважає, що аналіз наявних проблем і потреб внутрішньо переміщених осіб з окупованих територій є надзвичайно важливим напрямом, який може стати основою для подолання існуючих бар'єрів та визначенні ключових факторів успішної соціально-психологічної адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нових приймаючих громадах [52].

Нерідко внутрішньо переміщені особи стикаються з певного роду дискримінацією – під час пошуків житла, влаштування на нове робоче місце, оформлення соціальної допомоги. В процесі спілкування із жителями громад, куди вони вимушено перемістилися, час від часу виникають конфлікти через політичні теми.

Тим не менш, О.Ф.Новікова, О.І.Амоша та В.П.Антонюк у своїх дослідженнях наводять результати соціологічних опитувань, згідно яких внутрішньо переміщені особи сприймаються населенням різних регіонів

України в місцях їх теперішнього проживання в цілому як потенційні ресурси розвитку внутрішньо переміщених осіб, які мають значні можливості розвитку, більш високий рівень трудового, професійно-освітнього, підприємницького та інших потенціалів [11].

В.Вишньовський в своїх дослідженнях виділяє наступні підходи щодо визначення адаптації внутрішньо переміщених осіб: соціокультурний (психологічний) та ресурсний (економічний). Соціокультурний (психологічний) підхід означає подолання отриманого психологічного стресу через переміщення на нове місце проживання; ресурсний підхід розуміється як оволодіння інформацією необхідною для забезпечення “життєдіяльності” (умов проживання, продуктів харчування, соціальних виплат, медичні заклади, заклади освіти, транспорт тощо) [10].

О.Є.Блинова вважає найбільш вдалою стратегією та водночас метою соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів є інтеграція, під якою розуміється такий принцип сумісності, коли різні групи зберігають свої культурні індивідуальності, хоча у той же час поєднуються в єдине суспільство на інших, більш значущих засадах. В психологічному плані – це найбільш позитивний вид культурної взаємодії, в якому члени культурних груп повністю долають труднощі прийняття іншого способу життя, іншої картини світу і навіть знаходять позитивні моменти у такому співіснуванні [5].

Отже, дослідження науковців показали, що процес соціально-психологічної адаптації є складним процесом, який потребує як зусиль та активності самих внутрішньо переміщених осіб, та і допомоги з боку держави, громади, міжнародних організацій та місцевих жителів. Тільки в результаті спільної діяльності можна допомогти внутрішнім переселенцям успішно адаптуватися та інтегруватися у нове для них середовище.

Для продуктивного інтегрування у нове суспільство вчені виділяють наступні фактори: поведінкова активність, своєчасне надання психологічної допомоги, сприйняття внутрішньо переміщених осіб з боку жителів

місцевості, соціальне інспектування для виявлення основних потреб переселенців та забезпечення їх всім необхідним, допомога з боку держави, громад та міжнародних організацій.

Процес адаптації внутрішньо переміщених осіб починається із їх взаємодії з новим середовищем – пошук нового житла, нової роботи, знайомств з людьми, які опинилися в таких же обставинах, як вони самі. Чим більшу активність проявляє людина, тим швидше вона адаптується в новому середовищі.

Активним сприянням процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб є створення громадських організацій, в яких їм надають підтримку та допомогу, можливість отримати нову професію, надання різноманітних квот для навчання, соціальна допомога окремим верствам населення з числа внутрішньо переміщених осіб, міжнародна допомога у вигляді гуманітарної допомоги та фінансових виплат.

Висновки до розділу 1

Підсумовуючи наведе в розділі, можна дійти наступних висновків. Поняття “адаптація”, що в перекладі з латинської означає пристосовуватись, досліджувалось науковцями у різних галузях. Першочергово воно стосувалося біології та означало процес пристосування індивідів (людей або тварин) до умов навколишнього середовища. Однак, згодом воно почало досліджуватись в різних наукових галузях. Деякі науковці, що досліджували поняття “адаптація”, роблять акцент не тільки на пристосуванні, а саме на взаємодії індивіда із внутрішнім та зовнішнім середовищем, необхідності його активної поведінки як запоруки успішної адаптації, не просто підлаштовування себе під умови навколишнього середовища (акомодація), а перетворення, уподібнення середовища до себе (асиміляція).

Щодо дослідження поняття “адаптивність”, то його дослідники трактують як здатність особистості ефективно пристосовуватись до вимог

соціального середовища. Здатність до адаптивності є необхідною для індивіда для співіснування з іншими членами суспільства та задоволення власних потреб.

Одним із суб'єктів, що потребують адаптації в Україні, є внутрішньо переміщені особи.

У 2014 році на законодавчому рівні затверджено поняття “внутрішньо переміщена особа» як громадянина України, іноземця або особу без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, що змушений був залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру.

Тим не менш, навіть після закріплення даного поняття у законодавчому акті, деякі науковці вважають це поняття не до кінця правильним і точним, продовжують дослідження у цій сфері та наголошують на необхідності вдосконалення законодавчої бази, що регулює ці питання.

Не менш дискусійним є питання соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Велике значення у цьому процесі, на думку дослідників, є психологічна допомога та сприйняття внутрішньо переміщених осіб місцевими жителями. Важливим також є проведення соціального інспектування для виявлення соціальних та життєвих потреб вимушених переселенців.

Серед інших чинників також зазначається створення центрів соціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам, волонтерська допомога та допомога благодійних організацій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ

2.1. Методи та організація дослідження

У науковому дослідженні взяли участь 38 осіб, які проживають в Україні та мають статус внутрішньо переміщеної особи віком від 18 до 55 років, з яких 25 осіб – жінки, 13 осіб – чоловіки. З метою отримання інформації була розроблена анкета у GoogleForms, яка складалась з трьох розділів: перший розділ – авторський опитувальник дослідника, другий розділ – опитувальник за методикою дослідження соціальної адаптованості, третій розділ – опитувальник за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда.

Дослідження проводилось в період з 23 вересня по 07 жовтня 2024 року.

Наукове дослідження – цілеспрямоване пізнання, результати якого виступають у вигляді системи понять, законів, теорій [47].

Наукове дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні проводилося у три етапи:

- 1) заповнення форми учасниками з метою з'ясування рівня їхньої соціально-психологічної адаптації у новому середовищі;
- 2) обробка отриманих результатів та їх інтерпретація;
- 3) на основі отриманих даних розроблено теоретичні та практичні рекомендації щодо допомоги в соціально-психологічній адаптації в новому середовищі для внутрішньо переміщених осіб.

Г.М.Чорний розглядає поняття методи наукового дослідження в двох аспектах:

- 1) як явище – це способи виконання дослідником певних фізичних і розумових дій, операцій та робіт із реальними предметами й процесами або їх уявними образами та абстрактними поняттями.

2) як наукове поняття – це способи використання наявних знань про конкретний об’єкт дослідження з метою одержання нових знань.

Доцільною класифікацією методів наукового дослідження є їхній поділ на дві однорідні групи, одна з яких використовується на емпіричному, а друга – на теоретичному рівнях дослідження [69].

Методикою дослідження вважається сукупність методів і прийомів правильного і цілеспрямованого вивчення явищ. Визначаючи методику, необхідно спиратися не тільки на особистий досвід, але й використовувати досвід досвідініших дослідників [29].

З метою проведення дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні було використано наступні методи та методики: теоретичні методи(аналіз, синтез, узагальнення, зіставлення,аналіз наукових джерел та узагальнення даних), метод анкетування, методика дослідження соціальної адаптованості, методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда.

Теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення, зіставлення,аналіз наукових джерел та узагальнення даних) – проаналізовано поняття “адаптація” та “адаптивність”в різних наукових джерелах, виявлено спільні риси та різницю між цими поняттями. Досліджено та проаналізовано поняття “внутрішньо переміщена особа”, його відмінності від поняття “біженець”, виявлено особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Методанкетування– дослідником розроблено авторськийписьмовий опитувальник, в якому представлено 19 питань, з яких у 17 питаннях необхідно вибрати варіант відповіді, а у 2 питаннях – дати розгорнуту відповідь, враховуючи власний досвід досліджуваного.

Опитувальник розроблено з метою збору інформації про досліджуваних та виявлення особливостей і рівню соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Методика дослідження соціальної адаптованості— в даній методиці пропонується 25 тверджень, якщо твердження, на думку досліджуваного, справедливі, позначається відповідь “так”. Якщо твердження несправедливі, позначається відповідь “ні”.

Для інтерпретації результатів необхідно підрахувати суму відповідей «так» на всі твердження. Якщо сума відповідей «так» становить:

1-3 – висока адаптованість;

4-10 – середня;

11-20 – низька;

21-25 – соціальна адаптованість дуже низька, властивою є невпевненість у собі, внутрішні конфлікти.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда – в даній методиці досліджуваному надається опитувальник, який складається зі 101 питання. Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом, використовуючи оцінки від 0 до 6. Коефіцієнти підраховуються за відповідними формулами:

адаптація (A),самоприйняття (S), емоційна комфортність (E):

$$A,S,E=(a/(a+b))*100\%;$$

сприйняття інших:

$$L=(1,2a/(1,2+b)) *100\%;$$

інтегральність:

$$I=(a/(a+1,4b)) *100\%;$$

прагнення до домінування:

$$D=(2a/(2a+b)) *100\%.$$

У респондентів вираховувався показник адаптації. Норма для дорослих – 68-136. Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми – як високі.

За допомогою методики оцінюються такі інтегральні показники як адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційна комфортність, інтернальність, прагнення до домінування; позитивні і негативні полюси цих

інтегральних показників. Інтегральний показник адаптації відображає співвідношення адаптаційних і дезадаптаційних тенденцій функціонування людини в соціумі. В ньому містяться такі аспекти, як самоприйняття, прийняття інших, емоційна комфортність, інтернальність і прагнення до домінування. Показник адаптивності є позитивним полюсом та інтегральним показником адаптації і відображає гомеостатичні і гедоністичні ставлення людини до зовнішнього світу. Адаптивна людина критично сприймає норми і правила соціуму, нею цінується своя особистість і особистості інших людей, спостерігається прагнення до самовдосконалення, а власний розвиток не зупиняється. Особистість знає свої сили і вміє домагатися своїх цілей, відрізняється успішністю та активністю. Це оптимістично настроєна людина. Показник дезадаптивності є негативним полюсом інтегрального показника адаптації і відображає дисгармонію у сфері соціальних відносин людини. Дезадаптивна людина найчастіше настроєна песимістично, млява, пасивна, нездатна долати свої труднощі, може бути постійно незадоволена собою [36], [41].

2.2. Аналіз результатів опитування внутрішньо переміщених осіб

В дослідженні соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні взяли участь 38 осіб, які мають статус внутрішньо переміщеної особи та проживають в Україні. Кількість жінок склала 65,8% (25), кількість чоловіків – 34,2% (13).

Вік осіб, що брали участь в дослідженні, починався з 18 років. В ході обробки результатів встановлено наступні вікові категорії досліджуваних: 18-25 років – 15,8% (6), 26-35 років – 60,5% (23), 36-45 років – 15,8% (6), старше 45 років – 7,9% (3).

Варто відмітити, що найменший відсоток внутрішньо переміщених осіб – це особи, старші за 45 років. З цього можна зробити висновок, що більш старшим людям важче покидати власні домівки, тому вони у меншій

кількості виїжджають з окупованих територій та зон ведення бойових дій та набувають статус внутрішньо переміщеної особи.

Більшість внутрішньо переміщених осіб, а саме 73,7% (28), переселились з Запорізької області, по 7,9% (3) – з Донецької, Харківської та інших регіонів (Автономна Республіка Крим), та 2,6% (1) – з Сумської області.

81,6% (31) опитуваних переселились на підконтрольну Україні територію після 2022 року, 18,4% (7) – в період з 2014 по 2022 рік. Таким чином, бачимо різні часові межі проходження адаптації у респондентів.

В минулому розділі розглядалися чинники, які впливають на соціально-психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб в Україні. Зокрема, це активність у взаємодії з навколишнім середовищем.

Одним із важливих факторів соціальної адаптації є наявність роботи. В ході проведення дослідження встановлено, що 78,9% (30) опитаних внутрішньо переміщених осіб мають роботу, 2,6% (1) знаходяться в пошуках роботи, 5,6% (2) знаходяться в декретній відпустці, 13,2% (5) не мають роботи.

Щодо варіантів пошуків роботи, респонденти найчастіше користувалися сайтами з пошуків роботи, порадами та рекомендаціями знайомих та родичів, а також ставали самозайнятими особами. Більша частина опитаних, а саме 23,7% (9) отримали нову роботу шляхом переведення з минулої роботи.

Ще одним важливим фактором адаптації є пошуки житла, адже нерідко внутрішньо переміщені особи мають проблеми у цьому питанні. Серед основних проблем під час пошуків житла опитувані зазначають небажання орендодавців здавати житло саме переселенцям, а також високу вартість житла.

Таким чином, 76,3% (29) респондентів відповіли, що орендують житло, 18,4% (7) вже мають власне житло на підконтрольній уряду України

території, 2,6% (1) мешкають у родичів або друзів, 2,6% (1) опитуваних мешкають у модульному житлі.

Серед важливих факторів соціально-психологічної адаптації осіб, які вимушено покинули своє місце проживання, є підтримка та допомога від держави та міжнародних організацій. Такою підтримкою в Україні є щомісячні виплати внутрішньо переміщеним особам, розмір яких визначено чинним законодавством, а також надання гуманітарної допомоги та додаткових виплат від міжнародних організацій.

Так, 71,1% (27) отримували матеріальну допомогу від держави, але наразі не отримують її. 18,4% (7) опитаних взагалі не отримували матеріальну допомогу від держави. І лише 10,5% (4) респондентів продовжують отримувати матеріальну допомогу.

Отже, більшість опитаних наразі не отримують щомісячну матеріальну допомогу від держави, не дивлячись на те, що вони не позбавлені статусу внутрішньо переміщеної особи, а військовий стан в Україні триває. Зазначене вказує на недостатню підтримку внутрішньо переміщених осіб з боку держави.

Що стосується гуманітарної допомоги від громади, держави та міжнародних організацій, 86, 8% (33) опитуваних отримували таку допомогу, і тільки 13,2 % (5) не отримували її ніколи.

Ще одним вкрай важливим питанням, що може значно ускладнити соціально-психологічну адаптацію внутрішньо переміщеної особи, або навіть зробити її неможливою, є питання дискримінації, з якої іноді стикаються внутрішні преселенці. На щастя, більшість опитаних, а саме 73,7% (28) відповіли, що не стикалися з дискримінацією через свій статус внутрішньо переміщеної особи. Однак, 26,3% (10) вважають, що піддавалися дискримінації. Серед причин – загальне невдоволення місцевого населення через велику кількість внутрішньо переміщених осіб, зокрема зайняття ними робочих місць, політичні суперечки, значний ріст цін на

орендоване житло саме після початку повномасштабного вторгнення, дискримінацію за мовною ознакою.

Щодо труднощів в процесі адаптації на новому місці, 42,1% (16) опитуваних дали відповідь, що труднощів в процесі адаптації не було, 36,8%(14) – що труднощі були незначними, 21,1% (8) опитуваних – мали значні труднощі в процесі адаптації.

Серед основних труднощів в процесі адаптації респонденти назвали проблеми у звиканні до нового місця перебування та нових людей, переживання за рідні міста та рідних, що залишилися в небезпеці, проблеми у пошуках житла та заробітку, висока вартість орендованого житла, вороже ставлення місцевого населення до внутрішньо переміщених осіб, недостатню підтримку державою внутрішньо переміщених осіб.

Як вже було з'ясовано у минулому розділі, науковцями, зокрема, наводяться два види соціальної адаптації – активна та пасивна. Так, опитуваним було запропоновано обрати твердження, яке найбільш точно описує процес їхньої адаптації в новому навколишньому середовищі.

Серед варіантів відповідей, що було запропоновано:

- 1) енергійно взаємодію з новим середовищем, впливаю на його розвиток і зміни (активна адаптація);
- 2) пасивно приймаю існуючі в новому середовищі норми, оцінки та способи діяльності (пасивна адаптація).

71,1% (27) опитуваних обрали варіант, що вказує на активну соціальну адаптацію, 28,9% (11) – варіант, що вказує на пасивну соціальну адаптацію.

На питання, чи виникають у вас думки, що ви знаходитесь не на своєму місці і займаєтесь не тим, чим хотіли б, більшість респондентів, а саме 42,1% (16) відповіли, що такі відчуття у них виникають доволі рідко, у 26,3% (10) – взагалі не виникають, у 21,1% (8) – виникають доволі часто, а у 10,5% (4) – виникають постійно.

Цікавим виявилось дослідження щодо відчуття тривожності у опитуваних. Майже однакова кількість людей обрала варіант “відчуваю

доволі рідко”(39,5% (15)) та “відчуваю доволі часто”(36,8% (14)). 21,1% (8) опитуваних відчують тривожність постійно, і лише 2,6% (1) не відчують її взагалі.

Щодо оцінки рівня своєї соціально-психологічної адаптації на новому місці, респонденти вказують на достатньо високий рівень адаптації: 65,8% (25) опитуваних скоріше адаптувались на новому місці, а 34,2% (13) – повністю адаптувались.

Заключним питанням опитувальника було про бажання повернутися на попереднє місце проживання в разі закінчення бойових дій та деокупації територій України. 57,9% (22) опитуваних бажають повернутися на попереднє місце проживання, 28,9% (11) важко відповісти, 13,2% (5) не бажають повертатися на попереднє місце проживання.

Отже, за результатами аналізу авторського опитувальника дослідника, більшість респондентів, що мають статус внутрішньо переміщеної особи та взяли участь у опитуванні, отримали свій статус внутрішньо переміщеної особи після 2022 року. Тим не менш, не дивлячись на деякі труднощі, що мали в процесі, успішно пройшли процес адаптації на новому місці: мають роботу, знайшли житло, енергійно взаємодіють з новим навколишнім середовищем та вважають, що повністю адаптувались на новому місці. Однак, більше половини опитаних зазначили, що в разі закінчення бойових дій та деокупації території України все одно бажають повернутися на попереднє місце проживання. Не виявляють бажання повернутися додому здебільшого ті опитувані, які вже мають власне житло на підконтрольній українському Уряду території, а також ті, хто отримав статус внутрішньо переміщеної особи до 2022 року.

2.3. Аналіз результатів за методикою дослідження соціальної адаптованості та методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда.

На рис. 2.1. представлено результати дослідження соціальної адаптованості респондентів за методикою дослідження соціальної адаптованості.

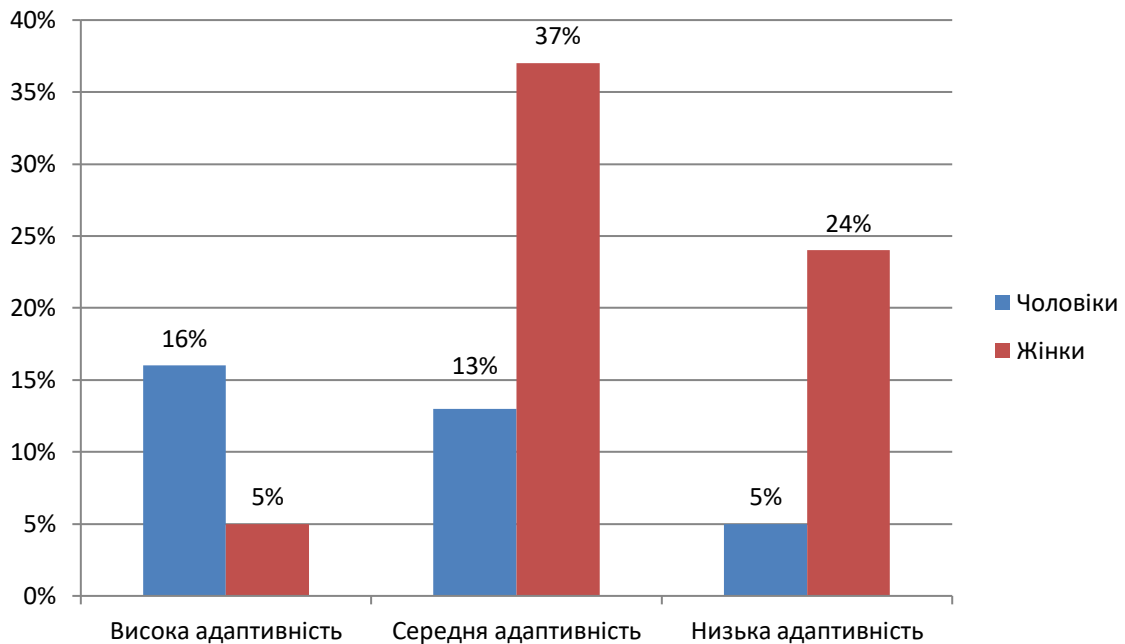


Рис. 2.1. Рівень соціальної адаптованості внутрішньо переміщених осіб за методикою дослідження соціальної адаптованості

Так, найбільш розповсюджений рівень адаптованості серед опитуваних – середній. Середню адаптованість мають 50% (19) респондентів, з яких більшість – жінки, а саме 37% (14), та 13% (5) чоловіків. Такий рівень адаптованості означає взаємодію респондента з новим середовищем у межах норми.

Низьку адаптованість мають 29% (11) респондентів, з яких 24% (9) жінок та 5% (2) чоловіків. Респондентам з низькою адаптованістю притаманні проблеми з пристосуванням до нового середовища, пасивність, низька ефективність.

Високу адаптованість мають 21% (8) респондентів, з яких 16% (6) чоловіків та 5% (2) жінок. Висока адаптованість означає швидке пристосування респондента до нового середовища, взаємодія з ним з високим показником ефективності.

Дуже низьку соціальну адаптованість, де властивими є невпевненість у собі та соціальні конфлікти, не виявлено у жодного з респондентів.

В таблиці 2.1 представлено результати аналізу даних дослідження соціальної адаптованості внутрішньо переміщених осіб в Україні за методикою дослідження соціальної адаптованості.

Таблиця 2.1.

Результати аналізу рівня соціальної адаптованості внутрішньо переміщених осіб

Рівень соціальної адаптованості внутрішньо переміщених осіб	Кількість респондентів					
	Жінки		Чоловіки		Разом	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Високий	2	5	6	16	8	21
Середній	14	37	5	13	19	50
Низький	9	24	2	5	11	29

За результатами дослідження соціальної адаптованості, можемо бачити, що чоловіки більше схильні до високого та середнього рівня адаптованості, а жінки – в більшій мірі до середнього, а також до низького рівня. Саме середній рівень адаптованості мають більшість респондентів, що приймали участь у дослідженні.

На рис. 2.2. представлено результати дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб за методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда.

У респондентів вираховувався показник адаптації. Норма для дорослих – 68-136. Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми – як високі.

Високий рівень адаптації виявлено у 69% (26) респондентів, серед яких 48% (18) жінок та 21% (8) чоловіків. Нейтральний (середній) рівень адаптації виявлено у 26% (10) респондентів, серед яких 13% (5) чоловіків та 13% (5)

жінок. Рівень адаптації, що нижче норми, виявлено у 5% (2) респондентів-жінок.

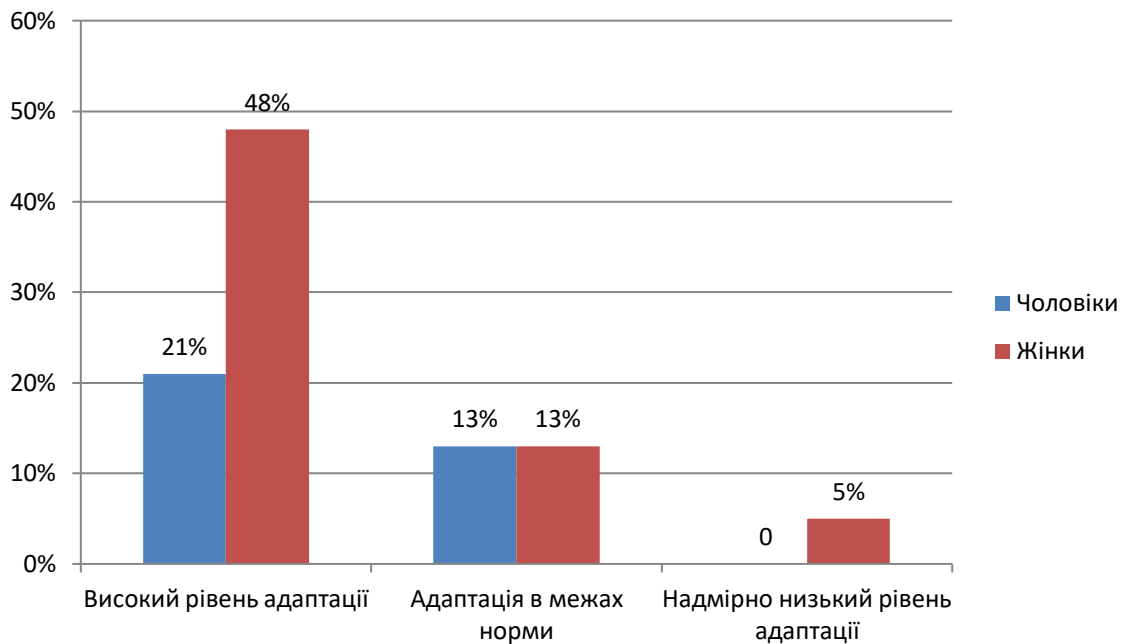


Рис. 2.2. Рівень соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб за методикою дослідження соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса – Р. Даймонда

В таблиці 2.2. представлено результати аналізу даних дослідження за методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда.

Таблиця 2.2.

Результати аналізу рівня соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Рівень соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб	Кількість респондентів					
	Жінки		Чоловіки		Разом	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Високий рівень	18	48	8	21	26	69
Нейтральний (середній) рівень	5	13	5	13	10	26

Низький рівень	2	5	0	0	2	5
----------------	---	---	---	---	---	---

Отже, за методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, більшість респондентів мають високий рівень соціально-психологічної адаптації. Схильність до високого рівня більше притаманна жінкам. Порівну розділилися між жінками та чоловіками нейтральний (середній) рівень соціально-психологічної адаптації, низький рівень показали всього 5% респондентів – жінки.

Висновки до розділу 2

Проаналізувавши поняття наукового пізнання, представлене вітчизняними та зарубіжними науковцями, можна зробити висновок, що воно має на меті отримання нових знань на основі проведення дослідження. Для проведення якісного наукового дослідження необхідна підготовка: формування вибірки, обрання методів та методик дослідження та розроблення плану дослідження.

З метою вивчення соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні, було проведено емпіричне дослідження за участю тридцяти восьми громадян України віком від 18 до 55 років, які проживають на території України та мають статус внутрішньо переміщеної особи. Кількість жінок склала 65,8% (25), кількість чоловіків – 34,2% (13).

Для проведення дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні було використано наступні методи та методики: теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення, зіставлення, аналіз наукових джерел та узагальнення даних), метод анкетування, методика дослідження соціальної адаптованості, методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда.

За результатами аналізу авторського опитувальника дослідника, більшість респондентів, що мають статус внутрішньо переміщеної особи та

взяли участь у опитуванні, не дивлячись на деякі труднощі, які вони мали в процесі адаптації, опинившись у новому для себе середовищі, успішно пройшли процес адаптації на новому місці: мають роботу, знайшли житло, енергійно взаємодіють з новим навколишнім середовищем та вважають, що повністю адаптувались на новому місці. Тим не менш, більше половини опитаних в разі закінчення бойових дій та деокупації території України бажають повернутися на попереднє місце проживання.

Завдяки даним, отриманим під час обробки результатів опитування, виділено ключові проблеми та потреби внутрішньо переміщених осіб, на основі яких будуть розроблені практичні рекомендації щодо соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

За методикою дослідження соціальної адаптованості, у більшості респондентів виявлено середній рівень соціальної адаптивності. Більшу схильність до високого рівня адаптованості мають чоловіки. Жінкам більш притаманний середній та низький рівень адаптованості. Дуже низьку соціальну адаптованість, де властивими є невпевненість у собі та соціальні конфлікти, не виявлено у жодного з респондентів.

За методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, високий рівень соціально-психологічної адаптації мають жінки. Так само, як і інші методи дослідження, використані при проведенні емпіричного дослідження, зазначена методика показала, що більше половини опитаних мають високу соціально-психологічну адаптивність. Лише двоє опитаних мають надмірно низькі показники.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ

3.1. Теоретичне обґрунтування необхідності створення соціальних просторів допомоги для внутрішньо переміщених осіб

Вже десять років на території України не вщухають бойові дії, змушуючи все нових та нових людей покидати власні домівки задля своєї безпеки. Слід зазначити, що не дивлячись на інтенсивні бої в деяких місцевостях та пряму загрозу життю та здоров'ю людей, а також окупацію частини території України, деякі громадяни відмовляються від евакуації, мотивуючи це тим, що не мають де жити та не можуть розраховувати на чийсь допомогу, а самі вони не впораються. А ті громадяни, які все ж наважились виїхати, стикаються із значними труднощами та іноді не в змозі задовольнити навіть свої базові потреби, що в окремих випадках змушує їх повертатися назад у небезпеку.

У статті 3 Конституції України найвищою соціальною цінністю проголошується людина, її життя та здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні [28].

З цього випливає, що значна увага та підтримка, зокрема фінансова, має виділятися громадянам, які вимушені були покинути власні домівки через небезпеку для їх життя та здоров'я.

Провівши дослідження та виділивши проблеми та потреби внутрішньо переміщених осіб в Україні, виявлено основні з них: проблеми з житлом, недостатня підтримка внутрішніх переселенців з боку держави, нестача коштів, проблеми з працевлаштуванням, проблеми у взаєморозумінні між внутрішньо переміщеними особами та місцевим населенням.

Впливаючи з цього, першочерговою задачею для держави та громад є вирішення саме цих важливих проблем.

Насамперед слід зазначити, що війна виснажує фінансові ресурси країни і допомога внутрішньо переміщеним особам і на початковому була недостатньою, а з плином часу стає дедалі меншою. Так, відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 20.03.22 № 332, яка регулює Деякі питання виплати допомоги на проживання внутрішньо переміщеним особам, затверджена допомога у розмірі:

- для осіб з інвалідністю та дітей – 3000 гривень,
- для інших осіб – 2000 гривень [16].

В той же час, Законом України про Державний бюджет на 2024 рік [53] встановлено прожитковий мінімум на одну особу в розрахунку на місяць у розмірі 2920 гривень. Отже, фінансова допомога, призначена внутрішньо переміщеним особам нижча, аніж прожитковий мінімум. Тим не менш, будь-яка допомога є необхідною для внутрішньо переміщених осіб. Підсумовуючи все описане вище, приходимо до висновку про необхідність знайти таку альтернативу, яка б ефективно закривала нагальні потреби переселенців та максимально економила фінансові ресурси держави.

Найбільш ефективним у цьому випадку є створення у кожній громаді, де проживає значна кількість переселенців, соціального простору допомоги для них.

Що таке соціальний простір допомоги і чому він може стати корисним для внутрішньо переміщених осіб? Щоб розібратися з цим питанням, варто дослідити безпосередньо поняття соціального простору.

О.В. Сенюра визначає соціальний простір як територію, на якій відбувається взаємодія спільнот, індивідів, яким притаманний міський спосіб життя та яких об'єднують колективні уявлення, йому властива цілісність та внутрішня диференціація [57].

В.І.Воловик, М.А.Лепський, Т.І.Бутченко та О.В.Краснокутський, досліджуючи зазначене поняття, прийшли до висновку, що соціальний простір слід розглядати у якості категорії соціальної філософії для позначення розгалуженої системи суспільних зв'язків, у якій фіксується

існування величезного різноманіття соціально-предметних об'єктів з точки зору їх упорядкованості, насиченості і ступеня охоплення, що виражає соціальне буття, яке перебуває у розвитку [9].

С. Пугач зазначає, що у трактуванні соціального простору є два основні підходи:

- 1) вузьке трактування – соціальний простір, як внутрішній світ людини, суспільства (щось на кшталт віртуального простору);
- 2) широке трактування – соціальний простір, як загальний простір існування людства, поєднання фізичного (реального) простору із внутрішнім світом людини [58].

На думку І.Г. Савчука, соціальний простір – різновид простору, в якому реалізуються різні за формою і змістом контакти між суспільними спільнотами та індивідуумами, який мають певну суспільну поведінку. Включає до себе повністю або частково віртуальний, економічний, життя, політичний простір [62].

На підставі аналізу зазначених вище понять, можна дійти висновку, що соціальний простір допомоги може об'єднати осіб, які вимушено покинули свої домівки, в одному місці з метою надання їм психологічної, соціальної та гуманітарної допомоги та підтримки, що сприятиме їх адаптації та інтеграції у нове соціальне середовище, поліпшення їх морально-психологічного стану. Відвідування таких просторів допоможе внутрішньо переміщеним особам зокрема відчувати підтримку від держави, співгромадян та міжнародної спільноти, а базування в одному місці спеціалістів різних галузей значно зекономить час та фінансові ресурси.

В деяких містах України на базі територіальних центрів соціального обслуговування створюються соціальні простори, в тому числі і для допомоги внутрішньо переміщеним особам.

Найбільш відомим простором допомоги та досить вдалим прикладом реалізації проекту соціального простору допомоги є центр допомоги “Саме тут”, який нині базується у чотирьох містах – Запоріжжі, Дніпрі, Львові та

Києві. У центрі надається гуманітарна допомога, консультації спеціалістів (юристи, Управління соціального захисту населення, Пенсійний фонд України), прийом сімейних лікарів, супровід в оформленні фінансової допомоги від міжнародних організацій, організація дитячого дозвілля та відпочинку [46].

Але кількість таких просторів, враховуючи численність внутрішньо переміщених осіб в Україні, має бути значно більшою. Територіальним громадам варто працювати над розробкою та реалізацією проекту просторів соціальної допомоги, а державі забезпечити фінансування для такої реалізації, наприклад за рахунок дотацій, отриманих від міжнародних партнерів, а також організацій, які надають фінансову та гуманітарну допомогу.

3.2. Практичні рекомендації щодо допомоги в соціально-психологічній адаптації в новому середовищі для внутрішньо переміщених осіб

Соціальні простори допомоги є значною підтримкою для переселенців, але тим не менш вони не закривають всі виявлені під час дослідження потреби повною мірою. Отже, варто виділити основні потреби внутрішньо переміщених осіб та чітко розробити план допомоги у задоволенні цих потреб та запровадити соціальні програми допомоги переселенцям з питань, які мають найбільше значення.

Основна проблема, яку відмічають внутрішньо переміщені особи – проблема з пошуками житла. Дійсно, в деяких містах України вартість оренди значно зросла та не є доступною для кожного громадянина, тим паче у випадку втрати людиною роботи. З метою вирішення цієї проблеми, на рівні держави варто розробити механізм часткової компенсації родинам внутрішнь переміщених осіб частини оренди житла, або на певний визначений термін розміщати їх у готелях, гуртожитках, соціальних та реабілітаційних центрах, модульних містечках тощо, поки особа зможе

знайти роботу та відкласти певну суму коштів, що дозволить їй орендувати окреме житло.

Наступною проблемою, яку відмітила значна кількість внутрішньо переміщених осіб – проблема пошуку роботи. Часто буває так, що переїжджаючи у новий населений пункт виявляється, що професія, якою володіє людина, не користується попитом в даній місцевості, або ж вакансій немає. Тому постає потреба в якнайшвидшому опануванні нової професії. Найкращим варіантом в цьому питанні є відвідування курсів, які за короткий термін можуть підготувати нового спеціаліста, але з цього витікає нова проблема – здебільшого, такі курси є платними, і здебільшого навчання вийде у значну суму. Тому, доцільним є виділення коштів для того, щоб курси для внутрішньо переміщених осіб були або безкоштовними (наприклад, з подальшим поступовим відшкодуванням вартості навчання після працевлаштування), або покривали частину навчання. Це дозволило б людям опановувати нові професії та якнайшвидше ставати до роботи за новою спеціальністю.

Роботодавців також потрібно мотивувати брати на роботу внутрішньо переміщених осіб – наприклад, частково або повністю звільняючи їх від податків на таких працівників.

Ще однією проблемою, відміченою під час дослідження, є проблема взаємодії внутрішньо переміщених осіб та місцевого населення, зокрема невдоволення останніх значним напливом людей. В даному випадку варто “виходити» в соціум, не замикатися в собі, налагоджувати контакти з оточуючими, наприклад із особами, що надають допомогу внутрішньо переміщеним особам, сусідами, колегами по роботі тощо, заводити нові знайомства серед місцевих мешканців. Також варто пропонувати внутрішньо переміщеним особам брати участь у корисних роботах та заходах, наприклад влаштування благодійних концертів, ярмарок, заходів благоустрою населених пунктів тощо. Це допомогло б зняти напругу у суспільстві, представити внутрішньо переміщених осіб як людей, які здатні брати участь

у розвитку регіону, в який вони вимушено переселилися та звільнитися від стереотипів щодо переселенців.

Важливою частиною соціально психологічної адаптації для внутрішньо переміщених осіб є робота з психологами, адже саме вони здатні повною мірою допомогти в цьому складному процесі. На базі кожної громади має бути один або декілька психологів, які б працювали саме з переселенцями та допомагати їм адаптуватися на новому місці. Це може бути як індивідуальна терапія в залежності від запиту, так і групова терапія.

Корисним було б проведення спільних зустрічей та заходів для внутрішньо переміщених осіб з метою відновлення внутрішніх ресурсів і покращення психологічного стану. Такі заходи сприяли б вирішенню наступних завдань:

- 1) знайомства з новими людьми, які проживають в тій же місцевості;
- 2) спілкування з людьми, які мають спільні інтереси та знаходяться в одній і тій самій ситуації;
- 3) можливість поділитися тим, що турбує, з тими, хто розуміє;
- 4) зниження напруги та відволікання від проблем;
- 5) можливість отримати поради, що допоможуть швидше адаптуватись у новому середовищі.

Висновки до розділу 3

Підсумовуючи викладене, в результаті проведеного дослідження було виділено основні проблеми та потреби внутрішньо переміщених осіб та розроблено рекомендації щодо полегшення їх соціально-психологічної адаптації на новому місці. Досліджено поняття “соціальний простір” та обґрунтовано необхідність створення соціальних просторів допомоги для внутрішньо переміщених особам, де вони могли б отримувати консультативну допомогу від широкого кола фахівців, а також фінансову та

гуманітарну допомогу. Необхідною є і розробка державних програм допомоги переселенцям, які допомогли б у вирішенні проблем з житлом та працевлаштуванням, а також зробити психологічну допомогу та підтримку більш доступною.

Також з метою покращення психологічного стан внутрішньо переміщених осіб було запропоновано проведення зустрічей та заходів, а також проведення індивідуальних консультацій для внутрішньо переміщених осіб для відновлення їх внутрішніх ресурсів і покращення психологічного стану.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного аналізу наукових джерел встановлено, що термін “адаптація” виник у біології, та досліджувався багатьма вченими в різних галузях науки. Цей термін означає процес пристосування індивіда до навколишнього середовища та взаємодія з ним. Адаптаційна здатність, на думку науковців, є здатністю людини пристосовуватися до соціальних і фізичних вимог середовища, при цьому не відчуючи внутрішній дискомфорт. Даний процес передбачає активність суб’єкта адаптації.

О.М. Кокун надає наступну класифікацію адаптації: фізіологічна, психічна, соціально-психологічна, психофізіологічна та професійна адаптація.

В контексті роботи розглянуто поняття соціальна адаптація та психологічна адаптація. Соціальна адаптація трактується як специфічна форма соціальної активності, яка може полягати в процесі пристосування індивіда до нових соціальних умов та соціальних груп, окремих індивідів. Вченими виділяються два види соціальної адаптації – активна (енергійна взаємодія індивіда із середовищем, вплив на його розвиток та зміни, долання труднощів й перепони, вдосконалювання суспільних процесів) та пасивна (індивід не прагне змінити навколишню дійсність, пасивно приймає існуючі норми, оцінки, способи діяльності, слабо мобілізує біологічні та психологічні ресурси для пристосування в соціальному середовищі).

Що стосується психологічної адаптації, вона є процесом пристосування індивіда до умов зовнішнього середовища або до змін, що відбуваються у внутрішньому світі суб’єкта (наприклад, переживання вікових криз), що зумовлює активне перетворення цього середовища відповідно до його особливостей і з урахуванням потреб індивіда.

Адаптивність розглядається як складне інтегральне утворення та означає властивості особистості, що допомагають пристосуватись до нових умов навколишнього середовища та є необхідним для співіснування з

іншими членами суспільства. На відміну від адаптації, що розглядається як процес пристосування, зміни параметрів, складових і самої системи загалом, адаптивність розглядається як властивість, здатність і характеристика системи.

Одночасно, адаптивність особистості розглядається як складний багатофункціональний феномен, що містить у собі сутнісні ознаки адаптивності як інтегральної фундаментальної властивості живих саморегульованих систем, але при цьому характеризуються власною специфікою.

В ході виконання роботи досліджувалося безпосередньо поняття внутрішньо переміщена особа.

До анексії Криму та початку бойових дій на Сході України українські вчені давали більш узагальнене поняття внутрішньо переміщена особа, розглядаючи його, зокрема, через призму Другої Світової війни. Але початок війни змусив як науковців, та і законодавців більш глибоко зануритися в дослідженні цього питання та закріпити його в законі з метою захисту прав і свобод осіб, які були вимушені покинути власні домівки через збройний конфлікт. Після прийняття відповідного закону внутрішньо переміщену особу визначають як громадянина України, іноземця або особу без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, що змушений був залишити або покинути своє місцепроживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру.

Однак, деякі науковці не погоджуються з таким визначенням та вважають його таким, що потребує додаткового дослідження та уточнення, а також постановки питань, пов'язаних з переселенцями, в пріоритет соціальної політики держави.

Процес соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб є складним етапом у їхньому житті. Внутрішні переселенці мають ряд психологічних проблем, з якими їм необхідно допомагати впоратися. Саме психічний стан людини, її психологічна налаштованість визначають можливості адаптації.

Виділяють виділяє наступні підходи щодо визначення адаптації внутрішньо переміщених осіб: соціокультурний (психологічний) та ресурсний (економічний). Соціокультурний (психологічний) підхід означає подолання отриманого психологічного стресу через переміщення на нове місце проживання; ресурсний підхід розуміється як оволодіння інформацією необхідною для забезпечення “життєдіяльності” (умов проживання, продуктів харчування, соціальних виплат, медичні заклади, заклади освіти, транспорт тощо). Також серед основних чинників результативності такої адаптації є безпосередня активна взаємодія особи з новим середовищем. Також важливими факторами є своєчасна психологічна допомога, допомога благодійних і соціальних організацій, сприйняття вимушених переселенців з боку жителів місцевості, їх готовності сприймати внутрішньо переміщених осіб як активних жителів, соціальне інспектування, яке проводиться з метою ідентифікувати потреби задля вирішення соціальних і життєвих проблем.

Задля вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні, було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 38 осіб, що мають статус внутрішньо переміщеної особи віком від 18 до 55 років, з яких 25 осіб – жінки, 13 осіб – чоловіки. Для проведення дослідження використовувалися наступні методи та методики: теоретичні методи – аналіз, синтез, узагальнення, зіставлення. Емпіричні методи – опитування, анкетування, методика дослідження соціальної адаптованості, методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, кількісна та якісна обробка результатів дослідження.

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні показали, що більшість респондентів успішно пройшли процес адаптації. Більше 70% опитаних зазначили, що повністю адаптувалися на новому місці свого проживання, енергійно взаємодіють з новим середовищем, мають роботу, орендують або навіть придбали власне житло, отримують гуманітарну допомогу, тобто проявляють ознаки активної соціальної адаптації. Даний факт підтверджує думку науковців про те, що саме активність індивіда у взаємодії з новим навколишнім середовищем і є необхідною умовою успішної адаптації.

Результати дослідження за методикою дослідження соціальної адаптованості показали, що чоловіки більше схильні до високого та середнього рівня адаптованості, а жінки – в більшій мірі до середнього, а також до низького рівня. Саме середній рівень адаптованості мають більшість респондентів, що приймали участь у дослідженні. Дуже низьку соціальну адаптованість, де властивими є невпевненість у собі та соціальні конфлікти, не виявлено у жодного з респондентів.

За методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, більшість респондентів мають високий рівень соціально-психологічної адаптації. Схильність до високого рівня більше притаманна жінкам. Порівну розділилися між жінками та чоловіками нейтральний (середній) рівень соціально-психологічної адаптації, низький рівень показали всього 5% респондентів – жінки.

На основі результатів емпіричного дослідження виділено наступні основні проблеми внутрішньо переміщених осіб: проблема з пошуками житла та роботи, висока вартість оренди житла, проблема взаємодії внутрішньо переміщених осіб з місцевим населенням, психологічні проблеми через вимушене переселення з рідних домівок.

З метою вирішення перелічених проблем, розроблено практичні рекомендації щодо сприяння полегшенню соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні. Основною метою рекомендацій є

стимулювання надання соціальної та психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, сприяння у вирішенні їх проблем з боку держави, громади та міжнародних організацій, покращення психологічного стану внутрішньо переміщених осіб. Такими рекомендаціями є, зокрема, створення соціальних просторів допомоги для внутрішньо переміщених осіб, розроблення механізму розселення родин переселенців та часткової компенсації оренди житла, доступність професійних курсів для опанування внутрішньо переміщеними особами нових професій, організація суспільно-корисних заходів з метою покращення взаємодії внутрішньо переміщених осіб та місцевого населення та налагодження стосунків між ними, професійна психологічна допомога переселенцям, як індивідуальна, так і групова.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д. О. Особливості професійно-психологічної адаптації працівників національної поліції України до правоохоронної діяльності / Д. О.Александров, І. М. Охріменко, О. Ю. Дрозд. *Наука і освіта*. 2017. № 11. С. 35-45.
2. Алєндарь Н. Соціальна адаптація: теоретичний аспект. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2009. Вип.№ 28. С. 85-92.
3. Басова І. С. Внутрішньо переміщені особи: теоретичні та практичні проблеми. *Правова держава*. 2016. Вип. 27. С. 504-511.
4. Безрук О. О. Адаптація у контексті соціальної мобільності в сучасному суспільстві: теоретичний аспект. *Вісник Міжнародного слов'янського університету. Сер. : Соціологічні науки*. 2012. Т. 15, № 1-2. С. 47-53.
5. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблемививчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*: зб. наук. праць. Херсон : Гельветика, 2016. Вип. 3, том 1. С. 111-117.
6. Бочек О. І. Внутрішньо переміщені особи: особливості визначення в законодавстві України. *Наука і правоохорона*. 2016. № 1. С. 68-73.
7. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості. Курс лекцій : навчальний посібник: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
8. Буяльська Т. Б. Теоретичні аспекти адаптації студентів І курсу до навчання у ВНЗ/ Т. Б. Буяльська, М. Д. Прищак. Матеріали ІХ міжнародна наук.-практ. конф., 10–12 червня 2008 року. Вінниця: Вид-во ВНТУ, 2008.
9. В.І.Воловик, М.А.Лепський, Т.І.Бутченко, О.В. Краснокутський. *СОЦІАЛЬНА ФІЛОСОФІЯ/ Монографія*. – Запоріжжя, «Просвіта», 2011.

10. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів: збірник тез II Міжнародної наукової конференції “Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки”, 21-22 квітня. Т. : ФОП Паляниця В.А., 2022. С. 3–5.
11. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: колективна монографія / О.Ф. Новікова, О.І. Амоша, В.П. Антонюк та ін.; Київ : НАН України, Ін-т економіки пром-сті, 2016. 448 с.
12. Герасименко Д.В. Адаптація та адаптивність / Д.В. Герасименко; наук. керівник Л.М. Пріснякова. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології*: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. Дніпро, 30 листопада 2022 р.– Дніпро: ВВПЗ«ДГУ», 2022. С. 62-64.
13. Гершанов О., Макієнко Н. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. IsraelTraumaCoalition. 2023. 72 с.
14. Гольденберг Ю.М. Адаптація іноземних студентів до навчання у вузах як соціальна проблем. *Світ медицини та біології*. 2013. №1 (36).С.182–184.
15. Гьокхан Д. Сучасні міграційні процеси: проблема адаптації та інтеграції мігрантів в об’єднаній Європі. *Філософські науки. Вісник Житомирського державного ун-ту ім. І. Франка*. 2016. Випуск 1(82). С.35-44.
16. Деякі питання виплати допомоги на проживання внутрішньо переміщеним особам. Постанова від 20.03.22 № 332. *Кабінет Міністрів України*. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/332-2022-%D0%BF#Text> (дата звернення: 16.10.2024).
17. Єфремова Г. Адаптивність як інтегративна властивість особистості соціального педагога. *Імідж сучасного педагога*. 2013. №6. С. 68-71.

18. Жунсі Ху. Сутність та особливості поняття адаптація у науковій літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2013. Вип. № 3. С. 265-274.
19. Захарова Н.М. Адаптація дітей дошкільного віку до сучасного соціального простору: монографія. Донецьк: Вид-во «Ноулідж» (донецьке відділення), 2010. 218 с.
20. І.П.Мельник. Внутрішньо переміщені особи як об'єкт соціальної роботи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова* : зб. наук. праць. Київ. Серія 11, Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Випуск 23. Київ : Видавництво НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2017.
21. Ільїна Ю.Ю. Адаптивність особистості як умова перцептивно-інтерактивної компетентності. *Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави*. Харків, 2018. С.315-317.
22. Камбур А.В. Соціальна адаптація особистості: монографія. Чернівці: «Золоті литаври», 2012. 252 с.
23. Карамушка, Л., Карамушка, Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022.2(26), С. 48-59.
24. Кириченко, Т.В. Психологічна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2024. № 58. С. 145-149.
25. Кокун О.М. Психофізіологія: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
26. Конвенція про статус біженців від 1951 р. URL: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_011(дата звернення: 13.09.2024).
27. Кондратюк С. М. Соціально-психологічна адаптація студента до навчальної діяльності : збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2009. № 1. С.84-86.

URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2009_1_21 (дата звернення: 16.09.2024)

28. Конституція України, прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 р. *Відомості Верховної Ради України*. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр> (дата звернення: 15.10.2024)

29. Кордунова Н., Мудрак І., Дмитріюк Н. Особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. *PsychologicalProspectsJournal*, 2021. Вип. 38. С.96–109.

30. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 76-82.

31. Костючков С. Адаптивність індивіда в умовах глобалізованого світу: біофілософський аспект. *Вісник Львівського університету. Філософсько-політологічні студії*. 2023. Вип.46. С. 66-73

32. Кудінова, М., Кожанова, Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Психологія, 2024. (2(63)). с. 17-24. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.2> (дата звернення: 17.09.2024)

33. Кузнєцова О.В., Саннікова О.П. Системный анализ адаптивности личности: монография. Одесса: Издательство ВМВ, 2017. 392 с.

34. Лазуренко С. І. Адаптація та адаптаційні можливості людини / С. І. Лазуренко, С. В. Білошицький, А. М. Семенов. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*: зб. наук. праць. Київ, 2014. Вип. № 11. С. 194-207.

35. Ліщинська О. Соціальна адаптація особистості як ресурс експлуатації в деструктивному культі. Зб. наук. праць: філософія, соціологія, психологія. 2011. Вип. 16(2). С. 5-13.

36. М.В.Лемак, Ю.В.Петрище. Психологу для роботи: діагностичні методики. Методичне видання. Збірник. Ужгород Видавництво А. Гаркуші. 2012. 616 с.
37. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. *Грані*. 2015. № 8. С. 6-11.
38. Массанов А.В. Визначення психологічних бар'єрів в професійному самовизначенні особистості. *Наука і освіта* : зб. наук. праць. Одеса. 2008. № 8–9. С. 76–80.
39. Меленчук М.І., М.І., Синенко О.І. Адаптивні можливості осіб з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73) № 2. 2023. С. 6-12.
40. Мельничук О.Б. Адаптивність у системі регулятивних функцій професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 1(1).С.151-155.
41. Методи наукових досліджень: Конспект лекцій / Д.В. Ломотько, А.Л. Обухова, О.В. Ковальова, Я.В. Запара. Харків: УкрДАЗТ, 2014. 79 с.
42. Мірошніченко О.А. Роль спрямованості особистості в адаптації до порушень динаміки між організмом і середовищем. *Український антарктичний журнал*. 2011/2012. № 10-11. С. 370-374.
43. О.І.Кононенко. Адаптивність як критерій амбівалентності перфекціонізму особистості. Матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції / за заг. ред. Л. В.Засєкіної, А. В. Кульчицької. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2015. 176 с.
44. О.С. Зінченко. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015.№4 (29). С. 47-53.
45. С.М. Волошин. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища.

Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія". 2019. № 9. С. 73-76.

46. Офіційний сайт Мелітопольської міської ради. URL: <https://www.mlt.gov.ua/> (дата звернення: 17.10.2024)

47. Офіційний сайт Міністерства соціальної політики України. URL: <https://www.msp.gov.ua/timeline/Vnutrishno-peremishcheni-osobi.html> (дата звернення: 17.10.2024)

48. Панов М. С. Соціально-психологічна адаптація особистості: дослідження феномену. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. № 3(3). С. 255-266.

49. Педагогічна майстерність: розвиток професійно-педагогічної адаптивності та соціальної рефлексії майбутнього вчителя : навч. посіб. / О. М. Топузов, О. В. Малихін, Т. Л. Опалюк; Київ: Педагогічна думка, 2018. 292 с.

50. Песоцька, Ю. (2022). Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Social Work and Education*, Vol. 9, No. 1. pp. 89-99.

51. Пихтіна Н. П. Організаційно-педагогічні умови адаптації дошкільників до ДНЗ (за вимогами КМСОНП) для студентів спеціальності "Дошкільне виховання": навч. посіб. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2012. 338 с.

52. Попова А., Цибуляк Н., Лопатіна Г., Сичікова Я., Романов Р. Соціально-психологічна адаптація як ключ до інтеграції: дослідження досвіду внутрішньо переміщених осіб з окупованих територій України. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки*. 2024. № 1. С. 272-296

53. Про державний бюджет на 2024 рік. Закон України від 09.11.2023 № 3460-IX. *Верховна рада України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3460-20#Text> (дата звернення: 18.10.2024).

54. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб. Закон України від 20.10.2014 № 1706-VII. *Верховна рада України*. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text> (дата звернення: 18.10.2024).

55. Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні. Закон України від 06.10.2005 № 2961-IV. *Верховна рада України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text> (дата звернення: 17.09.2024).

56. Проценко О. О. «Внутрішньо переміщені особи» як категорія теоретизування та соціальної практики. *Грані*. 2018. Т. 21, № 4. С. 47-55.

57. Сенюра О.В. Чинники трансформації соціального простору міста в соціологічному дискурсі. *Науково-теоретичний і громадсько-політичний альманах «Грані»*. Дніпропетровськ, 2015. № 8 (124). С. 81-89.

58. Сергій ПУГАЧ. Соціальний простір як об'єкт географічних досліджень та роль комунікацій у його конструюванні. *Економічна та соціальна географія*. Київ, 2020. Вип. 84. С.3-12.

59. Сердюк Л. З. Адаптація — процес чи результат процесу / Л.З. Сердюк, М. М. Ільєнко. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2012. Вип. № 9. С. 235-243.

60. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. «UChoice: 4P» *UkrainianChoice: PublicPolicy, Politics, Psychology*: матер. Третьої міждисципл. наук-практ. конфер. (м. Одеса, 6 жовтня 2017 р.) / за заг. ред. Д. В. Яковлева. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80-83.

61. Соціальна робота: Теорія і практика: навч. посіб. / Тюптя Л.Т., Іванова І.Б. Київ : ВМУРОЛ «Україна», 2004. 408 с.

62. СОЦІАЛЬНИЙ ПРОСТІР . Савчук І.Г. *Словник суспільної географії*. URL: <https://geohub.org.ua/node/4519> (дата звернення: 21.10.2024).

63. Стефаненко Т. Г. Этнопсихология : Учебник для вузов. – 4-е изд., испр. и доп / Т. Г. Стефаненко. М.: Аспект Пресс, 2009. 368 с.

64. Сучасна політична лексика: енциклопед. словник-довідник / І. Я. Вдовичин, Л. Я. Угрин, Г. В. Шипунов та ін.; за наук. ред. Хоми Н. М. Львів : «Новий Світ-2000», 2015. 396 с.
65. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Природа життєстійкості та умови її формування, структура життєстійкості. Київ, 2009. С. 58.
66. Тищенко Н. І. Внутрішньо переміщені особи в Україні як проблема сьогодення / Н. І. Тищенко, Б. Ю. Піроцький. Молодий вчений. 2014. № 10(13)(2). С. 124-126.
67. Тішко Л. Адаптивність суспільства у сучасному світі. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2022. Том 25. №1. С. 58- 63.
68. Ткачишина, Оксана Романівна (2021) Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*, 32(71) (3). pp. 93-98.
69. Чорний Г.М. Класифікація методів наукових досліджень на рівні суб'єктів агробізнесу / Г. М. Чорний, Л. М. Худолій, Я. С. Ларіна, І. А. Міщенко. *Економіка АПК*. 2015. № 12. С. 12-18.
70. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. Актуальні проблеми психології. Том III: Консультативна психологія і психотерапія : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д. Інститут психології ім.Г.С.Костюка НАПН України. Видавець Лисенко М.М., 2013. Вип. 9.
71. Юрків, Я. І. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя / Я. І. Юрків, Д. В. Луканов. *Науковий вісник Ужгородського університету : збірник наукових праць; серія: Педагогіка. Соціальна робота* / гол. ред. І. Кузьма. – Ужгород : Говерла, 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472.

72. Ячменьова В.М. Сутність понять «адаптація» та «адаптивність» / В.М. Ячменьова, З.О. Османова. *Проблеми економіки та управління*. 2010. №684. С. 346.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник створено з метою збору інформаційних даних для написання магістерської роботи на тему: «Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні». Опитування анонімне.

Вік досліджуваного: з 18 до 55 років.

1. Ваше ім'я.
2. Адреса електронної пошти.
3. Стать.
4. Вік.
5. З якої області ви переселились?
6. В який період часу ви переселились?
7. Скільки членів родини маєте?
8. Чи маєте ви на сьогоднішній день роботу?
9. Якщо відповідь на попереднє питання “так, маю роботу”, яким чином ви знайшли роботу.
10. Де наразі проживає ваша родина?
11. Чи отримуєте ви матеріальну допомогу як внутрішньо переміщена особа?
12. Чи отримували ви гуманітарну допомогу від громади, держави чи міжнародних організацій?
13. Чи стикалися ви з дискримінацією через ваш статус внутрішньо переміщеної особи?
14. Якщо відповідь на попереднє запитання “так”, в чому саме полягала дискримінація.
15. Чи мали ви труднощі в процесі адаптації на новому місці?
16. Якщо ви обрали другу або третю відповідь на попереднє запитання, коротко розкажіть, в чому саме полягали труднощі.

17. Оберіть твердження, яке найбільш точно описує процес вашої адаптації в новому навколишньому середовищі.
18. Чи виникають у вас думки, що ви знаходитесь не на своєму місці та займаєтесь не тим, чим хотіли б?
19. Як часто ви відчуваєте тривожність?
20. Як ви оцінюєте рівень своєї соціально-психологічної адаптації на новому місці?
21. Чи бажаєте ви повернутись на попереднє місце проживання в разі закінчення бойових дій та деокупації окупованих територій України?

Додаток Б

Методика дослідження соціальної адаптованості

Вік досліджуваного: з 12 років.

Інструкція. Вам пропонується 25 тверджень. Якщо ці твердження справедливі (на вашу думку), то позначте значком «+» у стовпчику «Так». Якщо несправедливі, то поставте «+» - у стовпчику «Ні».

Твердження	Так	Ні
1. Я часто відчуваю нудоту		
2. Працюючи, я втомлююся		
3. Я не можу зосередитися на чомусь одному		
4. Я хвилююся з будь-якої причини		
5. Коли я щось роблю, мої руки тремтять		
6. Я часто хвилююся		
7. Мені часто сняться страшні сни		
8. Я пітнію навіть у холодну погоду		
9. Я постійно відчуваю голод		
10. Мене часто непокоїть шлунок		
11. Іноді через хвилювання не можу спати		
12. Мене легко вивести з рівноваги		
13. Я більш чутливий, ніж інші		
14. Я часто через щось хвилююся		
15. Дуже прикро, що я не такий щасливий, як інші		
16. Я легко можу заплакати		
17. Коли мені доводиться чекати, це мене дратує		
18. Іноколи я відчуваюся таким метушливим, що не можу всидіти на одному місці		
19. Я боюся труднощів		
20. Іноді я відчуваю свою непотрібність		

21. Я сором'язлива людина		
22. Я думаю, що для мене в усьому багато труднощів		
23. Я завжди напружений		
24. Іноді я відчуваюся розбитим		
25. Я уникаю труднощів		

Обробка та інтерпретація

Підрахувати суму відповідей «так» на всі твердження. Якщо сума відповідей «так» становить:

1-3 – висока адаптованість;

4-10 – середня;

11-20 – низька;

21-25 – соціальна адаптованість дуже низька, властивою є невпевненість у собі, внутрішні конфлікти.

Додаток В

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса
- Р. Даймонда

Вік досліджуваного: з 14 років.

Процедура дослідження:

Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але маю сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває себе пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.

14. На багато речей дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - вдень; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.
25. Нині бажає все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, люблять його.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати себе.
43. Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думки, а не почуття: перед тим як щось зробити, добре поміркує.
52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».

60. Боїться думок інших про себе.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює себе.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити все по-своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо – якщо починаються сварки.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.

82. Завжди говорить тільки правду.
 83. Схвильований, напружений.
 84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
 85. Відчуває невпевненість у собі.
 86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
 87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
 88. Людина, якій подобається міркувати.
 89. Іноді подобається хизуватися.
 90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
 91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
 92. Ніколи не запізнюється.
 93. Відчуває внутрішню несвободу.
 94. Відрізняється від інших.
 95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
 96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає.
 97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
 98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усе може виконати.
 99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
 100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
 101. Усі свої звички вважає позитивними.
- Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

Обробка та оцінювання результатів

Підраховуються коефіцієнти за формулами:

адаптація (А),самосприйняття (S), емоційна комфортність (Е):

$$A,S,E=(a/(a+b))*100\%;$$

сприйняття інших:

$$L=(1,2a/(1,2+b)) *100\%;$$

інтегральність:

$$I=(a/(a+1,4b)) *100\%;$$

прагнення до домінування:

$$D=(2a/(2a+b)) *100\%.$$

Результати, меншівіднорми, інтерпретуютьсяякнадмірнонизькі, абільшівіднорми – яквисокі.

№ з/п	Показники		Номери висловлювань	Норма
А	а	Адаптивність	4,5,9,11,12,15,19,22,23, 26,27,29,33,35,37,41,44, 47,51,53,55,61,63,67,68, 72,74,75,78,79,80,88,91, 94,96,97,98	68-136
	б	Деадаптивність	2,6,7,13,16,18,25,28,32,38, 40,42,43,49,50,52,54,56,59, 60,62,64,65,70,71,73,76,77, 83,84,86,90,95,99,100	68-136
2	Неправда-		34,45,48,81,89	18-36
	Неправда+		8,82,92,101	
S	а	Прийняття себе	33,35,55,67,72,74,75,80,88, 94,96	22-42
	б	Неприйняття себе	7,59,62,65,90,95,99	14-28
L	а	Прийняття інших	9,14,22,26,53,97	12-24

	б	Неприйняття інших	2,10,21,28,40,60,76	14-28
Е	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47,78	14-28
	б	Емоційний дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	14-28
І	а	Внутрішній контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63, 68,79,91,98	26-52
	б	Зовнішній контроль	13,25,36,52,57,70,71,73,77	18-36
D	а	Домінування	58,61,66	6-12
	б	Підлеглість	16,32,38,69,84,87	12-24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17,18,54,64,86	10-20