

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: АДАПТАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0532-з
спеціальності 053- Психологія
освітня програма: Психологія
Манучарян Тетяна Миколаївна
Керівник: Железнякова Ю.В., к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Клопота Е.А, д.психол.н.,
професор кафедри психології

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« _____ » _____ 2023 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Манучарян Тетяні Миколаївні

1. Тема роботи: Адаптація як чинник психологічного благополуччя
внутрішньо-переміщених осіб

Керівник роботи Железнякова Юлія Володимирівна, к.психол.н., доцент
затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз наукових джерел

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) здійснити науково-теоретичний аналіз сутності поняття «психологічне благополуччя»; представити основні види адаптації; виявити основні стадії та стратегії адаптації серед внутрішньо переміщених осіб; дослідити рівень і тип адаптації мігрантів до життя в нових для них умовах; проаналізувати результати практичного дослідження щодо впливу адаптації на психологічне благополуччя внутрішньо-переміщених осіб.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 8 таблиці, 3 малюнка.

6. Консультант розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 1	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 2	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 3	Железнякова Ю.В., доцент		
Висновки	Железнякова Ю.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	Січень 2022 – Березень 2023	Виконано
2	Робота над вступом	Березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	Березень-квітень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	Квітень-травень 2023 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	Травень-липень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	Вересень-жовтень 2023р.	Виконано
7	Проходження передзахисту	Листопад 2023р.	Виконано
8	Проходження нормоконтролю	Листопад 2023 р.	Виконано

Студент _____ Т. М. Манучарян

Керівник роботи _____ Ю. В. Железнякова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грєдинарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 69 сторінок, 8 таблиць, 3 рисунка, 31 джерело.

Об'єктом дослідження виступає психологічне благополуччя внутрішньо-переміщених осіб в умовах військових дій.

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

Мета: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив адаптації на психологічне благополуччя внутрішньо-переміщених осіб.

Методи дослідження: в роботі використані теоретичні методи: аналіз та систематизація наявних у психологічній науці знань з питань вивчення феномену адаптації, а також психологічного благополуччя та емпіричні методи: (опитувальник «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. В. Яновського та Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкова Т.П.Фесенко).

Теоретичне значення роботи полягає у розширенні та поглибленні знань про особливості адаптації особистості в умовах війни.

Практичне значення. Матеріали роботи можуть бути використані психологами, працівниками психолого-педагогічних служб при роботі з внутрішньо-переміщеними особами.

АДАПТАЦІЯ, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, ФАЗИ АДАПТАЦІЇ, ГЕДОНІЗМ, ЕВДЕМОНІЗМ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, МІГРАЦІЯ.

SUMMARY

Manucharian T.M. Adaptation as a factor of psychological well-being of internally displaced persons.

Master's qualification thesis: 69 pages, 8 tables, 3 figures, 31 sources.

The object of the study is the psychological well-being of internally displaced persons in the conditions of military operations.

The subject of the study: adaptation as a factor in the psychological well-being of internally displaced persons.

Meta: to theoretically analyze and empirically investigate the impact of adaptation on the psychological well-being of internally displaced persons.

This qualified work has used advanced methods: theoretical methods are used in the work: analysis and systematization of knowledge available in psychological science on the issues of studying the phenomenon of adaptation, as well as psychological well-being and empirical methods: (questionnaire «Personality Adaptation to a New Sociocultural Environment» by L. Yanovsky and the Scale of Psychological Well-Being K. Riff (adaptation by T. Shevelenkova T. Fesenko).

The scientific novelty of the work lies in the expansion and deepening of knowledge about the peculiarities of personal adaptation in the conditions of war.

Practical meaning. The work materials can be used by psychologists, employees of psychological and pedagogical services when working with internally displaced persons.

ADAPTATION, SOCIAL ADAPTATION, PHASES OF ADAPTATION, HEDONISM, EUDAMONISM, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, PSYCHOLOGICAL HEALTH, COPING STRATEGIES, MIGRATION.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. КОНЦЕПТУАЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ».....	11
1.1. Концептуальні підходи до розуміння поняття «психологічне благополуччя».....	11
1.2. Поняття та компоненти психологічного благополуччя	23
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	30
2.1. Сутність поняття адаптації та її види.....	30
2.2. Стадії, стратегії та соціально-психологічні чинники адаптації мігрантів.....	44
2.3. Основні копінг-стратегії поведінки внутрішньо переміщених осіб, як фактор адаптації	49
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДОСЯГНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	52
3.1. Інструментарій та процедура дослідження.....	52
3.2. Аналіз результатів констатуючого дослідження	57
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66

ВСТУП

Теоретичні засади тлумачення категорії «внутрішньо переміщених осіб» вивчалось багатьма науковцями. Так М. Ніколайчук трактує, що «внутрішньо переміщені особи» - це цільова специфічна група, яка характеризується різнорідними ознаками, детермінована специфічними потребами, характеристиками особистості та впливами навколишнього середовища [16, 131]. Г. Гудвін-Гілл вважає ВПО, особами, котрі вимушені нагально втікати зі своїх помешкань у величезних кількостях у наслідку збройного конфлікту, в країні внутрішньої ворожнечі, постійних порушеннях прав людини чи виникнення стихійних лих однак знаходяться на території своєї країни. Автор в деякій мірі ототожнює поняття «внутрішньо переміщена особа» та «переселенець», та наголошує, що ВПО - це фактично особи, які потрапляють під дефініцію «вимушені переселенці», однак вони, покинувши місце свого звичайного життя, залишаються в країні до якої вони мають громадянську приналежність та мають право послуговуватися її захистом [27, 108]. М.М. Сірант вказує, що переміщені всередині країни особи, виступають людьми чи групами людей, котрі мали вимушено залишити свої доми, щоб мати змогу врятуватися від різних збройних конфліктів, прояву різного роду насильства чи масових недотримань прав людини [26, 154.]. Також автор наголошує, що головними чинниками внутрішнього переселення постають збройні конфлікти, прояви різного роду насильства та масові недотримання прав людини. М. Малиха у своїй науковій публікації «До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика» характеризує внутрішньо переміщених осіб, як громадян своєї держави, які через воєнні дії та ті наслідки від них, змушені виїхати з постійного місця проживання щоб таким

чином певною мірою почуватися у безпеці та не перетинаючи державний кордон своєї країни [17, 67].

На сьогоднішній день міграційні процеси в Україні необхідно розглядати не лише як від'їзд працездатного населення за кордон, але й значною мірою переміщення людей всередині країни, що викликано, насамперед, військовими діями, які наближаються вже до десятирічної позначки. За прогнозами Ради ЄС, населення України внаслідок міграції може скоротитися на 24-33% в залежності від тривалості бойових дій і нестабільної роботи інфраструктури. Через війну за кордон виїхало понад 7,9 млн. українців. Про це йдеться на сайті Агентства ООН у справах біженців, ще 5,9 млн. осіб є внутрішньо переміщеними особами [29, 79]. Більшість переселенців було терміново розселено індивідуально або за допомогою уповноважених державних органів зі східних та центральних областей України до Львівської, Івано-Франківської, Чернівецької, Закарпатської, Волинської, Рівненської, Тернопільської, Хмельницької та Вінницькі області. Водночас Київ, з якого на початку війни виїхала майже половина населення, став місцем розселення біженців, найчастіше з Лівобережної України [25, 7].

Водночас міста центральної України залишаються важливими пунктами прийому біженців із південно-східних регіонів України. Згідно з картою ООН, у Західній Україні налічується понад 2,9 мільйона внутрішньо переміщених осіб, у центральних областях на правому березі Дніпра - 1,4 мільйона, на північний схід від Києва - 1,3 мільйона, на пів-день від Києва та на північ від Одеси та Миколаєва - 357 тисячі.

Внутрішня міграція населення призводить до серйозних наслідків для України, впливаючи на її економічне і суспільно-політичне життя. Внутрішньо-переміщені особи стикаються з різними проблемами: економічними, соціально-психологічними та інституційно-правовими, інаслідок чого їм потрібна суттєва багатостороння підтримка з боку держави та суспільства. Одним із стратегічно важливих напрямків підтримки та

допомоги внутрішньо переміщеним особам є розробка конструктивних підходів або способів особистісної поведінки (копінг-стратегій), серед яких найважливіше місце посідає *адаптація*, тобто пристосування до нових реалій життя, реінтеграції в нове соціокультурне середовище, що своєю чергою передбачає розробку ефективних механізмів подолання стресових факторів, що впливають на психологічне благополуччя особистості.

Проблема психологічної адаптації до нових умов життя і психологічний стан переселенців, який навіть за умов розв'язання всіх першочергових соціальних проблем може продовжуватися тривалий час. Тому, з теоретичної точки зору набуває актуальності дослідження адаптації внутрішньо-переміщених осіб як чинника психологічного благополуччя.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя внутрішньо-переміщених осіб в умовах військових дій.

Предметом дослідження є адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні впливу адаптації на психологічне благополуччя внутрішньо-переміщених осіб.

Завданням даної кваліфікаційної роботи є:

1. Здійснити теоретичні підходи до філософсько-психологічного осмислення концепту «психологічне благополуччя».
2. Представити сутність поняття адаптації, її види, фази та стратегії.
3. Визначити основні копінг-стратегії поведінки внутрішньо переміщених осіб.
4. Проаналізувати адаптаційні механізми прагнення внутрішньо-переміщених осіб до психологічного благополуччя.

Для досягнення поставлених завдань магістерської роботи використовувались такі методи дослідження:

- теоретичні - аналіз і систематизація наявних у психологічній науці знань із питань вивчення феноменів «психологічне благополуччя» та «адаптація».

- емпіричні - психодіагностичний метод, зокрема тестування (опитувальник «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. Яновського та Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкова Т. Фесенко).

Теоретичне значення роботи полягає у розширенні та поглибленні знань про особливості адаптації особистості в умовах війни.

Практичне значення. Матеріали роботи можуть бути використані психологами, працівниками психолого-педагогічних служб при роботі з внутрішньо-переміщеними особами.

-

РОЗДІЛ 1.

КОНЦЕПТУАЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

1.1. Концептуальні підходи до розуміння поняття «психологічне благополуччя»

Сьогодні такий вислів, як психологічне благополуччя, часто використовується як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології для кращого розуміння стану людини через призму взаємозв'язку його психічних, фізіологічних і багатьох інших факторів. Саме слово «благополуччя» широко представлено, як в науці, так і в повсякденній свідомості людей. Однак при цьому саме словосполучення, «психологічне благополуччя» особистості, увійшло в апарат психологічної науки порівняно недавно, а в сучасній психології немає загальноприйнятого визначення. Дати його складно через смислову невизначеність словосполучення «психологічне благополуччя» особистості, що завжди буде мати на увазі певну частку суб'єктивності, в залежності від того, хто звертається до цього формулювання.

Лінгвокультурне поняття «благополуччя» розуміється як складне психічне утворення регуляторного типу, тобто таке, що має ціннісний елемент. Його концептуальний мінімум є стабільним і містить у собі ознаки задоволеності, спокійного гармонійного життя, розуміння з близькими і матеріального багатства. Його асоціативні риси різняться і характеризуються ідеологічним маркуванням релігійним і політичним підтекстом. Благополуччя включає такі аспекти, як хороше фізичне і психічне здоров'я, стійкі та якісні соціальні зв'язки, особистісний саморозвиток, досягнення персональних цілей і задоволеність життям у цілому. багатоступенева структура, зі складним механізмом взаємодії таких факторів, як: соціальний, культурний, економічний, психологічний, фізичний, а також духовний.

Теоретичні основи розуміння феномена психологічного благополуччя заклав американський психолог Н. Бредборн, який вважав, що для опису цього явища необхідно використовувати ознаки, що відображають стан щастя або нещастя і суб'єктивне почуття задоволеності або незадоволеності життям [8, 97].

Його погляди на природу і структуру самопочуття особистості отримали широке визнання в наукових колах, а розроблена ним методика «Шкала балансу впливу» до сих пір використовується в дослідженнях, пов'язаних з вивченням різних аспектів психологічного благополуччя. Бредборн досліджував взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя і різними соціальними факторами. Він виявив істотну залежність між ступенем психологічного благополуччя і рівнем матеріального доходу. Дослідження показало, що люди з більш високим рівнем доходу часто мають більш високий рівень психологічного благополуччя через високу кореляцію між позитивним впливом і рівнем доходу. Однак відсутність зворотного зв'язку за шкалою негативного впливу вказує на те, що «гроші можуть посилити почуття радості, але вони не можуть зменшити почуття горя».

Усі підходи до вивчення психологічного благополуччя можна поділити на кілька груп. Перша група розглядає феномен психологічного благополуччя у двох основних течіях: гедоністичному та евдемоністичне.

Гедоністичний підхід у психології благополуччя був розроблений Арістіппом, Епікуром та іншими давньогрецькими філософами. Ці філософи пропонували отримання задоволення та уникнення страждання як основні цінності в житті. Сучасна психологія також підтримує гедоністичний підхід у психології благополуччя, однак у контексті психології ширше розглядаються різні види задоволення, включаючи фізичні, когнітивні, соціальні та духовні.

Один із найвідоміших представників гедоністичного підходу Дж. Бентхам розробив систему вимірювання задоволення і болю

«фелоніомія», яка стверджує, що дії вважаються правильними або неправильними в залежності від того, приносять вони задоволення або біль. Бентам запропонував математичний метод вимірювання задоволення і болю, який він назвав «гедоністичним калькулятором» або «фелонським калькулятором». Він стверджував, що кожне задоволення і кожен біль можна виміряти інтенсивністю, тривалістю, впевненістю або невизначеністю, близькістю або відстанню і чистотою. Також враховувалася кількість людей, які відчують задоволення або біль. Однак ця система не отримала широкого визнання і викликала масу суперечок і критики [18, 45].

Інший адепт гедоністичного підходу Девід Пірс стверджує, що моральні зобов'язання ґрунтуються на інтересах живих істот у них самих, а не на якихось вищих цінностях. Головна інтенція його підходу полягає у тому, що кожна людина має визначати для себе, що є джерелом задоволення, але за умови поєднання власних інтересів з інтересами інших людей та суспільства загалом. Він стверджує, що порушення інтересів інших може призвести до зменшення нашого власного задоволення у майбутньому [7, 105].

До гедоністичних теорій (концепції Н. Бредберна і Е. Дінера) відносяться всі ті вчення, де благополуччя описується в основному в термінах задоволення - незадоволеність, будується на балансі позитивних і негативних афектів.

Е. Дінер в своїх роботах ввів поняття «суб'єктивне благополуччя». Суб'єктивне благополуччя складається з трьох основних компонентів: задоволеність, приємні емоції і неприємні емоції, всі ці три компоненти разом утворюють єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Як зазначає сам автор, мова тут йде про когнітивної (інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя) і емоційної (наявність поганого або гарного настрою) сторонах прийняття себе. Е. Дінер вважає, що більшість людей так чи інакше оцінюють те, що з ними відбувається, з точки зору «добре - погано», і така інтелектуальна оцінка завжди має відповідно забарвлену

емоцію. Суб'єктивне благополуччя покликане не тільки служити показником того, наскільки людина занурена в депресію або тривогу, але має демонструвати, наскільки одна людина щасливіше іншого, тобто автор прирівнює суб'єктивне благополуччя до досвіду щастя [7, 107].

Таким чином, можна стверджувати, що людина має високий рівень суб'єктивного благополуччя, якщо в більшості випадків вона відчуває задоволення життям і лише в окремих ситуаціях відчуває неприємні почуття.

Термін «евдемоністичний» походить від давньогрецького слова *εὐδαιμονία*, що означає процвітання, блаженство, щастя. Термін «гедоністичний» - від давньогрецького *ἡδονή*, що означає задоволення.

Евдемонізм - одне з головних понять сенсу життя в філософії, згідно з яким сенс людського життя полягає у прагненні до щастя. У більшості наукових праць розуміння *щастя* наштовхується на труднощі визначення цього терміну. Ці труднощі викликані ставлення до цього терміну як до певного поняття, в той час коли *щастя* з точки зору лінгвокультурології є концептом, який має достатньо складну структуру. Концепт - це одиниця культурної пам'яті, яка відображає загальні уявлення про світ і досвід людського суспільства [20, 121]. Це складне і багатовимірне лінгвокультурне утворення, структура якого складається з трьох сфер: понятійної, ціннісної та образної. Таке ставлення до цього утворення визначає його зв'язок, по-перше, з мовою, яка його об'єктивує, по-друге, з культурою як національною системою цінностей та ідей, обумовленою історією народу та його духовно-психічним складом, і, по-третє, зі свідомістю людини та її діяльністю [20, 122]. Структуру концепта можна описати в термінах ядра і периферії. Ядро включатиме прототипічні шари з найбільшою сенсорно-візуальною конкретністю, первинні найяскравіші образи, а більш абстрактні риси складатимуть периферію концепта.

Слово «εὐδαιμονία» (евдемонія) складається з двох частин: приставки «εὐ-» (eu-), що означає «хороший» або «правильний», і кореня «δαίμων» (даймон), який можна перекласти як «Бог» або «божественний». Таким

чином, дослівний переклад слова може звучати як «добрий божественний стан» або «правильний божественний стан». Сьогодні термін «ευδαμονία» в українських словниках розуміється як «стан благополуччя, удачі, успішного соціального статусу».

В українській лінгвокультурі етимологія слова *щастя* трохи інша. Воно складається з двох частин: перша частина - «хороший», друга - «частина», тобто первинне значення щастя - це «добра частина (частка)» або «частка, спільна участь». В українських словниках сучасне значення слова щастя тлумачиться як «повне задоволення життям» [19, 74].

З позицій польової структури концепт щастя має ядерну сему - «стан задоволення» та периферійні шари, представлені такими словами як «радість, успіх, вдача, доля».

Представниками цього напрямку є такі відомі філософи, як Епікур, Аристотель, Дідро, Вольтер, Фейєрбах, Гассенді, Ла Меттрі та інші.

У межах античної філософії *щастя* асоціювалося з наявністю в людині добродієвих та інтелектуальних якостей: для Демокріта щастя полягало в гармонії і спокої душі, для Сократа - у вищій справедливості та інтелектуальних здібностях людини, які визначають моральне життя, для Платона щастя - це визначення свого місця в благополучному справедливому суспільстві, яке людина займає відповідно до своїх здібностей, для Аристотеля - вище благо і чесноти, для Епікура - відсутність страху і спокою душі, для Марка Аврелія - блага доля.

Між іншим польова структура концепту *щастя* однакова й для китайської культури, однак має суттєве образне ідеологічне забарвлення. У китайських словниках слово *щастя* має визначену інтенцію: людина вважається щасливою, якщо вона працює на благо загального щастя китайського народу [2, 14].

Евдемоністичний підхід у психології благополуччя, також званий «підходом до щастя», передбачає, що основна мета психології має полягати у вивченні людського щастя та способів його досягнення. Цей підхід

звертається до того, що щастя та благополуччя - не просто відсутність болю та страждання, а сильний позитивний досвід, який може бути досягнутий через життєву цілеспрямованість, індивідуальні досягнення та позитивні стосунки з іншими людьми. Один із найвідоміших представників евдемоністичного підходу - Мартін Селігман - розробив концепцію позитивної психології, спрямованої на вивчення щастя та благополуччя, де пропонується використання трьох підходів до досягнення благополуччя:

- а) позитивні емоції та задоволення від життя.
- б) повне занурення в діяльність (так званий «потік»).
- в) наявність сенсу та цілей у житті.

Евдемоністичне розуміння цієї проблеми будується тому постулаті, що особистісне зростання - головний і найнеобхідніший аспект благополуччя. Такий підхід уражає поглядів А. Вотермена. З погляду А. Кроніка, ставлення людини до можливих способів щастя також формує так звані евдемоністичні установки. Ці установки є тим психологічним матеріалом, який певною мірою характеризує де, у сфері об'єктивної діяльності особистість прагне самоздійснитися, і навіть як з допомогою яких саме психологічних методів вона намагається це зробити.

Тут щастя сприймається як форма переживання повноти буття, що з самоздійсненням: «це переживання виникає за перетворення мотивації людини до світу на нескінченно велику величину». Психологічні способи набуття щастя розуміється як способи саморегуляції людиною своєї мотивації до світу і виділяє дві форми такої саморегуляції: посилення людиною значущості світу та посилення своїх можливостей. За підсумками цих двох форм саморегуляції утворюється чотири щодо незалежних принципу саморегуляції людиною своєї мотивації до світу: максимізація корисності, мінімізація потреб, мінімізація проблеми, максимізація повноважень [4; 5; 13].

Принцип максимізації корисності світу (спосіб життя - гедонізм) полягає в прагненні людини до найбільш корисних, повністю задовольняють

його потреби об'єктах. Корисність суб'єктивно відбивається на емоційному стані приємного, а значить, максимізувати корисність одночасно означає прагнення до пошуку позитивно забарвлених емоційних переживань різної інтенсивності. Принцип мінімізації потреб (спосіб життя - аскетизм) полягає в прагненні людини знизити інтенсивність (ступінь напруженості) потреб, які ним керують. Таке бажання може мати місце в тому випадку, коли фактичне задоволення потреб неможливо.

Принцип мінімізації складності (споглядального способу життя) полягає в прагненні людини спростити свій світ в цілому і спростити конкретні об'єкти- цілі своєї діяльності. Це бажання може проявлятися в тих випадках, коли складність мети перевищує рівень здібностей людини, або коли мета складно досягти в масштабах доступного людині часу.

Принцип максимізації здібностей полягає в прагненні людини до всебічного розвитку і самовдосконалення у фізичному і духовному плані. Спосіб життя в цьому випадку має активний характер самовдосконалення. Згідно з евдемоністичною концепцією, всі блага, яких досягає людина, викликають довготривале відчуття щастя. Гуманістичні психологи А. Маслоу і К. Роджерс, які є засновниками евдемоністичного підходу до психологічного благополуччя, стверджували, що людина володіє свободою волі і здатна досягати психологічного благополуччя. К. Роджерс висунув ідею про актуалізуючу тенденцію, яка описана як людська тенденція актуалізувати себе, реалізувати свій потенціал. А. Маслоу писав про те, що незадоволеність фізіологічних потреб не обов'язково призводить до фрустрації потреби в само актуалізації [9, 7].

Е. Фромм акцентує увагу на екзистенціальній дихотомії між прагненням «мати» та «бути». На його думку, «мати» - це прагнення здобувати зовнішні задані цінності та оцінка себе в аспекті відповідності саме зовнішнім стандартам, натомість «бути» - прагнення до реалізації власної особистості та стати тим, ким людина може стати.

У своїх працях Е. Фромм дослідив, що люди з прагненнями «бути» частіше вважали себе щасливішими. Він це обґрунтував тим, що вони меншою мірою переймаються невідповідністю соціальним стандартам та орієнтуються на індивідуалізовані цінності. В роботах Т. Кассера це явище описано як «висока ціна матеріалізму», тобто прагнення здобувати якомога більше примушує сучасну людину замість самоактуалізації бути відповідним штучному «образу Я», що приводить до дефіциту справжніх і тісних взаємодій. Матеріальні цінності витісняють усі інші і особистість перетворюється в споживача послуг. Ненаситне прагнення до споживання часто виражається в ігноруванні інтересів сім'ї, друзів і суспільства загалом. Тож, резюмує дослідник, матеріальні цінності пов'язані з низьким психологічним благополуччям [15, 117].

Таким чином, евдеміністичний підхід у психології благополуччя займається вивченням того, що робить життя дійсно сприятливим і значущим для людей, а також дозволяє покращити якість життя через позитивні емоції, індивідуальні досягнення та мету в житті.

Обидва підходи мають свої сильні і слабкі сторони і можуть бути корисними в вивченні і поліпшенні психологічного благополуччя в залежності від особистих потреб і переваг.

Українська дослідниця Н. Коргіна, аналізуючи обидві життєві програми (евдемоністичну та гедоністичну) приходять до висновку, що «...в гедоністичній орієнтації задоволення - це мета безпосередня, а в евдемонізмі - опосередкована. Переслідування значущих цілей може зажадати особливих зусиль, жертв і страждань. Але платою за це будуть набагато сильніші задоволення. Евдемоністична орієнтація вимагає зміни ставлення до болю і страждань, розглядаючи їх як неминучу плату за рух до значимої мети. І чим важчими є життєві перешкоди й важчими позбавлення, тим більшу радість приносить перемога» [13, 48].

У другій групі проблеми визначення психологічного благополуччя досліджуються на основі позитивного психологічного функціонування

особистості (теорії А. Маслоу, К. Роджерса Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Е. Еріксона, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартена, М. Яходи, Д. Біррена). Основоположником цього підходу стала К. Ріфф. Вона узагальнила і виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, автономія, управління довкіллям, ціль у житті, особистісне зростання [15, 127-128].

Людина, що має високу автономію, здатна бути незалежною, вона не боїться протиставити свою думку думці більшості, може дозволити собі нестандартне мислення і поведінку, вона оцінює себе виходячи з власних уподобань. Відсутність достатнього рівня автономії веде до конформізму, надмірної залежності від думки оточуючих.

Управління довкіллям має на увазі наявність якостей, які зумовлюють успішне оволодіння різними видами діяльності, здатність домагатися бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей, у разі нестачі цієї характеристики спостерігається відчуття власного безсилля, некомпетентності, присутня нездатність щось змінити або покращити для того, щоб досягти бажаного.

Особистісне зростання передбачає прагнення розвиватися, вчитися та сприймати нове, а також наявність відчуття власного прогресу. Якщо особистісне зростання з якихось причин неможливе, то наслідком цього стає почуття нудьги, стагнації, відсутність віри у свої здібності до змін, оволодіння новими вміннями та навичками, при цьому зменшується інтерес до життя.

Позитивні відносини з оточуючими – в цьому випадку мається на увазі і вміння співпереживати, і здатність бути відкритим для спілкування, а також наявність навичок, що допомагають встановлювати та підтримувати контакти з іншими людьми, крім цього, дана характеристика включає бажання бути гнучким у взаємодії з оточуючими, вміння дійти компромісу. Відсутність цієї якості свідчить про самотність, нездатність встановлювати та підтримувати довірчі відносини, небажання шукати компроміси, замкнутості.

Наявність життєвих цілей породжує почуття свідомості існування, цінності того, що було в вульгарному, відбувається в сьогоденні і відбуватиметься в майбутньому. Відсутність цілей у житті спричиняє відчуття безглуздості, туги, нудьги.

Самоприйняття відображає позитивну самооцінку себе та свого життя в цілому, усвідомлення та прийняття не лише своїх позитивних якостей, а й своїх недоліків. Протилежність самоприйняття – почуття незадоволеності собою, що характеризується неприйняттям певних якостей своєї особистості, незадоволеності минулим.

К. Ріфф зазначає, що виділені компоненти психологічного благополуччя співвідносяться з різними структурними елементами теорій, у яких так чи інакше йдеться про позитивне функціонування особистості. Наприклад, «самоприйняття» (як компонент психологічного благополуччя за К. Ріффом) співвідноситься не тільки з поняттями «самоповагу» та «самоприйняття», введеними та розробленими А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом та М. Яходою. Воно також включає визнання людиною своїх достоїнств і недоліків, співвідносне з концепцією індивідуації К. Юнга, а також позитивну (в основному) оцінку людиною власного минулого, описане Е. Еріксоном як частина процесу еґо-інтеграції [30].

До цієї групи також можна віднести теорію самовизначення Р. Райана та Е. Дізіза, які припустили, що особисте благополуччя пов'язане з основними психологічними потребами: потребою в автономії, компетентності та зв'язку з іншими. Автономія тут відноситься до сприйняття своєї поведінки як відповідної внутрішнім цінностям і бажанням особистості. Автономія заснована на підтримці і відсутності контролю з боку інших людей. Потреба в компетентності – схильність освоювати своє оточення і ефективно працювати в ньому; Вона підтримується середовищем, яка висуває завдання оптимального рівня складності для людини і дає йому позитивні відгуки [30; 31].

До третьої групи належить розуміння феномена «психологічного благополуччя», засноване на психофізіологічному збереженні функцій. В основі цієї групи лежить думка, що генетичні фактори також можуть пояснити індивідуальні відмінності в психологічному благополуччі. Р. Райан і Е. Дізі вважають, що зв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям очевидна. Захворювання часто викликає функціональні обмеження, які знижують можливості для задоволення життям [23, 77].

Р. Райан і К. Фредерік визначили, що суб'єктивна життєздатність є показником психологічного благополуччя. Вони дійшли до висновку, що суб'єктивна життєздатність корелює не тільки з такими шкалами психологічного благополуччя, як «автономія» і «позитивні відносини з іншими», але і з фізичними симптомами [23, 79].

До четвертої групи належить розуміння феномена «психологічного благополуччя», що розглядається П. Фесенком і Т. Шевеленкової, як цілісного досвіду, що виражається в суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям, а також пов'язаного з базовими людськими цінностями і потребами [21, 82].

Тут психологічне благополуччя розглядається як суб'єктивне явище, досвід (аналогічно поняттю «суб'єктивне благополуччя» в роботах Е. Дінера), який безпосередньо залежить від системи внутрішніх оцінок носія цього досвіду. Розробляючи поняття «психологічне благополуччя», автори акцентують увагу на суб'єктивній оцінці людиною себе і власного життя, а також на аспектах позитивного функціонування особистості, вважаючи, що найбільш вдало ці два аспекти синтезовані в шестикомпонентної теорії психологічного благополуччя, описаної вище К. Ріффом.

Огляд літератури показує, що проблемою емоційного благополуччя так чи інакше займаються практично всі автори, що займаються вивченням емоцій. Однак ми вважаємо, що на даний момент проблема емоційного благополуччя особистості розглядається в психології побічно і в цілому

залишається маловивченою. Багато його аспекти недостатньо обґрунтовані і вимагають якнайглибшого проникнення в суть цього явища. У науці ще не визріла єдина і цілісна концептуальна позиція щодо емоційного благополуччя як окремої галузі психологічного знання. Автори, як правило, не використовують термін «емоційне благополуччя», а використовують його синоніми, такі як «позитивний нервово-психічний тонус» (В. Бехтерев), «задоволення - радість» (К. Ізард), «щастя» (М. Аргайл) та ін Крім того, не виявлені і систематизовані психологічні прийоми і засоби, спрямовані на досягнення позитивного емоційного фону. Фрагментарно висвітлюються питання взаємовпливу емоційного благополуччя, психологічних умов, засобів, прийомів, методів та індивідуальних типологічних характеристик особистості. У зв'язку з цим необхідно розробити наукові методи впливу, спрямовані на формування емоційного благополуччя особистості [15; 20].

Варто зауважити, що деякі дослідники, зіткнувшись з певними когнітивними труднощами осмислення феномену психологічного благополуччя, зробили спробу підходу розуміння цього явища в контексті системної парадигми. Такий підхід дозволяє дати багатовимірну характеристику психологічного благополуччя особистості, представляючи як функціонально-динамічну систему організації внутрішніх ресурсів особистості для реалізації мети збалансованої взаємодії з навколишнім світом.

Іншими словами, психологічне благополуччя можна розглядати як функціональну систему організації ресурсів особистості таким чином, щоб якість поведінки і діяльності було оптимальним в поточних умовах, приводило до успіху і переживалося як максимальний ступінь задоволення з боку суб'єкта. Сформоване психологічне благополуччя як функціональна система і досвід систематичного успіху здатні привести людину до вершини досягнення цілей, сенсу життя в різних її сферах і закріпити стійке відчуття щастя і повноти життя [3, 52].

1.2. Поняття та компоненти психологічного благополуччя

Лексема «благополуччя» є словотворчою калькою від грецького *ευημερία*, яке представляє собою з'єднання слів *ευ* - благо і *ημερία* - день. В українських словниках «благополуччя» означає «життя в достатку й спокої; добробут», синонімами - «благоденство, гаразди, добробут, Божа благодать». Звернемо увагу, що слово «благоденство» є практичне точною калькою з давньогрецького.

Одну з перших спроб побудувати інтегральну модель психологічного благополуччя в середині ХХ ст. запропонувала М. Ягода. Вона виділила шість основних вимірів психологічного благополуччя: самоприйняття, особистісний зріст, інтегрованість (здатність впоратися зі стресовими ситуаціями), автономність, точність сприйняття реальності (соціальна сприйнятливність), компетентність щодо навколишнього соціального середовища (здатність до соціальної адаптації та ефективного вирішення проблем) [13, 50].

У сучасній психології багатовимірна модель психологічного благополуччя була запропонована К. Ріфф, яка багато в чому спирається на модель М. Ягоди та включає теж шість різних компонентів позитивного психологічного функціонування, що визначають екзистенційні переживання людини: позитивні стосунки з іншими, самоприйняття, автономність, компетентність у керуванні середовищем, наявність мети в житті, особистісний зріст. Поняття «психологічне благополуччя» автором визначається як інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, яка суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Отже, психологічне благополуччя стосується як організації та змісту внутрішнього світу людини, так і її поведінки та діяльності, що зумовлюють це відчуття та ілюструють його переживання [31, 719–720].

Так само однією з відомих моделей психічного благополуччя є теорія самодетермінацій, що була розроблена Р. Раяном та Е. Десі. Вони стверджують існування трьох фундаментальних вроджених потреб, які є універсальними. Автори вбачають велику різницю між самодетермінацією та суб'єктивним благополуччям. Ця різниця полягає в тому, що в їхній моделі автономія, компетентність і зв'язки детермінують психологічне благополуччя. Натомість К. Ріфф ці поняття вважає благополуччям [31, 722].

М. Селігман із колегами довів, що люди, які віддаються гедоністичним заняттям (розвагам і відпочинку), відчують багато приємних відчуттів, більш енергійні та мають нижчий рівень негативного афекту. В такі моменти вони більш щасливі, аніж люди, які спрямовані до евдемоністичних цінностей. Однак якщо брати довгострокову перспективу, то ті, хто ведуть евдемоністичний спосіб життя (працює над розвитком своїх здібностей і вмінь, навчається чогось тощо), більш задоволені своїм життям. На думку вчених, евдемоністичного благополуччя легше досягти через розвиток особистості, її здібностей і пошук сенсу життя.

М. Селігман дійшов висновку, що задоволеність життям - це співвідношення між наявною та ідеальною ситуаціями, причому обидві ситуації відображають те, як сама людина суб'єктивно їх оцінює. Саме тому задоволеність життям вважається самостійним способом суб'єктивного оцінювання поточного стану життя, яке може бути орієнтоване як гедоністично, так і евдемоністично [20, 141–142].

Такі вчені, як А. Мак-Грегор та Л. Літл, проаналізували різні показники психологічного здоров'я та дійшли висновку, що поняття психологічного благополуччя слід розглядати як конструкт, що складається з двох елементів: щастя (задоволеність життям, позитивні емоції), осмисленість (зв'язаність мети та особистісний ріст). Е. Комптон підтримав цю ідею, коли з 18 показників психологічного благополуччя виділив два основних фактори. Один являє собою щастя та суб'єктивне благополуччя, а

інший - особистісний ріст. Він довів, що емоційне та психологічне благополуччя є двома взаємопов'язаними, але різними факторами.

М. Селігман стверджував, що є три шляхи до щастя: 1) жити приємним життям, що сповнене позитивними емоціями та задоволенням; 2) жити цікавим життям, яке сповнене цікавими подіями; 3) жити осмисленим життям, в якому особистісні якості використовуються на служіння більше ніж потребам самої особистості. Другий і третій шляхи формуються під впливом евдемоністичних цінностей. Автор вважає, що евдемоністичними можуть вважатися як прагнення до діяльності та потоку, так і спрямованість до сенсу [20, 312].

Однією з найбільш значущих концепцій сучасної психології є теорія потоку М. Чіксентміхайї. Він стверджував, що люди відчують велику задоволеність життям і самим собою тоді, коли у них є можливість займатися улюбленою справою. Він назвав стан, в якому результати відповідають прагненням і очікуванням особистості - «почуттям потоку». Стан потоку можна вважати оптимальним станом внутрішньої мотивації, за якого людина повністю включена в ту діяльність, якою займається. Більшість людей відчуває те, що характеризується свободою, радістю, почуттям повного задоволення та компетентності, коли деякі потреби, зокрема і базові, ігноруються. Людина забуває про час, голод, соціальну роль. Особистість, яка часто відчуває почуття потоку, досить часто ідентифікує себе зі «щасливою людиною». Дослідження, що були проведені в межах цього підходу до оцінки психологічного благополуччя, підтверджують існування таких змінних, як «сенс життя» та «особистісний ріст» [23, 75].

Щодо концепцій психологічного благополуччя, які розроблялися у вітчизняній психології, перш за все, треба виділити дослідження, які були проведені Т. Шевеленко та П. Фесенко. Дослідники наполягали, що психологічне благополуччя пов'язане з екзистенційними переживаннями людини щодо свого життя. Воно усвідомлюється особистістю та відображається як суб'єктивна реальність, яка характеризується цілісністю та

базується на інтегральній оцінці свого життя. Також автори зазначають, що можливо говорити про актуальне психологічне благополуччя, що містить відображення переживання людиною свого ставлення до життя. Водночас є поняття ідеального психологічного благополуччя, яке відображає уявлення про те, як оцінює своє життя людина, котра загалом задоволена життям, тобто психологічно благополучна [12, 7].

А. Вороніна розглядала поняття психологічного благополуччя як системну якість людини, що формується в процесі її життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій і проявляється через суб'єктивне переживання змістовної наповненості та цінності життя загалом. Через розуміння чотирьох аспектів буття (біологічного, соціально-педагогічного, соціально-культурного та духовно-практичного) автор розуміє психологічне здоров'я як складник психічного благополуччя.

Інша позиція була запропонована О. Ширяєвою. Вона розглядала психологічне благополуччя як сукупність необхідних особистісних ресурсів, що забезпечують об'єктивну та суб'єктивну успішність особистості в системі «суб'єкт - середовище», а як його складники - такі п'ять компонентів: афективний (баланс позитивних і негативних афективних переживань), компонент, що пов'язаний із метапотребами (особистісний ріст, міра самореалізації), світоглядний (наявність цілей у житті), інтрарефлексивний (самоприйняття), інтеррефлексивний (компетентність у взаєминах із зовнішнім середовищем) [9, 11].

Інформаційною в теоретичному плані є модель психологічного благополуччя Ю. Олександрова, який виділив такі компоненти психологічного благополуччя: ресурсний (особистісна зрілість), процесуальний (самоактуалізація), результативний (благополуччя особистості), структурний (гармонія особистості), оціночний (суб'єктивне благополуччя) [11, 73].

Б.Є.Пахоль, узагальнюючи основні підходи до розуміння поняття психологічного благополуччя і спираючись на необхідність для психологічно здорового існування особистості, виділяє такі критерії:

1. Задоволеність як інтегральна когнітивно-емоційна оцінка.
2. Соціальне благополуччя, у тому числі наявність соціальної підтримки, прийняття групою, відкритість у взаєминах та відсутність конфліктів, сприятливе соціальне оточення і управління навколишнім середовищем.
3. Функціональний статус, психічний та психофізіологічний стан.
4. Ціннісно-мотиваційний критерій, якій допомагає відрізнити що важливо для особистості та її психологічного благополуччя.
5. Самооцінка та самоствавлення, у тому числі впевненість у власних можливостях при подоланні негативних обставин, прийняття особистої відповідальності за власне життя, відсутність внутрішнього конфлікту.
6. Уміння використовувати наявні можливості для досягнення цілей.
7. Самоефективність, досягнення намічених цілей та наявність змістотворних перспектив [21, 82].

Однак психологічні проблеми, серед яких першорядними є розпач, страх за майбутнє дітей, депресивні стани образа на владу, переживання розлуки з рідними, з якими стикаються переселенці, мають зовсім інше аксіологічне навантаження ніж аксіологічне навантаження концепту «психологічне благополуччя». Однак, концепт «благополуччя» має мати розуміння стану, а не результату. У різних людей, наприклад, у мешканців далеких від війни районів та переселенців зовсім інші уявлення щодо психологічного благополуччя. Тому виникає думка, що психологічне благополуччя має ті інші рівні. Ці рівні можуть бути представлені таким чином:

- фізіологічний;
- емоційний;
- когнітивний;

- соціальний;
- смисловий.

Розкриємо ці рівні більше детально.

1. Фізіологічний рівень психологічного благополуччя: це базовий рівень, на якому задовольняються фізіологічні потреби людини, такі як харчування, сон, здоров'я та безпека. Цей рівень пов'язаний із задоволенням базових потреб для нормального функціонування психології особистості.

2. Емоційний рівень психологічного благополуччя: Цей рівень відноситься до стану емоційного комфорту та задоволеності. Він розглядає емоційні аспекти життя людини, такі як рівень задоволеності, радості, горя, тривоги та емоційної стабільності.

3. Когнітивний рівень психологічного буття: це рівень психічних захворювань з психологічними процесами, що стосуються мислення, розуміння та оцінки навколишнього світу. Він охоплює когнітивні аспекти, такі як інтелект, творчість, здатність абстрактного мислення, здатність аналізувати інформацію та приймати рішення.

4. Соціальний рівень психологічного благополуччя: на цьому рівні розглядаються аспекти взаємодії з іншими людьми та соціальним середовищем. Сюди входять такі фактори, як рівень соціальної підтримки, якість міжособистісних відносин, досвід соціальної приналежності та почуття задоволеності своєю взаємодією з суспільством.

5. Смисловий рівень психологічного благополуччя: цей рівень пов'язаний з пошуком смислу і цінності в житті. Він стосується аспектів, пов'язаних з усвідомленням своїх життєвих цілей, розумінням своєї місії, внеску та розумінням життя в цілому.

Кожен з цих рівнів взаємопов'язаний і впливає на загальне психологічне благополуччя особистості. Ці рівні дозволяють зрозуміти складні рамки психологічного благополуччя [20, 321].

Отже, на основі теоретичного аналізу концепцій феномена психологічного благополуччя можливо визначити психологічне благополуччя

як стійку психологічну властивість, яка має такі складники: домінування позитивних емоцій, наявність чесних взаємовідношень, суб'єктивного включення в життєдіяльність, осмисленості життя та позитивної самомотивації. Формується ця психологічна властивість у процесі життєдіяльності на основі психофізичного збереження функцій, індивідуальних засобів досягнення щастя та принципів саморегуляції своєї мотивації в житті.

РОЗДІЛ 2.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Сутність поняття адаптації та її види

Категорія «адаптація» використовується в різних галузях наукового соціально-гуманітарного знання, разом з такими категоріями, як «соціалізація», «індивідуалізація», «інтеграція» та інші. В контексті цих галузей підкреслюється тісний зв'язок явищ, які вони досліджують, з адаптацією. Термін «адаптація» може вживатися для позначення процесу пристосування до навколишніх умов. Крім того, відзначаються різноманітні аспекти адаптації та її різновиди.

Феномен адаптації розглядався в працях таких відомих закордонних вчених як Р. Парк, М. Гордон, Р. Мертон, Дж. Беррі, Л. Е. Орбан-Лембрик, Ф. Хеккман, В. Хауг, А. Багнолі, Г. Городетська та радянських, а саме, В. Тарасюк, О.Є Блинова, О. Ровенчак, Є. Підчасов, О. Донченко, які проводили дослідження різних аспектів цієї широкої теми [8; 11; 18].

«Адаптація (від лат. *adapto* - пристосовую) - пристосування в процесі еволюції будови, функцій, поведінки організмів (особин, популяцій, видів) до певних умов існування». В енциклопедичному визначенні адаптація - це «пристосування людини або групи людей до нового соціального середовища, частково і пристосування до них цього середовища, з метою співіснування та взаємодії», а також, «здатність і прагнення людини «брати участь» у тому, що роблять інші, наслідувати їх рухи, жести, міміку, манери та поведінку» [1, 5].

Існують різні види адаптації, які використовуються для класифікації процесів пристосування людини до змінного соціокультурного середовища, а саме соціальна, культурна та психологічна адаптація Соціальна адаптація - це

процес, за допомогою якого людина пристосовується до соціального середовища, в якому вона живе. Це охоплює взаємодію з іншими людьми, усвідомлення та виконання соціальних ролей, набуття соціальних навичок та правил поведінки, розуміння та врахування соціальних норм і цінностей» [28, 54].

Соціальна адаптація може включати такі аспекти, як вміння спілкуватися, встановлювати соціальні зв'язки, дотримуватися соціальних норм, пристосовуватися до соціальних ролей і очікувань, розвивати соціальну компетентність та взаємодіяти з іншими членами суспільства.

Соціальна адаптація є важливим аспектом життя людини, оскільки успішна адаптація дозволяє індивіду пристосуватися до змін у соціальному середовищі, будувати стійкі соціальні зв'язки, досягати своїх цілей і відчувати себе задоволеним у суспільстві.

Соціальне середовище - це все те, що оточує людину в її соціальному житті, слугує об'єктом її психічного відображення - чи безпосереднього, чи опосередкованого результатами праці інших людей [28, 73].

У соціальній адаптації існує кілька підходів, які допомагають пояснити і вивчити процес пристосування людини до соціального середовища. Основні підходи до соціальної адаптації включають:

1. *Біологічний підхід*: Цей підхід висуває ідею, що люди мають вроджені біологічні характеристики, які впливають на їхню здатність до соціальної адаптації. Наприклад, генетичні фактори можуть впливати на рівень тривожності або впевненості особистості, що впливає на її здатність успішно адаптуватися до нових соціальних ситуацій.

2. *Психологічний підхід*: Цей підхід зосереджений на психологічних факторах, які впливають на соціальну адаптацію. Він вивчає роль особистісних характеристик, мотивації, самооцінки та інших психологічних процесів у формуванні індивідуальної здатності до адаптації.

3. *Соціокультурний підхід*: Цей підхід звернутий увагу на впливі соціальних та культурних факторів на соціальну адаптацію. Він вивчає роль

соціального середовища, норм, цінностей, ролей та інших аспектів культури у формуванні соціальної ідентичності та взаємодії з іншими людьми.

4. *Екологічний підхід*: Цей підхід приділяє увагу взаємодії людини з фізичним середовищем, наприклад, географічними, кліматичними або економічними умовами.

Отже, соціальна адаптація іммігрантів є важливим процесом, що дозволяє їм пристосуватися до нових соціальних умов і норм нового середовища. Це охоплює засвоєння та впровадження місцевих правил, норм поведінки й цінностей, а також взаємодію з членами нової спільноти. Адаптація передбачає не лише розуміння, але й прийняття нової культури та активну участь у житті спільноти [27, 109].

Соціальна адаптація є важливим елементом успішної інтеграції іммігрантів у новому середовищі, сприяє створенню взаєморозуміння, співробітництва та взаємодії між різними культурами та сприяє побудові гармонійного суспільства. Імміграція - перетин адміністративного кордону, добровільний або примусовий в'їзд осіб чи груп осіб на місце (чи в країну) призначення (або нове місце проживання) на законних або незаконних підставах, на певний період або назавжди. Відповідно, іммігрант - особа, яка здійснює імміграцію [27, 110].

Міграція - це переміщення людей з одного населеного пункту, регіону або країни в інше місце проживання. Цей процес зазвичай обумовлений економічними, політичними, етнічними або релігійними факторами. Люди переїжджають з метою зміни місця проживання на тривалий або тимчасовий період часу [29, 80]. Е. Равенштейн, який жив у другій половині XIX - початку XX століття вніс вагомий внесок у вивчення міграції. У своїй праці «Закони міграції», Е. Равенштейн розглядає міграцію як «постійний процес, що виникає внаслідок взаємодії чотирьох основних груп чинників. Ці чинники впливають на мігранта в початковому місці проживання, на етапі його переміщення, в місці прибуття та також враховують особисті характеристики мігранта». В соціологічному словнику міграція визначається

як «географічний рух індивідів або груп індивідів, що включає мобільність людей у вузькому або ширшому географічному просторі». За наведеними визначеннями в широкому і вузькому розумінні, спільною є та обставина, що міграція населення передбачає зміну місця проживання. Ю. Римаренко визначає міграцію населення як «переміщення людей (мігрантів) через кордони різних територій зі зміною місця проживання на постійний або тривалий час». Оскільки міграція населення складається з руху міграційних потоків, термін «міграція» також використовується у множині – «міграції»[26, 155].

С. Колінсон виділяє чотири види міжнародних міграцій:

1. Економічна міграція: Цей вид міграції пов'язаний з економічними чинниками. Люди переїжджають в іншу країну у пошуках кращих можливостей заробітку, покращенням економічного становища або зайнятості. Вони можуть шукати роботу, вести бізнес або займатися іншими економічними діяльностями.

2. Політична міграція: Цей тип міграції пов'язаний з політичними факторами. Люди переїжджають в іншу країну, щоб уникнути політичного переслідування, конфліктів, війни або політичного режиму, який обмежує їх свободи та права. Вони можуть стати біженцями, політичними емігрантами або шукати політичного притулку.

3. Соціокультурна міграція: Цей вид міграції пов'язаний з культурними чинниками. Люди переїжджають в іншу країну, щоб знайомитися з іншими культурами, здобувати освіту, працювати в галузях, пов'язаних з міжнародними взаємодіями або вступати в шлюб з представниками інших культур. Цей вид міграції сприяє обміну знаннями, досвідом та розширенню світогляду.

4. Екологічна міграція: Цей тип міграції пов'язаний з екологічними факторами. Люди переїжджають з місця проживання, що зазнає екологічних проблем, таких як природні катастрофи, зміна клімату, екологічне забруднення тощо[24, 47-48].

На основі різних теоретичних джерел, було виділено 4 фази соціальної адаптації:

1 фаза. «Спроба прийняття»:

Перша фаза, яку можна назвати «фазою спроб прийняття», включає період, коли іммігрант старається виявити терпіння та розуміння до нової культури. В цей час він намагається зрозуміти особливості нового соціального становища та визначити, як слід поводитися у новому суспільстві;

2 фаза. «Конгруентність»:

На даній стадії відбувається пошук спільності та усвідомлення відмінностей між індивідом, групою та новим середовищем, що супроводжується взаємною толерантністю до системи цінностей один одного;

3 фаза. «Схожість»:

На даному етапі виникають спільні погляди та подолання відмінностей, що супроводжується визнанням та усвідомленням індивідом основних складових цінностей нового соціального середовища, одночасно з визнанням деяких цінностей, які індивід або група вносять у нове своє соціальне середовище;

4 фаза. «Повна інтеграція»:

Індивід повністю прийняв всі особливості нової культури;

Щодо соціальної адаптації, існує два основних типи: активна адаптація, коли індивід впливає на своє оточення з метою спровокувати зміни, тобто він сам приймає на себе відповідальність за своє життя, реалізацію, та пасивна, або конформна, коли індивід не прагне до змін і обирає стратегію пасивного пристосування до оточуючого середовища, тобто спирається на стратегію пристосування до наявних умов без намагань їх змінювати.

До того ж виділяють: 1) успішну адаптацію, яка передбачає підтримання або підвищення рівня життя, задоволення матеріальних і духовних потреб індивіда або групи, а також збереження або покращення їх

соціального статусу. Це означає, що людина успішно вписується в нове середовище, знаходить ресурси для досягнення своїх цілей і задоволення своїх потреб, і підтримує позитивні взаємини з оточуючими; 2) Негативна адаптація, або неуспішна адаптація, характеризується зниженням соціального статусу індивіда. Це може включати втрату роботи, соціальну відчуженість, невміння задовольнити основні матеріальні і духовні потреби та залежність від інших людей або системи для виживання. Така адаптація є деструктивною як для самої особи, так і для соціального середовища, оскільки не сприяє розвитку та позитивним змінам.

У соціальній психології соціальну адаптацію розглядають як закономірності, які виникають зі спільної діяльності та визначаються загальною метою і ціннісними орієнтаціями соціальних груп. Соціальна адаптація має значний вплив на психологічну адаптацію особистості. Особистість вимушена адаптуватися до нових соціальних норм, цінностей, ролей та очікувань, які можуть відрізнитися від тих, що вона була звикла в рідному середовищі.

Соціальна адаптація може впливати на психологічну адаптацію, створюючи нові виклики та стресові ситуації для особистості. Вона може викликати почуття незручності, невпевненості, втрати самоідентифікації та психологічної напруги. Особистість може почуватися відокремленою або незрозумілою в новому соціальному середовищі, що може вплинути на її самооцінку та самопочуття.

На основі теоретичного аналізу було висунуто припущення, що соціальна адаптація і психологічна адаптація є взаємопов'язаними аспектами процесу адаптації людини до нового соціального та культурного середовища.

Психологічна адаптація - це процес, за допомогою якого людина змінює свої психологічні, емоційні й когнітивні стратегії, щоб відповідати вимогам нового середовища, в якому вона знаходиться. Це включає адаптацію до нових соціальних, культурних, робочих або особистих умов, які

можуть виникнути при зміні місця проживання, роботи, вступу до нової групи людей або в інших життєвих ситуаціях.

Психологічна адаптація включає ряд процесів, таких як усвідомлення нового середовища, оцінка власних ресурсів і стратегій, здатність змінювати свої поведінкові та психологічні патерни, розвиток нових навичок і стратегій для взаємодії з оточенням, регуляція емоцій і встановлення нових цілей. Психологічна адаптація до нового положення для іммігранта є складним процесом, який включає різні аспекти його емоційного, когнітивного і поведінкового стану. Основною метою психологічної адаптації є забезпечення позитивного самопочуття, стабільності та здатності функціонувати ефективно в новому середовищі.

Процес прийняття нових умов життєдіяльності включає наступні етапи:

1. Шок і заперечення. Це перший етап, коли індивід починає розуміти й усвідомлювати нову ситуацію, в якій він опинився. Індивід може почуватися приголомшеним, незручним або відчувати заперечення щодо нової реальності.

2. Супротив, злість, страх. На цьому етапі індивід може виявляти опір і протистояти змінам. Він може відчувати злість або страх перед невідомим, втратою звичного середовища або ресурсів.

3. Депресія, розгубленість: Індивід може відчувати почуття глибокої розгубленості, незадоволеності або невпевненості. Він може втрачати інтерес до дійсності, почуватися пригніченим або засмученим.

4. Допуск можливостей. Поступово індивід може почати розглядати можливості, які пропонує нове положення. Він може зосередитися на позитивних аспектах або перевагах, які може отримати в результаті змін.

5. Апробація. На цьому етапі індивід активно сприймає нові можливості та перевіряє їх. Він може експериментувати, робити спроби й визначати, які аспекти нового положення відповідають його потребам і цінностям.

6. Прийняття: Поступово індивід може прийняти нове положення як свою реальність. Він вирішує зосередитися на адаптації, навчанні та розвитку в новому середовищі.

7. Перенавчання: Це фінальний етап, коли індивід активно навчається новим навичкам, здобуває знання про місцеві правила, культуру та соціальні норми.

Схема 20. Можливі етапи сприйняття «нового»



Рисунок 2.1. Етапи прийняття нового положення

Досвід засвідчує, що багато хто проходив через ці етапи. Коли особа приїжджає до нових умов, то відчуває шок, тому що це сталося знезацька. Далі йде супротив, злість: «Чому я маю робити так як мені скажуть? В Україні все по-іншому». Чим більш шокуючою є новина, тим імовірніше індивід буде її заперечувати та чинити опір. За етапом супротиву - приходить розгубленість, яка супроводжується депресією, багато іммігрантів не знають що робити, тому що без мови індивід в обмеженому становищі. Але, проходить час, іммігрант знаходить однодумців, й приспускає нові погляди, можливості у своє життя, тобто, згодом індивід приймає остаточний результат й прямує до нового «звичного стану». Процес прийняття нового

протікає через ряд етапів, де після відкидання буде розглянуто можливість його прийняття та пропрацьовано висновки з власного досвіду.

Отже, психологічна адаптація є важливою ознакою психічного добробуту й здатності функціонувати ефективно в нових умовах. Вона допомагає знизити стрес, розробити нові стратегії пристосування і зберегти почуття самоідентифікації й самозадоволення, попри зміни, з якими індивіди стикаються [29, 82].

Можливо, та чи інша людина у своєму звичному середовищі була доброзичливою та товариською. У новій країні їй важко бути собою, складно висловлювати свої емоції та наміри незнайомою мовою, складно зрозуміти місцевих жителів. Імігрант повинен вміти ставити питання про те, що відбувається навколо, і розуміти відповіді. Повсякденні навички дуже важливі. І це володіння мовою, і здатність самостійно здійснювати побутові дії, тобто. платежі, перекази, покупки, вміння користуватися громадським транспортом та багато іншого вселяє почуття впевненості та психологічний спокій - це потребує базового рівня мови. Тому володіння мовою є важливим фактором для успішної адаптації в соціальному та соціокультурному середовищі.

Імігрант, як представник своєї культури, зіштовхується з різним ставленням місцевих жителів до його цінностей, стереотипів та норм поведінки. Швидкість інтеграції імігранта в соціокультурне середовище країни залежить від кількох факторів, таких як:

- національність (звичні традиції, менталітет, погляд на життя);
- культура
- знання мови (є обов'язковим пунктом);
- рівень освіченості.

Т. Старинська зауважує, що чим більше культура відрізняється від рідної культури, тим більш травматичним може бути процес адаптації. Це означає, що коли людина опиняється в культурному середовищі, яке відрізняється від її власної культури значною мірою, вона може поставати

перед труднощами й викликами при намаганні адаптуватися до нових умов [26, 155].

Соціальне середовище - це зовнішній соціальний світ, який оточує людину або соціальну групу. Воно складається з норм, законів, правил, традицій і інших соціальних установок, які впливають на життя та поведінку людей).

Культурна адаптація іммігранта - це процес, який включає зміни в способі життя, цінностях, нормах, звичках та інших аспектах культури особи, яка переселилася в нову країну або середовище. Цей процес виникає внаслідок необхідності пристосуватися до нового соціокультурного оточення, зокрема, мови, традицій, норм поведінки та соціальних норм, що характерні для нової спільноти.

Культурна адаптація іммігранта може охоплювати вивчення іншої мови, ознайомлення з місцевою історією, традиціями та звичаями, а також засвоєння соціальних норм і правил спілкування. В процесі адаптації іммігрант змушений виробити нові стратегії взаємодії з місцевими жителями та адаптуватися до місцевих соціальних структур.

Культурна адаптація є багатогранним процесом, який включає як індивідуальні зусилля самого іммігранта, так і взаємодію з місцевою спільнотою. Успішна культурна адаптація сприяє створенню гармонійних взаємин між іммігрантами та місцевим населенням, сприяє розвитку позитивного багатокультурного середовища та сприйняттю культурної різноманітності.

Згідно з точкою зору багатьох дослідників, іммігрант може стикнутися з соціокультурною проблемою, як «культурний шок» або «культурний стрес» [10; 17; 19].

Культурний шок - це феномен, що виникає при зіткненні людини з новою культурою, яка суттєво відрізняється від її власної культурної оточуючої середовища. Він може проявлятися як культурна стомлюваність, коли непередбачувані аспекти, незнайомі цінності, норми поведінки, способи

спілкування та інші культурні відмінності впливають на людину, викликаючи потрясіння і викликаючи розлад у її психічному стані та емоційному благополуччі.

Культурний шок був введений в науковий обіг американським дослідником Калерво Обергом. Згідно з його визначенням, культурний шок виникає в результаті тривоги, спричиненої втратою всіх звичних знаків і символів соціальної взаємодії. Коли людина вступає в нову культуру, вона стикається з незнайомими нормами, цінностями, способами поведінки та спілкування, що призводить до неприємних відчуттів [3].

Під час культурного шоку людина може відчувати розлад, невпевненість, втрату орієнтації, а також негативні емоції, такі як тривога, стрес, незадоволення. Втративши звичний контекст і пункти опори, людина може відчувати себе некомфортно і незахищеною в новому культурному середовищі.

Причини культурного шоку можуть включати незрозумілість мови, незнання місцевих звичаїв, культурних норм і правил, відмінності в соціальних ролях, способи вираження емоцій, релігійних переконаннях та інших аспектах культури. Це може призводити до втрати впевненості, почуття відчуження, незадоволення, тривоги та навіть депресії. У повсякденному житті культурний шок може проявлятися в різних способах. Наприклад, люди, які зазнають культурного шоку, можуть перебільшувати тривогу щодо чистоти посуду, білизни, якості води та їжі. Вони можуть страждати від психосоматичних розладів, загального неспокою, порушення сну та розвивати фобії.

Однак, важливо відзначити, що культурний шок є нормальною реакцією на нову культурну середу і може бути перехідним станом, коли людина поступово пристосовується до нових умов і засвоює нові культурні норми. Таке потрясіння переживають більшість іммігрантів, що опинилися в іншій культурі, незалежно від причин їх переїзду в нову країну. В залежності

від індивідуальних характеристик культурний шок може тривати від декількох місяців до декількох років.

На думку канадського вченого Дж. Беррі більш доцільно використовувати поняття «культурний стрес», тому що в поняття «шок» вкладають тільки негативний досвід, але в результаті міжкультурного контакту можливий позитивний досвід, який включає оцінку проблем та їх подолання[4, 235].

Американський соціолог Р. Мертон та українська дослідниця Олена Донченко визначили різні форми адаптації, які відповідають націленості та засобам, що використовуються для досягнення культурних цілей. Мертон виділив п'ять форм адаптації [11, 73], а саме: конформність (форма адаптації, в якій особистість приймає цілі нової культури та суспільства і старається досягати їх, використовуючи загальноприйняті засоби, характерні для цього нового середовища); інновація (форма адаптації, в якій особистість приймає цілі суспільства, але досягає їх шляхом використання методів, які можуть бути інституційно забороненими або невизнаними, але часто ефективними); ретритизм (також відомий як ескейпізм) (форма адаптації, в якій особистість відмовляється відповідати переважаючим цілям та засобам їхнього досягнення в суспільстві. Індивід відчуває несумісність з цінностями та існує «паралельно» до суспільства); бунт (особистість бунтує проти культурних цінностей й цим самим намагається змінити їх на більш загальноприйнятого для нього); ритуалізм (форма адаптації, в якій особистість не приймає норми, цілі та цінності суспільства, але, дотримуючись своїх власних, намагається діяти відповідно до інституційних норм, "грати за правилами"), тоді як О. Донченко, користуючись цією класифікацією, запропонував свої п'ять типів адаптивної поведінки (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Типи адаптації за О. Донченко

	Термін	Ознака
Типи культурної-адаптивної поведінки індивіда	Ідентифікація	Присутній соціальний конформізм, ототожнення себе з груповою більшістю, тобто поведінка особистості, що проявляється у соціумі як поступлива та компромісна: полягає у взаємодії «Я» особистості з груповою більшістю.
	Маргіналізація	Тип поведінки, характеризується егоцентричною орієнтацією та протистоянням «тотальній ідентифікації», Це нонконформна та негативістська поведінка.
	Індивідуалізація	Цей тип поведінки характеризується ухилянням від проблеми загалом та сподіванням, що все вирішиться само
		собою. Це нонконформна та самовідгороджувальна поведінка.
	Девіація	Цей тип поведінки характеризується визнанням невідповідності суспільству і усвідомленням неможливості протистояти його стереотипам. Це агресивно-саморуйнівна поведінка.

Продовження таблиці 2.1

	Інвестиція	Цей тип поведінки найбільше відповідає потребам соціуму. Він характеризується
		прагматичною та конструктивною взаємодією, де «Я» співпрацює з тими, хто також має здоровий глузд. Це колаборативна поведінка.

У своєму дослідженні О. Донченко розглядала різні аспекти соціокультурної адаптації, зокрема в контексті українського суспільства. У кожного іммігранта є своя унікальна культура, цінності, набір стереотипів та звичок, які впливають на їх спосіб поведінки в будь-якій ситуації. Коли культури двох країн близькі одна до одної, різниця між ними не така значна, що сприяє більш швидкій адаптації іммігрантів.

Адаптацію іммігрантів можна визначити як «комплекс особливостей у поведінці, діях та вчинках мігрантів, який має фізичне або соціокультурне походження і допомагає особі, групі або утворенню успішно конкурувати з представниками інших етносів, що проживають разом на певній території держави»[17, 67].

Етнос – це спільнота, в якій люди об'єднані вірою в спільне походження та наявністю культурної єдності, такою як мова, звичаї, міфи, епос тощо. Згідно з Дж. Монтгомері, адаптацію іммігрантів можна розділити на три субадаптації: економічну, соціокультурну і суб'єктивну. Економічна субадаптація стосується участі іммігранта в економіці, особливо на ринку праці, та його професійну адаптацію в новому суспільстві. Соціокультурна субадаптація охоплює процеси адаптації до нового соціокультурного середовища, включаючи засвоєння мови, цінностей, норм і звичаїв.

Суб'єктивна субадаптація пов'язана з особистими переживаннями та процесом пристосування іммігранта до нового оточення [23, 75].

За визначенням В. Шелюка, адаптація мігрантів в новому середовищі розглядається як перша стадія соціалізації індивідів або соціальних груп. Другою стадією є інтеріоризація, коли іммігранти засвоюють соціокультурні, моральні норми та цінності нового суспільства і перетворюють їх на особистісні риси.

Отже, із вказаних авторів виділяються різні підходи до розуміння адаптації іммігрантів, включаючи економічний, соціокультурний та суб'єктивний аспекти, а також розгляд адаптації як першої стадії соціалізації в новому середовищі.

2.2. Стадії, стратегії та соціально-психологічні чинники адаптації мігрантів

Стадії адаптації є невіддільною частиною процесу пристосування людини до нового соціокультурного середовища. Коли людина змінює своє місце проживання або вступає в нову соціальну групу, вона зазнає різних етапів, які супроводжують цей процес. Стадії адаптації можуть варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей людини та контексту, в якому відбувається адаптація.

Психологи виділяють 5 стадій до адаптації (ці етапи можуть варіюватись у тривалості та інтенсивності в залежності від індивідуальних особливостей та умов переїзду):

I стадія «Рожеві окуляри»: коли особистість тільки приїжджає в нову країну, їй все подобається, вона із захопленням мандрує й дізнається про нову країну, і не помічає недоліків. Магазины, будинки, вулиці, природа - все здаватиметься цікавішим і яскравішим за сумну і нудну батьківщину. Це щось схоже на «романтику міграції» Р. Парка, що полягає у прагненні до пізнання іншого, нового та невідомого для себе світу шляхом перетворення

себе в його частинку [38]. На жаль, подібна ейфорія триватиме недовго і незабаром змінюється наступним періодом.

II стадія «Чужинець»: людина розуміє, що потрібно щось робити, але дуже складно емоційно, тому «чужинець» робить спроби відійти від реальності, спілкуючись тільки із земляками.

III стадія «На межі»: іммігранти, які не зуміли адаптуватися до нової культури, втрачають контроль над ситуацією, відчують безпорадність та незадоволення. Можливо, що у деяких виникне бажання повернутися на Батьківщину не дочекавшись закінчення життєвих обставин.

IV стадія «В процесі»: на цьому етапі сум/депресія поступає місце позитивному мисленню, й у людини з'являється бажання розвиватися, ставити свої цілі й добиватися їх. Іммігрант вже отримує задоволення від перебування в країні.

V стадія «Фініш»: характеризується повною адаптацією особистості до нової культури.

Також, для подальшої адаптації впливає індивідуально-психологічні особливості, а саме:

- *Вік*: Молоді люди зазвичай мають більшу гнучкість та адаптивність до нових ситуацій. Вони відкриті до нових досвідів, готові до змін і вивчення нових навичок. Молодість супроводжується більшою пластичністю мозку, що дозволяє легше адаптуватися до нових умов;

- *Навчання та освіта*: Молоді люди зазвичай перебувають у процесі навчання або мають свіжу освіту. Це дає їм перевагу у вивченні нової мови, отриманні нових навичок і адаптації до нової культури. Вони можуть швидше засвоювати нові знання і розвиватися в новому середовищі в той час, як адаптація дорослих може вимагати перекваліфікації або отримання нових навичок, засвоєння мови та побудови нових соціальних зв'язків. Однак, дорослі також можуть мати більше життєвого досвіду та ресурсів для ефективною адаптації;

- *Соціальна мережа та підтримка:* Молоді люди часто мають меншу залежність від родини та готові до побудови нової соціальної мережі. Вони можуть швидше знайти нових друзів, отримати підтримку від однолітків і залучитися до місцевого товариства. Це сприяє швидшій і легшій інтеграції в нове середовище. В той час як літні люди можуть мати вже встановлену соціальну мережу, включаючи родину, друзів та інших спільнот. Адаптація може вимагати зміни цих зв'язків або пошуку нових спільнот, що може бути викликом, особливо якщо їх підтримка обмежена або відсутня.

- *Енергія та мотивація:* Молодість часто супроводжується великою енергією, мотивацією та амбіціями. Молоді люди можуть бути більш готовими до нових викликів і здатними до активної адаптації. Вони можуть мати більшу витримку, щоб перебороти перешкоди та досягти успіху в новому середовищі. У той час як дорослі люди (віком від 33 - 55) та літні люди можуть мати власні емоційні переживання та виклики, пов'язані зі зміною середовища. Вони можуть відчувати сумніви, тривогу або ностальгію, пов'язану зі старим середовищем.

Мотивація відіграє велику роль в успішній адаптації до нових умов і може впливати на силу та тривалість культурного шоку. Якщо особа має сильну мотивацію адаптуватися до нової культури, вона може бути більш відкритою до змін і більш готовою впроваджувати нові знання і навички. Це може допомогти зменшити інтенсивність «культурного шоку» і скоротити тривалість періоду адаптації [8, 95].

Дж. Беррі запропонував чотири стратегії акультурації: асиміляція, сепарація/ сегрегація, маргіналізація та інтеграція. Акультурація (acculturare - від лат. ad - до і cultura - утворення, розвиток) - процес взаємовпливу культур, сприйняття одним народом повністю чи частково культури іншого народу [14, 87].

1. Асиміляція - ця стратегія передбачає, що мігранти відкидають свою власну культуру і повністю приймають і адаптуються до культури більшості. Вони намагаються ідентифікувати себе з культурою приймаючого

суспільства, приймають його цінності, норми та спосіб життя. Теорію асиміляції також розглядав М. Гордон у своїй праці «Assimilation in American life», в якій він визначив два типи асиміляції: культурну і структурну. Культурна асиміляція описує процес змін в етнокультурних звичаях, традиціях та цінностях етнічних меншин. З іншого боку, структурна асиміляція відображає зміни у взаємодії між представниками етнічних меншин та соціокультурним середовищем, включаючи послаблення контактів зі своєю групою та збільшення спілкування з представниками інших етнічних спільнот. У цьому контексті автор також згадує про мовну асиміляцію, яка передбачає відмову від рідної мови та перехід на мову домінуючої групи. Згідно з М. Гордоном, структурна асиміляція відіграє ключову роль у загальному процесі етнічної асиміляції [30].

2. *Сегрегація*, тобто ця стратегія передбачає відокремлення від більшості населення та формування ізольованих спільнот, де іммігранти продовжують практикувати свою культуру та мову. Це може бути зумовлено бажанням зберегти ідентичність, уникненням конфліктів або небажанням змінювати свій спосіб життя.

3. *Маргіналізація* - це почуття відчуження, втрата ідентичності й стресу, пов'язаного з акультурацією. Ця стратегія призводить до втрати культурного та психологічного зв'язку як з власною традиційною культурою, так і з культурою домінуючої більшості. Такий вид акультурації має негативний вплив, створює класичну ситуацію маргінальності та особистісної дискримінації. Пізніше К. Альхазраї уточнив концепцію маргіналізації, запропоновану Дж. Беррі, і назвав її декультурацією [27, 36]. Згідно з Гофманном-Новотним, тривале перебування мігранта в країні не збільшує його шансів на асиміляцію або навіть готовності до неї, якщо сам мігрант є маргіналом за своєю сутністю.

4. *Інтеграція*: включає збереження культурної цілісності власної етнічної групи, а також бажання стати невід'ємною частиною домінантної спільноти. Крім того, розрізняють суб'єктивну інтеграцію, яка відображає

стан особистості та її внутрішнє почуття інтегрованості. Суб'єктивна інтеграція не обмежується зовнішніми ознаками, а належати до внутрішнього відчуття особистості.

Поняття інтеграції є багатовимірним і може бути уточнене відповідно до різних векторів. В. Хауг виділяє три вектори інтеграції, які визначають різні аспекти інтеграційного процесу: а) Юридичний та політичний вектор: цей вектор орієнтується на правовий статус і розподіл прав і обов'язків громадян у суспільстві. Він визначає правову рамку, в якій здійснюється інтеграція, і забезпечує правовий захист та рівні можливості для громадян; б) Структурний вектор: цей вектор охоплює освітньо-професійне врегулювання суспільства. Він стосується можливостей та гарантій громадян на однаковий доступ до освітніх і професійних ресурсів у суспільстві; в) Соціокультурний вектор: цей вектор враховує контакти, ставлення та культурну ідентичність індивіда. Він охоплює взаємодію з різними етнічними групами, ставлення до гендерних ролей, включаючи культурні та релігійні аспекти. Цей вектор відображає взаємодію та сприйняття індивіда в суспільстві.

Отже, кожен з цих векторів інтеграції визначає певний аспект адаптації та інтеграції особистості в новому соціокультурному середовищі. Розуміння цих векторів дозволяє зрозуміти, що інтеграція охоплює більше, ніж просто адаптацію до нової культури та містить в собі різні аспекти соціально-політичного, структурного та соціокультурного контексту.

Розглядаючи інтеграцію як стратегію акультурації, її можна порівняти зі золотою серединою між збереженням власної культурної ідентичності та приєднанням до домінантного суспільства. Ця стратегія є найбільш успішною та передбачає певну співпрацю між двома етнічними групами.

2.3. Основні копінг-стратегії поведінки внутрішньо переміщених осіб, як фактор адаптації

Поняття «копінг» походить від англійської «to cope» (справлятися, долати). Вперше термін «копінг» був використаний L. Murphy у 1962 році у дослідженні способів подолання дітьми криз розвитку. Надалі вивчення механізмів подолання було тісно пов'язане з дослідженнями психологічного стресу. У психологічній літературі показані два підходи до визначення копінг. Прихильники першого підходу розглядають копінг як широке поняття, яке усвідомлено перетворює ситуацію на стратегії та механізми психологічного захисту. У зарубіжних джерелах застосовуються поняття: «активний копінг» (active coping), «перетворюючий копінг» (transformational coping), «регресивний копінг» (regressive coping), «копінг, спрямований на уникнення» (avoidance coping) [1, 5]. Копінг, на думку С. Фолкмана та Р. Лазаруса, це динамічна взаємодія людини зі складною ситуацією, це певний рівень когнітивних, поведінкових та емоційних зусиль, спрямованих на усунення зовнішніх або внутрішніх протиріч. Автори цього визначення говорять про спроби, про зусилля людини, тобто про сам процес подолання життєвих труднощів [1; 6]. Вчені другого підходу розрізняють подолання (coping) та захист (defense) як специфічні форми поведінки. Н. Хаан визначає, що копінг (coping mechanism) та захист (defense mechanism) ґрунтуються на ідентичних процесах, але мають протилежну спрямованість. Копінг-стратегії людина використовує на основі минулого досвіду і власних ресурсів. Завдяки копінг-стратегіям особистість має змогу відповідати на стрес, керувати діючим стресовим фактором [6, 97]. До основних копінг-стратегій відносять:

1. «Розв'язання проблем» - раціональна стратегія пошуку додаткових рішень, що стає можливою завдяки високому рівню когнітивних та емоціональних процесів. Дана копінг-стратегія неможлива без використання аналізу, синтезу, прогнозування.

2. «Пошук соціальної підтримки» реалізується через потребу людини у соціальній взаємодії, яка загострюється під час пошуку підтримки у складних ситуаціях. Особливістю цієї стратегії є відчуття власної потреби особистістю, можливість довіритися іншим, отримати підтримку та зворотній зв'язок.

3. «Уникання» - стратегія, на меті якої є повне абстрагування від проблемної ситуації задля збереження власних емоційних та фізичних сил [6, 98].

У сучасній науковій психологічній літературі копінг трактується як мінливий, динамічний процес, стійкі патерни якого, формують різні стратегії поведінки, або особистісні стилі реагування на стресогенних чинник. Дослідження копінгової поведінки дозволяють виокремити два види копінгової поведінки: 1) проблемно-орієнтоване (копінг-стратегії спрямовані на подолання конкретного джерела стресу); 2) емоційно-орієнтоване (копінг-стратегії спрямовані на подолання тривожності, викликаного стресогенних фактором) [1, 5]. Обидва види копінгової поведінки частіше розглядаються в контексті емоційного регулювання, маючи на увазі, що пусковим механізмом активних дій завжди служить емоційне збудження, викликане стресором. Пізніше виникло поняття проактивного копінгу у структурі інших видів копінг стратегій поведінки: 1) реактивний копінг, спрямований на протидію стресорам; 2) антиципаторний копінг, орієнтований на подолання загрози, яка з високою ймовірністю станеться у найближчому майбутньому; 3) превентивний копінг, спрямований на накопичення резистентних ресурсів, які здатні зменшити важкість стресових подій, що можуть з відбутися у майбутньому або ж зменшити ймовірність настання актуальних стресових ситуацій; 4) проактивний копінг, спрямований на створення ресурсів, які призначені для досягнення управління майбутніми стресогенними ситуаціями, він обирається не у відповідь на конкретний стресор, а визначає готовність до потенційних стресорів взагалі [1, 7]. Даний підхід активно вивчається в рамках ресурсного підходу стресоподолання, у якому

широковідомою є теорія «збереження ресурсів» (Conservation of Resources, COR), що запропонована С. Хобфоллом. Суть ресурсного підходу полягає у ефективності розподілу наявних ресурсів за мови присутності стрижневих ресурсів, які виконують функцію контролю та організують розподіл інших ресурсів. Тому втрати ресурсів розглядаються є причиною неефективної адаптації, яка в свою чергу призводить до вторинної втрати ресурсів, яка за принципом зворотного зв'язку посилює наступну дезадаптації. К. Matheny довів, що сутність стратегії превентивного подолання полягає в запобіганні впливу стресогенних чинників, або шляхом трансформації когнітивної оцінки при сприйнятті умов ситуації, або за рахунок підвищення опірності і стійкості до впливу факторів стресової ситуації [18, 147]. На основі ресурсного підходу нами представлена система механізмів розвитку конструктивних копінг стратегій поведінки особистості в складних життєвих обставинах. Сучасна психологія розглядає coping як важливу умову і процес у рамках соціальної адаптації індивіда, який можна охарактеризувати трьома складовими: умінням організму та психіки видавати найбільш адекватні реакції на зовнішні психологічні подразники; здатністю організму та психіки, швидко адаптуватися під нові умови зовнішнього середовища; здатністю постійного підтримування психологічної стійкості та рівноваги [18, 148]. Відповідно, конструктивні копінг стратегії поведінки у вимушено переміщених осіб в процесі подолання стресогенних факторів спрямовані на активне перетворення стресової ситуації, подолання травмуючих обставин, в результаті чого виникає відчуття зростання власних можливостей, впевненість у собі, посилення себе як суб'єкта власного життя.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДОСЯГНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1. Інструментарій та процедура дослідження

Експериментальне дослідження особливостей адаптації внутрішньо-переміщених осіб містило наступні етапи:

1. На основі проведеного теоретичного аналізу визначення організації та методичної бази дослідження.
2. Проведення емпіричного психологічного дослідження особливостей адаптації українських іммігрантів до нових умов проживання.
3. Аналіз та обробка результатів дослідження.

Перший етап передбачав теоретичний аналіз наукової літератури вітчизняних та зарубіжних психологів на тему адаптації іммігрантів в залежності від їх індивідуально-психологічних властивостей.

На другому етапі було здійснено підбір стандартизованих діагностичних методик для адаптації й проведення емпіричного дослідження. Так, було обрано наступні методики:

- «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. Янковського;
- Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкова Т. Фесенко).

Методика «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. В. Янковського дозволяє визначити рівень і тип адаптації мігрантів до життя в нових для них умовах. Опитувальник враховує попередній досвід іммігрантів у їх рідному оточенні, оцінює їх рівень знань про нове соціокультурне середовище та виявляє їх емоційні прояви. Згідно з

методикою, респондентам пропонується 96 твердження, на які треба відповісти «Так», «Ні», «Мене це не стосується». Опитувальник містить у собі шість шкал оцінювання процесу адаптації в іншій країні, а саме:

- *Адаптивність* (прагнення до самореалізації, високий рівень активності, впевненість у відносинах з іншими, планування майбутнього на основі власних можливостей та досвіду минулого);

- *Конформність* (високі показники свідчать про прагнення підтримувати стосунки з людьми незалежно від умов, орієнтацію на соціальне схвалення, а також прийняття системи цінностей та норм поведінки даного середовища);

- *Інтерактивність* (високі оцінки відповідають прийняттю даного середовища, готовності до саморозвитку, бажанню досягнення матеріальної незалежності для самореалізації, спрямованості на співпрацю з іншими, контролю за власною поведінкою з урахуванням соціальних норм, ролей та установок даного суспільства);

- *Депресивність* (високі оцінки свідчать про дисгармонію особистості. Емігрант сприймає весь світ в похмурні тони, відчуває його позбавленим сенсу та цінностей. Це супроводжується неможливістю реалізувати свої очікування, пов'язаних зі соціальною та професійною позицією та зниженою самооцінкою);

- *Ностальгія* (високі показники свідчать про втрату зв'язку з культурою та відсутність відчуття причетності з нею, а також про не притаманність до цінностей та нормативів);

- *Відчуженість* (показник свідчить про незгоду з новим соціальним становищем).

Ключ до запровадження опитування за методикою Л.В. Янковського надається у таблиці 3.2. При збігу з ключем за кожне твердження нараховується 1 бал, при розбіжності - 0 балів (відповідь «це мене не стосується» не враховується). По кожній шкалою бали сумуються і визначається рівень адаптації: високий - сума балів перевищує 12, середній -

від 6 до 12, низький - менше 6 балів. Далі визначається переважаючий тип адаптації з шести можливих варіантів: адаптивний, конформний, інтерактивний, депресивний, ностальгічний і відчужений.

Таблиця 3.2

Ключ до тесту за методикою Л. Янковського

Шкала	Номер затвердження
Шкала адаптивності	+ : 22, 25, 52, 57, 59, 60, 69, 79, 89 - : 35, 40, 50, 56, 64, 80, 87
Шкала конформності	+ : 1,5, 13,38, 53, 55, 61,66,71,75,78, 96 - : 14, 67, 73, 76
Шкала інтерактивності	+ : 2, 3, 6, 7, 8, 15, 28, 43,44, 46, 47,77, 88 - : 54, 62, 90
Шкала депресивності	+ : 10, 19, 23,27, 32, 39, 68,81,84 - : 16, 18, 20, 58, 63, 70, 86
Шкала ностальгії	+ : 17, 30, 51,65, 72, 74, 85, 94 - : 4, 12, 26, 41, 42, 45, 49, 93
Шкала відчуженості	+ : 11, 21, 24, 31, 33, 82, 83, 91, 92 - : 9, 29, 34, 36, 37, 48, 95

Інтерпретація результатів за методикою представлена в таблиці 3.3

Таблиця 3.3

Інтерпретація результатів за методикою Л. Янковського

Загальний бал	Показник вираженості
0-5	Низький рівень
6-12	Середній рівень
13-15	Високий рівень

Методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) - це варіант опитувальника «The scale of psychological well-being» в адаптації М. Лепешинського та у перекладі українською мовою С. В. Карсканової [39]. Існує декілька варіантів опитувальника. У даному дослідженні використовуємо найбільш поширену і визнану версію на 84 питання, які відображають різні компоненти психологічного благополуччя.

Дана методика складається з шести шкал, які становлять компоненти психологічного благополуччя згідно Ріфф: самоприйняття, автономія, мета в житті, особистий ріст, позитивні стосунки з оточуючими, управління середовищем:

1. Самоприйняття.

Високі значення. Позитивне ставлення до себе і свого минулого, прийняття свої позитивних та негативних якостей. Позитивна оцінка свого минулого.

Низькі значення. Незадоволеність собою. Розчарування власним минулим. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який я є насправді.

2. Автономія.

Високі значення. Незалежність та самостійність. Здатність чинити опір суспільству, яке змушує думати і діяти певним чином, самостійно регулювати поведінку, оцінювати себе згідно із власними стандартами.

Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями та оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

3. Ціль у житті.

Високі значення. Наявність цілей у житті, відчуття керунку. Присутність відчуття, що ваше теперішнє та минуле осмислені, мають сенс. Переконавання, які надають цілей життю. Присутність певних цілей та завдань у житті.

Низькі значення. Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогоднішня і минуле осмислені, мають сенс. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

3. Особистий ріст.

4. Високі значення. Відчуття постійного росту, розвитку та реалізації свого потенціалу, відкритість до нового досвіду, відстежування власного особистого зростання, вдосконалення себе та своєї поведінки з часом.

Низькі значення. Переживання особистої стагнації. Відсутність відчуття власного прогресу з часом. Нудьга та загальна незацікавленість життям. Відчуття власної нездатності засвоювати нові навички.

5. Позитивні стосунки з оточуючими.

Високі значення. Наявність близьких, теплих, довірливих стосунків з іншими. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах. Присутнє розуміння принципу побудови стосунків за правилом «давати-брати».

Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих стосунків. Труднощі у прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості і фрустрації. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими.

6. Управління середовищем.

Високі значення. Відчуття впевненості, майстерності і компетентності в управлінні оточенням та повсякденними справами. Відчуття контролю зовнішніми видами діяльності. Ефективне використання запропонованих життєвих можливостей. Змога самостійно обирати та створювати контекст, який відповідає особистим потребам людини та її цінностям.

Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні зовнішніми обставинами [51].

3.2. Аналіз результатів констатуючого дослідження

На другому етапі проведено емпіричне дослідження у формі онлайн-анкетування за обраними методиками із дотриманням конфіденційності даних кожної особи та за погодженням респондентів в самій анкеті взяти участь в опитуванні.

Аналізуючи первинні дані за методикою «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. В. Янковського нами було проведено опитування респондентів на основі програмного сервісу GOOGLE-форми та визначено за допомогою статистичного пакету з відкритим вихідним кодом Jamovi значення показників соціальної адаптації [<https://www.jamovi.org/>]. Дослідження проводилось серед внутрішньо-преміщених осіб, які зараз мешкають та отримують консультаційні послуги у місті Запоріжжя. Загальна кількість осіб, які взяли участь у дослідженні – 69. Серед них 39 жінок віком від 30 до 55 років та 30 чоловіків віком від 45 до 60 років (Таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Результати дослідження за методикою «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища»

	Адаптив- ність	Конформ- ність	Інтер- активність	Депресив- ність	Нос- тальгія	Відчуже- ність
Високий	16	33	18	18	27	20
Середній	35	14	31	33	31	21
Низький	18	22	20	18	11	28

Треба зазначити, що високий показник по шкалі «Адаптивність» свідчить про особисту задоволеність, позитивне ставлення до оточуючих та прийняття їх; почутті соціальної та фізичної захищеності; відчутті приналежності до суспільству і причетності до нього. Для переселенців характерні прагнення самореалізації; високий рівень активності; впевненість

у відносинах з іншими; планування свого майбутнього, що ґрунтується на власному досвіді.

Високі оцінки за шкалою «Конформність» означають прагнення за будь-яких умов підтримувати стосунки з людьми, орієнтацію на соціальне схвалення; залежність від групи; потреба у прихильності та емоційних відносинах з людьми. Поведінка переселенців формується під впливом очікувань групи залежно від рівня зацікавленості у досягненні своїх цілей.

По шкалі «Інтерактивність» більшість респондентів знаходяться на середньому рівні показнику вираженості. Бали за шкалою «Інтерактивність» відповідають прийняттю даного середовища; активного входження до цього середовища; настроєності на розширення соціальних зв'язків; почуття впевненості у своїх можливостях; критичності до власної поведінки; готовності до самоперетворення, бажання реалізувати себе шляхом досягнення матеріальної незалежності; спрямованості на співпрацю з іншими; спрямованості на певну мету та підпорядкування себе цієї мети.

Середній рівень за шкалою «Депресивність» говорять про відносну дисгармонію. Іноді, весь світ забарвлюється в похмурі тони і сприймається як позбавлений сенсу та цінностей. Це супроводжується неможливістю реалізувати свій рівень очікувань, пов'язаний із соціальною та професійною позицією, зниженою самооцінкою, безпорадністю перед життєвими труднощами, що поєднується з почуттям безперспективності, почуттям провини.

За шкалою «Ностальгія» більш респондентів знаходяться на середньому рівні. Це може свідчити про те, що іноді переселенці відчують роз'єднаність із традиційними цінностями і нормативами і неможливості знайти нові, а також про те, що людина може бути «не на своєму місці». Від часу до часу Емоційний стан таких емігрантів характеризується мрійливістю, тугою, меланхолією, спустошеністю.

Спираючись на таблицю 3.2 можна зробити висновки, що певна частина внутрішньо-переміщених осіб або адаптовані вбо знаходяться у

процесі адаптації. Вони більш націлені досягнути успіхів в нових умовах й скоріше адаптуватися, шляхом поступовим розвитком навичок та глибшої обробки інформації та структуруванням за своєю складністю завдань. Їм меншою мірою властиві відчуженість та ностальгія. Водночас значна частина внутрішніх мігрантів відчуває депресивність, ностальгію та відчуженість, навіть у тих випадках, коли реципієнти переїхали з окупованих районів області. Особисті бесіди з ними надають набагато більше інформації щодо стану адаптації.

Як було зазначено предметом роботи постає адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб. За результатами методики «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) шкали психологічного благополуччя показали наступні результати респондентів (Таблиця 3.5):

Шкала «позитивні стосунки з іншими»: у 21 учасників виявлено високий рівень, у 27 - середній і у 21% - низький. Шкала «автономія»: у 12 учасників виявлено високий рівень, у 32 - середній і у 15 - низький. Шкала «управління середовищем»: у 17 учасників виявлено високий рівень, у 34 - середній і у 18 - низький. Шкала «особистий ріст»: у 10 учасників виявлено високий рівень, у 28 - середній і у 31 - низький. Шкала «ціль у житті»: у 7 учасників виявлено високий рівень, у 56 - середній і у 6 - низький. Шкала «самоприйняття»: у 13 учасників виявлено високий рівень, у 36 - середній і у 20 - низький.

Таблиця 3.5

Результати дослідження за результатами методики «Шкала психологічного благополуччя»

Рівень	Позитивні стосунки з іншими	Автономність	Управління середовищем	Особистий ріст	Ціль у житті	Самоприйняття
Високий	21	12	17	10	7	13
Середній	27	32	34	28	56	36
Низький	21	15	18	31	6	20

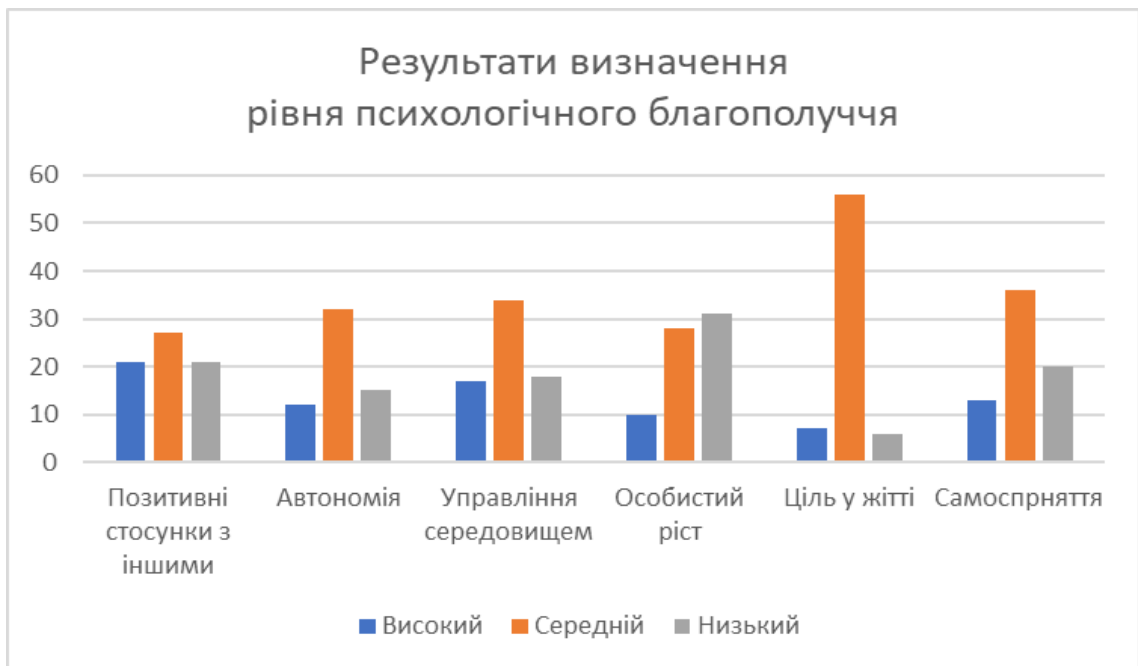


Рисунок 3.2. Результати за шкалою психологічного благополуччя

Далі було зроблено спробу виявити статистичний зв'язок (коефіцієнти кореляції) між показниками шкалами адаптації та психологічного благополуччя. Зі шкал адаптації обрано три показника, які є найбільшою мірою впливають на інтегрований показник рівня адаптації: адаптування, конформності та інтерактивності.

У даному випадку обчислювався показник кореляції (лінійної залежності) між двома змінними X та Y , який набуває значень від -1 до $+1$ включно – коефіцієнт Пірсона. Коефіцієнт кореляції Пірсона розраховують за формулою:

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 \sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2}},$$

де n - кількість спостережень у вибірці (кількість пар спостережень),

\bar{x} - середнє арифметичне вибірки X , \bar{y} - середнє арифметичне вибірки Y .

За допомогою статистичного пакету Jamovi було побудовано кореляційну матрицю для трьох варіантів, яка містить у собі значення коефіцієнтів Пірсона (r) та оцінки значимості результату (p) (Рисунок 3.2).

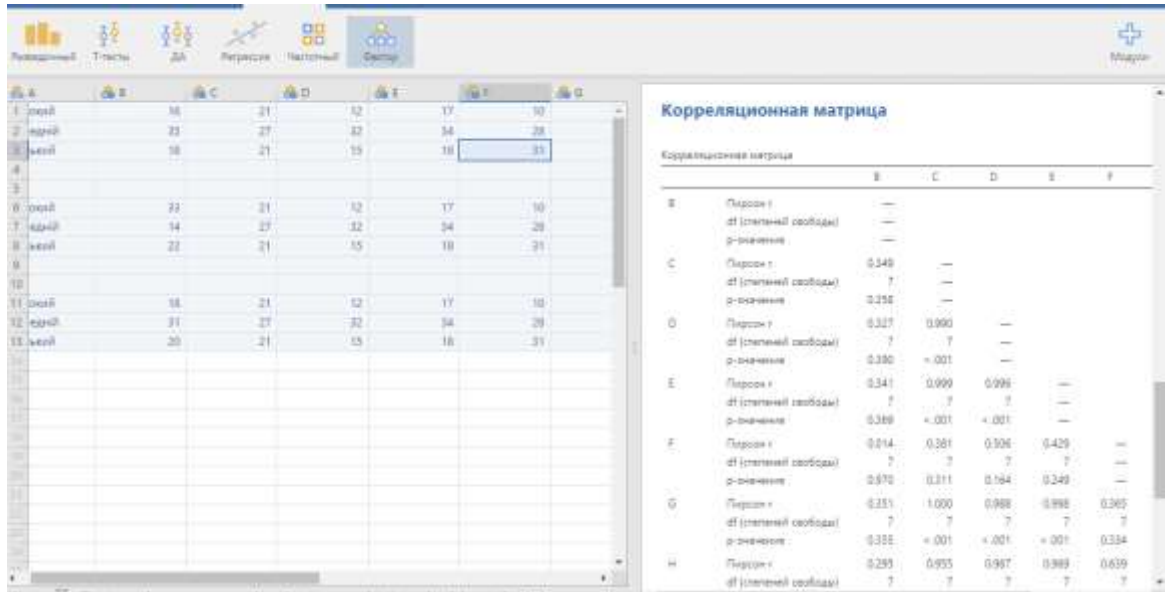


Рисунок 3.3. Вихідні дані та кореляційна матриця

Результати кореляційного аналізу представлено представлені у таблицях 3.6, 3.7 та 3.8.

Таблиця 3.6

Результати кореляційного аналізу шкали адаптивності зі складовими психологічного благополуччя

	Адаптивність	Позитивні стосунки	Автономія	Управління середовищем	Особистісний ріст	Ціль у житті	Самосприйняття
Високий	16	21	12	17	10	7	13
Середній	35	27	32	34	28	56	36
Низький	18	21	15	18	31	6	20
		r=0,99 p=0,06	r=0,58 p=0,21	r=0,992 p=0,06	r=0,561 p= 0,247	r=0,46 8 p=0,6 9	r=0,664 p=0,16 7

Таблиця 3.7

**Результати кореляційного аналізу шкали конформності зі
складовими психологічного благополуччя**

	Кон- форм- ність	Позитив- ні стосун- ки	Авто- номія	Управлін- ня сере- довищем	Особис- тисний ріст	Ціль у житті	Само- сприйня ття
Високий	33	21	12	17	10	7	13
Середній	14	27	32	34	28	56	36
Низький	22	21	15	18	31	6	20
		r=0,995; p= 0,061	r=0,58 ; p=0,2 1	r=0,992 p=0,06	r= 0,561; p= 0,247	r=0,46 8 p=0,6 9	r=0,664 p=0,167

Таблиця 3.8

**Результати кореляційного аналізу шкали інтерактивності зі
складовими психологічного благополуччя**

	Кон- форм- ність	Позитив -ні сто- сунки	Авто- номія	Управлін- ня сере- довищем	Особис- тисний ріст	Ціль у житті	Само- сприйня ття
Високий	18	21	12	17	10	7	13
Середній	31	27	32	34	28	56	36
Низький	20	21	15	18	31	6	20
		r=0,995; p= 0,061	r=0,58 ; p=0,2 1	r=0,992 p=0,06	r= 0,561; p= 0,247	r=0,468 p=0,69	r=0,664 p=0,167

Результати статистичної обробки отриманих даних показують, що є вірогідність, що показники адаптування «Адаптивність», «Конформність» та «Інтерактивність» прямо зв'язані з такими показниками шкали «Психологічне благополуччя» як «Позитивні стосунки з іншими» та «Управління середовищем».

Однак, при цьому треба виходити з того, що кореляційний аналіз базується на певних обмеженнях, зокрема лінійності даних та належності статистичної виборки до нормального розподілу. В реальних умовах такі умови можуть бути лише приблизними, набагато кращий результат може надати метод інтерв'ю безпосередньо з внутрішніми переселенцями. Однак навіть невеликий досвід таких інтерв'ю свідчить про несуперечність отриманим у даній роботі результатам.

ВИСНОВКИ

Соціальна підтримка майже завжди грає важливу роль у повсякденному житті людини. Проте, коли ми працюємо з людьми, які потрапляють до вразливої категорії населення, нам треба знати в якій спосіб здійснити цю підтримку, щоб якість життя та психологічне благополуччя особистості покращилось. Саме до такої категорії і відносяться внутрішньо переміщені особи. Вимушене переселення - це процес адаптації, який відбувається у зовнішніх обставинах, коли особа змушена адаптуватися до нового середовища або умов навколишнього середовища через важкі обставини, такі як конфлікти, війни, природні катастрофи, переслідування або інші примусові ситуації. У таких ситуаціях мігранти змушені швидко адаптуватися до нового соціокультурного середовища, знаходити роботу, забезпечувати себе та свої сім'ї. Проте не можливо відокремлювати адаптаційний процес, не враховуючи людський ресурс та усі фактори, які можуть на це вплинути. Психологічне благополуччя особистості - це запорука особистісного успіху, яка впевнено крокує на шляху до поставлених цілей.

Нами було розглянуто поняття психологічного благополуччя в різних підходах та їхнє пояснення даного феномену. Представлено проблематику щодо плутатини даного поняття у науковій літературі, тому постає необхідність виокремлення різних конструктів та універсифікації термінів. Підкреслено те, що часто психологічне благополуччя пов'язують із задоволеністю життям, суб'єктивним відчуттям щастя, реалізацією власного потенціалу та загалом позитивним функціонуванням людини. Одним із чинників психологічного благополуччя є адаптація. Нами було розглянуто феномен адаптації. Адаптація - це біологічний, психічний та соціальний процес, який допомагає індивіду пристосовуватися до нових умов життя, з метою виживання та подальшого продовження роду; у соціальному значення,

це набуття нових змін та навичок, які б допомагали йому прилаштуватися під актуальне соціальне становище, зрозуміти інших та вдосконалити себе. На процес адаптації впливають багато індивідуально-психологічних, соціальних, політико-економічних та природних чинників, її швидкість та якість також залежить від особливостей нервової системи особистості. Процес адаптації до нового середовища завжди супроводжується соціалізацією, акультурацією та стресом.

Результати основного емпіричного дослідження засвідчили, що більшість респондентів має середній рівень успішності соціальної адаптації, що може говорити про їхнє прагнення до самореалізації, середнього рівня активності, впевненість у відносинах з іншими й помірному планування свого майбутнього, заснованого на власних можливостях та минулому досвіді. За результатами було з'ясовано, що жінки більш адаптовані та інтерактивні. Вони більш націлені досягнути успіхів в нових умовах й скоріше адаптуватися, шляхом поступовим розвитком навичок та глибшої обробки інформації та структуруванням за своєю складністю завдань. Їм меншою мірою властиві відчуженість та ностальгія. У той же час чоловікам властива депресивність та конформність.

Результати статистичної обробки отриманих даних показують, що є вірогідність, що показники адаптування «Адаптивність», «Конформність» та «Інтерактивність» прямо зв'язані з такими показниками шкали «Психологічне благополуччя» як «Позитивні стосунки з іншими» та «Управління середовищем».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць*. 2018. № 6. С. 4-8.
2. Бабатіна С. І. Феномен життєстійкості як складової регуляторної системи особистості. *Діяльнісно-поведінкові фактори життєздатності людини: матер. всеукр. наук.-практ. конф.* Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди. Харків, 2014. С. 14-16.
3. Бацилева О. В., Пузь І. В., Єрмішев О. В. Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення. *Науковий журнал «Габітус»*. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. 2021. Вип. 22. С. 52-56
4. Бондарева Т. С. Життєстійкість особистості в контексті способів долаття складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 233-254
5. Бутузова Л. П. Життєстійкість особистості у площині її психологічної безпеки. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. Issue: 6(12) co-publ.: Publishing office: Accent graphics communications – Hamilton, ON, 2015. P. 186-202.
6. Василенко М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка Академії педагогічних наук України*. 2009. Т. 11. Ч. 7. С. 95-107.
7. Вірна Ж. Аксіологія якості життя особистості. *Психологія особистості*. 2013. № 1(4). С.104-112.

8. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95-104.
9. Волинець Н. В. Теоретичний аналіз категорії «психологічне благополуччя особистості» *Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць*. 2017. Вип.1. С. 4-17.
10. Гожда К.Є., Рекотова О.П. Генезис поняття «внутрішньо переміщених осіб». *Молодий вчений*. 2018. 4(2). 659-662.
11. Дерев'янка С. П., Скорик Я. С. Емоційний інтелект сучасної молоді у контексті психологічного благополуччя. *Восьмі Сіверянські соціально-психологічні читання: матер. Всеукр. наук. конференції (6 грудня 2017 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової*. Чернігів: Десна Поліграф. 2018. С. 73-77.
12. Карсаканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. Вип.1. С. 1-10.
13. Коргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. №3. С. 48-55.
14. Ларіна Т.О Вплив життєстійкості на життєві домагання особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. 2007. Т.7. № 12. С. 86-97.
15. Людина. Суб'єкт. Вчинок. :філософсько-психологічні студії / за заг. ред. В. Татенко. 2006. 360 с.
16. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного університету, Серія: Філософія, культурологія, соціологія*. 2016. Вип. 12. С. 131-138.

17. Малиха, М.І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи». *Державна політика та регіональна практика*. Грані. 2000. № 8с. 67-71.

18. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44(1). С.143-150.

19. Оріщенко О. А., Березовська Ю. В. Переживання психологічного благополуччя осіб з різним типом емпатії. *Проблеми сучасної психології особистості*. Вип. IX: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів (17-18 травня 2017 р., м. Одеса). 2018. С. 74-78.

20. Особистість, як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2017. 540 с.

21. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі, чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. №1 (3). С. 80-104.

22. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>.

23. Предко В.В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. С. 74-99.

24. Проценко О.О. Внутрішньо переміщені особи як категорія теоретизування та соціальної практики. *Грані*. 2018, 21 (4), 47-55.

25. Rendiuk, T. Vymushena mihratsiia v nadzvychainykh umovakh rosiisko-ukrainskoi viiny ta yii nehatyvni naslidky dlia henofondu Ukrainy. *Forced Migration in the Extraordinary Conditions of the Russian-Ukrainian War and Its Negative Consequences for the Gene Pool of Ukraine*. Narodna tvorchist ta

etnolohiia - Folk Art and Ethnology, 3 (395), 5-14. DOI <https://doi.org/10.15407/nte2022.03.005>. [in Ukrainian].

26. Сірант, М.М. Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять. *Митна справа*. 2019. № 2(2.2). С. 154-159.

27. Старинська Т. Проблеми операціоналізації понять у контексті дослідження міграції населення. *Освіта регіону*. 2010. № 3. С. 108-116. URL: https://uu.edu.ua/upload/Наука/Electronni_naukovi_vidannya/Osvita_regionu/osvita_regioniv_3_2010.pdf (дата звернення: 13.04.2022).

28. Титаренко Т. М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навчальний посіб. Київ : Марич, 2009. 76 с.

29. Токар, В. М., & Гбур З. В. Аналіз показників міграції населення: внутрішня та зовнішня. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: Право, публічне управління та адміністрування*. 2018. № 3. С. 79-84.

30. Ryff. C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia, 2014. URL: <https://www.karger.com/Article/FullText/353263>.

31. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 4 (69). p. 719-727.