

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології

На правах рукопису

ДАВИДОВА ДАР'Я ВОЛОДИМИРІВНА

**АДАПТАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:

Пріснякова Людмила Макарівна,

кандидат психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри психології

№ 10 від 15.01.2024

Завідувач кафедри

Людмила ПРИСНЯКОВА 
(підпис)

Нормоконтроль

 Наталія СЕРГІЄНКО

м. Дніпро, 2024

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

Людмила ПРИСНЯКОВА
12.02.24

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ДАВИДОВА ДАР'Я**

1. Тема роботи: «Адаптація, як чинник психологічного благополуччя внутрішньо – переміщених осіб»;
2. Науковий керівник роботи: доц. Пріснякова Л.М.
Затверджені наказом вищого навчального закладу від
3. Строк подання роботи на кафедру: *12.02.2024*
4. Мета кваліфікаційної роботи: дослідити особливості адаптації, як чинника психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб.
5. Завдання кваліфікаційної роботи
 - розглянути сутність адаптації в психолого-педагогічних доробках;
 - описати феномен психологічного благополуччя особистості;
 - виявити особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб;
 - провести організацію та методики емпіричного дослідження;
 - здійснити аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження;
 - розробити корекційну програму за результатами дослідження.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
	Вступ	жовтень	виконано
	I Розділ	листопад	виконано
	II Розділ	грудень	виконано
	III Розділ	січень	виконано
	Робота в цілому	лютий	виконано

Науковий керівник _____  Людмила ПРІСНЯКОВА

Здобувач вищої освіти _____  ДАВИДОВА Д.

Дата видачі завдання _____ 16.09.2023

АНОТАЦІЯ

Давидова Д. Адаптація, як чинник психологічного благополуччя Внутрішньо – Переміщених Осіб / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2024.

Зміст анотації

Кваліфікаційне дослідження присвячено проблемі дослідження протиріччя потреби суспільства в психологічному благополуччі молодих людей юнацького віку, а також у визначенні факторів, що детермінують психологічне благополуччя юнаків і дівчат – з одного боку, та наявністю можливості емпіричного дослідження даного феномена, а саме взаємозв'язку креативності та психологічного благополуччя в юнацькому віці - з іншого.

Дане дослідження спрямовано на теоретичний аналіз проблеми адаптації, як чинника психологічного благополуччя внутрішньо – переміщених осіб.

Визначено основні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб, розглянуто феномен психологічного благополуччя особистості.

На основі підбраного інструментарію здійснено психологічну діагностику рівня адаптації, як чинника психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб та аналіз отриманих даних.

Розроблено та експериментально апробовано корекційну програму для адаптації, як чинника психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб.

За результатами впровадження корекційної програми експериментально визначено динаміку у рівні адаптації, як чинника психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб.

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження вивчення адаптації, як чинника психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб засвідчив ефективність корекційної програми адаптації, як чинника психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб.

Ключові слова: Психологічне благополуччя, адаптація, внутрішньо-переміщені особи, корекційна програма, психологічна діагностика, динаміка адаптації, феномен психологічного благополуччя особистості.

ABSTRACT

Davydova D. Adaptation as a factor in the psychological well-being of Internally Displaced Persons / Qualification work for obtaining a bachelor's degree in the specialty 053 Psychology (educational and professional program "Psychology". VNPZ DSU, Dnipro, 2024.

Abstract content

The qualification study is devoted to the problem of researching the contradiction of society's need for the psychological well-being of young people of adolescent age, as well as the determination of factors that determine the psychological well-being of young men and girls - on the one hand, and the possibility of empirical research of this phenomenon, namely the relationship between creativity and psychological well-being in youth - on the other hand.

This study is aimed at the theoretical analysis of the problem of adaptation as a factor in the psychological well-being of internally displaced persons.

The main features of adaptation of internally displaced persons are determined, the phenomenon of psychological well-being of the individual is considered.

On the basis of the selected tools, a psychological diagnosis of the level of adaptation as a factor in the psychological well-being of internally displaced persons and an analysis of the obtained data was carried out.

A correctional program for adaptation was developed and experimentally tested as a factor in the psychological well-being of internally displaced persons.

Based on the results of the implementation of the correctional program, the dynamics in the level of adaptation as a factor in the psychological well-being of internally displaced persons were experimentally determined.

The analysis and interpretation of the results of the study of adaptation as a factor in the psychological well-being of internally displaced persons proved the effectiveness of the correctional adaptation program as a factor in the psychological well-being of internally displaced persons.

Key words: Psychological well-being, adaptation, internally displaced persons, correctional program, psychological diagnosis, dynamics of adaptation, phenomenon of psychological well-being of the individual.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗГЛЯДУ АДАПТАЦІЇ, ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	11
1.1. Сутність адаптації в психолого-педагогічних доробках	11
1.2. Феномен психологічного благополуччя особистості	16
1.3. Особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб.....	21
Висновки до першого розділу	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ АДАПТАЦІЇ, ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	25
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження.....	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	30
2.3. Розробка корекційної програми за результатами дослідження	41
Висновки до другого розділу	46
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ: АДАПТАЦІЯ, ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО - ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	47
3.1. Розробка та впровадження тренінгу з адаптації для внутрішньо переміщених осіб.....	47
3.2. Оцінка ефективності тренінгу.....	54
Висновки до третього розділу	60
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64

ВСТУП

Тема дослідження стає надзвичайно актуальною в сучасному суспільстві, яке переживає політичну та економічну нестабільність. В умовах такої нестабільності важливо мати молодь, яка володіє психологічною стійкістю, успішно адаптується та має здатність до дивергентного мислення. Психологічне благополуччя виявляється ключовим фактором для ефективності функціонування особистості. Зарубіжні дослідження підтверджують важливість його компонентів, таких як самосприйняття, особистісний ріст, автономія, позитивні відносини та наявність життєвих цілей.

Дослідники, такі як Н. Бредберн, М. Чіксентміхайі, К. Ріфф і Е. Дінер, акцентують увагу на важливості цих аспектів. Особливий інтерес викликає розуміння чинників, які визначають психологічне благополуччя молоді. Деякі дослідники вважають, що психологічно благополучні люди часто є високо креативними.

Креативність та творчість не лише слугують ефективним методом подолання негативних переживань, але і сприяють розкриттю творчого потенціалу, що є умовою успішної соціально-психологічної адаптації. Важливість нестандартного та творчого мислення стає необхідною для сучасного суспільства. Проте проблема взаємозв'язку креативності та психологічного благополуччя досі не отримала достатнього вивчення і залишається актуальною. Внесення нових емпіричних досліджень у цю область може привести до нового розуміння проблеми та надати вагомий внесок у розвиток наукового знання.

Мета роботи: Дослідження адаптації внутрішньо-переміщених осіб спрямоване на вивчення її ролі як фактора психологічного благополуччя.

Завдання дослідження:

- Розглянути сутність адаптації в контексті психолого-педагогічних поглядів.
- Описати феномен психологічного благополуччя особистості.

- Виявити особливості процесу адаптації серед внутрішньо-переміщених осіб.
- Провести організацію та використати методики для емпіричного дослідження.
- Здійснити аналіз та інтерпретацію результатів отриманого емпіричного дослідження.
- Розробити корекційну програму на основі отриманих результатів.

Об’єкт дослідження: адаптаційний процес осіб, які пережили внутрішнє переміщення

Предмет дослідження: програма корекції, спрямована на полегшення процесу адаптації внутрішньо-переміщених осіб.

Методи дослідження: анкетування, опитування, узагальнення, синтез, дедукція, індукція, порівняння, метод аналізу джерел, аналогія, метод дослідження порівняння, аналіз, синтез, індукція, дедукція, узагальнення, аналогія, опитування..

Експериментальна база. Емпіричне дослідження проводилося на базі БО «БФ «Карітас Донецьк» у м. Дніпро».

Робота пройшла апробацію шляхом участі в Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Актуальні проблеми психології в умовах політичної та економічної нестабільності».

Структура роботи включає вступ, два розділи (теоретичний та емпіричний), висновки до кожного розділу, загальні висновки, бібліографічний список з 51 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗГЛЯДУ АДАПТАЦІЇ, ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Сутність адаптації в психолого-педагогічних доробках

Термін "адаптація" виник від латинського слова "adaptatio", що перекладається як "пристосування". В даному контексті він означає пристосування до змін у середовищі [1; 3]. По-перше, термін "адаптація" почав використовуватися в біологічних науках для опису еволюційного розвитку тварин і рослин за їх взаємодією з навколишнім середовищем. Основною метою біологічної адаптації як процесу є забезпечення виживання в умовах довкілля, зокрема підтримка сталості внутрішнього середовища організму - гомеостазу [12, с. 129]. Гомеостатичне регулювання дозволяє організму ефективно функціонувати в довкіллі, надаючи адекватну відповідь при мінімальних енергетичних витратах [10].

Пізніше Ж. Піаже та К. Левін вперше використали ідеї гомеостазу для пояснення сталості внутрішнього стану людини в психології. Ж. Піаже, аналогічно до біологічних наук, розглядав адаптацію особистості як процес гомеостатичного врівноваження, виникаючи з взаємодії особистості з суспільством. Таким чином, були визначені основні та взаємодоповнюючі механізми адаптації для пристосування людини до змін у зовнішньому середовищі - асиміляція та акомодация [14]. Ці терміни описують протилежні реакції на нові зовнішні фактори середовища: асиміляція передбачає пристосування до них за допомогою вже сформованих схем поведінки, тоді як акомодация відбувається за рахунок зміни вже сформованих схем. Ж. Піаже підкреслив, що в такому трактуванні адаптація є балансом та рівновагою між акомодациєю та асиміляцією [13].

У 1936 році Г. Сельє, опираючись на загальноприйняту теорію гомеостатичного врівноваження, розробив власну концепцію загального

адаптаційного синдрому. Ця концепція базується на унікальній роботі організму, де в ході адаптації виділено дві основні компоненти: реакції органів та стрес-реакції. Реакції органів (а також систем і біохімічних механізмів) забезпечують ефективне функціонування всього організму в конкретних умовах протягом онтогенезу (індивідуального розвитку організму від початку до кінця життя). Стрес-реакції є специфічним елементом адаптації, в якому сукупність адаптаційних реакцій, спричинених впливом зовнішніх факторів (стресорів), і спрямованих на пристосування до нових умов середовища, об'єднуються під терміном загального адаптаційного синдрому. Г. Сельє використовував цей термін у своїй концепції як синонім до стресу і, базуючись на ньому, визначив три етапи стресу: 1) етап тривоги або напруженості (реакція тривоги); 2) етап опору або резистентності; 3) етап виснаження.

Висновок з концепції Г. Сельє полягає в тому, що загальний адаптаційний синдром визначає повторюваність реакцій організму на стресори і в основі має захисно-пристосувальний характер [15].

Дослідження проблеми стресу продовжилося в контексті розгляду адаптації як процедури, що формує когнітивні стратегії особистості для подолання стресових ситуацій. У 1996 році С.А. Шапкін та Л.Г. Дика представили концепцію континууму стратегій адаптації, де адаптація (ефективні стратегії) знаходиться на одному полюсі, а дезадаптація (неефективні стратегії) – на іншому. Простір між цими полюсами заповнений стратегіями, які визначають ступінь адаптації/дезадаптації особистості [21, с. 32]. Аналізуючи адаптацію через цей континуум, можна більш точно описувати процес формування психологічної системи адаптації та оцінювати різноманітні взаємодії численних регуляторних підсистем [14, с. 23]. Когнітивними стратегіями адаптації також займалися такі вчені, як Ф.Є. Василюк, В.А. Ганзен, Є.П. Ільїн, Т.В. Крюкова, Р. Лазарус, В.І. Медведєв, Ю.П. Поваренков, Н.П. Фетіскін, С. Фолкман і інші.

Автори, такі як Б.Ф. Скіннер, М. Масуда, До. Халл, Е.Ч. Толмен і інші, досліджували адаптацію в рамках біхевіорального підходу, що вказує на процес

поведінкових актів, які реалізовані організмом у конкретних ситуаціях та сприяють йому пристосуватися до нових зовнішніх умов. Позначають два методи поведінкової адаптації: перший включає прості біологічні реакції на різні особливості довкілля в короткострокових ситуаціях, тоді як другий передбачає створення нових самостійних та складніших форм поведінкових реакцій [там, з. 26]. Таким чином, адаптація відбувається через адаптивну поведінку особистості.

А. Бандура, Г. Айзенк, Р. Уолтерс розглядали адаптацію в рамках концепцій необіхевіоризму, описуючи її як стан гармонії, при якому всі основні потреби особистості та середовища задоволені. Вони також визначали адаптацію як процес, що призводить до досягнення цього стану гармонії.

Психоаналітичний підхід (Г. Гартман, Л. Берковіц, Х. Хартманн, З. Фрейд, Е. Еріксон) розглядає адаптацію з двох поглядів на взаємодію особистості з зовнішнім середовищем, що спочатку розглядається як вороже. Перший аспект адаптації виявляється у вигляді послідовності конфлікт – тривога – захисні реакції, розгляданий як процес цієї взаємодії (згідно з З. Фрейдом - захисна адаптація) [14]. Другий аспект адаптації розглядається як послідовність розбіжності– тривога – захисні реакції – конфлікт/рівновага, тобто як результат взаємодії особистості з умовами та вимогами довкілля [20, с. 12].

В подальшому дослідженні процесу адаптації, З. Фрейд (1926) визначив два різновиди поведінки особистості: алопластичну адаптацію (спрямовану на зміну зовнішнього середовища) та аутопластичну адаптацію (орієнтовану на зміну самої особистості) [7; 8, с. 19]. З. Фрейд відрізняв два способи, якими люди можуть пристосовуватися до навколишнього середовища: шляхом зміни навколишнього світу та шляхом зміни власної особистості.

Е. Фромм (1941) запропонував відміну між статичною та динамічною адаптацією. У випадку статичної адаптації характер особистості залишається сталим, за винятком можливого з'явлення нових навичок. З іншого боку,

динамічна адаптація включає постійні трансформації в характері особистості, такі як нові прагнення і тривоги [6, с. 18].

У гуманістичній психології основний акцент робиться на особистості як унікальній та цілісній системі, здатній до самоактуалізації [5]. Автори, такі як, К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкл, А. Маслоу стверджують, що адаптація в цьому контексті є оптимальною взаємодією між особистістю та оточуючим середовищем. Кінцевою метою цієї взаємодії є придбання особистістю таких якостей та цінностей, які відповідають соціуму. Оптимальний характер взаємодії є динамічним явищем. В разі порушення оптимуму в особистості виникає бажання відновити його, проте новий оптимум може відрізнятись від попереднього, але все ж задовольняти потреби особистості. Таким чином, процес адаптації може бути виражений послідовністю: конфлікт - фрустрація - акти пристосування [2].

Когнітивна психологія, представлена А. Раппопортом, Дж. Карлсмітом, Л. Фестінгером, Д. Саммерсом, Л. Фестінгером, описує процес адаптації як послідовність конфлікт – загроза – реакція пристосування. Це напрямок визначається особливістю торкання пізнавальних процесів особистості. При зустрічі з новою інформацією в процесі взаємодії із зовнішнім середовищем, особистість може виявити неузгодженість між отриманими даними та вже існуючими установками. Така неузгодженість, відома як когнітивний дисонанс, викликає в особистості відчуття суперечності чи конфлікту та направляє її на пошук можливих рішень для зменшення чи усунення цього дисонансу [16].

Когнітивний дисонанс часто виявляється при сприйнятті іншими людьми під час соціальної взаємодії, як зауважує А.А. Реан, «феноменологія когнітивного дисонансу у соціальній перцепції, по суті, пов'язана з проблематикою емоційної дезадаптації особистості у процесі її міжособистісних взаємодій» [14, с. 44]. Таким чином, адаптація виявляється через поведінку людини в складних ситуаціях, де їй потрібно зробити вибір рішення для подолання цієї дезадаптації.

Для зменшення дисонансу та подолання дезадаптації можуть бути використані різні підходи [16, с. 14]:

- 1) Раціоналізація - пошук пояснень або виправдань наявної суперечності.
- 2) "Фільтрація" інформації - вибіркове сприйняття інформації, коли невідповідна інформація не помічається (уникнення дискомфорту, яке заважає адаптації).
- 3) Корекція або зміна власних установок - відповідно до відомого принципу "якщо не можеш змінити ситуацію, зміни ставлення до неї".

А. Маслоу ілюструє цей процес на прикладі потреб, незадоволення яких може породжувати конфлікт: фізіологічні потреби, потреби у безпеці, у спілкуванні, у приналежності до групи, у коханні, потреби у повазі та визнанні, а також у самоактуалізації. У контексті цих потреб виникають два види поведінкових реакцій (актів пристосування): 1) конструктивні, які є усвідомленими, спрямованими на розв'язання проблеми, мають чітку мету та мотивацію; 2) неконструктивні, які є неусвідомленими та спрямованими на зменшення неприємних відчуттів, не розв'язують проблему і включають захисні реакції, які розглядаються в психоаналітичному напрямку [14, с. 43].

Підсумовуючи розглянуті концепції адаптації в різних напрямках психологічної науки, можна стверджувати, що адаптація розглядається як процес, результат і стан, виявляючись у поведінці людини. У цьому контексті особистість виступає як активний учасник системи "людина-середовище", розробляючи різноманітні стратегії адаптації, які базуються як на генетичних засадах, так і на набутому досвіді [10]. Отже, адаптацію можна визначити як процес активного пристосування особистості до змінюючихся умов зовнішнього середовища з метою збереження відносної сталості її внутрішнього середовища (гомеостазу) і оптимізації взаємодії "людина-середовище". Це дозволяє відповідати поточним потребам і реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі.

З розглянутих психологічних концепцій впливає, що процес адаптації проявляється через зміни у поведінці. Такий висновок також зробив Б.Д.

Паригін [11], який розглядає адаптацію як трансформацію всієї системи поведінки особистості, що виникає під впливом зовнішніх вимог та умов середовища. Таким чином, вивчення адаптації особистості відбувається на основі її поведінки, що представляє видимий вияв особистості у взаємодії з оточенням та середовищем. Іншими словами, будь-яка зміна у поведінці, яка має суттєве значення для життя, свідчить про адаптацію особи в конкретній ситуації.

Проведений у дослідженні аналіз еволюції розуміння процесу адаптації особистості та різних концепцій виправдав акцент на вивченні поведінки, визначаючи напрями подальших наукових висліджень. Зокрема, акцент розміщено на визначенні терміну "адаптивна поведінка", розкритті її структури та детермінантів, вивченні впливу когнітивних уявлень особистості щодо ситуації адаптації та її індивідуально-психологічних характеристик. Також розглядається адаптивна поведінка як потенціал для саморозвитку та визначаються ресурси та можливості адаптації особистості, що сприяють як підтримці адаптивності поведінки, так і її розвитку.

1.2. Феномен психологічного благополуччя особистості

При розгляді гуманістичної психології основна увага зосереджується на особистості як унікальній цілісній системі, обдарованій можливістю самоактуалізації [5]. Г. Олпорт, А. Маслоу, В. Франкл, К. Роджерс вважають, що у цьому контексті адаптація є оптимальною взаємодією особистості та середовища. Кінцевою метою є здатність особистості отримати набір якостей та цінностей, які відповідають цінностям суспільства [33].

У своїй концепції Ф. Діа наводить розгорнуте визначення суб'єктивного благополуччя, розкладаючи його на кілька аспектів [33]:

- 1) Соціальне благополуччя (задоволеність соціальним статусом, станом суспільства, до якого належить індивід, міжособистісними зв'язками тощо);

- 2) Духовне благополуччя (можливість долучатися до багатств духовної культури, усвідомлення та переживання сенсу);
- 3) Фізичне (тілесне) благополуччя (тілесний комфорт, відчуття здоров'я тощо);
- 4) Психологічне благополуччя (згладженість психічних процесів, гармонія особистості, відчуття цілісності).

М. Аргайл визначає свої критерії психологічного благополуччя [3]:

- 1) Зовнішні критерії "нормативності", що означає відповідність системі цінностей, прийнятій у культурі.
- 2) Поняття задоволеності життям, пов'язане із стандартами респондентів стосовно їхніх внутрішніх нормативів "хорошого життя".
- 3) Звичайне розуміння щастя як переваги позитивних емоцій над негативними.

К. Ріфф визначила шість аспектів психологічного благополуччя: прийняття себе, позитивні взаємини з оточуючими, автономію, контроль над навколишнім середовищем, наявність цілі в житті та особистісний розвиток.

■ *Прийняття себе.* Самоприйняття відображає позитивне ставлення до себе та свого життя в цілому, а також усвідомлення та прийняття як позитивних, так і негативних аспектів своєї особистості. З протилежного боку спектра самоприйняття може виникати почуття незадоволеності собою, виявляючись у відмові приймати певні якості своєї особистості та невдоволеності минулим.

■ *Позитивні взаємини з оточуючими* виявляються у здатності співчувати, відкритості до комунікації та наявності навичок, які сприяють встановленню та утриманню зв'язків з іншими людьми. Недостатність цих якостей свідчить про важкість у встановленні та утриманні довірчих стосунків, небажання шукати компроміси та схильність до замкнутості.

■ *Автономія* вказує на здатність особистості до незалежності, відваги висловлювати власну думку навіть у протистоянні більшості, готовності приймати нестандартні погляди та здатності оцінювати себе на основі власних

уподобань. Недостатність автономії може призводити до конформізму та надмірної залежності від думки оточуючих.

■ *Контроль над навколишнім середовищем* відображає наявність якостей, які сприяють успішному володінню різними видами діяльності та здатність до досягнення поставлених цілей, подолання труднощів на шляху до їх втілення. Відсутність цієї характеристики може викликати в особистості відчуття безсилля та некомпетентності, враження про неможливість внесення змін чи поліпшень у власному житті.

■ *Наявність цілі в житті*. Маючи життєві цілі, людина відчуває свідомість свого існування, цінність минулого і сьогодення, а також віру в майбутнє. Відсутність життєвих цілей може породжувати відчуття марності, важкості та нудьги.

■ *Особистісний розвиток*. Процес особистісного розвитку включає у себе бажання вдосконалюватися, навчатися, відкривати нові горизонти, а також осознання власного прогресу. У випадку, коли особистісний розвиток стає неможливим з якихось причин, може виникнути відчуття нудьги та втрати віри в свої можливості адаптуватися до змін, вивчення нових навичок і вдосконалення себе

Усі аспекти, враховані в цих параметрах, можуть виявити різну виразність у різних осіб, що підкреслює унікальність кожного індивіда та розкриває взаємозв'язки між різними факторами, які впливають на рівень психологічного благополуччя.

Додаткові визначення терміну "благополуччя" залежать від особливостей філософських та психологічних концепцій, на основі яких вони були розроблені. Якщо розглядати західну та вітчизняну психологію окремо, то можна зауважити, що західні психологи розглядають благополуччя як комплексний конструкт, що складається з різних аспектів, таких як психологічні, духовні, економічні тощо. Наприклад, Мартін Селігман розглядає благополуччя як позитивну афективність, яка проявляється у поведінці.

Дослідження благополуччя визначається основними напрямками, такими як вікова та культурна визначеність психологічного та суб'єктивного благополуччя, а також взаємозв'язок благополуччя з іншими психологічними явищами (переробка та переживання негативного досвіду, соціальна поведінка, відновлення та формування позитивного функціонування). З погляду розглянутих досліджень можна зробити кілька висновків.

- Поняття благополуччя серед вітчизняних психологів інтерпретується різноманітно, що зумовлено як термінологічними відмінностями (чи йдеться про суб'єктивне чи психологічне благополуччя), що має своє коріння у західній традиції, так і двома основними підходами до розуміння благополуччя (гедоністичним або евдемоністичним), що мають різні філософські підґрунтя.

- Переживання благополуччя зазнає змін протягом життєвого шляху, і вчені визначають вікову динаміку, виокремлюючи відмінності в рівні та структурі благополуччя на різних етапах вікового розвитку. Ці відмінності пов'язані як з різними завданнями на різних етапах життя, так і загалом із соціальною ситуацією розвитку.

- Сприйняття благополуччя має свої особливості, залежні від культурного контексту, тому в умовах міграції або серед етнічних меншин суб'єктивне та психологічне благополуччя може зазнавати структурних змін. Ці зміни пов'язані, зокрема, із різними стратегіями адаптації та акультурації.

- Аналіз благополуччя та інших психологічних явищ логічно враховує загальне розуміння благополуччя як соціально-психологічного феномену. Додатково, він розглядає благополуччя як стан, що вимагає особистісної (самореалізація, самоактуалізація) та психологічної роботи (переживання кризових та психотравматичних подій, осмислення отриманого досвіду), і не обмежується виключно позитивними емоціями.

Благополуччя — у широкому розумінні є комплексним конструктом, що взаємодіє з багатьма суспільними, психологічними, культурними, фізіологічними, фінансовими та внутрішніми чинниками.

Ця складна структура формується під впливом генетичних особливостей, середовища та індивідуальних особливостей.

У психології розуміння благополуччя розглядається у контексті дослідження понять, таких як щастя, індивідуальне благополуччя, екзистенційний комфорт та задоволеність якістю життя. Одне з загальних визначень щастя з психологічної точки зору асоціюється з усвідомленням його як відчуття повноти існування, радості та насолоди від життя.

Благополуччя та здоров'я особистості передбачають постійний процес розвитку та досягнення особистісної самореалізації; у той час як неблагополуччя і хвороба можуть призвести до неможливості стати повноцінною особистістю.

Становлення теоретичної основи феномена особистісного благополуччя розпочав вчений Н. Бредберн. Він впровадив поняття "психологічне благополуччя" і визначив його як особистісне відчуття щастя та загальне задоволення життям. Крім того, він вказує на аналогію із поняттям "евдомонія" в аристотелівській філософії, яке описує суть психологічного благополуччя. Н. Бредберн зауважує, що він не враховує інших широко вживаних термінів, таких як самореалізація, самооцінка, сила его, незалежність, але водночас визнає можливість їх взаємодії.

Н. Бредберн розробив модель психологічного благополуччя, яка ґрунтується на постійній взаємодії двох видів афектів - негативного і позитивного - з метою досягнення рівноваги. Щоденні дії включають як позитивні, так і негативні емоції, які залишають свій слід у свідомості, накопичуючись у вигляді відповідно забарвленого афекту. Події, які приносять позитивні емоції в наше життя, сприяють збільшенню позитивного афекту.

Згідно з ідеєю автора, будь-яку з трьох великих частин конструкту суб'єктивного благополуччя можна розглядати як сукупність окремих компонентів. Наприклад, загальне почуття радості може розкладатися на задоволеність різними сферами життя, такими як розваги чи кохання, і ці компоненти, в свою чергу, можуть розкладатися на більш дрібні елементи.

Єдина оцінка приємних почуттів може включати в себе емоції, такі як радість та кохання. В кінцевому підсумку, неприємні емоції можуть включати в себе такі відчуття, як сором, сум, гнів і тривога.

Ще однією ключовою складовою психологічного благополуччя є наявність життєвих цілей, які пов'язані із свідомістю власного існування, відчуттям цінності того, що відбувалося у минулому, відбувається зараз і відбудеться у майбутньому. Відсутність чітко визначених цілей у житті може викликати в людини відчуття безглуздя, туги і нудьги.

Самосприйняття відображає позитивне ставлення до себе та свого життя в цілому. Це означає не лише усвідомлення та прийняття своїх позитивних якостей, але й розуміння та прийняття своїх недоліків. Навпаки, негативне самосприйняття виявляється у відчутті незадоволеності собою та негативній оцінці конкретних рис своєї особистості, а також невдоволеності своїм минулим.

Ця теорія послужила основою для розробки унікального методу психотерапії. Видатний внесок у цей напрямок зробив оригінальний опитувальник "Шкали психологічного благополуччя", який здобув широке визнання і активно використовується в наукових дослідженнях, спрямованих на вивчення різних аспектів психологічного благополуччя. Зараз вже добре вивчені закономірності впливу психологічного благополуччя від таких чинників, як стать, вік, культурна приналежність, і проводяться дослідження інших факторів, які впливають на цей психологічний аспект [26,31].

1.3. Особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб

Останнім часом все частіше можна почути вирази "внутрішньо переміщені особи" або "примусово переміщені особи", і це пов'язано з тим, що у зв'язку із складною соціально-політичною обстановкою кількість таких людей в Україні продовжує зростати.

Внутрішньо переміщеною особою (ВПО) називається особа, яка була змушена залишити своє місце проживання через або з метою уникнути негативних наслідків військового конфлікту, актів насильства, порушень прав людини або надзвичайних ситуацій природного чи техногенного походження [4]. Серед факторів, що можуть призвести до такого примусового переселення з метою захисту громадян, виділяються:

соціальні конфлікти, супроводжуються використанням насильства;

переслідування з різних мотивів, таких як національні, політичні, релігійні, що проявляються у різних формах дискримінації щодо цивільних прав (у сфері праці, навчання, соціального захисту);

зміна політичної ситуації або устрою, що ставить окремих людей або соціальні групи (наприклад, військовослужбовців) у вразливе положення;

екологічні катастрофи [11].

Отже, внутрішньо переміщені особи відрізняються від загальної категорії мігрантів конкретними обставинами, які змушують їх змінити місце проживання.

У міграційному процесі беруть участь дві сторони: активна сторона (мігранти), яка виявляє активність, та пасивна сторона (приймаюче населення). Тобто виникає потреба во взаємному пристосуванні шляхом безпосередньої взаємодії. Для повного та змістовного вивчення цієї проблеми важливо чітко визначити поняття "приймаюче населення". У цій роботі ми визначаємо його як "спільноту людей у природному середовищі, що має географічні, політичні та соціокультурні кордони, із розвиненим внутрішнім спілкуванням і ознаками солідарності та ідентичності" [3, с.90], що включає свою систему іншу групу людей.

Адаптацію, як процес пристосування до нових умов, можна розділити на соціокультурну та соціально-психологічну. Соціальна адаптація визначається як форма взаємодії особистості (чи соціальної групи) із соціальним середовищем. Під час цього процесу відбувається вирішення вимог та очікувань учасників, освоєння норм та цінностей групи, і відбувається введення в рольову структуру.

В. Гриценко визначає соціально-психологічну адаптацію переселенців у новому соціокультурному середовищі як складний та багатоплановий процес взаємодії між представниками різних культур, який призводить до формування нової позитивної соціальної ідентичності, адекватної новим соціокультурним умовам [6].

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) стикаються з двома основними проблемами: вони не зазнають прийняття стороннім постійним населенням, до якого вони опинилися проти своєї волі, і вони відчують фрустрацію своїх основних потреб. У ході опитувань осіб, які були вимушено переміщені з зони військових дій, були висловлені такі думки: «відсутність впевненості в майбутньому»; "відсутні перспективи у роботі", "необхідно мати міцні нерви, щоб хоча б вижити" [12, с. 96].

Вчені, що вивчають процес адаптації вимушених мігрантів до нових умов і вимог життя, також акцентують на важливості взаємного пристосування обох сторін цього процесу. При входженні ВПО у нове соціальне середовище відбувається перебудова деяких особистих якостей, патернів поведінки, установок, поглядів і цінностей. Соціальне середовище, яке ми визначаємо як "населення, що приймає", в свою чергу, має адаптуватися та коригувати діючу соціальну культурно-функціональну систему [8]. Іншими словами, разом із характеристиками мігрантів змінюється їхнє соціальне оточення. Серед основних показників успішності соціокультурної адаптації мігрантів, Г. У. Солдатова вказує на установлення позитивних відносин із новим соціальним середовищем, вирішення щоденних життєвих проблем (шкільні, родинні, трудові, побутові). Також згідно з результатами досліджень вказується, що для мігрантів характерні недоліки у впевненості в собі, недовіра до оточення та психосоматичні прояви. Почуття втрати контролю над ситуацією, власної некомпетентності, невтішання виконання бажань виражаються у мігрантів у відчуттях гніву, агресивності та ворожості до представників регіону, що приймає [4].

Висновки до першого розділу

Отже, в міжнародній психології існують два основних підходи до дослідження психологічного благополуччя: евдемоністичний і гедоністичний (Ватерман А.С., Десі Е., Каннеман Д., Райан Р.). Дослідники вказують, що основним недоліком гедоністичного підходу є його теоретична нерозробленість, тоді як у евдемоністичному підході виникають труднощі емпіричної оцінки психологічного благополуччя. Намагання подолати ці недоліки призвели до зближення цих підходів і створення інтегративних моделей психологічного благополуччя.

В українській психології інтегративний підхід до психологічного благополуччя представлений, зокрема, багаторівневою моделлю психологічного благополуччя. У цій моделі психосоматичне, психічне та психологічне здоров'я розглядаються як складові психологічного благополуччя. Для кожного рівня автор пропонує як суб'єктивні параметри вимірювання, так і об'єктивні, які оцінюються зовнішніми експертами.

Таким чином, ставлення населення, що приймає, стає ключовим аспектом для успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб у новому середовищі, оскільки часто це ускладнює їхнє життя після вимушеної втечі. Багато досліджень підтверджують, що ставлення до внутрішньо переміщених осіб не завжди є толерантним та коректним.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ АДАПТАЦІЇ, ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО- ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження

У дослідженні взяли участь ВПО. Загальна кількість респондентів становила 54 осіб. У дослідженні брали участь представники чоловічої статі, віком від 17 до 49 років (середній вік 29 років) – 27 осіб, та представники жіночої статі, віком від 17 до 49 років (середній вік 29 років) – 27 осіб.

Внутрішньо переміщеним особам, які брали участь у дослідженні, було запропоновано соціально-демографічну анкету, яка містила запитання, що стосувалися таких соціальних аспектів, як рівень освіти, умови проживання та роботи, сімейний статус, коло спілкування тощо. Ця анкета дала змогу отримати необхідну інформацію соціологічного характеру, а також дала змогу, у процесі її заповнення, встановити сприятливий контакт із респондентами, провести бесіду, що забезпечило подальше більш вмотивоване заповнення психодіагностичних методик.

У дослідженні використовувалися такі психодіагностичні методики:

Методика «Шкала сімейного оточення» (ШСО) в адаптації С.Ю. Купріянова.

Методика «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л.В. Янковського.

Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО).

Тест смислових орієнтацій є адаптованою версією тесту "Мета в житті" (Purpose-in-Life Test, PIL), розробленого Дж. Крамбо і Л. Махоліком на основі теорії прагнення до сенсу та логотерапії В. Франкла. Методика складається з 20 пунктів, кожен з яких описує певну дію, переживання або стан у першій особі. У кожному пункті містяться два протилежні твердження, і випробовуваний повинен визначити, яке з двох тверджень є для нього ближчим і наскільки.

Під час аналізу тесту обчислюється сума балів за всіма пунктами, що вказує на загальний рівень осмисленості життя. Чим вище отримані бали, тим вищий рівень осмисленості життя.

Окрім загального показника осмисленості життя, тест також включає 5 підшкал, що відображають окремі аспекти смисложиттєвих орієнтацій особи:

□ *Цілі в житті*: Бали за цією підшкалою вказують на наявність або відсутність у житті конкретних майбутніх цілей, які надають життю напрямок і часову перспективу. Низькі бали свідчать про тенденцію жити моментом, навіть якщо загальний рівень осмисленості життя високий. З іншого боку, високі бали можуть вказувати не тільки на цілеспрямовану особистість, але й на проєктанта, чий план не має реальної опори в сучасності і не підтримується особистою відповідальністю за їх виконання.

□ *Результативність життя, або задоволеність самореалізацією*: Бали на цій шкалі відображають оцінку того, наскільки осмислено та продуктивно особа вважає пройдений її відрізок життя. Високі бали на цій шкалі, при низьких на інших, можуть характеризувати особу, яка дивиться на своє життя як на процес, в якому все вже минуло, але минуле все ж здатне надати сенс та значення лишку життя, яке залишилося. Знижені бали на цій шкалі можуть свідчити про незадоволеність пройденим відрізком життя.

□ *Процес життя, або інтерес та емоційна насиченість життя*: Ця підшкала відображає ставлення особи до процесу її життя. Високі бали свідчать про те, що вона сприймає своє життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений сенсом. Знижені бали за цією підшкалою можуть свідчити про незадоволеність сучасним життям, при цьому особі може надаватися значення спогадам про минуле або спрямовуватися в майбутнє.

□ *Локус контролю-життя, або керованість життя*: Високі бали на цій шкалі свідчать про переконання в тому, що людина може самостійно контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Знижені бали, навпаки, вказують на фаталізм і віру в те, що життя людини не піддаткове

свідомому контролю, що свобода вибору є ілюзорною і надто безглуздо щось передбачати для майбутнього.

□ *Локус контролю - Я (Я - господар життя)*: Високі бали на цій шкалі відображають самовизначену особистість, яка вірить у власну силу та має достатню свободу вибору для того, щоб будувати своє життя відповідно до власних цілей і уявлень про його сенс. Знижені бали, навпаки, вказують на недовіру до власних здібностей контролювати події власного життя.

Методика «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л.В. Янковського.

Розроблений опитувальник надає можливість визначити, наскільки та як мігранти адаптувалися до нового соціокультурного середовища. У його складі міститься 6 шкал, які відображають різні типи адаптації.

Шкала конформності використовується для визначення прагнення за будь-яких умов підтримувати стосунки з людьми, орієнтації на соціальне схвалення, залежності від групи, потреби у прив'язаності та емоційних стосунках із людьми, а також прийняття системи цінностей і норм поведінки даного оточення. У контексті емігрантів ця шкала відображає те, як їхня поведінка формується під впливом очікувань групи відповідно до їхнього ступеня зацікавленості в досягненні власних цілей і передбачуваної винагороди.

Шкала адаптивності використовується для визначення особистої задоволеності, позитивного ставлення до оточення, прийняття його, відчуття соціальної та фізичної захищеності, а також відчуття приналежності до даного суспільства та причетності до нього. У контексті мігрантів ця шкала відображає їхнє прагнення до самореалізації, високий рівень активності, упевненість у взаєминах з іншими та планування майбутнього, що ґрунтується на власних можливостях і минулому досвіді.

Шкала депресивності використовується для оцінки дисгармонії особистості. Високі оцінки на цій шкалі свідчать про те, що для такого емігранта увесь світ темніє та сприймається як позбавлений сенсу й цінностей.

Це супроводжується неможливістю досягнення очікувань, пов'язаних із соціальною та професійною позицією, зниженою самооцінкою, безпомічністю перед життєвими труднощами, почуттям безперспективності, почуттям провини за минулі події, сумнівом і тривогою стосовно соціальної ідентичності, нереалізованістю власних здібностей, пов'язаною з неприйняттям себе та інших, а також відчуттями пригніченості, спустошеності і ізолюваності.

Шкала інтерактивності використовується для оцінки прийняття даного соціокультурного середовища, активного входження в нього, налаштованості на розширення соціальних зв'язків, впевненості у власних можливостях, критичності до власної поведінки, готовності до самоперетворення, бажання реалізувати себе через досягнення матеріальної незалежності, спрямованості на співробітництво з іншими, контролю за власною поведінкою з урахуванням соціальних норм, ролей і соціальних настанов даного суспільства, а також спрямованості на певну мету та підпорядкування себе цій меті.

Шкала відчуженості використовується для оцінки ступеня прийняття норм, настанов і цінностей суспільства, а також для визначення ступеня неприйняття нового соціуму. Високі бали на цій шкалі свідчать про низьку самооцінку, неузгодженість домагань і реальних можливостей, а також про занепокоєність своєю ідентичністю і соціальним статусом. Люди з високими оцінками на цій шкалі можуть вірити, що їхні власні зусилля майже не впливають на ситуацію.

Шкала ностальгії використовується для визначення втрати зв'язку з рідною культурою та внутрішнього розладу, які виникають у зв'язку з почуттям роз'єднаності від традиційних цінностей і нормативів та неможливістю знайти нові. Високі оцінки на цій шкалі вказують на відчуття безпритульності та відчуття, що людина "не на своєму місці". Емоційний стан таких емігрантів характеризується мрійливістю, тугою, меланхолією та спустошеністю.

Ці емігранти характеризуються тривогою щодо неможливості задоволення своїх потреб, відчуттям безпорадності та відчуженості. Під час обробки результатів для кожної шкали бали сумуються, визначаючи тип

адаптації: високий (сума більше 12 балів), середній (від 6 до 12 балів) або низький (менше 6 балів).

Методика "Шкала сімейного оточення" (ШСО), розроблена С.Ю. Купріяновим для адаптації, базується на оригінальній методиці Family Environment Scale (FES), представлений R.H. Moos у 1974 році. Основний акцент ШСО зосереджений на вимірюванні та описі: а) взаємин між членами сім'ї (показники стосунків); б) напрямків особистісного зростання, які в сім'ї набувають особливого значення (показники особистісного зростання); в) основної організаційної структури сім'ї (показники, що визначають сімейну систему). У контексті нашої країни методика була адаптована С.Ю. Купріяновим.

Шкала сімейного оточення (ШСО) має десять категорій, кожна з яких містить дев'ять пунктів, що відображають характеристики сімейного оточення. Основні аспекти шкал можна описати таким чином:

1. *Експресивність* визначає рівень відкритості та вираження почуттів у даній сім'ї, а також ступінь свободи в діяльності.
2. *Згуртованість* визначає рівень взаємопідтримки та співдопомоги між членами сім'ї, а також вираженість почуття приналежності до сімейного колективу.
3. *Незалежність* визначає ступінь підтримки самоствердження, незалежності та самостійності членів сім'ї у вирішенні проблем та ухваленні рішень.
4. *Конфлікт* визначає ступінь, в якій відкрите виявлення гніву, агресії та конфліктних відносин загалом є характерним для сімейного оточення.
5. *Орієнтація на досягнення* визначає ступінь, в якій різним видам діяльності приділяється значення досягнень і конкуренції.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Аналіз доступних літературних джерел підтвердив, що на адаптацію осіб, які переселилися, впливають різноманітні чинники, включаючи ті, які передують самій міграції, такі як культурні особливості країни виїзду, досвід міграції, соціальний статус, мотиваційна структура та очікування. Дослідження цих чинників проводились на різних групах в рамках класичних міграційних досліджень. Однак література мало висвітлює аналогічні аспекти для осіб, які перемістилися внаслідок вибуху.

Параметр "очікування" було вибрано як один із міграційних чинників. Багато досліджень, присвячених внутрішнім переміщенням осіб, визначають установку на повернення або утримання в новому місці як ключовий параметр, що впливає на адаптацію до нового соціокультурного середовища. Проте такі дослідження здебільшого обмежені невеликими вибірками.

У нашому дослідженні ми визначили параметри "доміграційні очікування" і "установка на від'їзд або закріплення" як важливі соціально-психологічні фактори, що впливають на психічний стан та адаптацію осіб під час міграції. Ми досліджували взаємозв'язок цих параметрів з психодинамічними характеристиками особистості, орієнтаціями щодо смислу та сімейним оточенням.

Ми визначаємо концепцію "очікування" як відмінну від інших явищ, таких як "антиципація", "прогнозування", "концепція власного майбутнього" і т.д. Зазначені поняття в основному вказують на те, що людина активно діє в сучасному часі, передбачаючи події майбутнього. Уявлення про майбутнє направляє їхню поведінку в сучасному контексті. З іншого боку, "очікування", на наш погляд, не несе в собі конативного компоненту. В нашій інтерпретації, очікування – це візуальний образ "як це може бути", який включає емоційний та пізнавальний компоненти, але не спрямований на дії.

Ми вважаємо, що вплив на процес адаптації визначається не стільки самими очікуваннями, скільки тим, наскільки вони відповідають реальності у

той момент, коли "імовірність" стикається з "реальністю". Те, як мігрант сприймає цей збіг чи розбіжність, може визначити його далі ставлення і поведінку. Ми припускаємо, що узгоджені очікування і реальність можуть стати значущим ресурсом для процесу адаптації, оскільки це допомагає уникнути непередбачуваних та невизначених ситуацій, що можуть створити стрес для мігранта. На відміну, розбіжність може викликати розчарування, втрату мотивації та вимагати додаткових зусиль, ускладнюючи процес адаптації до нового середовища.

Друга гіпотеза нашого дослідження стверджувала, що доміграційні очікування впливають на процес адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до нових соціокультурних умов, зокрема те, наскільки їхні очікування відповідають реальним умовам.

В рамках соціально-демографічного анкетування, яке заповнювали учасники дослідження серед ВПО, було включено питання про те, чи відповідали їхні очікування реальним умовам після приїзду в Україну. Згідно з результатами, як показано на рисунку 2.1, вибірка поділилася на три майже рівні групи: 31,3% (n=63) ВПО відзначили, що їхні очікування справдилися, 31,8% (n=64) вказали, що не очікували настільки великих труднощів, і 34,8% (n=70) зазначили, що умови їхнього перебування виявилися легшими, ніж

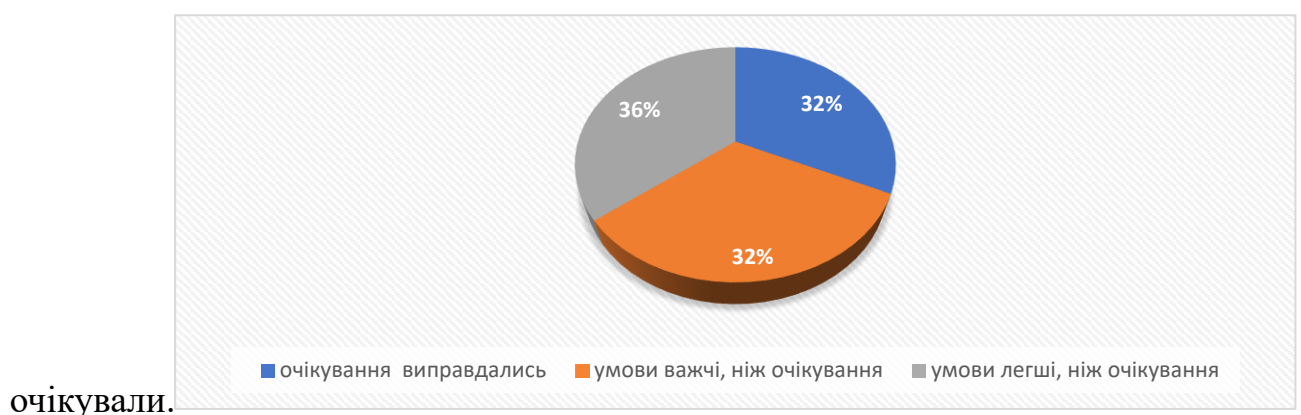


Рисунок 2.1. Розподіл внутрішньо переміщених осіб (ВПО) за категорією "доміграційні очікування"

Розглянемо результати, які отримані після аналізу статистичної обробки даних з психодіагностичних методик. Ці методики спрямовані на оцінювання системи "я", включаючи функції особистості, взаємозв'язок конструктивних,

деструктивних і дефіцитарних їх складових, а також смислові орієнтації та характеристики сімейного оточення внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в групах, розділених за параметром "доміграційні очікування".

У Таблиці 6 представлені середні значення з використанням методики "Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища" для різних груп ВПО з урахуванням їхніх різних очікувань. Для виявлення статистично значущих відмінностей між середньогруповими показниками був використаний метод попарних порівнянь Шеффе.

Таблиця 2.1

Середні показники, отримані за допомогою методики "Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища", у групах, які відрізняються за параметром "очікування"

Найменування шкали	1 група (M±σ)	2 група (M±σ)	3 група (M±σ)
	Очікування виправдалися	Умови важчі за очікування	Умови легші за очікування
Конформність	9,31±2,75	9,80±1,74	10,57±1,96
Адаптивність	12,33±2,24	11,91±2,38	13,84±2,48
Депресивність	4,39±2,19	3,23±2,08	3,83±2,17
Інтерактивність	9,28±1,58	9,74±1,06	9,34±0,99
Відчуженість	5,28±1,71	5,32±1,83	5,97±1,56
Ностальгія	6,18±1,61	6,86±1,38	6,03±1,65

Всі значення, отримані за використанням представленої методики, знаходяться в межах норми. Однак були виявлені статистично значущі відмінності між групами. Особливу увагу привертають середні значення за шкалою "адаптивність". Найвищі показники спостерігаються в третій групі ВПО, чії умови виявилися легшими, ніж очіувалося. Результати за шкалою "адаптивність" в цій групі статистично значуще вищі ($p \leq 0,01$), порівняно з першою групою (очікування справдилися) і другою групою (умови важчі за очікування). У цій же групі ВПО, чії умови виявилися легшими, середні значення за шкалою "конформність" вищі порівняно з іншими групами і статистично значуще вищі ($p \leq 0,01$), порівняно з першою групою, чії очікування виправдалися. У першій групі ВПО, чії очікування справдилися, помітно

найнижчі показники за шкалою "конформність" і найвищі за шкалою "депресивність", значення якої статистично значуще вище ($p \leq 0,01$) порівняно з другою групою ВПО, чії умови виявилися важчими за очікувані. Щодо другої групи ВПО, чії умови виявилися важчими, слід відзначити найвищі значення за шкалою "ностальгія", які статистично значуще вищі ($p \leq 0,05$) порівняно з першою групою і навіть більш вищі ($p \leq 0,01$) порівняно з третьою групою.

Отже, можна узагальнити, що для всіх груп є характерним високий рівень активності, позитивне ставлення до нового соціокультурного середовища, упевненість у собі та власному досвіді. Проте, для третьої групи ВПО, чії умови життя виявилися легшими, ніж очікувалося, виявлено більш виражену орієнтацію на референтну групу, її норми та цінності, а також схвалення її очікувань. З іншого боку, менша орієнтація на референтну групу властива першій групі ВПО, чії умови життя відповідають очікуванням. Цей факт може пояснювати вищий рівень "депресивності" у цій групі, вказуючи на відносно поганий настрій респондентів, які менше використовують ресурс групової підтримки, ніж інші. Вищі показники за шкалою "ностальгія" у другій групі ВПО, чії умови виявилися важчими, свідчать про те, що для них більш характерне почуття меланхолії та відчуття відчуження від власної культури. З іншого боку, середні значення за шкалами "конформність" і "відчуженість" свідчать про те, що члени цієї групи не замкнуті в собі та своїх переживаннях.

У таблиці 2.2 представлені середні значення, отримані за допомогою Методики оцінки психічного здоров'я для виділених груп з різними очікуваннями. Для виявлення статистично значущих відмінностей між середніми показниками груп був використаний критерій U-Манна-Уїтні.

У таблиці 2.2 представлені середні значення за Методикою оцінки психічного здоров'я для різних груп, виокремлених за критерієм "очікування".

Таблиця 2.2

Середні показники, отримані за допомогою оцінки психічного здоров'я для різних груп, у групах, які відрізняються за параметром "очікування"

Найменування шкали	1 група (M±σ)	2 група (M±σ)	3 група (M±σ)
	Очікування виправдалися	Умови важчі за очікування	Умови легші за очікування
Деструктивність	21,22±0,90	22,39±1,12	18,60±0,72
Конструктивність	57,57±1,02	58,72±0,65	58,86±0,56
Дефіцитарність	16,76±1,027	18,20±1,21	15,81±0,87
Індекс рівня психічної активності	4,97±1,02	4,77±1,11	6,47±0,79
Індекс рівня психічної компенсації	2,31±1,03	2,30±1,12	5,18±0,74

Середні значення Методики оцінки психічного здоров'я для всіх трьох груп знаходяться в нормативних межах. Особливу увагу заслуговують результати, отримані для третьої групи ВПО, у якої умови життя виявилися легшими за очікувані. В цій групі виявлено високі значення за шкалою "конструктивність", двома інтегральними індексами, та низькі значення за шкалами "деструктивність" і "дефіцитарність". За шкалою "деструктивність" значення в третій групі статистично вірогідно нижчі ($p \leq 0,01$) порівняно з першою (очікування справдилися) і другою (умови важчі за очікування) групами. Також за індексом рівня психічної компенсації значення в третій групі статистично вірогідно вищі порівняно з першою ($p \leq 0,01$) і другою ($p \leq 0,01$) групами.

Узагальнюючи, можна сказати, що для всіх груп характерні високий рівень активності, впевненість у собі та своєму досвіді, а також здатність протистояти несприятливим життєвим обставинам. Проте, результати дозволяють зробити висновок, що найбільш сприятливий прогноз щодо психічного стану може бути зроблено для групи ВПО, яка вказала, що умови їхнього життя виявилися легшими за очікувані.

Таблиця 2.3 вміщує середні показники за шкалами "Я" - структурного тесту для груп, розділених відповідно до критерію "очікування".

Таблиця 2.3.

Середні показники, отримані за шкалами "Я" - структурного тесту для груп, розділених відповідно до критерію "очікування".

Найменування шкали	1 група (M±σ)	2 група (M±σ)	3 група (M±σ)
	Очікування виправдалися	Умови важчі за очікування	Умови легші за очікування
Агресія деструктивна	2,76±2,11	2,06±2,56	2,03±2,32
Агресія дефіцитарна	3,05±1,74	3,03±2,02	2,96±1,51
Агресія деструктивна	2,76±2,11	2,06±2,56	2,03±2,32
Страх деструктивний	2,16±1,46	2,39±1,85	2,20±1,44
Страх дефіцитарний	2,81±1,62	3,84±1,42	2,87±1,15
Страх конструктивний	8,06±1,57	8,25±1,27	8,30±0,89
Зовнішнє я - відмежування деструктивне	3,06±1,38	3,33±1,79	2,60±1,41
Зовнішнє я - відмежування дефіцитарне	4,06±1,71	4,55±1,39	4,24±1,37
Зовнішнє я - відмежування конструктивне	6,98±1,21	7,56±0,99	6,99±0,92
Внутрішнє я - відмежування деструктивне	3,16±1,78	3,78±1,86	3,44±1,06
Внутрішнє я - відмежування дефіцитарне	3,62±1,61	3,48±2,25	3,14±1,52
Внутрішнє я - відмежування конструктивне	10,71±1,51	10,41±1,01	10,80±0,87
Нарцисизм деструктивний	2,59±1,52	3,52±2,25	2,04±1,49
Нарцисизм дефіцитарний	1,73±1,73	1,22±2,51	1,13±1,86
Нарцисизм конструктивний	9,94±1,84	10,63±1,43	10,34±1,20
Сексуальність деструктивна	7,49±2,69	7,31±1,62	6,29±1,67
Сексуальність дефіцитарна	1,49±1,64	2,08±1,55	1,47±1,21
Сексуальність конструктивна	11,22±2,78	11,13±2,15	11,37±1,91

Раніше було зазначено, що третя група ВПО, чиї умови проживання виявилися легшими, може очікувати найбільш успішну адаптацію. Результати "Я" - структурного тесту (таблиця) також свідчать про позитивний прогноз відносно ресурсів для успішної адаптації цієї групи. Усі показники перебувають у межах норми, і значення за шкалами "агресія конструктивна" та "внутрішнє я - відмежування конструктивне" перевищують значення інших груп.

"Конструктивна агресія" сприяє формуванню цілепокладання і високій активності, забезпечуючи конструктивні взаємовідносини та відкритість до нового досвіду, що сприятливо впливає на можливості навчання. "Конструктивне внутрішнє я - відмежування" забезпечує гнучке регулювання психічних процесів і відображає здатність до емоційно-чуттєвого регулювання. Також характерне високе співвідношення за шкалою "нарцисизм конструктивний" і низькі значення за "нарцисизм дефіцитарний", що свідчить про наявність якостей, таких як оптимізм, віра в себе і власні сили.

Результати Методики оцінки психічного здоров'я (МОПЗ) для другої групи ВПО, чиї умови життя виявилися важчими за очікувані, дають додатковий контекст для розуміння показників "Я" - структурного тесту. У цій групі значення за шкалою "нарцисизм конструктивний" вищі, ніж нормативні, і вищі, ніж у першій групі ($p \leq 0,01$). Значення за шкалою "зовнішнє я - відмежування конструктивне" знаходяться в межах норми, але вищі порівняно з першою ($p \leq 0,01$) і третьою ($p \leq 0,01$) групами. Схоже до третьої групи, у другій групі ВПО, чиї умови виявилися важчими, високі показники за шкалою "нарцисизм конструктивний" поєднуються з низькими значеннями за шкалою "нарцисизм дефіцитарний". Проте в цій групі спостерігається тенденція до вищих показників деструктивного нарцисизму. Значення за шкалою "нарцисизм деструктивний" у другій групі статистично вірогідно вищі порівняно з першою ($p \leq 0,01$) і третьою ($p \leq 0,01$) групами. Важливо відзначити, що значення за шкалою деструктивності в другій групі незначно перевищують середньонормативні значення і можуть вказувати на нестійке ставлення ВПО до себе та свого місця в референтній групі. Це може виявитися у нездатності сприймати критику від оточення та виявляти власну слабкість, що негативно позначається на конструктивності їхніх взаємин з іншими людьми.

Отже, психологічний стан та процес адаптації ВПО тісно пов'язані з реалізацією їхніх очікувань щодо умов життя в новій країні після міграції. Очікування мігрантів, в свою чергу, можуть бути обумовлені характеристиками сімейного оточення та системою ціннісних і смислових орієнтацій. Далі будуть

розглянуті результати, отримані за методикою "Шкала сімейного оточення" і "Тест смислових орієнтацій".

В таблиці 9 представлені середні значення за методикою "Шкала сімейного оточення" для різних груп з різними очікуваннями. Для виявлення статистично значущих відмінностей між середньогруповими показниками використовувався метод парних порівнянь Шеффе.

Таблиця 2.4

Середні значення за методикою "Шкала сімейного оточення" в різних групах, розділених за параметром "очікування"

Найменування шкали	1 група (M±σ)	2 група (M±σ)	3 група (M±σ)
	Очікування виправдалися	Умови важчі за очікування	Умови легші за очікування
Експресивність	5,45±1,32	6,25±1,13	4,99±0,98
Згуртованість	7,27±1,33	7,73±0,76	7,41±0,87
Незалежність	5,93±1,49	5,98±1,05	6,42±1,56
Конфлікт	6,96±1,34	7,02±0,83	6,77±1,06
Інтелектуально-культурна орієнтація	6,18±1,79	6,50±1,11	6,20±1,21
Орієнтація на активний відпочинок	5,85±1,08	5,75±1,15	5,80±0,93
Орієнтація на досягнення	6,55±0,96	5,98±0,97	6,86±0,57
Організація	7,87±0,97	8,58±1,02	8,37±0,68
Контроль	6,45±1,08	5,84±1,16	6,80±0,79
Морально-моральні аспекти	6,67±1,24	7,38±1,20	7,35±0,99

Значення за шкалами методики "Шкала сімейного оточення" знаходяться у межах норми для всіх трьох груп. Шкали, такі як "згуртованість", "орієнтація на досягнення", "інтелектуально-культурна орієнтація" і "орієнтація на активний відпочинок", не виявили відмінностей в середніх значеннях між групами. Усі групи виявили високі середні значення за шкалами "конфлікт", "організація" і "контроль", що свідчить про високу ієрархічність і порядок у сімейній організації, ригідність сімейних правил і дотримання сімейних обов'язків. Однак високі значення за шкалою "конфлікт" вказують на відсутність табування вираження гніву й агресії у сім'ях ВПО, що стосується всіх груп.

За шкалою "організація" було виявлено значущі відмінності: у першій групі, де очікування справдилися, значення статистично вірогідно нижчі порівняно з другою і третьою групами. За шкалою "контроль", яка відображає ступінь ієрархічності сімейної організації та ригідність сімейних правил, значення в третій групі (умови, легші за очікування) статистично вірогідно вищі порівняно з першою і другою групами.

За шкалою "морально-етичні аспекти" значення у другій і третій групі трошки вищі, ніж нормативні, що вказує на високий рівень родинної поваги до етичних і моральних цінностей у мігрантів цих груп. Значення за цією шкалою в першій групі статистично вірогідно нижчі порівняно з другою і третьою групами ($p \leq 0,01$), але все ще знаходяться у межах норми.

Щодо шкали "орієнтація на досягнення", значення у другій групі ВПО, чії умови життя виявилися важчими за очікувані, статистично вірогідно нижчі порівняно з першою і третьою групами ($p \leq 0,01$), але знаходяться в межах норми. Ця шкала вказує на ступінь спрямованості на успіх і перемогу в різних видах діяльності, і ця спрямованість менше виражена у другій групі.

Також слід відзначити значення за шкалою "експресивність" для третьої групи ВПО, де результати трошки нижчі за нормативні та статистично вірогідно нижчі порівняно з другою групою ($p \leq 0,01$). Ця шкала відображає ступінь відкритості в сім'ї і можливість висловлювання своїх почуттів.

Нагадаємо, що, враховуючи результати Методики оцінювання психічного здоров'я для групи ВПО, чії умови життя виявилися легшими за очікувані, ми робили найсприятливіший прогноз для їхнього процесу адаптації. В світлі результатів методики "Шкала сімейного оточення" можна визначити, що для цієї групи ВПО характерна жорстка ієрархічність сімейної організації, ригідність сімейних правил, а також контроль між членами сім'ї одне над одним, хоча, у порівнянні з іншими групами, також відзначається сприянням незалежності і самостійності в ухваленні рішень.

У Таблиці 2.5 представлені середні значення за методикою "Тест смисложиттєвих орієнтацій" для трьох груп з різними очікуваннями. Для

визначення статистично значущих відмінностей між середньогруповими показниками використовувався метод попарних порівнянь Шеффе.

Таблиця 2.5

Середні показники в рамках методики "Тест смисложиттєвих орієнтацій" для різних груп, класифікованих за критерієм "очікування"

Найменування шкали	1 група (M±σ)	2 група (M±σ)	3 група (M±σ)
	Очікування виправдалися	Умови важчі за очікування	Умови легші за очікування
Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя	30,69±4,65	31,68±4,41	32,16±4,34
Результативність життя або задоволеність самореалізацією	27,57±4,08	29,70±4,29	30,41±3,83
Цілі в житті	35,37±4,33	37,32±5,35	38,70±4,80
Осмисленість життя	146,88±15,27	149,43±17,89	157,43±17,67
Локус контролю-життя або керованість життя	30,94±4,33	28,32±5,05	32,50±5,44
Локус контролю - Я	22,31±3,17	22,41±3,58	23,66±3,35

В усіх групах високі значення за шкалою "осмисленість життя" є помітними. Однак варто відзначити, що в третій групі ВПО, де умови життя виявилися легшими за очікувані, ці значення статистично значуще вищі порівняно з першою і другою групами ($p \leq 0,01$ та $p \leq 0,05$ відповідно).

Щодо середніх значень за шкалами "процес життя", "локус контролю - Я" і "локус контролю-життя", вони залишаються в межах норми. Проте в другій групі ВПО, чії умови життя були важчими за очікувані, значення за шкалою "локус контролю-життя" статистично значуще нижчі порівняно з першою і третьою групами ($p \leq 0,05$ і $p \leq 0,01$ відповідно). Це вказує на тенденцію цієї

групи приділяти більше уваги фаталізму та переконаності, що життя мало підвладне свідомому контролю.

Цікавим є те, що середні значення за шкалами "цілі в житті" і "результативність життя" в першій групі ВПО, чії умови життя відповідають очікуванням, нижчі порівняно з іншими двома групами. Зокрема, значення за шкалою "цілі в житті" в першій групі статистично значуще нижчі порівняно з третьою групою ($p \leq 0,01$), а значення за шкалою "результативність життя" вірогідно нижчі порівняно із другою ($p \leq 0,05$) і третьою ($p \leq 0,01$) групами. За обома шкалами значення в третій групі, до якої належать ВПО, які оцінюють свої умови як легші, незначно вищі за нормативні.

Отже, особи, які внутрішньо переміщені і чії умови життя відповідають їхнім очікуванням, виявляють менший рівень задоволеності продуктивністю і осмисленістю пройденого етапу життя та мають менш чітко сформульовані цілі на майбутнє у порівнянні з іншими групами. Для групи внутрішньо переміщених осіб, чії умови життя важчі за очікувані, характерна тенденція до фаталізму і переконання, що життя мало підвладне свідомому контролю й управлінню. У випадку внутрішньо переміщених осіб, чії умови життя виявилися легшими за очікувані, можливо, включається механізм, який можна назвати "позитивним мисленням", коли відсутність фруструючих умов мотивує до позитивної оцінки минулого і майбутнього, забезпечуючи наповненість смыслом та наявністю часової перспективи.

Загалом можна визначити, що для всіх груп, виділених за критерієм "доміграційні очікування", характерний високий рівень активності, позитивне ставлення до нового соціокультурного середовища, певна впевненість у собі та своєму досвіді.

Отже, найбільш сприятливий прогноз для процесу адаптації може бути зроблений щодо групи внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які відзначили, що умови їхнього життя виявилися легшими, ніж очікувалося. У той час як для другої групи ВПО, чії умови були складнішими за очікувані, спостерігається більш нестійке ставлення до себе та свого місця в референтній групі, що може

негативно впливати на конструктивність їхніх взаємин з іншими людьми. Цій групі ВПО, порівняно з іншими, більш властиві фаталізм і переконаність у тому, що життя мало піддаватися свідомому контролю та управлінню. Важливо зауважити, що отримані результати не вказують на можливість негативного прогнозу адаптації для цієї групи, проте, при довготривалих труднощах, з якими стикаються ВПО цієї групи, може відбутися виснаження їхніх ресурсів особистості.

ВПО, чії умови життя відповідають їхнім очікуванням, менше задоволені продуктивністю та осмисленістю свого життя, мають менш чітко визначені цілі на майбутнє, а порівняно з іншими групами, для них характерні депресивні настрої. Для цієї групи ВПО, порівняно з іншими, менше характерна орієнтація на референтну групу.

Таким чином, наша друга гіпотеза, що процес адаптації ВПО до нових соціокультурних умов залежить від їхніх доміграційних очікувань, не підтвердилася. Найвищий адаптаційний потенціал виявився у ВПО, чії умови життя виявилися легшими за очікувані. Однак виявлено, що параметр доміграційної підготовки ВПО є надзвичайно важливим, оскільки їхнє усвідомлення особливостей та умов майбутнього життя впливає на їхній психологічний добробут та адаптаційний процес.

2.3. Розробка корекційної програми за результатами дослідження

У ситуаціях надзвичайності важливою складовою стабілізації є підтримка і допомога психологів. Це особливо актуально для вимушених мігрантів з України, багато з яких можуть мати травмовану психіку та страждати від посттравматичного стресового розладу. Страх, напруга, невпевненість у собі та стрес є поширеними відчуттями серед них. Без кваліфікованої та своєчасної психологічної підтримки виходження з такого стану стає надзвичайно важким завданням. Завдання фахівця-психолога з адаптації вимушених мігрантів включає в себе наступні обов'язки:

- 1) Проведення особистих консультацій для вимушених мігрантів, які потребують психологічної допомоги та підтримки.
- 2) Аналіз психологічного стану біженців та визначення основних проблем.
- 3) Ведення облікової документації, необхідної для ефективної роботи з вимушеними мігрантами.
- 4) Здійснення психодіагностики та психокорекції за необхідності.
- 5) Розробка заходів щодо соціальної адаптації вимушених мігрантів та надання рекомендацій адміністрації сільського поселення щодо їхньої роботи з біженцями.
- 6) Проведення групових тренінгів для місцевого населення та вимушених мігрантів з питань толерантності.
- 7) Організація культурно-масових заходів для сприяння взаєморозумінню місцевого населення та прибулих з України.
- 8) Забезпечення соціального патронажу для сімей вимушених мігрантів, включаючи регулярні відвідування та психологічну підтримку.
- 9) Організація волонтерського руху для гуманітарної допомоги вимушеним мігрантам.

Спеціаліст-психолог з адаптації вимушених переселенців повинен забезпечувати різноманітні види підтримки, такі як:

- Психологічна допомога, яка передбачає діагностику стану та консультування вимушених мігрантів, корекцію психологічного розвитку, а також проведення тренінгів і т. д.
- Педагогічна підтримка, що охоплює послуги з допомоги у вивченні різних навчальних предметів та консультування з питань виховання підлітків у сім'ях біженців.
- Інформаційна допомога, спрямована на надання інформації біженцям щодо проблем, які їх цікавлять, з метою сприяння відновленню їхніх соціальних функцій.

- Профорієнтаційна допомога, яка включає консультування вимушених мігрантів з питань вибору професії і проведення тестування перед виходом на роботу.
- Медико-санітарна підтримка, що включає консультації у сфері планування сім'ї та допомогу у відновленні звичного способу життя.

Психологічна допомога особам, які примусово залишили територію України, може бути надана як одноразово, так і багаторазово. Цю підтримку можуть надавати безпосередньо, спрямовуючи її безпосередньо до вимушених мігрантів, або опосередковано через роботу з їхнім соціальним оточенням. Психологічна та соціальна підтримка, яку надають, спрямована на успішну адаптацію біженців до нових умов, їх інтеграцію в місцеву спільноту, виявлення та розвиток внутрішніх резервів вимушених мігрантів, а також допомогу у вирішенні складної ситуації, що виникла. Відмінності в ціннісних установках, традиціях і поведінці можуть стати перешкодою для встановлення дружби між вимушеними мігрантами та місцевим населенням, що може призвести до "мігрантофобії". Для запобігання цьому явищу необхідно проводити тренінги з толерантності не рідше ніж один раз на два місяці. Мета цих тренінгів включає в себе:

- Розвиток позитивного ставлення до місцевого населення;
- Створення почуття власної гідності та здатності поважати гідність інших членів суспільства;
- Формування соціальної сприйнятливості, довіри, здатності слухати іншу людину, виявлення емпатії;
- Навчання міжкультурного розуміння і толерантної поведінки.
- Навчання конструктивних методів вирішення конфліктів, вираження власних почуттів та емоцій без агресії та насильства;
- Розвиток комунікативних навичок для зміцнення соціальних взаємозв'язків;

Критерії толерантності включають в себе рівність і рівноправність, що передбачає рівний доступ до соціальних благ, освітніх та економічних

можливостей, толерантне ставлення до членів суспільства, рівні можливості участі в політичній сфері, охоплення суспільними заходами, такими як свята, що об'єднують культури вимушених мігрантів та місцевого населення, свобода віросповідання та співпраця з місцевим населенням для розв'язання проблем біженців.

В сучасних умовах важливою і необхідною є допомога волонтерів біженцям. Вони відіграють значущу роль у допомозі вимушеним мігрантам у влаштуванні в центр тимчасового перебування, забезпечуючи їх продовольством і предметами першої необхідності, а також допомагають у пошуку житла та роботи. Робота волонтерів з вимушеними переселенцями є важливою і відповідальною. Таким чином, фахівцю-психологу з адаптації біженців, разом з адміністрацією поселення, рекомендується організувати волонтерський рух допомоги біженцям з України "Ми - разом" на базі місцевої школи для старших класів. Його функції будуть включати:

- Організація гуманітарної допомоги біженцям, зокрема формування продуктового пакета та предметів першої необхідності для тих, хто у найбільшій потребі.
- Співпраця з ЗМІ для ефективного оповіщення про проблеми біженців.
- Знаходження та організація складського приміщення для прийому гуманітарної допомоги від громадян.

Ці заходи спрямовані на підтримку та допомогу вимушеним мігрантам, сприяючи їхній успішній адаптації та інтеграції в новий соціальний контекст.

У свою чергу, добровольці будуть забезпечувати потрібними речами сім'ї біженців, а також виконувати наступні завдання:

- Проведення опитувань серед біженців для виявлення їхніх проблем та визначення видів допомоги, яку вони потребують.
- Надання підтримки біженцям у побутовому господарстві, включаючи догляд за дітьми дошкільного віку, допомогу з прибирання та виконання допоміжних будівельних робіт та інші важливі аспекти.

Волонтери руху "Ми - разом" спрямовуватимуть свої зусилля на допомогу та підтримку біженців з України, забезпечуючи комфортне проживання на території сільського поселення та сприяючи віддаленню думок про військові події на батьківщині. З нашого погляду, успішній соціальній адаптації біженців сприятиме організація культурно-масових заходів, з урахуванням національних і культурних особливостей біженців. Це надасть можливість місцевому населенню ознайомитися з українською культурою та єднанню з вимушеними мігрантами.

У межах цих заходів рекомендується проводити святкові концерти аматорських колективів поселення, масові розважальні події, тематичні кінопокази в будинку культури, а також урочисте вшанування пам'яті загиблих воїнів ЗСУ. Цільовим є також активне включення біженців у проведення національних свят, щоб вони також могли вивчати українську культуру, традиції та звичаї, що сприяє налагодженню дружби з місцевим населенням.

Створення системи моніторингу реалізації проектних заходів також визначається. Моніторинг проекту є систематичним процесом збору, аналізу та оцінки даних щодо виконання заходів проекту. Його мета полягає в наданні своєчасної інформації про реалізацію проекту для ухвалення ключових рішень. Цей моніторинг включає наступні інструменти:

- Інспекція (голова адміністрації сільського поселення візьме під контроль хід виконання проекту).
- Оцінка проміжних результатів (волонтери щорічно проводитимуть опитування вимушених мігрантів з України в поселенні для виявлення інформації про розв'язання їхніх проблем та успішність соціальної адаптації).- експертиза (містить складання загальної картини перебігу реалізації та стану проекту для підвищення якості виконання цього проекту; здійснюється залученими кваліфікованими фахівцями). Процес моніторингу проекту орієнтований на наступне:
 - Забезпечення точної та своєчасної інформації про всі виконувані заходи проекту.

- Надання даних для складання звітів та прогнозування подальшого виконання проєкту.
- Виявлення ризиків, що можуть виникнути в ході проєкту.
- Спостереження за будь-якими змінами, які виникають у проєкті.
- Порівняння фактичного виконання проєкту з планованим, проведення аналізу виконання для визначення необхідних коригувальних і попереджувальних заходів.

Висновки до другого розділу

В результаті впровадження проєкту будуть досягнуті наступні результати: створена база даних, яка містить достовірну інформацію, зокрема соціологічні дані, про біженців, що потребують соціальної та психологічної підтримки; встановлений механізм забезпечення вимушених мігрантів кваліфікованою юридичною допомогою у процесі оформлення та подання документів; отримана гуманітарна допомога від місцевого населення; надана психологічна та реабілітаційна підтримка від кваліфікованого фахівця-психолога з адаптації біженців; збільшиться кількість місцевих мешканців, які виявляють толерантне ставлення до біженців; рівень участі в суспільному житті сільського поселення підніметься принаймні до 50% від загальної кількості вимушених переселенців.

РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ: АДАПТАЦІЯ, ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО - ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Розробка та впровадження тренінгу з адаптації для внутрішньо переміщених осіб

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) - це група людей, які змушені були покинути свої домівки внаслідок конфліктів, стихійних лих або інших надзвичайних ситуацій. Ці індивіди часто стикаються зі складними психологічними проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривога, депресія та інші. Ці психологічні аспекти можуть суттєво ускладнити їх адаптацію до нового життя в іншому місці[1, с. 208].

Для того, щоб створити ефективну програму підтримки та адаптації для ВПО, важливо провести аналіз їхніх психологічних потреб. Цей аналіз допоможе налагодити спеціальні інтервенції та послуги, що сприятиме подоланню цих труднощів і спростить процес адаптації.

Аспекти аналізу психологічних потреб ВПО:

1. Тип і рівень психологічних проблем: Один з ключових аспектів аналізу - це визначення конкретних психологічних проблем, з якими стикаються ВПО. Це може включати ПТСР, тривожність, депресію, низьку самооцінку та інші. Зрозуміння цих проблем допомагає визначити теми та методи, які повинні бути включені в програми психологічної підтримки.

2. Вплив психологічних проблем: Важливо визначити, як ці психологічні проблеми впливають на життя ВПО. Наприклад, чи вони заважають знаходити роботу, встановлювати стосунки з іншими людьми або інтегруватися в нове соціальне оточення. Це допоможе розробити специфічні стратегії підтримки.

3. Особливості в різних групах: Варто враховувати, що психологічні потреби можуть відрізнятися в залежності від вікових груп, соціальних груп, статевої приналежності та інших факторів. Наприклад, діти ВПО можуть мати

інші потреби, ніж дорослі або літні люди. Розробка індивідуальних підходів для різних категорій ВПО може бути корисною [2, с. 107–114].

4. Методи аналізу: Для збору даних про психологічні потреби ВПО можна використовувати різні методи, такі як опитування, інтерв'ю, фокус-групи та психологічні тести. Кожен з цих методів має свої переваги та обмеження, і їх вибір повинен відповідати конкретним цілям дослідження.

На основі досліджень, проведених в різних країнах, можна виділити кілька основних психологічних потреб ВПО:

1. Потреба в безпеці та стабільності: ВПО, покидаючи свої рідні місця, часто відчувають страх та тривогу. Важливо надати їм відчуття безпеки та стабільності в новому місці проживання.

2. Потреба в підтримці та соціалізації: ВПО можуть відчувати самотність та ізолюваність. Вони потребують підтримки з боку спільноти та можливості встановлювати нові соціальні зв'язки.

3. Потреба в інформації та ресурсах: Багато ВПО можуть бути неінформованими щодо того, як отримати доступ до необхідних ресурсів, таких як житло, медична допомога та освіта. Надання інформації та допомоги у пошуку ресурсів є важливим аспектом психологічної підтримки [3, с. 78].

4. Потреба в емоційній підтримці: ВПО часто переживають сильні емоційні потрясіння внаслідок досвіду переміщення та втрати. Емоційна підтримка та консультування можуть допомогти їм впоратися з цими труднощами.

Усі ці психологічні потреби варто враховувати при розробці програм та послуг для підтримки ВПО. Надання комплексної підтримки, яка відповідає їхнім потребам, може сприяти більш успішній адаптації та відновленню цих людей в новому середовищі.

Тренінг з адаптації є важливою складовою для допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО) у подоланні проблем та успішній адаптації до нового життя. Розробка такого тренінгу має враховувати основні психологічні, соціальні та економічні потреби цієї групи.

Структура тренінгової програми може включати такі основні частини:

1. Вступ: Перша частина тренінгу має бути присвячена ознайомленню учасників з програмою та її головними цілями. Під час вступу учасники повинні зрозуміти, які очікувані результати та переваги для них з такого тренінгу.

2. Основна частина: Ця частина тренінгу повинна включати в себе розгляд тем, які стосуються головних викликів адаптації для ВПО.

– Психологічна адаптація: Під цією темою учасники зможуть вивчити психологічні проблеми, з якими стикаються ВПО, та шляхи їх подолання.

– Соціальна адаптація: У цій частині учасники зможуть дослідити соціальні проблеми, з якими стикаються ВПО, та методи їхнього вирішення.

– Економічна адаптація: Важлива тема, яка дозволить учасникам ознайомитися з економічними викликами ВПО і способами їх вирішення.

3. Заключна частина: Завершальна частина тренінгу слугує підсумком основних ідей та знань, отриманих на протязі тренінгу. Учасники отримають можливість обговорити свій досвід та враження.

Зміст тренінгової програми деталізується в основній частині тренінгу та може включати наступні теми:

1. Психологічна адаптація: Учасники дізнаються про різні психологічні травми та стресові ситуації, які можуть виникнути під час переміщення. Також вони зможуть ознайомитися з методами психологічної підтримки та самопомоги [4, с. 88–97].

2. Соціальна адаптація: В цій частині учасники розглянуть теми, пов'язані зі збереженням сімейних зв'язків, оточенням та побудовою нових соціальних мереж. Також буде наголошено на важливості розуміння культурних відмінностей і спілкуванні з іншими членами суспільства.

3. Економічна адаптація: Учасники дізнаються про економічні виклики, такі як пошук роботи, фінансове планування та доступ до основних ресурсів. Вони також будуть навчатися навичкам розв'язання економічних проблем та підвищенню фінансової грамотності.

У розробці тренінгової програми можна використовувати різні методи навчання, включаючи як традиційні, так і нетрадиційні підходи.

Традиційні методи, такі як лекції, дискусії та практичні вправи, допомагають передавати інформацію та знання ефективним способом. Вони можуть бути корисними для введення учасників у теоретичні аспекти адаптації.

Нетрадиційні методи навчання, такі як арт-терапія та групова терапія, можуть бути корисними для сприяння психологічному відновленню та розвитку міжособистісних навичок. Вони дозволяють учасникам виразити свої почуття та думки у творчий спосіб і взаємодіяти з іншими.

Надзвичайно важливою є наявність кваліфікованих тренерів, які мають великий досвід роботи з ВПО. Тренери повинні бути добре обізнані з основними психологічними, соціальними та економічними проблемами, з якими стикаються ВПО, і знати ефективні методи їх вирішення. Такі кваліфіковані тренери зможуть забезпечити ефективну підтримку та навчання учасників під час тренінгу з адаптації [5, с. 5–9].

Ось деякі приклади тем, які можуть бути включені в тренінгову програму з адаптації для ВПО:

- Вплив травматичних подій на психічне здоров'я
- Стрес і тривога: як їх розпізнати та впоратися з ними
- Депресія: як її розпізнати та впоратися з нею
- Побудова позитивного мислення
- Розвиток самооцінки
- Навички спілкування та соціальної взаємодії
- Права ВПО
- Інформація про ресурси, доступні ВПО

Розробка матеріалів та ресурсів для тренінгу з адаптації для внутрішньо переміщених осіб є важливою ініціативою для підтримки цієї уразливої групи населення. Один зі способів надання необхідної інформації та навичок ВПО є створення інформаційних буклетів, вправ на розвиток соціальних навичок та інтерактивні заняття

Інформаційні буклети є важливим інструментом у забезпеченні ВПО доступом до інформації, яка допоможе їм легше адаптуватися до нового місця проживання. Ці буклети можуть містити різноманітну інформацію, від прав та можливостей ВПО в новому місці до ресурсів, доступних для них. Крім того, вони можуть надавати корисні поради щодо адаптації до нового життя.

Однак, ключовою рисою інформаційних буклетів є їхня доступність та зрозумілість. Вони повинні бути розроблені таким чином, щоб будь-яка ВПО, незалежно від вікової групи, могла легко зрозуміти їхній зміст. Мова, використовувана в буклетах, повинна бути простою та зрозумілою. Також важливо використовувати ілюстрації та інші візуальні матеріали для полегшення сприйняття інформації [6, с. 29–34].

Важливим аспектом підготовки інформаційних буклетів є включення актуальної та корисної інформації. Вони повинні відповідати на питання, які можуть виникнути у ВПО під час їхньої адаптації, і надавати конкретні вказівки та рекомендації.

Після інформаційних буклетів, важливим елементом підготовки ВПО до нового життя є вправи на розвиток соціальних навичок. Ці вправи можуть значно полегшити їхню взаємодію з іншими людьми та сприяти вирішенню конфліктів. Вони є корисними для ВПО всіх вікових груп і можуть бути дуже ефективними, якщо вони розроблені правильно.

Вправи на розвиток соціальних навичок можуть бути різноманітними і цікавими. Розігрування ролей, групові дискусії та ситуаційні завдання - це всі приклади діяльностей, які можна включити до тренінгу. Вони допомагають ВПО розвивати навички спілкування, вчитися пристосовуватися до різних ситуацій і навіть вдосконалювати свої навички вирішення конфліктів.

Крім цього, інтерактивні заняття є важливою частиною підготовки ВПО до нового життя. Ці заняття допомагають їм засвоїти інформацію та навички в більш ефективний спосіб, оскільки вони активно беруть участь у процесі навчання.

Управління стресом і тривогою, розвиток самооцінки і самопідтримки, зміцнення навичок спілкування і соціальної взаємодії - це лише кілька з тем, які можуть бути обговорені під час інтерактивних занять. Такі заняття можуть включати в себе ігри, арт-терапію, музичну терапію та інші види діяльності, які стимулюють активну участь ВПО.

Приклад тренінгу: Сценарій заняття, що включає відеоматеріали, групові дискусії, рольові ігри та вправи на розвиток адаптивних навичок для ВПО [7, с. 54–59].

Мета заняття: Надати ВПО інформацію та навички, необхідні для адаптації до нового життя.

Учасники: ВПО різного віку та соціальних груп.

Тривалість цього заняття складає 2 години, і під час нього використовується спеціальне обладнання:

1. Відеопроєктор - для показу відеоматеріалів, які ілюструють основні теми заняття.
2. Олівці та папір - для виконання певних вправ та запису корисної інформації.
3. Картки з ролями для рольових ігор - це інтерактивний спосіб навчання та практики нових навичок.

Структура заняття має такий хід:

1. Вступ (15 хвилин)
 - Привітання та представлення учасників.
 - Розповідь про мету та структуру заняття.
2. Основна частина (120 хвилин) Тут розглядаються три ключові теми:

Тема 1: Управління стресом і тривогою (30 хвилин)

- Перегляд відеороликів про стрес і тривогу.
- Групова дискусія про те, як стрес і тривога впливають на життя ВПО.
- Вправа на розвиток навичок управління стресом і тривогою.

Тема 2: Самооцінка і самопідтримка (30 хвилин)

- Перегляд відеороликів про самооцінку і самопідтримку.
- Групова дискусія про важливість самооцінки і самопідтримки для адаптації ВПО.
- Вправа на розвиток навичок самооцінки і самопідтримки.

Тема 3: Спілкування і соціальна взаємодія (30 хвилин)

- Перегляд відеороликів про спілкування і соціальну взаємодію.
- Групова дискусія про важливість спілкування і соціальної взаємодії для адаптації ВПО.
- Вправа на розвиток навичок спілкування і соціальної взаємодії.

3. Заключна частина (30 хвилин)

- Підсумок заняття, в якому наголошується головна інформація та ключові поняття.
- Відповіді на запитання учасників.
- Вправи на розвиток адаптивних навичок для підсумку.

Тренінг повинен проводитися кваліфікованими психологами і соціальними працівниками. Вони повинні мати досвід роботи з ВПО і вміти створювати комфортну та безпечну атмосферу для учасників [8, с. 55–62].

Також тренінг повинен бути регулярним. Він має проводитися кілька разів на місяць, щоб учасники могли вдосконалювати свої навички та отримувати підтримку.

3.2. Оцінка ефективності тренінгу

Впровадження тренінгової програми для ВПО має визначене значення в підготовці та адаптації цієї групи до нового життя. Однак, для досягнення максимальної ефективності такої програми, необхідно постійно працювати над її адаптацією та вдосконаленням на основі зворотного зв'язку від учасників.

Зворотній зв'язок від учасників є важливим інструментом для визначення якості та ефективності тренінгової програми. Існують кілька методів отримання цього зворотного зв'язку, які допомагають зрозуміти, що працює добре і що потребує покращення [9, с. 60–65].

Перший метод - це проведення підсумкових опитувань. Вони є одним із найбільш поширених інструментів для збору зворотного зв'язку. Опитування дозволяють отримати загальну оцінку тренінгу з багатьох позицій. Учасники можуть висловлювати свої думки та враження стосовно матеріалів, методів і організації тренінгу. Це допомагає зрозуміти, які аспекти тренінгу варто покращити та в яких напрямках.

Другий метод - інтерв'ю з учасниками. Це більш детальний підхід до збору зворотного зв'язку. Під час інтерв'ю учасники можуть розповісти більше про свої враження та думки. Цей метод дозволяє зрозуміти, що учасники вважають позитивним і негативним у тренінгу, а також з'ясувати, які конкретні аспекти їхнього досвіду можна покращити.

Третій метод - використання фокус-груп. Це спеціально організовані групові обговорення, під час яких учасники можуть вільно висловлювати свої думки та почуття. Фокус-групи дозволяють отримати більше контекстуальної інформації із зацікавлених осіб та з'ясувати, як вони сприймають тренінг у вільній обстановці.

Важливо враховувати, що зворотній зв'язок може відрізнятися залежно від різних факторів. Однією з них є особливості учасників. Учасники можуть належати до різних вікових груп, соціальних груп та інших категорій населення, і їхні враження і побажання можуть відрізнятися. Тому важливо

ретельно аналізувати зворотний зв'язок в залежності від характеристик учасників.

Інший фактор - це напрямки тренінгу. Тренінгова програма може включати різні аспекти, такі як тематики, методи, матеріали та інші. Зворотний зв'язок може стосуватися конкретних елементів тренінгу, і важливо враховувати це при аналізі [10, с. 22–29].

Третій фактор - це тривалість тренінгу. Зворотній зв'язок може бути отриманий як під час проведення тренінгу, так і після його завершення. Залежно від часу збору зворотного зв'язку можна визначити, які аспекти тренінгу були більш важливими для учасників.

На основі отриманого зворотного зв'язку можна внести зміни до тренінгової програми в різних напрямках. Наприклад, якщо учасники виявили, що деякі теми тренінгу були недостатньо обговорені, їх можна додати або розширити. Також можна змінити методи тренінгу, якщо учасники виявили, що деякі з них були неефективними або нецікавими. Також можна переглянути матеріали тренінгу, якщо учасники виявили, що деякі з них були незрозумілими або недостатньо актуальними.

Впровадження змін до тренінгової програми на основі зворотного зв'язку від учасників є важливою складовою процесу навчання і адаптації ВПО. Це дозволяє підвищити ефективність тренінгу та зробити його більш корисним для учасників. Такий підхід сприяє постійному вдосконаленню і підготовці ВПО до нового життя після їхнього виходу з військової служби.

Розглянемо деякі конкретні приклади використання зворотного зв'язку від учасників для адаптації та вдосконалення тренінгової програми для ВПО.

На одному з тренінгів з адаптації для ВПО учасники виявили, що тематику стресу та тривоги було недостатньо обговорено. На основі цього зворотного зв'язку до тренінгу було додано додаткові модулі, присвячені цим темам.

На іншому тренінгу з адаптації для ВПО учасники виявили, що деякі методи тренінгу були занадто складними та тривалими. На основі цього зворотного зв'язку методи тренінгу були спрощені та скорочені.

На ще одному тренінгу з адаптації для ВПО учасники виявили, що деякі матеріали тренінгу були написані складною мовою. На основі цього зворотного зв'язку матеріали тренінгу були перероблені та написані більш доступною мовою [11, с. 1–14].

Ці приклади демонструють, як важливо враховувати зворотний зв'язок від учасників для покращення тренінгової програми та надання ВПО необхідних навичок і знань для їхньої подальшої адаптації і успішного життя.

Оцінка ефективності тренінгу для ВПО є важливою задачею, яка вимагає уважного аналізу різних аспектів. Під час оцінки тренінгу для ВПО важливо враховувати різні фактори, які можуть впливати на його результати та корисність для учасників.

Психологічний стан учасників тренінгу відіграє значущу роль у процесі навчання. ВПО часто стикаються з серйозними психологічними проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад чи депресія, які можуть перешкоджати їхній здатності засвоювати нову інформацію та навчатися чомусь новому. Тому важливо проводити психологічну підготовку перед тренінгом та забезпечувати психологічну підтримку під час навчання.

Особливості соціально-економічної ситуації в місці проживання ВПО також можуть впливати на ефективність тренінгу. Учасники тренінгу можуть мати обмежений доступ до ресурсів, необхідних для їхньої адаптації та подальшого розвитку. Тому важливо враховувати ці обмеження та намагатися надати додаткову підтримку учасникам для подолання соціальних та економічних труднощів.

Культурні особливості учасників тренінгу є ще однією важливою складовою оцінки ефективності. Тренінг повинен бути адаптованим до культурних особливостей учасників, оскільки це допомагає створити більш сприятливу та зрозумілу атмосферу для навчання. Врахування культурних

аспектів допомагає підвищити зацікавленість та залученість ВПО до навчального процесу.

Аналіз ефективності тренінгу для ВПО включає в себе детальне вивчення різних аспектів, щоб зрозуміти, наскільки корисним був тренінг та які покращення можна внести у майбутньому. Перш за все, важливо збирати відгуки учасників тренінгу про його зміст, методи навчання та ефективність навчання. Аналіз таких відгуків допомагає визначити, які теми були найбільш актуальними для учасників, які методи навчання були найбільш ефективними, і чи відчували учасники, що тренінг допоміг їм в адаптації до нового життя.

Оцінка результатів навчання є іншою важливою складовою. Дослідження того, наскільки учасники тренінгу засвоїли нові знання та навички, та як вони їх використовують у повсякденному житті, допомагає визначити практичну користь тренінгу. Це може включати в себе оцінку рівня знань та вмінь, які були набуті під час навчання, і їх застосування у реальних ситуаціях [12, с. 15–21].

Аналіз поведінки учасників перед та після тренінгу є третьою важливою частиною оцінки ефективності. Важливо вивчити, як змінилася поведінка учасників після завершення тренінгу. Наприклад, чи стали вони більш впевненими в собі, чи покращилися їхні стосунки з іншими людьми. Цей аспект допомагає визначити, наскільки тренінг вплинув на психосоціальну адаптацію ВПО.

На основі аналізу зібраних даних можна зрозуміти, які компоненти тренінгу були найбільш ефективними, а які потребують подальшого вдосконалення. Ця інформація є ключовою для покращення майбутніх тренінгів для ВПО, зробивши їх більш ефективними та корисними для учасників. Такий підхід допомагає забезпечити належну підтримку та ресурси ВПО для їхнього успішного відновлення та адаптації.

Розглянемо деталізовані приклади коректив, які можуть бути внесені в тренінг для ВПО з метою покращення його ефективності та корисності для учасників.

1. Зміна змісту тренінгу: Якщо аналіз відгуків учасників показав, що деякі теми тренінгу були менш актуальними або не цікавили учасників, можна розглянути внесення змін у зміст тренінгу. Наприклад, якщо багато учасників відзначили, що теми, пов'язані з психологічною адаптацією, були для них надзвичайно важливими, можна збільшити кількість годин, приділену цим темам. З іншого боку, теми, які виявилися менш актуальними, можна скоротити або виключити з тренінгу [13, с. 134–141].

2. Зміна методів навчання: Якщо учасники тренінгу відзначили, що деякі методи навчання були менш ефективними, це може вказувати на необхідність змінити підхід до навчання. Наприклад, якщо більшість учасників відчули дефіцит практичних навичок, можна внести більше практичних завдань та вправ у тренінг. Зміни у методах навчання можуть також включати більше інтерактивних сесій, групову роботу або використання відеоматеріалів для наочного представлення інформації.

3. Зміна тривалості тренінгу: Аналіз результатів навчання може вказувати на необхідність змінити тривалість тренінгу. Якщо багато учасників відзначають, що тренінг був занадто інтенсивним або, навпаки, занадто тривалим, може бути вигідно внести корективи. Наприклад, тренінг може бути розділений на більше коротких сесій з певною перервою між ними, щоб забезпечити кращий розподіл навчального матеріалу та зменшити навантаження на учасників.

4. Зміна формату тренінгу: Враховуючи відгуки учасників, можна також розглянути можливість зміни формату тренінгу. Наприклад, якщо багато учасників відзначили, що бажають більше практичних завдань, тренінг може бути перероблений у формат майстер-класу, де більше уваги приділяється практичним навичкам та навчальним ситуаціям.

5. Індивідуальний підхід: Один з ключових висновків з аналізу даних може полягати в необхідності надати індивідуальний підхід до

учасників тренінгу. Це може включати в себе підготовку індивідуальних планів навчання, де кожен учасник отримує навчальну програму, яка враховує його конкретні потреби та обставини.

6. Психологічна підтримка: Якщо аналіз виявив велику кількість психологічних проблем серед учасників, може бути важливою зміною включення психолога або консультанта в команду тренінгу. Це може допомогти учасникам краще справлятися зі своїми емоційними та психологічними труднощами під час тренінгу.

Загалом, аналіз даних забезпечує можливість системного підходу до покращення тренінгу для ВПО. Внесення коректив на основі аналізу підвищує ефективність та корисність тренінгових програм, роблячи їх більш адаптованими до потреб та особливостей учасників. Такий підхід сприяє підвищенню рівня адаптації ВПО та поліпшенню їхнього психосоціального стану.

Нижче розглянемо результати оцінки ефективності тренінгу для ВПО, який спрямований на управління стресом і тривогою. Оцінка включала опитування учасників, інтерв'ю з ними, аналіз їхніх записів та документів, пов'язаних з тренінгом.

Перше важливе джерело інформації - результати опитування учасників до і після проведення тренінгу. Учасникам були поставлені питання щодо їхнього відчуття стресу та тривоги, а також їхніх здібностей управляти цими емоціями. Результати показали значне зменшення рівня стресу і тривоги після участі у тренінгу. Це свідчить про ефективність програми [14, с. 63–68].

Під час інтерв'ю з учасниками, вони розповіли про конкретні зміни у своєму житті після тренінгу. Один з учасників навів приклад того, як він навчився розслаблятися за допомогою дихальних вправ, що дозволило йому краще справлятися зі стресом та тривогою. Інший учасник підкреслив важливість відкритості та спілкування з іншими людьми як результат тренінгу.

Аналіз записів, які учасники вели під час тренінгу, показав, що найбільше зацікавлення вони виявили у практичних способах управління стресом і

тривогою. Вони активно використовували навчальний матеріал та впроваджували його в своєму повсякденному житті. Це підтверджує важливість практичних навичок, набутих на тренінгу.

Оцінка включала аналіз документів, пов'язаних з підготовкою та проведенням тренінгу. Плани тренінгу, матеріали, використовувані під час тренінгу, та відгуки тренерів були ретельно проаналізовані. Відповідно до результатів аналізу, тренінг був добре розроблений та проведений відповідно до поставлених цілей.

Висновки до другого розділу

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) стикаються зі складними психологічними проблемами внаслідок конфліктів, стихійних лих та інших надзвичайних ситуацій, що змушують їх залишати свої домівки. Для успішної адаптації цієї групи людей до нових умов життя необхідно проводити аналіз їхніх психологічних потреб.

Описані в розділі аспекти аналізу психологічних потреб ВПО надають важливу базу для розробки ефективних програм підтримки та адаптації. Розуміння типу і рівня психологічних проблем, їх впливу на життя ВПО, а також урахування особливостей різних груп допоможе налагодити спеціальні інтервенції та послуги.

Важливо також використовувати різні методи аналізу для збору даних про психологічні потреби ВПО. На основі проведених досліджень виділяються основні потреби цієї групи, такі як потреба в безпеці та стабільності, підтримці та соціалізації, інформації та ресурсах, емоційній підтримці.

Урахування цих психологічних потреб при розробці програм та послуг для підтримки ВПО сприятиме їхній успішній адаптації та відновленню в новому оточенні. Такі програми повинні бути комплексними і орієнтованими на конкретні потреби та особливості цільової аудиторії.

Впровадження тренінгової програми для ВПО має визначене значення в підготовці та адаптації цієї групи до нового життя. Однак, для досягнення максимальної ефективності такої програми, необхідно постійно працювати над її адаптацією та вдосконаленням на основі зворотного зв'язку від учасників.

Аналіз ефективності тренінгу для ВПО включає в себе детальне вивчення різних аспектів, щоб зрозуміти, наскільки корисним був тренінг та які покращення можна внести у майбутньому. Перш за все, важливо збирати відгуки учасників тренінгу про його зміст, методи навчання та ефективність навчання. Аналіз таких відгуків допомагає визначити, які теми були найбільш актуальними для учасників, які методи навчання були найбільш ефективними, і чи відчували учасники, що тренінг допоміг їм в адаптації до нового життя.

Оцінка включала аналіз документів, пов'язаних з підготовкою та проведенням тренінгу. Плани тренінгу, матеріали, використовувані під час тренінгу, та відгуки тренерів були ретельно проаналізовані. Відповідно до результатів аналізу, тренінг був добре розроблений та проведений відповідно до поставлених цілей.

ВИСНОВКИ

В зарубіжній психології підходи до дослідження психологічного благополуччя умовно поділяються на евдемоністичні і гедоністичні (Ватерман А.С., Деси Е., Каннеман Д., Райан Р.). Як відзначають дослідники, головним недоліком гедоністичного підходу є його теоретична нерозробленість, а евдемоністичного – труднощі емпіричної оцінки психологічного благополуччя. Спроби подолання цих недоліків привели до зближення зазначених підходів, побудови інтеграційних моделей психологічного благополуччя.

У вітчизняній психології інтегративний підхід до психологічного благополуччя представлений, зокрема, в багаторівневій моделі психологічного благополуччя. У цій моделі психосоматичне, психічне, психологічне здоров'я розглядаються як рівні психологічного благополуччя. Для кожного рівня автор пропонує, як суб'єктивні параметри вимірювання, так і об'єктивні, які оцінюються зовнішніми експертами.

Дуже важливими для адаптації ВПО у середовищі, що приймає, є питання ставлення до них населення, що приймає оскільки часто це ускладнює життя людей, вимушених покинути рідний край. Існує досить багато досліджень, що підтверджують, що ставлення до ВПО не завжди є толерантним та коректним.

Таким чином, регулярний моніторинг надає можливість адміністрації сільського поселення розуміти й усвідомлювати загальний стан проєкту, визначати обсяги наданої допомоги біженцям, їхню задоволеність рівнем проживання, успішність соціальної адаптації та зумовлювати на які сфери необхідно звернути особливу увагу. Плановані результати проєкту. У результаті реалізації проєкту буде досягнуто таких результатів:

- створено базу даних, що містить вірогідні, зокрема соціологічні відомості про біженців, які потребують отримання соціальної, психологічної допомоги;

- створено механізм забезпечення вимушених мігрантів кваліфікованою юридичною допомогою в оформленні та поданні документів; - надано

гуманітарну допомогу з боку місцевого населення (у наданні допомоги візьмуть участь щонайменше 30% місцевих жителів);

- надано психологічну, реабілітаційну допомогу з боку кваліфікованого фахівця-психолога з адаптації біженців (проведення роботи з вимушеними мігрантами щонайменше 300 годин);

- зросте кількість місцевих жителів, які толерантно ставляться до біженців (до не менш ніж 70%);

- рівень участі в суспільному житті сільського поселення зросте до щонайменше 50% біженців (щонайменше половина братимуть участь у заходах, організованих адміністрацією сільського поселення).

Усі пропоновані заходи проєкту спрямовані на успішну соціальну адаптацію ВПО.

Загальний аналіз даних підтвердив ефективність тренінгу для ВПО в управлінні стресом і тривогою. Результати опитування, інтерв'ю, аналіз записів і документів, пов'язаних з тренінгом, свідчать про позитивний вплив програми на учасників. Вони набули практичних навичок управління емоціями та здібностей спілкуватися з іншими людьми.

Оцінка ефективності тренінгу є важливим етапом, який дозволяє визначити, чи досягли учасники тренінгу поставлених цілей. Вона також допомагає зрозуміти, які аспекти тренінгу були ефективними, а які - ні. Результати цієї оцінки можуть бути корисними для подальшого вдосконалення програми та підвищення її ефективності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко С. І., Лазебна О. В., Кравченко Л. О., Думчева О. В. Психологічна допомога людям, які зазнали вимушеного переміщення. 2019. 78 с.
2. Атаманчук Г. І. Формування інтелектуальних ресурсів вимушено переміщених осіб як складова успішної адаптації. Освітологічний дискурс: електронне наукове фахове видання. 2021. № 1(34). С. 88–97.
3. Барінова О. Ю. Соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам як складова процесу їхньої адаптації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2018. № 1(46). С. 5–9.
4. Безкоровайна Л. О. Особливості соціально-психологічної адаптації дітей-внутрішньо переміщених осіб. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2018. № 1(46). С. 29–34.
5. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 208 с.
6. Беленька І. Г., Шаповалова О. В. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. Науковий вісник Національного гуманітарного університету. 2019. № 3(32). С. 54–59.
7. Блінова О. Проблема психологічного здоров'я мігрантів: збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2009. № 14. С. 55–62.
8. Вишневська О. І. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах соціально-психологічної допомоги. Педагогічний дискурс: збірник наукових праць. 2018. № 23. С. 107–114.
9. Герасименко О. А., Хорошавська О. А., Хуторська В. О. Адаптація внутрішньо переміщених осіб: соціально-психологічний аспект. Науковий вісник Черкаського університету. Психологічні науки. 2019. № 1(456). С. 60–65.

10. Гончарова Н. О. Кар'єрне проектування як фактор професійної підготовки майбутніх учителів. *Психологія і особистість*. 2015. № 2(1). С. 258–271.

11. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії. *Psychological journal*. 2018. № 7. С. 23–42.

12. Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2015. № 1150. С. 34 – 39.

13. Гундаріна О. В., Малиновська О. В. Фактори соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах військового конфлікту на сході України. *Вісник психології і педагогіки*. 2020. № 27(2). С. 22–29.

14. Дікова, Я. Є. Особливості соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб в сучасному українському суспільстві : дипломна робота магістра. Одеса, 2020. 89 с.

15. Зражевський С. Мультиверсум. Філософський альманах. Київ: Центр духовної культури, 2004. № 39. С. 1–14.

16. Іваннікова Г.В. Взаємозв'язок феноменів самореалізації психологічного благополуччя та життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, Київ, 2016. Т. ІХ. Вип. 13. С. 567-575.*

17. Іваннікова Г.В. Вплив механізмів психологічного захисту на поведінку в конфліктній ситуації студентів з вадами здоров'я. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі у світлі реалізації Конвенції ООН про права інвалідів: тези доп., XV міжнар. наук.-практ. конф. 18-19 лист., 2015 р., Київ, 2015. С. 110 – 112.*

18. Іваннікова Г.В. Психологічне благополуччя особистості як основа її духовного розвитку. *Духовність у становленні та розвитку особистості :*

зб.наук.пр. матеріали X міжнар. наук.-практ. конф. 12-13 трав. 2016 р., Нова Каховка, 2016. С. 112 – 114.

19. Іваннікова Г.В. Розвиток та специфіка мотивації навчання студентів інтегрованого освітнього середовища. Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі : тези доп., XI міжнар. наук.-практ. конф. 24-25 берез. 2011 р., Київ, 2011. С. 154 – 156.

20. Іваннікова Г.В. Сприяння психологічному благополуччю студентів в інтегрованому освітньому середовищі. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України, Київ, 2011. Т.VIII. част. 5. С.329 – 338.

21. Іваннікова Г.В. Теоретико-методологічні проблеми психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, Київ, 2016. Т. IX. Вип. 12. С. 427-436

22. Іваннікова Г.В. Феномен самоактуалізації особистості та психологічного благополуччя психолога-консультанта. Молодь: освіта, наука, духовність : тези доп. XIII всеукр. наук. конф. студентів і молодих вчених 12-14 квіт. 2016 р., Київ, 2016. Ч. 1. С. 536 – 538.

23. Іваннікова Г.В. Чинники психологічного благополуччя у студентів ВНЗ. Духовність у становленні та розвитку особистості: матеріали IX міжнар. наук.-практ. конф., 14-15 трав. 2015 р., Чернівці, 2015. С. 87 – 89.

24. Каргіна Н. В. Основні піходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта. 2015. №3. С. 48-55.

25. Карсканова С. В. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології. Актуальні проблеми практичної психології: збірник наукових праць. X. 2009. Ч.1 с. 477-483

26. Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя. Соціальна психологія. 2006. №5. С. 179-184.

27. Кондратюк Г.В. Формування мотивації навчальної діяльності студентів інтегрованої групи. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наук. пр. Київ, 2007. №3(5). С. 263 – 267.

28. Коробка Л. М. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. Український науковий журнал «Освіта регіону». 2011. №2. С. 332-339.

29. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. Грані. 2015. № 8. С. 6-11

30. Маліновська О. В. Вивчення вимушеного переміщення як об'єкта соціально-психологічного аналізу. Вісник Національного університету "Києво-Могилянська академія". Психологія. 2019. № 1(13). С. 15–21.

31. Надгара В. І. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику». Укр. Соціум. 2015. № 1. С. 134–141.

32. Павлюк М., Шопша О., Ткачук Т. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього. Наука і освіта. 2018. № 1. С. 149–156.

33. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 3. С. 105-117.

34. Пучкова Г. Л. Суб'єктивне благополуччя як фактор самоактуалізації особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Хабаровськ, 2003. 17 с.

35. Савчук О. Г. Вплив соціально-психологічних факторів на адаптацію внутрішньо переміщених осіб. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2018. № 1-2. С. 63–68.

36. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту

психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. Том V. Вип. 17. С. 124-133.

37. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.

38. Сердюк Л.З., Іваннікова Г.В. Психологічне благополуччя як чинник соціальної безпеки особистості. Актуальні проблеми психології : зб. Наук. Пр. Ін-ту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, Київ, 2016. Т. IX. Вип. 9. С. 477 – 484.

39. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб/Т.В. Семигіна, Н.Є. Гусак, С.О. Трухан. Український соціум.2015. №2 (53). С. 65-71.

40. Сухіна Є. Особливості роботи з внутрішньо переміщеними особами
URL: <http://business-territory.com/articles/osoblivosti-roboti-zvnutrishnoperemishchenimi-osobami2>

41. Тітов І. Г., Тітова Т. Є., Седих К. В., Giacomuzzi S., Ertl M., Rabe M. Психологічне благополуччя особистості в період пандемії COVID-19. Психологія і особистість. 2020. Вип. 2(18). С. 55–76.

42. Харченко А. С. Навчальна дисципліна «Психологія гуманістичної спрямованості викладача вищої школи» : зміст і методичне забезпечення. Психологія і особистість. 2016. № 2 (10), частина 1. С. 222–233.

43. Харченко А. С. Психологічний аналіз професійної спрямованості студентів-педагогів. Наука і освіта. 2015. № 1. С. 177–183.

44. Харченко А. С. Психологічні особливості особистості майбутнього вчителя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки: Зб. наукових праць. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2014. Вип. 1. Т. 1. С. 263–269.

45. Харченко А. С. Психологічні особливості почуття любові як основи духовності майбутніх педагогічних працівників. *Наука і освіта*. 2014. № 6. С. 124–128.
46. Харченко А. С. Психологічні особливості самоактуалізації студентів з різним рівнем професійної спрямованості. *Психологія і особистість*. 2016. № 1 (9). С. 234–244.
47. Харченко А. С. Творча складова принципів сучасного гуманізму в освіті. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (8). Ч. 1. С. 214–229.
48. Харченко А. С., Гончарова Н. О. Особливості психологічного благополуччя студентів із різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. № 2(12). С. 185–193.
49. Хлівнюк Т.П., Дікова Я.С. «Особливості професійної адаптації внутрішньо переміщених осіб»././Міжнародна науково-практична інтернетконференція «Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві»./.(Одеса, 5 листопада 2020 р.). Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2020. С. 320-322.
50. Чайка Г. В. Сучасні дослідження психологічного благополуччя (за матеріалами зарубіжних авторів). *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 21. Вип. 17. С. 294-304.
51. Юдіна Н. О. Дослідження особливостей полімотивації студентів. *Наука і освіта*. 2014. № 6. С. 143–148.