

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

факультет психології

кафедра соціальної психології

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему «Соціально-психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб студентів»

Виконала: студентка 1 курсу, групи ПС-21м

Спеціальності 053 Психологія

Соскова Є.Ю.

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент

Чуйко О.М.

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент

Гринчук О.І.

## ЗМІСТ

Анотація .....	4
Вступ .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИМУШЕНИХ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....</b>	<b>8</b>
1.1 Теоретичний аналіз поняття психологічного благополуччя особистості .....	8
1.2 Основні підходи до вивчення соціально-психологічної адаптації особистості .....	14
1.3 Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених внутрішньо переміщених осіб в умовах війни.....	18
Висновки до розділу 1.....	23
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СТУДЕНТІВ.....</b>	<b>27</b>
2.1 Організація емпіричного дослідження.....	27
2.2 Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб .....	32
2.3 Кореляції показників соціально-психологічної адаптації та психологічного благополуччя ВПО студентського віку.....	55
2.4 Адаптаційні предиктори психологічного благополуччя ВПО студентів.....	58

Висновки до розділу 2.....	59
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВПО.....	62
3.1 Рекомендації шляхів оптимізації соціально-психологічної адаптації як чинника психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб.....	62
Висновки до розділу 3.....	68
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	78

## **АНОТАЦІЯ**

Соскова Є.Ю. Соціально-психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб студентів / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 Психологія

### *Зміст анотації*

Кваліфікаційну роботу присвячено вивченню та експериментальному дослідженню проблематики соціально-психологічної адаптації особистості як чинника психологічного благополуччя в ситуації вимушеного переселення. Проведено теоретичний аналіз та визначено особливості наукового підходу до дослідження вимушеного переселення. Складено програму емпіричного дослідження та підібрано низку психодіагностичних методик для вивчення адаптації особистості. Проаналізовано результати діагностики соціально-психологічної адаптації осіб в умовах вимушеного переселення. Запропоновано рекомендації для внутрішньо переміщених осіб.

*Ключові слова:* соціально-психологічна адаптація, психологічне благополуччя, екстраверсія, інтроверсія, внутрішньо переміщені особи.

## **ВСТУП**

### *Актуальність теми*

У наш скрутний час, коли ми живемо в умовах повномасштабної війни в країні, коли постійно існує загроза життю громадян, мільйони людей були вимушені покинути свої домівки, свій затишний куточок, свою стабільність щоб знайти порятунку від російської воєнної агресії. Такі люди зараз зустрічаються з важкими внутрішньо особистісними переживаннями, які здебільшого пов'язані з пристосуванням переселенця до нових умов життя.

Цілком очевидно, що адаптація є стресогенним процесом, який пов'язан майже з усіма сферами людського життя. Протікання адаптаційного періоду за поганим сценарієм, може спричинити зниження самооцінки особистості, зміну її ціннісних орієнтирів, рівня домагань та соціальних установок. В свою чергу, спеціально створене комфортне середовище для протікання адаптації, допоможе пом'якшити психологічні складнощі протікання цього процесу.

У зв'язку з цим актуальність проблеми вимушеної внутрішньої міграції досить гостро постає перед нашим соціумом. Науковій спільноті необхідно зосередитися на вирішенні цієї проблеми та якомога більше зусиль направити на допомогу новій соціально незахищеній групі людей.

На нашу думку, неможливо переоцінити актуальність нашої теми в реаліях сьогодення. В свою чергу, усвідомленість та обізнаність спільноти в даному питанні, допоможе створити більш комфортні умови для протікання процесу адаптації вимушених внутрішньо переміщених осіб.

Світова спільнота науковців активно досліджує психологічне благополуччя та соціально-психологічну адаптацію. Ось декілька відомих світових дослідників, які займалися вивченням цих аспектів: Мартін Селігман (Martin Seligman), Ед Діннер (Ed Diener), Крістофер Петерсон (Christopher Peterson), Дерек Ченселлор (Derrick Chancer), Дейв Шапіро (Dave Shapiro), Мелінда Міллер (Melinda Miller). Ці дослідники внесли важливий внесок у розуміння та розвиток соціально-психологічної адаптації та психологічного благополуччя в різних контекстах. Важливо зауважити, що це лише кілька прикладів, і існують багато інших науковців, які працюють у цій галузі.

Серед українських дослідників, які активно досліджують проблеми переміщених осіб, виділяються такі науковці, як Серeda В.О., Балакірева, В. А., Боснюк В.Ф., Лефтеров В.О., Муромцева, О. Г., Педько, К. В., Афанасьєва, Т.О, Старинська, О.В, Тімченко, О.В., Коростелина К. В., Орбан-Лембрик, Л. Е.

*Об'єкт дослідження:* психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб студентів.

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

*Мета:* Дослідити соціально-психологічну адаптацію як складову психологічного благополуччя.

*Завдання:*

1. Здійсти теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації як чинника психологічного благополуччя вимушених внутрішньо переміщених осіб студентів.
2. Емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб студентів.
3. Проаналізувати вплив соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб студентів та їх психологічне благополуччя.
4. Розробити рекомендації шляхів оптимізації соціально-психологічної адаптації як чинника психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб студентів.

*Наукова новизна:* деталізація знань у питанні співвідношення показників соціально-психологічної адаптації та психологічного благополуччя.

*Практична значущість:* результати дослідження можна використовувати при роботі практичних психологів зі студентами внутрішньо-переміщеними особами, що мають певні труднощі з процесом адаптації, а також для покращення їх рівня психологічного благополуччя.

*Апробація:* Матеріали роботи апробовані в тезах на III Міжнародної науково-практичної онлайн конференції «Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики».

*Структура роботи:* Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел. Загальний текст наукової роботи містить 78 сторінок, список використаних джерел нараховує 34 джерел та додаток. У роботі використано 36 таблиць.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИМУШЕНИХ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.**

## **1.1 Теоретичний аналіз поняття психологічного благополуччя особистості.**

Вивчення психологічного благополуччя набуває все більшого значення в сучасному світі. Події, які відбуваються, підвищують обізнаність людей та спонукають наукову спільноту поглиблювати свої знання у цьому питанні.

Проблема психологічного благополуччя прицільно досліджується в психології, починаючи з 80-х років ХХ сторіччя. Першим ввів це поняття Р. Бредберн, розуміючи під ним переживання особистістю позитивних почуттів, задоволеності життям. Його модель благополуччя засновані на превалюванні позитивного афекту над негативним [24].

Проблема вивчення психологічного благополуччя особистості є однією з фундаментальних у філософії, теології, етиці, культурології, соціології, економіці, психології та медицині. У кожній науці існує своє розуміння та змістовне наповнення даного поняття. Зазначимо, що базова категорія «благополуччя» у «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» визначається як «життя в достатку й рівновазі; добробут, щастя» [8, с. 86].

Для визначення благополуччя використовують поняття «благополуччя-неблагополуччя», «емоційний комфорт-дискомфорт», «задоволеність-незадоволеність життям», «щастя-нещастя» [3]

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

Інтегруючи різні теорії, пов'язані із психологічним благополуччям особистості, К. Ріфф пропонує узагальнену модель, що включає шість складових: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя; наявність



цілей і захоплень, що надають життю смисл; здатність виконувати вимоги повсякденного життя; почуття постійного розвитку і самореалізації; взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою; здатність дотримуватись власних переконань [30].

1. Самоприйняття – позитивне ставлення до себе, визнання та прийняття внутрішньої неоднорідності, множинних аспектів свого Я. Самоприйняття означає, що людина усвідомлює та приймає всі свої сильні та слабкі сторони.

2. Позитивні відносини з іншими – здатність культивувати та породжувати тепло, довіра, близькі стосунки з іншими людьми. Вона включає турботу про благополуччя інших, здатність до емпатії та прихильності, готовність співпереживати людям, співпрацювати з ними та знаходити з ними компроміси.

3. Автономія – самодетермінація, незалежність та контроль суб'єкта над подіями, які з ним відбуваються. Це здатність протистояти соціальному тиску, оцінювати поведінку своє та інших людей на основі не зовнішніх, а власних стандартів та цінностей.

4. Контроль за оточенням – здатність справлятися з повсякденними звичайними справами, успішно реалізовувати складний комплекс зовнішніх форм активності, брати участь у трудовому та сімейному житті, ефективно використовувати можливості, що представляються навколишнього світу.

5. Цілеспрямованість життя – наявність спрямованості власного життя, життєвих цілей. Повсякденне життя людей, яким властива ця властивість, спрямована в певному напрямі.

6. Особистісне зростання - розвиток, використання наявних навичок, талантів, можливостей для власного розвитку та для реалізації свого потенціалу, відкритість досвіду та здатність виявляти в навколишньому світі виклики, на які потрібно реагувати.

При формуванні психологічно благополучної особистості не варто обмежуватися лише тим, що виникає спонтанно. Чіксентміхайї запропонував два підходи:

- 1) зміна середовища для полегшення виникнення стану потоку
- 2) допомога іншим в досягненні стану потоку [32].

«Потік» - оптимальний стан внутрішньої мотивації, повна включеність в те, що робиш. При цьому випробовується відчуття, яке описується як свобода і повне задоволення.

У сучасній психології багатовимірною моделлю психологічного благополуччя була запропонована К. Ріфф, яка багато в чому спирається на модель М. Ягоди та включає теж шість різних компонентів позитивного психологічного функціонування, що визначають екзистенційні переживання людини: позитивні стосунки з іншими, самоприйняття, автономність, компетентність у керуванні середовищем, наявність мети в житті, особистісний зріст. Отже, психологічне благополуччя стосується як організації та змісту внутрішнього світу людини, так і її поведінки та діяльності, що зумовлюють це відчуття та ілюструють його переживання [31 с. 719–727].

Отже, ми безпосередньо торкаємося поняття «суб'єктивного благополуччя». Цей феномен складається з трьох основних компонентів: задоволення, комплекс приємних емоцій та комплекс неприємних емоцій.

Саме тому термін «суб'єктивне благополуччя» не має наукової чіткості, адже «це типовий універсальний термін без точного значення» [22, с. 200], через те й спостерігається плутанина та розбіжності між описом структури та її визначенням.

Акцент понять «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя» робиться на позитивних аспектах функціонування особистості, перше містить зміст тих емоцій та суджень, на основі яких формується загальне ставлення та уявлення людини про своє життя, тоді як інше значно ширше, охоплює інтенційні компоненти, потенції її подальшого розвитку.

Незважаючи на схожість трактувань психологічного благополуччя і суб'єктивного благополуччя, все ж таки, ці поняття не розглядаються як прями

аналоги. Е. Дінер вважає, що суб'єктивне благополуччя - лише компонент психологічного благополуччя.

У науковій спільноті досі немає єдиного розуміння суб'єктивного та психологічного благополуччя.

Порівняно недавно в описаній вище теоретичній моделі з'явилося ще одне вимір – соціальний добробут, під яким розуміються об'єктивні узагальнені. Показники соціальних взаємодій людини з іншими людьми. Соціальне благополуччя – другий аспект позитивного функціонування поряд із психологічним благополуччям. Воно включає п'ять параметрів:

1. Соціальна інтеграція – відчуття спільності коїться з іншими людьми, належать до тієї ж соціальної реальності. Це наявність певних соціальних зв'язків з іншими людьми, почуття власності.

2. Соціальний внесок – відчуття суб'єктом своєї значимості, корисності для товариства чи групи.

3. Соціальна зв'язність - сприйняття світу як організованого цілого на основі пізнання законів дійсності, у якій суб'єкт живе. Це відчуття того, що громадська життя є не безладним броунівський рух, а побудована на певних закономірностях, має свою логіку розвитку та певний зміст.

4. Соціальне ухвалення – здатність довіряти іншим, оскільки люди функціонують насамперед у громадській галузі взаємодії, спілкуючись з незнайомцями. Соціальне прийняття – це здатність вірити у доброзичливість та продуктивність інших людей. Це пов'язано із спільними поглядами на природу людини та відчуття комфорту з іншими людьми.

5. Соціальна актуалізація – оцінка потенціалу та траєкторії розвитку суспільства. Мова йдеться про переконання в тому, що суспільство еволюціонує на краще і має потенціалом, що реалізується через його інститути та громадян.

Виділяють такі соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя: безпека і комфортність домашнього середовища; атмосфера любові, що характеризується сімейними радіощами, близькістю і гармонією;

відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківський контроль і включеність в життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї [29].

На нашу думку, усвідомлення природи психологічного благополуччя є позитивним фактором, який спонукає людей приділяти більше уваги своєму власному психологічному стану, що, в свою чергу, призводить до позитивних змін у способі життя і своєчасного звертання за допомогою та підтримкою при виникненні проблем психічного здоров'я.

У спробах зрозуміти феномен психологічного благополуччя і то, які фактори сприяють «хорошому життю», неодноразово виявлялося, що позитивні міжособистісні відносини життєво важливі для емоційного благополуччя.

Наявність друзів, батьків, братів, сестер, дітей, подружжя і інших референтних осіб у соціальному житті є одним з найважливіших запорук процвітання як окремої особистості, так і людського роду в цілому [32].

Людина, в кінці кінців, соціальна істота, і він еволюційно схильний залежати від якості своїх міжособистісних відносин [33]

Соціальні ж відносини є єдиним предиктором благополуччя, незалежним від культури [34].

Поняття «щастя» описується, зокрема, як «стан цілковитого задоволення життям, відчуття глибокого вдоволення та безмежної радості, яких зазнає хто-небудь» [7, с. 1637].

Поняття «щастя» та «благополуччя» розрізняються тим, що в першому припускається потенційне існування блага, а в другому – актуальна його наявність [2, с. 13].

Розгляд феномену психологічного благополуччя показує, що на сьогодні немає єдності у його дефініції, дискусійним питанням також залишається визначення його складових. Проте варто зазначити, що на думку сучасних американських дослідників, психологічне благополуччя є більш широкою

категорією, яка включає критерії психологічного, соціального та фізичного функціонування особистості [25].

Аналізуючи дані наукової теорії, можна відзначати, що головний шлях людини до психологічного благополуччя лежить через успішну соціальну акомодацию – адаптацією до реальних життєвих умов та обставин, запитів соціального оточення. Провідними ж компонентами такої адаптації виступають позитивне мислення та соціальна поведінка, що й забезпечує загальний рівень відчуття та переживання власного психологічного благополуччя [26].

Формування психологічного благополуччя засноване на якісних ефектах соціалізації, так як саме вони визначають установки щодо себе, соціуму та життя в цілому. Адаптація, інтеграція та індивідуалізація є, по суті, найбільш важливими соціально-психологічними процесами, від яких багато в чому залежить благополуччя особистості. Узгодженість цих процесів та їх «спадкоємність» визначають суспільну і соціальну успішність особистості, можливість найбільш повного її розгортання. Від пристосування залежить рівень зіставлення внутрішньої і поведінкової структури до вимог групи, від інтеграції – включеність в діяльність групи і відтворення її цінностей, культурологічних та етнічних приналежностей, від індивідуалізації – продукування своєї системи цінностей і формування світогляду [26].

Психологічне благополуччя є глобальною оцінкою людиною того, наскільки реальне життя відповідає її уявленню про ідеал, тому воно також відображає, наскільки цінності і мотиви людини реалізуються нею в реальному житті [3, с. 241-254].

У психологічному благополуччі (та його складових) варто виділити два основні компоненти: когнітивний (рефлексивний) – уявлення про окремі аспекти власного буття, та емоційний – домінуючий емоційний тон ставлення до цих аспектів [3, с. 198].

За критерієм рефлексивної оцінки життєвого середовища людини, емоційним компонентом психологічного благополуччя є задоволеність життям

як показник, розглядається вченими як самозвіт про те, як людина оцінює себе або оцінює своє життя загалом [28]

Отже, психологічне благополуччя - це складний стан, який охоплює багато різних аспектів і складається з різних компонентів. Існують різні теорії та підходи до визначення складових психологічного благополуччя. Однак загальною тенденцією є включення таких аспектів, як позитивні емоції, сенс життя, розвиток і реалізація власного потенціалу, стан внутрішньої гармонії, якість стосунків з іншими людьми, взаємодія в різних соціальних групах, автономія, самореалізація та самосприйняття.

Ці компоненти можуть змінюватися в залежності від підходів та теорій, але загальна ідея полягає в тому, що психологічне благополуччя включає в себе різноманітні аспекти, що сприяють повноцінному і задовільному життю.

## 1.2 Основні підходи до вивчення соціально-психологічної адаптації

Термін «адаптація» (лат. *adapto* – пристосовую) було уведено в науковий обіг у другій половині вісімнадцятого сторіччя Х. Аубертом для позначення підвищення чи зниження світлової чутливості при змінах освітленості (світлова адаптація). Далі цей термін застосовувався для позначення однієї з фундаментальних властивостей всього живого – здатності живих організмів змінювати власну фізичну і функціональну організацію, а також форми поведінки (у тварин) у відповідності з особливостями оточуючого середовища [14].

С.Ю. Головін трактує поняття «адаптація» таким чином: «...це пристосувальна побудова і функціональність організму, його органів і клітин до умов навколишнього середовища, спрямоване на збереження гомеостазу. Соціальна адаптація – це постійний процес інтеграції індивіда в суспільство, процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, а також результат цього процесу. Співвідношення цих компонентів, визначає характер поведінки, залежить від цілей і цінностей індивіда і від можливості їх досягнення в соціальному середовищі» [14]

Проблема адаптації – одна з фундаментальних міждисциплінарних проблем, яка докладно вивчається з біологічного, соціально-філософського, психолого-педагогічного, кібернетичного та інших підходів. Термін «адаптація» вперше був уведений в наукову лексику німецьким фізіологом Г.Аубертом у 1865 р. для характеристики явища пристосування органів чуття (зору, слуху тощо) до впливу відповідних зовнішніх подразників різної інтенсивності [22, с. 136-137].

Проблема адаптації – актуальна міждисциплінарна проблема, яка у наш час посилено вивчається. Адаптація – це «взаємодія живих організмів та навколишнього середовища, що призводить до найкращому їхньому пристосуванню до життя та діяльності». Адаптацію ділять на 2 види: соціально-психологічну та біофізіологічну. Проаналізуємо соціально-психологічну адаптацію.

«В якості основних напрямів дослідження змісту адаптації у межах зарубіжних психологічних шкіл можна виокремити наступні:

– біхевіоральний (Дж. Уотсон і ін.) – адаптація розглядається в широкому розумінні як процес задоволення потреб індивіда відповідно до вимог середовища, що призводить до змін у поведінці індивіда. Акцентуються процесуальний (адаптація як процес) і результативний (адаптація як стан) аспекти категорії адаптації, тобто відбувається ототожнення понять адаптації і пристосування;

– психоаналітичний (А. Фрейд, З. Фрейд, Е. Еріксон та ін.) – адаптація розглядається як стан гомеостазу між особистістю і середовищем. Як і представники біхевіорального напрямку, представники психоаналізу ототожнюють зміст категорій «адаптація» (adaptation) та «пристосування» (adjustment);

– когнітивний (Ж. Піаже) – представники цього напрямку для опису процесу адаптації особистості запропонували спеціальні терміни: асиміляція (дії з новими предметами на основі вже сформованих умінь і навичок) і акомодация (прагнення змінити свої вміння та навички в результаті змінених

умов і відповідно до них). Ці два процеси відбуваються одночасно і складають зміст процесу адаптації. Ж. Піаже вважав, що треба прагнути до того, щоб асиміляція і акомодация завжди знаходилися в рівновазі;

– інтеракціоністський (Л. Філіпс) – адаптація розглядається як стан, при досягненні якого особистість задовольняє мінімальним вимогам та очікуванням суспільства, підкреслюється соціальна спрямованість процесу адаптації. Адаптивна поведінка характеризується успішним прийняттям рішень, проявом ініціативи і чітким визначенням власного майбутнього, що відображає ідею активності особистості, і те, що її соціальна активність має перетворювальний характер;

– гуманістичний (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.) – адаптація розглядається як динамічний стан оптимальності, що підкреслює процесуальні та результуючі аспекти даної категорії».

Соціально-психологічна адаптація характеризується тим, що в ході взаємодії особистості та суспільства особистість у відсутність тривалих зовнішніх і внутрішніх протиріч здійснює власну головну роботу, легко здійснює ті рольові надії, які очікують від нього соціум та переживає стан самореалізації.

Виділяють три види адаптивності:

- внутрішня адаптивність є повною адаптацію особистості, тобто виникає

перебудова систем і функціональних структур особистості;

- зовнішня адаптивність. Особистість, не перебудовуючись внутрішньо, залишається самодостатньою і зберігає своє обличчя (інструментальна адаптація особистості);

- змішана адаптивність є вид адаптивності, при якій особистість, з одного боку, пристосовується до оточення, його цінностям і нормам, в той же час, зберігаючи індивідуальність і своє «Я».

Ще один варіант визначення соціально-психологічної адаптації як вступ особистості в відносини всередині групи, пристосовування до цих відносин,



створення зразків мислення та поведінки, які відображають систему цінностей і норм даного колективу, засвоєння і розвиток умінь і навичок міжособистісного спілкування в цьому колективі.

До об'єктивних показників соціально-психологічної адаптації зазвичай відносять всі, що в тій чи іншій мірі пов'язано з діяльністю, або звуження кола спілкування і т.п.

Що ж стосується суб'єктивного аспекту адаптації, то в більшості випадків він зводиться до сприйняття людиною змін, що відбуваються в об'єктивному плані і їх оцінці.

Соціально-психологічна адаптація особистості визначається її здатністю ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням, успішно інтегруватися в соціальні групи та відповідати на виклики та вимоги оточуючого середовища. Це широкий та комплексний процес, який включає різні аспекти, такі як: міжособистісні відносини, спроможність взаємодіяти в групі, позитивне сприйняття самого себе, реалістична оцінка своїх можливостей та обмежень, здатність ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями та подолання труднощів, прагнення до досягнення особистісних цілей, здатність розпізнавати та керувати власними емоціями, здатність адекватно взаємодіяти з різними соціальними групами та представниками різних культур, відчуття контролю над власним життям та внутрішня гармонія.

Ці показники є основою для оцінки рівня соціально психологічної адаптації людини. Важливо пам'ятати, що це дуже індивідуальний процес, і кожна людина може демонструвати різний рівень адаптації в різних сферах життя.

### **1.3 Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених внутрішньо переміщених осіб в умовах війни**

Політична та економічна ситуація в сучасному суспільному контексті актуалізує звернення дослідників до проблеми однієї з найбільш вразливих категорій суспільства - внутрішньо переміщених осіб. Адаптація до нового суспільного устрою вимагає, насамперед, розуміння нових соціокультурних

передумов, які формують особливості соціального та духовного життя цієї категорії людей.

Проблема внутрішньої вимушеної міграції є порівняно новою для сучасного українського суспільства, але, внаслідок її складності, вона є справжнім викликом як для науковців, так і для представників влади та місцевих громад, які мають сформувати чіткий механізм включення мігрантів до системи соціальних зв'язків та відносин.

Процес інтеграції складний і різноспрямований. На практиці адаптація відбувається нерівномірно і розтягується в часі. Дослідження процесу адаптації вказують на ряд чинників – макроструктура, політичні, просторові, економічні, соціальні, культурні та психологічні.

Викликом для соціальної політики України стала поява внутрішньо переміщених осіб (ВПО) через відсутність методичних рекомендацій, розробок, законодавчих положень та актів, які б належно регулювали перебіг їхньої інтеграційної ситуації та адаптації в соціумі.

«Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» передбачено, що внутрішньо переміщена особа – «громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту» [13].

Війна безумовно впливає на свідомість людей, спричиняючи серйозні якісні зміни у свідомості людей. Багато обставин (політичні, соціальні, економічні) мають принаймні важливі психологічні наслідки. Перебування в екстремальних умовах характеризується підвищеною інтенсивністю впливу стресорів на психіку людини. Тривалість і травматичний характер їх впливу можуть призвести до змін психічної діяльності, що знижують ефективність життя в мирний час. Це розширює коло потерпілих, включаючи як безпосередніх учасників інциденту, так і їхніх родичів [11, с. 19].

Актуальність проблеми полягає в тому, що після війни психологія людей доволі зміниться. Повертаючись від життя в екстремальних умовах, люди не можуть пристосуватися до мирних умов. Для багатьох страх, сумніви, агресія стають постійними супутниками життя. Слід зазначити, що адаптація до умов життя громадян характеризується напруженими відносинами із суспільством. Психічний зрив, розлад, жорстокість, непримиренність, загострення конфліктів, втома, апатія, з одного боку, і природна реакція організму на вплив тривалого фізичного та неврологічного стресу під час бою, з іншого. Симптоми розладу, тепер відомого як посттравматичний стресовий розлад або відстрочений стрес, включають депресію, гнів, істерики, почуття провини, порушення сну, нав'язливість, суїцидальні тенденції, відчуження тощо [8, с. 27].

Загалом інтеграцію та проходження соціально-психологічної адаптації ускладнюють причини суб'єктивного та об'єктивного характеру. З-поміж них виокремлюють такі: недостатня визначеність соціально-правового захисту та особистісного статусу ВПО; несприятливе чи вороже ставлення до цієї категорії осіб з боку населення території, на яку вони переїхали. В енциклопедії для фахівців соціальної сфери зазначено, що соціальна адаптація – це пристосування особистості до умов нового соціального середовища, яке відбувається шляхом формування стосунків із соціальними об'єктами та суб'єктами її життя [10, с. 8]

Зміст адаптації до нового соціального середовища розглядають як процес «установлення оптимальної відповідності особистості і середовища в ході здійснення діяльності, який дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значимі цілі» [10].

На адаптацію до нових умов життя істотний вплив мають власні риси особистості. Розум кожної людини по-своєму захищений від екстремальних впливів, пропонуючи механізми захисту поведінки від рухової збудливості та активності, агресії, апатії, психічної деградації. При створенні системи соціальної адаптації людини в першу чергу необхідно враховувати стійкість

цієї групи людей в період адаптації. При переході до мирних умов вони насамперед долають наслідки бойової обстановки та відновлюють втрачені соціальні зв'язки. Тому слід говорити про соціальну реабілітацію, якої потребує кожен [21, с. 30].

Можливості соціально-психологічної адаптації особистості визначають завдяки онтогенетичній соціалізації, яка полягає в міжособистісному спілкуванні та взаємодії особистості й інших учасників соціального середовища. Результатом адаптованості залишається набуття нових механізмів і норма соціальної поведінки, нових виховних установок, особливостей характеру й темпераменту [19, с. 17–18]

Соціально-психологічна адаптація осіб, що переміщені на певний, чітко визначений період часу, згідно досліджень А. Furnham та S. Vochner, має свої особливості. Вченими доведено, що такі особи не так гостро переживають через наявність відмінностей, а навички поведінки, які вони набувають у іншому соціокультурному середовищі, мають зворотний характер. Науковці розробили теорію соціально-психологічної підтримки яка запобігає виникненню різного роду психічних порушень та, як наслідок, забезпечує досить високий рівень суб'єктивного благополуччя. Доведено, що для переміщених осіб на початку входження їх в іншу культуру найбільш цінною може бути інформаційна підтримка, згодом – інструментальна, і лише з плином часу – емоційна підтримка [27].

В той же час, слід зазначити, що емоційна підтримка відіграє особливу роль в процесі соціально-психологічної адаптації, оскільки вона є особливо ефективною в якості протидії впливу різних стрес-факторів.

Серед робіт, присвячених проблемі вимушених мігрантів, слід особливо відмітити монографію Н. М. Лебедевої «Соціальна психологія етнічних міграцій», в якій автор здійснила соціально-психологічний аналіз емпіричних досліджень адаптації груп переселенців, а також розглянула соціально-психологічні аспекти етнокультурної адаптації мігрантів та критерії успішності адаптації, підкреслюючи, що для вимушених переселенців успішна

адаптація – «це адаптація по типу інтеграції», а неуспішна – «адаптація по типу психологічного захисту або ізоляції» .

З моменту прибуття до місця переселення у мігрантів починається процес входження, вживання, влаштування у нових для них умовах, який містить організаційні, правові, політичні, культурні, психологічні аспекти. У цьому цілісному процесі можна розглядати різні окремі види адаптації – політичну, економічну, соціально-організаційну, трудову, етнічну, релігійну, культурну, інформаційну, освітню, психологічну. Для мігрантів необхідними є усі види адаптації. Крім того, адаптація буде різною в залежності від того, на якому рівні вона здійснюється, якою мірою вона торкається внутрішньої структури особистості.

Внутрішньо переміщені особи, які прибувають у нове соціальне середовище, мають на меті змінити свою поточну життєву ситуацію, здійснити мрії, стати успішними, вони перебувають перед потребою знайти себе в новому середовищі, отримати атрибути, властивості й навички, які дозволяють ефективно функціювати в новій ситуації. Ці труднощі передбачають занепокоєння, зниження рівня самооцінки, відсутність віри у власні здібності, пасивність і відхід від соціальних контактів та подій.

Внутрішньо переміщені особи відчують труднощі з адаптацією, за даними наукових досліджень – неврози, тривожність, зміну, хронічну апатію, дратівливість, нервозність, безсоння. Одна з проблем, з якими стикаються ці особи, – несприятливе ставлення до них, соціальне незадоволення або прихована недовіра, часто – дискримінація з боку громадян, обмеження свободи в політичній, адміністративній, економічній, соціальній і культурній сферах. Ураховуючи, що проблеми психічного здоров'я – невід'ємна частина життя внутрішньо переміщених осіб, варто активізувати дії практичних психологів для мінімізації ймовірності їх виникнення.

Процес входження людини в інше соціокультурне середовище, надбання тих чи інших форм іншої культури, розглядається як процес акультурації (acculturation – англ. неологізм від лат. ad – к; і cultura – оброблення). Л. Е.

Орбан-Лембрик вказує на те, що у західних дослідженнях акультурації (М. Вілсон, А. Лессер, Р. Лінтон, Р. Лоун, М. Мід, Л. Спайер, Р. Редфілд, М. Херсковиц) склалися три основних теоретичних і емпіричних підходи в проведенні науково-дослідної роботи в цій галузі:

- з урахуванням стресу та його подолання (підхід, пов'язаний із психологічними моделями стресу, застосовується для вивчення переміщення в іншу культуру та адаптації до неї);

- з погляду культурного науління (головна увага приділяється соціальній психології міжкультурних контактів і процесам, які пов'язані із засвоєнням культурно-специфічних навичок, необхідних для того, щоб вижити й досягти успіху в новому оточенні);

- з точки зору соціальної ідентифікації (основна увага зосереджується на сприйманні себе та оточення, охоплюючи оброблення інформації про власну та інші групи) [17, с.409].

Особливістю вимушено переселених осіб в нашій державі є культурнопсихологічна їх спорідненість із приймаючими громадами, їм добре знайомі і культура і мова, проте значно зміненим є соціокультурне середовище, що вимагає налагодження нових соціальних зв'язків. В процесі соціальнопсихологічної адаптації цих осіб має відбутися відповідність суспільно регламентованої поведінки та інтересів, ціннісних орієнтацій ВПО й, одночасно, процеси злиття з соціумом без втрати власної індивідуальності. У якості показників адаптованості внутрішньо переміщених осіб можуть виступати: соціальний комфорт; активне включення в діяльність приймаючої громади, активність у досягненні поставлених завдань; оптимізм (розуміння можливості реалізації власних цілей у майбутньому).

Таким чином, внутрішньо переміщена особа виступає як суб'єкт міграції, яка залишила постійне місце проживання та шукає притулку на території власної держави. Успішність входження до нової спільноти залежить від обраних адаптаційних стратегій, які призводять до різних типів адаптації, а також, відповідно, до різних її наслідків. В якості передумови успішної

адаптації дослідниками визначається необхідність усвідомити авторство власного життя, можливості змінити його та взяти повну відповідальність за своє життя [18, с. 147].

Виникнення негативних змін у психічному, фізичному і психологічному самопочутті вчені намагалися пояснити, досліджуючи особливості самої ситуації. Відповідно, класичною вже стала теорія страждання (горя) і позбавлення (втрати). Часто поспішна та недостатньо підготовлена міграція супроводжується значною втратою часу, соціального статусу і майна, руйнування емоційних зв'язків з близькими і рідними людьми. Звідси і великий набір патологічних симптомів, які супроводжують «шок переходу». Ці психологічні наслідки травматичного досвіду досліджуються в руслі робіт, присвячених діагностиці та терапії посттравматичних розладів (ПТСР) [12].

### **Висновки до розділу 1**

Отже, в цьому розділі нами було проаналізовано теоретично-методологічні засади дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації як чинника психологічного благополуччя вимушених внутрішньо переміщених осіб.

По-перше, розгляд феномену психологічного благополуччя показує, що на сьогодні немає єдності у його дефініції, дискусійним питанням також залишається визначення його складових. У кожній науці існує своє розуміння та змістовне наповнення даного поняття. Зазначимо, що базова категорія «благополуччя» у «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» визначається як «життя в достатку й рівновазі; добробут, щастя»

Психологічне благополуччя — це комплексний стан, який включає різноманітні аспекти і складається з різних компонентів. Існує багато різних теорій та підходів до визначення компонентів психологічного благополуччя. Однак загальною тенденцією є включення таких аспектів як: позитивні емоції, відчуття сенсу життя, розвиток і реалізація власного потенціалу, стан внутрішньої гармонії, якість взаємин з іншими людьми, взаємодія в різних соціальних групах, автономія, самореалізація, самоприйняття.

По-друге, можна відзначати, що головний шлях людини до психологічного благополуччя лежить через успішну соціальну акомодацию – адаптацією до реальних життєвих умов та обставин, запитів соціального оточення. Зміст адаптації до нового соціального середовища розглядають як процес «установлення оптимальної відповідності особистості і середовища в ході здійснення діяльності, який дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значимі цілі».

Соціально-психологічна адаптація особистості визначається її здатністю ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням, успішно інтегруватися в соціальні групи та відповідати на виклики та вимоги оточуючого середовища. Це широкий та комплексний процес, який включає різні аспекти, такі як: міжособистісні відносини, спроможність взаємодіяти в групі, позитивне сприйняття самого себе, реалістична оцінка своїх можливостей та обмежень, здатність ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями та подолання труднощів, прагнення до досягнення особистісних цілей, здатність розпізнавати та керувати власними емоціями, здатність адекватно взаємодіяти з різними соціальними групами та представниками різних культур, відчуття контролю над власним життям та внутрішня гармонія.

По-третє, особливістю вимушено переселених осіб в нашій державі є культурно-психологічна їх спорідненість із приймаючими громадами, їм добре знайомі і культура і мова, проте значно змінені є соціокультурне середовище, що вимагає налагодження нових соціальних зв'язків. В процесі соціально-психологічної адаптації цих осіб має відбутися відповідність суспільно регламентованої поведінки та інтересів, ціннісних орієнтацій ВПО й, одночасно, процеси злиття з соціумом без втрати власної індивідуальності.

Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні є важливою темою, оскільки ця категорія населення стикається з рядом особливостей та труднощів, пов'язаних із зміною місця проживання, а саме: реалізація нового соціального статусу, налагодження міжособистісної взаємодії, втрата родинного середовища, економічні труднощі, почуття



втрати та невизначеності, труднощі у взаємодії з місцевим населенням та посттравматичний стрес.

Для успішної адаптації ВПО важливо забезпечити їхню соціальну підтримку, надати доступ до освіти та робочих можливостей, а також розвивати програми психологічної підтримки та реабілітації.

На нашу думку, усвідомлення суті цього питання є позитивним чинником, який змусить великі маси людей приділяти більше уваги своєму власному психологічному стану, що запускає позитивні зрушення у способі життя і своєчасне звертання за допомогою та підтримкою при виникненні проблем психічного здоров'я.

Доведено, що для переміщених осіб на початку входження їх в іншу культуру найбільш цінною може бути інформаційна підтримка, згодом – інструментальна, і лише з плином часу – емоційна підтримка.

Отже, хоча наслідки війни ми будемо спостерігати ще довгий час. В свою чергу, усвідомленість та обізнаність спільноти в даному питанні, допоможе створити більш комфортні умови для протікання процесу адаптації вимушених внутрішньо переміщених осіб

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СТУДЕНТІВ.**

### **2.1. Організація емпіричного дослідження.**

Нами було проведено дослідження, процес якого складався з шести етапів. В ході першого етапу було визначено предмет та об'єкт, мету та завдання дослідження. На другому етапі ми визначились з методологією нашого дослідження та побудували його план. Третій етап складався з організації дослідження та збору емпіричного матеріалу. Якісною та кількісною обробкою наданого матеріалу ми займалися на четвертому етапі. В ході п'ятого етапу проводилося обговорення та інтерпретація. Шостий етап: формулювання висновків та розробка рекомендацій.

Всі досліджувані проявили зацікавленість у заповненні методик. Участь у дослідженні була на добровільній основі. Це є дуже важливою умовою для проведення дослідження, яка впливає на достовірність наданої інформації.

Перед проведенням дослідження усім була надана інструкція перед кожною методикою.

У дослідженні взяли участь 30 осіб юнацького віку, серед яких всі опитувані були внутрішньо переміщеними особами. Вибірка складалась з респондентів які є студентами закладів вищої освіти.

Серед досліджуваних переважають ті, хто переїхав з Харківської та Луганської областей (Харківська -12 людей, Луганська-10 людей) також у вибірці є представники Запорізької, Донецької та Київської області.

Таблиця 2.1

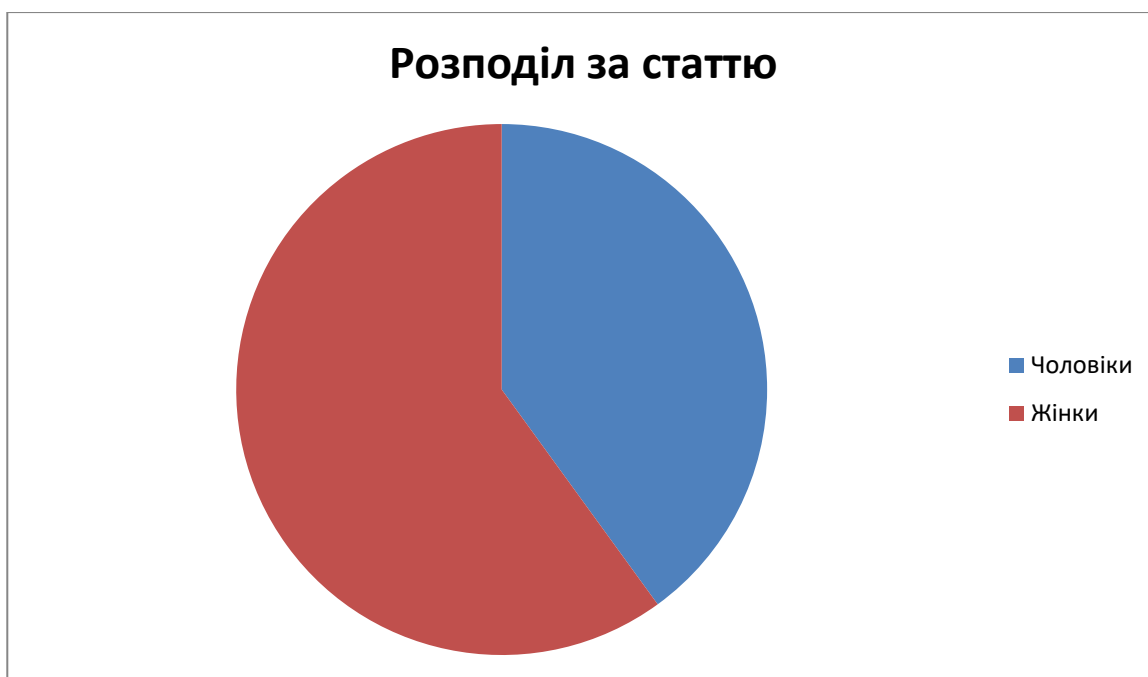
### Розподіл за областю з якої переїхали опитувані.



Також, у нашій вибірці було представлено 60% жінок та 40% чоловіків.

Таблиця 2.2

### Розподіл за статтю



Таблиця 2.3  
**Розподіл за віком.**



Наша вибірка має представників за віком від 16 до 30 років. Всі опитувані є студентами закладів вищої освіти та внутрішньо-переміщеними особами. Серед досліджуваних переважають ті, кому є 17 років (9 людей), 22 роки (6 людей) та 16 років (4 людини).

Для вивчення психологічних особливостей психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених студентів, нами було вибрано, такі методики:

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонда.

Опитувальник призначений для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних з цим рис особистості. Матеріал представлений 101 твердженням.

Опитувальник Роджерса-Даймонда, виявляє ступінь адаптованості-дезадаптованості в системі міжособистісних відносин і в якості підстав для дезадаптації передбачає ряд різноманітних обставин: низький рівень самоприяття, низький рівень прийняття інших, тобто конфронтація із нею, емоційний дискомфорт, який може бути дуже різним за своєю природою, сильну залежність від інших, тобто екстернальність, прагнення до домінування.

2. Особистісний опитувальник Айзенка / Текст опитувальника ЕРІ.

Тест-опитувальник ЕРІ - один з найвідоміших тестів діагностики темпераменту, розроблений англійським психологом Г. Айзенком. Зараз в світі налічується вже кілька тисяч досліджень, присвячених адаптації та використання цього опитувальника.

ЕРІ (Eysenck Personality Inventory) опублікований в 1963 р і містить 57 питань, 24 з яких направлено на виявлення екстраверсії-інтроверсії, 24 інших - на оцінку емоційної стабільності-нестабільності (нейротизма), решта 9 складають контрольну групу питань, призначену для оцінки щирості випробуваного, його ставлення до обстеження та достовірності результатів.

Г. Айзенк розробив два варіанти даної методики (А і В), які відрізняються тільки текстом опитувальника. Інструкція, ключ і обробка даних дублюються. Наявність двох форм дозволяє психологу проводити повторне дослідження.

Ми обрали цю методику для аналізу психодіагностичного показника екстраверсії\інтроверсії внутрішньо переміщених осіб студентів.

### 3. Шкала психологічного благополуччя Ріфф / Бланк версії Шевеленкової – Фесенко

Методика є адаптований українською мовою варіант англійської методики The scales of psychological well-being, розроблений К. Ріфф. Методика була кілька разів валідизована в різних варіантах.

На відміну від поняття «психологічне здоров'я», термін «психологічне благополуччя» за своїм змістом та утримання співвідноситься, насамперед, з екзистенційним переживанням людиною відношення до власного життя .

На основі даних підходів, К. Ріфф виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті, особистісний ріст.

1. Автономія. Незалежність людини, здатність протиставити власну думку оточуючих. Така людина не боїться нестандартного мислення і поведінки, оцінює себе, виходячи з власних уподобань. Відсутність автономності призводить до конформізму, зайвої залежності від думки оточуючих.
2. Управління навколишнім середовищем. Маються на увазі якості, що допомагають успішно освоювати різні види діяльності, домагатися бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей.
3. Особистісний ріст. Прагнення розвиватися, вчитися і сприймати нове, відчуття власного прогресу. Якщо особистісний ріст неможливий, то виникає почуття нудьги, відсутність віри в свої здібності до змін, оволодіння новими вміннями і навичками, зменшується інтерес до життя.
4. Позитивні відносини з оточуючими. Уміння співпереживати і здатність бути відкритим для спілкування, а так само наявність навичок, що допомагають встановлювати і підтримувати контакти з

іншими людьми, вміння прийти до компромісу. Відсутність цього якості свідчить про самотність, нездатність налагоджувати і підтримувати довірчі відносини, небажанні шукати компроміси, замкнутості.

5. Мета в житті. Почуття осмислення існування, цінності власного досвіду. Відсутність цілей в житті веде до безглуздості, тугу, нудьгу.
6. Самоприйняття. Позитивна самооцінка, прийняття не тільки своїх позитивних якостей, а й недоліків. Відсутність самоприйняття виражається в незадоволеності собою, своїм минулим, якостями своєї особистості .

#### 4. Опитувальник «Так\Ні». (див. Додаток А)

Опитувальник включає в себе 14 питань, що характеризують в тій чи іншій мірі систему відносин обстежуваного до його рівня психологічного благополуччя. Досліджуваним було запропоновано відповідати на ці питання «Так» або «Ні». Всі питання в опитувальнику стосуються базових складових психологічного благополуччя, а саме: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті, особистісний ріст.

Таблиця 2.4

#### Опитувальник «Так\Ні»

Показник	Номер запитання
Самосприйняття	1, 6, 9
Позитивні відносини з оточуючими	3,10, 14
Автономія	2
Управління навколишнім середовищем	4, 5,13,
Мета в житті	8
Особистісний ріст	7, 11, 12

Для проведення емпіричного дослідження ми будемо використовувати такі методи математичної обробки даних:

- Т-критерій Стьюдента (спрямований на оцінку відмінностей середніх величин двох вибірок розподілених за нормальним законом.)
- Кореляційний аналіз, а саме коефіцієнт кореляції  $r$  Пірсона (даний коефіцієнт кореляції застосовується для вивчення взаємозв'язку двох метричних змінних, виміряних на одній і тій же вибірці)
- Регресійний аналіз (для виявлення та кількісної оцінки зв'язку між залежною змінною та однією або кількома незалежними змінними.)

## 2.2. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Ми обробили дані отримані в ході дослідження та першим кроком вирішили проаналізувати відмінності у рівні адаптації внутрішньо переміщених осіб різної статі. Для цього нами було виокремлено дві незалежні вибірки: чоловіки та жінки. Для аналізу середніх значень у двох вибірках нами було обрано t-критерій Стьюдента.

Таблиця 2.5

### Показники СПА ВПО студентського віку різної статі

	Жінки		Чоловіки		t- Стьюден та	p
	Серед нє М	Ст.відхилен ня б	Серед нє М	Ст.відхилен ня б		
<b>АДАПТАЦІЯ</b>	63,78	11,98	59,63	12,59	0,91	0,36 9
<b>САМОСПРИЙНЯ ТТЯ</b>	66,79	17,38	61,49	16,02	0,84	0,40 6
<b>ПРИЙНЯТТЯ ІНШИХ</b>	62,79	12,42	59,75	11,48	0,67	0,50 6
<b>ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ</b>	59,65	14,33	54,80	16,55	0,85	0,40 0
<b>ІНТЕРНАЛЬНІСТ Ь</b>	68,63	11,25	64,12	14,06	0,97	0,34 0
<b>ПРАГНЕННЯ ДО ДОМІНУВАННЯ</b>	58,93	16,39	53,91	16,33	0,82	0,41 7



Отож, виходячи з даних отриманих в ході аналізу рівня адаптації у чоловіків та жінок нами були отримані такі дані, що ми можемо стверджувати, що значимих відмінностей за рівнем адаптації у чоловіків та жінок внутрішньо переміщених осіб студентів не спостерігається. Виявлена незначна перевага у рівні адаптації жіночої статі.

Наступним кроком нами був обраний аналіз рівня адаптації та системи відносин обстежуваних до їх рівня психологічного благополуччя. Таким чином ми аналізували дані отримані за результатом методики діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонда та опитувальника «Так\Ні».

Першим питанням опитувальника було «Чи вважаєте Ви , що адаптувалися до нового соціального середовища?» яке пов'язане з рівнем суб'єктивної адаптації. В ході аналізу ми отримали такі дані:

Таблиця 2.6

### Чи вважаєте Ви , що адаптувалися до нового соціального середовища?

	Так			Ні			t- Стьюде нта
	Серед нє М	Ст.відхиле ння б	p	Серед нє М	Ст.відхиле ння б	p	
<b>АДАПТАЦІЯ</b>	64,0571 6	11,25529	0,0237 65	49,5458 6	11,66629	0,7557 17	2,391015
<b>САМОСПРИЙН ЯТТЯ</b>	67,1724 4	15,65944	0,0349 67	48,4323 8	16,42541	0,7350 45	2,216314
<b>ПРИЙНЯТТЯ ІНШИХ</b>	63,8070 2	11,12462	0,0066 05	47,0527 3	4,85334	0,1960 37	2,934284
<b>ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ</b>	60,3396 5	14,21828	0,0126 18	40,5994 5	9,48239	0,5537 78	2,665498
<b>ІНТЕРНАЛЬНІ СТЬ</b>	68,2877 4	12,08523	0,1006 34	57,3129 5	11,61294	1,0000 00	1,697805
<b>ПРАГНЕННЯ ДО</b>	58,8730 1	15,65948	0,0952 39	44,2703 3	16,44919	0,7325 38	1,726706

<b>ДОМІНУВАННЯ</b>							
--------------------	--	--	--	--	--	--	--

Отже, виходячи з даних отриманих в ході аналізу ми можемо побачити що рівень суб'єктивної та об'єктивної адаптації в наших респондентів співпадає.

Таблиця 2.7

**На даний момент , Ви більше адаптовані до нового соціального середовища ніж одразу після переїзду?**

	Так			Ні			t- Стьюдента
	Серед не М	Ст.відхилення б	p	Серед не М	Ст.відхилення б	p	
<b>АДАПТАЦІЯ</b>	62,41378	12,29320	0,490111	53,66972	0,00	1,000000	0,699337
<b>САМОСПРИЙНЯТТЯ</b>	65,00977	16,96538	0,563779	54,92958	0,00	1,000000	0,584176
<b>ПРИЙНЯТТЯ ІНШИХ</b>	61,89350	12,02439	0,438535	52,28216	0,00	1,000000	0,785885
<b>ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ</b>	57,54237	15,41202	0,754146	62,50000	0,00	1,000000	-0,316266
<b>ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ</b>	67,20725	12,45844	0,372500	55,72289	0,00	1,000000	0,906320
<b>ПРАГНЕННЯ ДО ДОМІНУВАННЯ</b>	57,20686	16,48896	0,619286	48,78049	0,00	1,000000	0,502442

В ході аналізу відповідей на це запитання, значимих показників не було виявлено.

Таблиця 2.8

**Чи вистачає Вам грошей для задоволення свої потреб?**

	Так			Ні			t- Стьюдента
	Серед не М	Ст.відхилення б	p	Серед не М	Ст.відхилення б	p	

	М			М			
<b>АДАПТАЦІЯ</b>	60,5864 2	10,90499	0,1100 67	64,1307 9	13,19808	0,1425 69	-1,61001
<b>САМОСПРИЙНЯТТЯ</b>	62,1591 5	16,56911	0,0567 89	67,9621 1	16,11420	0,8424 40	-1,92380
<b>ПРИЙНЯТТЯ ІНШИХ</b>	61,7106 2	12,66601	0,8845 98	61,3933 0	10,66348	0,2008 54	0,14546
<b>ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ</b>	55,1080 5	13,31714	0,0290 88	61,1070 6	16,42321	0,1074 26	-2,20925
<b>ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ</b>	66,2273 8	10,52084	0,5441 52	67,6051 9	14,29504	0,0188 17	-0,60831
<b>ПРАГНЕННЯ ДО ДОМІНУВАННЯ</b>	54,3261 7	11,88737	0,0421 84	60,3257 4	19,90042	0,0000 88	-2,05401

Отже, в ході аналізу складових соціально-психологічної адаптації відносно питання «Чи вистачає Вам грошей для задоволення своїх потреб?», ми можемо зробити висновок, що опитувані, яким не вистачає грошей для задоволення своїх потреб, мають високий рівень прагнення до домінування, тобто їм притаманна боротьба за лідерство ( $p \leq 0,001$ ). Також, значущі показники можна спостерігати у відношенні людей, яким вистачає грошей на задоволення їх потреб та їх рівнем самосприйняття та рівнем емоційного комфорту, (тобто рівень емоційного комфорту та самосприйняття вищий в тих, в кого вистачає грошей на задоволення своїх потреб).

Таблиця 2.9

**Чи з'явилися у вас нові друзі та знайомі у новому соціальному середовищі?**

	Так			Ні			t- Стюдента
	Серед нє М	Ст.відхилен ня б	p	Серед нє М	Ст.відхилен ня б	p	
<b>АДАПТАЦІЯ</b>	64,2541 9	9,92384	0,0000 07	51,4629 5	15,80252	0,0030 71	4,711694

<b>САМОСПРИЙНЯТТЯ</b>	67,62258	13,58879	0,000006	49,92966	21,92208	0,002301	4,739098
<b>ПРИЙНЯТТЯ ІНШИХ</b>	63,13227	10,63046	0,000993	53,77737	14,33544	0,061267	3,376971
<b>ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ</b>	59,45983	12,92497	0,003751	48,94660	20,92328	0,002128	2,957216
<b>ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ</b>	68,77124	10,82121	0,000064	57,09041	14,55843	0,063364	4,144781
<b>ПРАГНЕННЯ ДО ДОМІНУВАННЯ</b>	58,98027	15,77216	0,001478	46,65456	13,70047	0,493217	3,255376

Спираючись на надану таблицю, ми можемо побачити високий рівень значущості всіх показників адаптації для тих людей, у котрих з'явилися нові друзі та знайомі у новому соціальному середовищі.

Таблиця 2.10

**Чи виникали у Вас труднощі під час соціальної адаптації до нових умов життя ?**

	Так			Ні			t- Стюдента
	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	
<b>АДАПТАЦІЯ</b>	62,28060	13,30554	0,850680	61,84891	9,57028	0,020705	0,18866
<b>САМОСПРИЙНЯТТЯ</b>	64,53900	18,06359	0,907313	64,90653	13,77005	0,055448	-0,11668
<b>ПРИЙНЯТТЯ ІНШИХ</b>	59,80883	11,89043	0,030656	64,62053	11,10412	0,634193	-2,18779
<b>ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ</b>	59,06866	16,59512	0,192013	55,35673	11,47255	0,009858	1,31216
<b>ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ</b>	67,36496	13,37694	0,527952	65,89080	10,13002	0,049871	0,63301
<b>ПРАГНЕННЯ ДО ДОМІНУВАННЯ</b>	60,30765	17,63003	0,002131	51,08492	10,83073	0,000786	3,14069

Отож, аналізуючи відповіді на запитання «Чи виникали у Вас труднощі під час соціальної адаптації до нових умов життя?» відносно складових соціально-психологічної адаптації, ми можемо зробити висновок, що у опитуваних людей, у яких не виникали складності з соціальною адаптацією мають значно вищий рівень емоційного комфорту ( $p \leq 0,001$ ). Також, ми можемо стверджувати, що існує певний зв'язок у людей в яких виражено прагнення до домінування з виникненням певних життєвих труднощів під час соціальної адаптації.

Таблиця 2.11

**Чи виникали у Вас конфліктні ситуації у новому соціальному середовищі?**

	Так			Ні			t- Стюдента
	Серед не М	Ст.відхилен ня б	p	Серед не М	Ст.відхилен ня б	p	
<b>АДАПТАЦІЯ</b>	60,8926 2	14,03225	0,2016 61	63,7303 8	8,62226	0,0004 05	-1,28399
<b>САМОСПРИЙНЯТТЯ</b>	63,8798 7	18,80102	0,5503 44	65,7119 3	13,17098	0,0088 74	-0,59897
<b>ПРИЙНЯТТЯ ІНШИХ</b>	61,3784 5	14,48226	0,8371 89	61,8276 9	6,99100	0,0000 00	-0,20595
<b>ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ</b>	57,5779 4	17,75151	0,9141 75	57,8772 1	10,46284	0,0001 32	-0,10801
<b>ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ</b>	65,4693 3	13,89031	0,1672 25	68,5965 0	9,57796	0,0063 41	-1,38974
<b>ПРАГНЕННЯ ДО ДОМІНУВАННЯ</b>	52,2691 7	15,41511	0,0002 04	63,0156 6	14,95209	0,8267 59	-3,83364

Найбільше конфліктних ситуацій виникає в тих в кого виражене прагнення до домінування. А люди, які не вважають, що в них виникали

конфліктні ситуації мають розвине прийняття інших, прийняття себе, емоційний комфорт, інтернальність та рівень адаптації.

Таблиця 2.12

### Чи змінились Ваші соціальні ролі у зв'язку з переїздом?

	Так			Ні			t- Стьюде нта
	Серед нє М	Ст.відхиле ння б	p	Серед нє М	Ст.відхиле ння б	p	
<b>АДАПТАЦІЯ</b>	63,0719 4	12,55192	0,3894 44	61,1726 9	11,51099	0,5081 34	0,863812
<b>САМОСПРИЙН ЯТТЯ</b>	66,2456 2	14,48844	0,3003 67	63,1019 1	18,38741	0,0696 30	1,040214
<b>ПРИЙНЯТТЯ ІНШИХ</b>	62,3754 6	12,46772	0,4584 32	60,7707 7	11,12515	0,3840 20	0,743873
<b>ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ</b>	60,5224 1	16,33702	0,0390 03	54,8928 3	13,01934	0,0838 29	2,087415
<b>ІНТЕРНАЛЬНІ СТЬ</b>	67,5139 1	13,77276	0,5401 87	66,1349 6	10,61268	0,0474 23	0,614319
<b>ПРАГНЕННЯ ДО ДОМІНУВАНН Я</b>	55,7862 0	14,91425	0,4394 65	58,0657 7	17,19588	0,2770 43	-0,775723

Серед опитуваних в яких не змінилась їх соціальна роль існує виражений взаємозв'язок з показниками самосприйняття, емоційного комфорту та інтернальності.

Таблиця 2.13

### Чи існує у вас в житті мета?

	Так			Ні			t- Стьюде нта
	Серед нє М	Ст.відхиле ння б	p	Серед нє М	Ст.відхиле ння б	p	
<b>АДАПТАЦІЯ</b>	63,2836 2	11,32815	0,0000 47	45,8641 1	10,08110	0,8089 12	4,228017

<b>САМОСПРИЙНЯТТЯ</b>	66,0868 2	15,89729	0,0003 56	44,8910 1	13,21435	0,6409 81	3,677122
<b>ПРИЙНЯТТЯ ІНШИХ</b>	62,5192 0	11,48362	0,0008 21	48,3279 6	7,64527	0,2542 37	3,433984
<b>ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ</b>	58,7298 6	14,67903	0,0046 98	43,3962 3	12,10240	0,6222 69	2,881882
<b>ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ</b>	68,0180 9	11,62573	0,0000 40	50,1132 4	8,43130	0,3733 87	4,268819
<b>ПРАГНЕННЯ ДО ДОМІНУВАННЯ</b>	58,0700 5	15,84431	0,0031 38	40,9090 9	9,71859	0,1710 15	3,015915

У людей в яких існує мета в житті можемо спостерігати вищий рівень адаптації за усіма її складовими, ніж в тих в кого ця мета відсутня.

Таблиця 2.14

**Чи впевнені Ви в собі ?**

	Так			Ні			t- Стюдента
	Серед нє М	Ст.відхилення б	p	Серед нє М	Ст.відхилення б	p	
<b>АДАПТАЦІЯ</b>	51,8629 5	10,05221	0,0000 00	65,2447 3	10,81769	0,6827 40	-5,82308
<b>САМОСПРИЙНЯТТЯ</b>	48,6637 7	12,83585	0,0000 00	69,5463 7	14,38079	0,5103 01	-6,89015
<b>ПРИЙНЯТТЯ ІНШИХ</b>	54,2074 5	10,42950	0,0001 08	63,8148 4	11,30618	0,6495 34	-4,00597
<b>ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ</b>	46,3997 1	12,28373	0,0000 02	61,1491 6	14,04640	0,4332 60	-5,00158
<b>ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ</b>	59,4388 7	11,78205	0,0001 96	69,0722 1	11,55665	0,8566 31	-3,84485
<b>ПРАГНЕННЯ ДО ДОМІНУВАННЯ</b>	46,4526 3	9,89454	0,0000 51	60,1135 3	16,26575	0,0044 95	-4,20617

Також, аналізуючи дані отримані в ході відповіді на запитання « Чи впевнені Ви в собі?» відносно рівня адаптації, ми бачимо, що ті опитувані, які дали позитивну оцінку їх впевненості у собі , мають значущо кращий рівень адаптації, ніж ті, хто вважає себе невпевненим у власних силах.

Таблиця 2.15

**Чи стикалися Ви з дискримінацією у зв'язку з тим , що Ви внутрішньо-переміщена особа?**

	Так			Ні			t- Стьюде нта
	Серед нє М	Ст.відхи лення б	p	Серед нє М	Ст.відхи лення б	p	
<b>АДАПТАЦІЯ</b>	61,2583 5	12,76393	0,2455 68	68,7500 0	0,00	1,0000 00	-1,16818
<b>САМОСПРИЙН ЯТТЯ</b>	63,0666 0	17,15665	0,2026 11	74,1239 9	0,00	1,0000 00	-1,28273
<b>ПРИЙНЯТТЯ ІНШИХ</b>	62,6141 3	12,59781	0,5710 66	59,0163 9	0,00	1,0000 00	0,56840
<b>ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ</b>	57,1602 2	16,01898	0,1777 81	68,0851 1	0,00	1,0000 00	-1,35737
<b>ІНТЕРНАЛЬНІ СТЬ</b>	66,4736 8	13,29414	0,7556 77	68,5579 2	0,00	1,0000 00	-0,31204
<b>ПРАГНЕННЯ ДО ДОМІНУВАНН Я</b>	53,8757 7	14,81663	0,0020 82	77,4193 5	0,00	1,0000 00	-3,16257

Аналізуючи отримані дані, ми можемо побачити , що люди , які стикались з дискримінацією у зв'язку з тим, що вони є внутрішньо-переміщеними особами , мають високий рівень прагнення до домінування. На це запитання у опитуваних була можливість дати розгорнуту відповідь. Ті опитувані, які стикались з дискримінацією у зв'язку з тим, що вони внутрішньо переміщені особи, кажуть, що проявом дискримінації було зневажливе та скептичне ставлення до них.

Таблиця 2.16



**Чи маєте Ви хобі, яким займалися до переїзду і продовжили займатися після?**

	Так			Ні			t- Стьюде нта
	Серед нє М	Ст.відхиле ння б	p	Серед нє М	Ст.відхиле ння б	p	
<b>АДАПТАЦІЯ</b>	58,3024 7	12,35940	0,0040 81	64,6688 8	11,18010	0,4392 14	-2,92913
<b>САМОСПРИЙН ЯТТЯ</b>	60,2812 4	15,69876	0,0170 20	67,6021 1	16,57354	0,6991 99	-2,42059
<b>ПРИЙНЯТТЯ ІНШИХ</b>	57,4948 8	12,54846	0,0017 00	64,2919 5	10,49444	0,1708 53	-3,21180
<b>ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ</b>	53,9872 2	14,71128	0,0256 81	60,1878 9	14,73681	1,0000 00	-2,25960
<b>ІНТЕРНАЛЬНІ СТЬ</b>	63,2297 0	11,91388	0,0081 85	69,2209 2	11,97934	0,9817 01	-2,68982
<b>ПРАГНЕННЯ ДО ДОМІНУВАНН Я</b>	54,0670 2	13,90967	0,1118 68	58,8319 6	17,18923	0,1236 89	-1,60182

Також, люди, які продовжили займатися своїм хобі після переїзду мають значущо вищий рівень соціально-психологічної адаптації, ніж ті, що перестали їм займатися.

Таблиця 2.17

**Чи змінився Ваш вид трудової діяльності ?**

	Так			Ні			t- Стьюде нта
	Серед нє М	Ст.відхиле ння б	p	Серед нє М	Ст.відхиле ння б	p	
<b>АДАПТАЦІЯ</b>	61,8349 1	13,55873	0,7809 64	62,4507 8	10,11587	0,0278 38	-0,27870
<b>САМОСПРИЙН ЯТТЯ</b>	63,1051 1	17,57150	0,2690 50	66,4665 1	15,27920	0,2910 84	-1,11048

<b>ПРИЙНЯТТЯ ІНШИХ</b>	63,0236 5	12,64626	0,1505 51	59,9153 6	10,60602	0,1841 72	1,44699
<b>ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ</b>	57,9946 7	16,50779	0,8235 12	57,3795 7	13,15585	0,0872 48	0,22353
<b>ІНТЕРНАЛЬНІ СТЬ</b>	67,4723 8	15,11708	0,5383 04	66,0839 3	7,90751	0,0000 02	0,61718
<b>ПРАГНЕННЯ ДО ДОМІНУВАНН Я</b>	55,5124 2	16,81396	0,3048 95	58,5414 9	15,16038	0,4344 81	-1,03047

Можемо проаналізувати таблицю та побачити, що ті люди, які не змінили свій вид трудової діяльності та продовжили працювати так само як і до переїзду, мають значущо високий рівень інтернальності, тобто мають внутрішньоорієнтовану життєву позицію.

Таблиця 2.18

**Чи були для вас новими особливості у культурному середовищі ( звичаї, традиції) ?**

	Так			Ні			t- Стьюде нта
	Серед нє М	Ст.відхиле ння б	p	Серед нє М	Ст.відхиле ння б	p	
<b>АДАПТАЦІЯ</b>	61,1777 6	9,75853	0,4233 80	62,9488 0	13,73798	0,0104 61	-0,80336
<b>САМОСПРИЙН ЯТТЯ</b>	63,6132 2	14,44819	0,5139 29	65,6017 4	18,27037	0,0770 87	-0,65471
<b>ПРИЙНЯТТЯ ІНШИХ</b>	62,1384 9	12,27517	0,6252 78	61,0784 2	11,42947	0,5814 36	0,48967
<b>ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ</b>	56,5947 9	10,38920	0,4488 02	58,6813 5	18,09673	0,0000 45	-0,75995
<b>ІНТЕРНАЛЬНІ СТЬ</b>	65,2062 9	8,83877	0,1773 87	68,2403 1	14,54170	0,0002 33	-1,35695
<b>ПРАГНЕННЯ ДО ДОМІНУВАНН Я</b>	55,6148 1	11,52595	0,4053 66	58,0732 6	19,20592	0,0001 63	-0,83507

Спираючись на отримані дані , ми можемо стверджувати, що ті люди, для яких особливості у культурному середовищі після переїзду не було новими, мають значущо вищий рівень емоційного комфорту , інтернальності та прагнення до домінування.

Таблиця 2.19

**Чи збереглась Ваша сім'я у такому ж складі після переїзду?**

	Так			Ні			t- Стюдента
	Серед нє М	Ст.відхилен ня б	p	Серед нє М	Ст.відхилен ня б	p	
<b>АДАПТАЦІЯ</b>	64,51415	10,84841	0,007110	58,53457	12,91197	0,182097	2,739445
<b>САМОСПРИЙНЯТТЯ</b>	67,81664	14,67618	0,010291	59,95945	18,19428	0,100029	2,607767
<b>ПРИЙНЯТТЯ ІНШИХ</b>	61,40848	10,27588	0,852344	61,82008	13,87543	0,021648	-0,186537
<b>ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ</b>	60,74971	14,85663	0,005935	53,14449	14,11321	0,715171	2,802174
<b>ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ</b>	68,99672	12,41561	0,016826	63,56601	11,39237	0,534013	2,424951
<b>ПРАГНЕННЯ ДО ДОМІНУВАННЯ</b>	60,18161	16,74660	0,006060	52,04255	13,76557	0,153769	2,794989

Люди в яких зберіглась сім'я в такому ж складі після переїзду, мають значущо високий рівень показників адаптації, емоційного комфорту та прагнення до домінування.

Таблиця 2.20

**Чи вважаєте Ви , що адаптувалися до нового соціального середовища?**

	Так	Ні	
--	-----	----	--

	Сере дне М	Ст.відхиле ння б	p	Серед не М	Ст.відхиле ння б	p	t- Стюдента
<b>ПОЗИТИВНІ СТОСУНКИ</b>	60,538 5	10,18368	0,0000 01	46,0000	11,38420	0,4965 41	5,233777
<b>АВТОНОМІЯ</b>	58,000 0	11,15121	0,0047 57	48,7500	16,53078	0,0215 16	2,877634
<b>КОНТРОЛЬ СЕРЕДОВИЩА</b>	59,615 4	9,28127	0,0000 01	45,2500	13,90204	0,0181 69	5,355824
<b>ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ</b>	65,230 8	9,75151	0,1696 16	61,7500	6,25566	0,0541 83	1,381889
<b>ЦІЛІ В ЖИТТІ</b>	62,076 9	9,80954	0,1704 61	57,7500	20,32240	0,0000 08	1,379136
<b>САМОСПРИЙНЯ ТТЯ</b>	57,923 1	10,41628	0,0000 01	39,7500	9,64365	0,7742 57	6,556638
<b>ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧ Я</b>	363,38 46	50,89420	0,0000 17	299,250 0	67,37903	0,1040 98	4,482986

Виходячи з отриманих даних в ході аналізу відповідей на запитання «Чи вважаєте Ви , що адаптувалися до нового соціального середовища?», ми бачимо , що ті, люди які вважають , що адаптувалися мають високий рівень показників самосприйняття, психологічного благополуччя, позитивних стосунків з іншими та контролю середовища. Також, варто зазначити, що ті люди , які вважають , що не адаптувалися до нового середовища мають високий рівень показника цілей в житті.

Таблиця 2.21

### Чи вистачає Вам грошей для задоволення своєї потреб?

	Так			Ні			t- Стюдента
	Сере дне М	Ст.відхиле ння б	p	Серед не М	Ст.відхиле ння б	p	
<b>ПОЗИТИВНІ СТОСУНКИ</b>	57,705 9	10,01351	0,3293 67	59,7692	13,07087	0,0409 98	-0,97944

<b>АВТОНОМІЯ</b>	54,352 9	12,20688	0,0135 75	59,9231	11,87822	0,8456 67	-2,50594
<b>КОНТРОЛЬ СЕРЕДОВИЩА</b>	57,941 2	8,06297	0,7865 69	57,3846	14,18941	0,0000 18	0,27138
<b>ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ</b>	63,529 4	8,62567	0,0999 38	66,3846	10,21754	0,1928 74	-1,65817
<b>ЦІЛІ В ЖИТТІ</b>	62,058 8	8,83325	0,5527 80	60,7692	14,74571	0,0000 96	0,59530
<b>САМОСПРИЙНЯ ТТЯ</b>	53,588 2	12,41116	0,0455 89	58,0000	11,07550	0,3977 75	-2,02056
<b>ПСИХОЛОГІЧНЕ ЮАГОПОЛУЧЧ Я</b>	349,17 65	46,93245	0,2183 46	362,230 8	68,50350	0,0038 17	-1,23753

Люди, яким не вистачає грошей для задоволення своєї потреб мають виражено високий рівень показників контроль середовища та цілей в житті.

Таблиця 2.22

**Чи з'явилися у вас нові друзі та знайомі у новому соціальному середовищі?**

	Так			Ні			t- Стюдента
	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	
<b>ПОЗИТИВНІ СТОСУНКИ</b>	60,720 0	10,46985	0,0000 02	48,0000	10,46985	0,9826 05	4,974269
<b>АВТОНОМІЯ</b>	59,560 0	10,79124	0,0000 01	42,8000	9,95569	0,7159 62	6,417933
<b>КОНТРОЛЬ СЕРЕДОВИЩА</b>	59,200 0	8,82146	0,0007 45	50,2000	17,13599	0,0000 14	3,463032
<b>ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ</b>	65,640 0	9,92448	0,0224 44	60,4000	4,23519	0,0001 13	2,313191
<b>ЦІЛІ В ЖИТТІ</b>	63,360 0	9,64367	0,0000 65	52,2000	16,35655	0,0007 00	4,140090
<b>САМОСПРИЙНЯ ТТЯ</b>	57,680 0	10,19297	0,0000 04	44,6000	14,53272	0,0257 84	4,850952

<b>ПСИХОЛОГІЧНЕ ЮЛАГОПОЛУЧЧ Я</b>	366,16 00	48,92185	0,0000 01	298,200 0	64,07693	0,0915 69	5,370270
---	--------------	----------	--------------	--------------	----------	--------------	----------

Аналізуючи дані отримані в ході відповіді на запитання «Чи з'явилися у вас нові друзі та знайомі у новому соціальному середовищі?» ми можемо прийти до висновку, що опитувані, які не знайшли собі друзів у новому соціальному середовищі, мають високий рівень показників особистісного зростання, контролю середовища та цілей у житті.

Таблиця 2.23

**Чи виникали у Вас труднощі під час соціальної адаптації до нових умов життя?**

	Так			Ні			t- Стюдента
	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	
<b>ПОЗИТИВНІ СТОСУНКИ</b>	57,68 42	12,30741	0,2505 26	60,1818	9,67200	0,0883 29	-1,15475
<b>АВТОНОМІЯ</b>	56,10 53	13,18947	0,4422 96	57,9091	10,73533	0,1446 35	-0,77092
<b>КОНТРОЛЬ СЕРЕДОВИЩА</b>	57,57 89	12,91331	0,8758 93	57,9091	7,02758	0,0000 37	-0,15652
<b>ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ</b>	65,10 53	9,51571	0,6067 21	64,1818	9,31933	0,8976 01	0,51614
<b>ЦІЛІ В ЖИТТІ</b>	63,84 21	12,69231	0,0036 29	57,4545	8,55476	0,0059 57	2,96813
<b>САМОСПРИЙНЯЄ НЬ ТТЯ</b>	55,52 63	13,30010	0,9749 82	55,4545	9,50264	0,0183 42	0,03143
<b>ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b>	355,8 421	64,07684	0,8014 27	353,090 9	44,14027	0,0091 98	0,25207

Спираючись на отримані дані, можемо побачити, що ті люди, в яких не виникало труднощів під час адаптації мають високий рівень показника контролю середовища та психологічне благополуччя. Ті люди, в яких

виникали певні труднощі під час соціальної адаптації до нових умов життя, мають високий рівень показника цілей в житті.

Таблиця 2.24

**Чи виникали у Вас конфліктні ситуації у новому соціальному середовищі?**

	Так			Ні			t- Стюдента
	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	
<b>ПОЗИТИВНІ СТОСУНКИ</b>	59,29 41	12,94196	0,4492 90	57,6923	9,13845	0,0104 56	0,75913
<b>АВТОНОМІЯ</b>	53,94 12	13,18285	0,0036 88	60,4615	10,09458	0,0481 97	-2,96277
<b>КОНТРОЛЬ СЕРЕДОВИЩА</b>	57,58 82	12,98016	0,9001 57	57,8462	8,09596	0,0005 96	-0,12573
<b>ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ</b>	63,82 35	9,90242	0,2109 22	66,0000	8,67722	0,3262 79	-1,25787
<b>ЦІЛІ В ЖИТТІ</b>	62,52 94	13,09947	0,2733 21	60,1538	9,60266	0,0219 32	1,10058
<b>САМОСПРИЙНЯТТЯ</b>	56,05 88	13,77201	0,5620 14	54,7692	9,28126	0,0038 29	0,58150
<b>ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b>	353,2 353	65,68994	0,7288 13	356,923 1	44,81152	0,0050 18	-0,34753

Ті люди, в яких не виникало конфліктних ситуацій у новому соціальному середовищі мають високі показники контролю середовища, самосприйняття та психологічного благополуччя, а ті люди, в яких конфліктні ситуації виникали мають високий рівень показника автономії.

Таблиця 2.25

**На даний момент , Ви більше адаптовані до нового соціального середовища ніж одразу після переїзду?**

	Так			Ні			t- Стюдента
	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	
<b>ПОЗИТИВНІ СТОСУНКИ</b>	58,9310	11,84196	0,087690	49,0000	0,00	1,000000	1,722000
<b>АВТОНОМІЯ</b>	57,1379	13,18285	0,075596	46,0000	0,00	1,000000	1,792617
<b>КОНТРОЛЬ СЕРЕДОВИЩА</b>	57,7241	11,98016	0,898464	57,0000	0,00	1,000000	0,127877
<b>ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ</b>	65,0000	9,90242	0,144488	58,0000	0,00	1,000000	1,469019
<b>ЦІЛІ В ЖИТТІ</b>	61,3793	11,09947	0,546020	65,0000	0,00	1,000000	-0,605484
<b>САМОСПРИЙНЯТТЯ</b>	55,5862	13,77201	0,673683	53,0000	0,00	1,000000	0,422151
<b>ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b>	355,7586	65,68994	0,343681	328,0000	0,00	1,000000	0,950738

Люди, які зараз більш адаптовані до нового соціального середовища ніж на одразу після переїзду мають високий рівень показника автономії.

Таблиця 2.26

**Чи змінились Ваші соціальні ролі у зв'язку з переїздом?**

	Так			Ні			t- Стюдента
	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	
<b>ПОЗИТИВНІ СТОСУНКИ</b>	60,4667	11,24077	0,073574	56,7333	11,41196	0,907965	1,805322
<b>АВТОНОМІЯ</b>	56,1333	10,66511	0,575845	57,4000	13,86032	0,046250	-0,561024



<b>КОНТРОЛЬ СЕРЕДОВИЩА</b>	60,600 0	10,21664	0,0037 59	54,8000	11,24880	0,4619 88	2,956496
<b>ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ</b>	63,933 3	8,77953	0,3343 79	65,6000	10,01558	0,3144 02	-0,969298
<b>ЦІЛІ В ЖИТТІ</b>	64,466 7	11,71334	0,0051 14	58,5333	11,05835	0,6599 34	2,853085
<b>САМОСПРИЙНЯ ТТЯ</b>	58,666 7	9,34221	0,0034 59	52,3333	13,52796	0,0051 04	2,984001
<b>ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧ Я</b>	364,26 67	50,86835	0,0716 02	345,400 0	62,24370	0,1239 37	1,817991

Спираючись на дані , ми можемо стверджувати, що люди в яких не змінилися їх соціальні ролі після переїзду мають значущо високий рівень показника самосприйняття. Ті , в кого соціальні ролі змінилися, мають високі показники цілей в житті та контролю середовища.

Таблиця 2.27

**Чи існує у вас в житті мета?**

	Так			Ні			t- Стюдента
	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	
<b>ПОЗИТИВНІ СТОСУНКИ</b>	60,214 3	36,0000	0,0000 01	36,0000	36,0000	0,0858 01	6,797940
<b>АВТОНОМІЯ</b>	57,678 6	44,0000	0,0021 20	44,0000	44,0000	1,0000 00	3,142196
<b>КОНТРОЛЬ СЕРЕДОВИЩА</b>	59,357 1	34,5000	0,0000 01	34,5000	34,5000	0,1616 03	7,371026
<b>ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ</b>	65,464 3	55,0000	0,0020 78	55,0000	55,0000	1,0000 00	3,148590
<b>ЦІЛІ В ЖИТТІ</b>	63,571 4	32,5000	0,0000 02	32,5000	32,5000	0,2372 91	9,637821
<b>САМОСПРИЙНЯ ТТЯ</b>	56,357 1	43,5000	0,0030 51	43,5000	43,5000	0,0829 15	3,025073
<b>ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧ Я</b>	362,64 29	245,5000	0,0000 01	245,500 0	245,5000	0,5581 17	6,462791

Аналізуючи отримані дані в ході відповіді на запитання « Чи існує у Вас в житті мета?», ми можемо прийти до висновку, що ті люди, в яких така мета існує мають виражено значущий рівень всіх показників психологічного благополуччя.

Таблиця 2.28

**Чи впевнені Ви в собі ?**

	Так			Ні			t- Стюдента
	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	
<b>ПОЗИТИВНІ СТОСУНКИ</b>	52,0000	11,72525	0,000370	60,6087	10,61510	0,480090	-3,66628
<b>АВТОНОМІЯ</b>	48,7143	13,26331	0,000049	59,2174	10,98233	0,190947	-4,21542
<b>КОНТРОЛЬ СЕРЕДОВИЩА</b>	51,4286	14,67532	0,000493	59,6087	9,00666	0,000594	-3,58385
<b>ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ</b>	59,2857	6,77062	0,000328	66,4348	9,50107	0,047409	-3,70087
<b>ЦІЛІ В ЖИТТІ</b>	54,0000	12,25652	0,000072	63,7826	10,61600	0,316246	-4,11560
<b>САМОСПРИЙНЯТТЯ</b>	42,1429	12,07910	0,000001	59,5652	8,57713	0,017288	-8,50318
<b>ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b>	307,5714	59,37666	0,000001	369,2174	48,62501	0,166536	-5,56931

Аналізуючи отримані дані в ході відповіді на запитання « Чи впевнені Ви у собі?», ми можемо прийти до висновку, що ті опитувані, які вважають себе впевненими у собі та у своїх силах, мають високий рівень всіх показників психологічного благополуччя.

Таблиця 2.29

**Чи стикалися Ви з дискримінацією у зв'язку з тим, що Ви внутрішньо-переміщена особа?**

	Так			Ні			t- Стюдента
	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	
<b>ПОЗИТИВНІ СТОСУНКИ</b>	59,7917	11,66544	0,707156	62,0000	0,00	1,000000	-0,37677
<b>АВТОНОМІЯ</b>	55,7083	12,67398	0,012046	72,0000	0,00	1,000000	-2,55840
<b>КОНТРОЛЬ СЕРЕДОВИЩА</b>	58,5417	12,00694	0,567782	62,0000	0,00	1,000000	-0,57326
<b>ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ</b>	63,6667	9,68848	0,036293	74,0000	0,00	1,000000	-2,12276
<b>ЦІЛІ В ЖИТТІ</b>	61,0833	11,14466	0,382063	66,0000	0,00	1,000000	-0,87805
<b>САМОСПРИЙНЯТТЯ</b>	55,0417	12,78314	0,124250	65,0000	0,00	1,000000	-1,55048
<b>ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b>	353,8333	60,89692	0,126407	401,0000	0,00	1,000000	-1,54155

Люди, які стикалися з дискримінацією у зв'язку з тим, що вони є внутрішньо переміщеними особами, мають високий рівень показника автономії.

Таблиця 2.30

**Чи маєте Ви хобі, яким займалися до переїзду і продовжили займатися?**

	Так			Ні			t- Стюдента
	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	
<b>ПОЗИТИВНІ СТОСУНКИ</b>	56,0833	13,24376	0,048551	60,2778	9,79109	0,020904	-1,99316

<b>АВТОНОМІЯ</b>	55,666 7	10,27563	0,4272 38	57,5000	13,54908	0,0451 62	-0,79668
<b>КОНТРОЛЬ СЕРЕДОВИЩА</b>	54,916 7	12,98417	0,0241 33	59,5556	9,26129	0,0097 94	-2,28443
<b>ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ</b>	63,583 3	8,50990	0,2627 15	65,5556	9,95326	0,2540 38	-1,12537
<b>ЦІЛІ В ЖИТТІ</b>	58,750 0	15,38789	0,0353 95	63,3333	8,07709	0,0000 01	-2,12827
<b>САМОСПРИЙНЯ ТТЯ</b>	53,416 7	11,98196	0,1210 73	56,8889	11,90047	0,9448 32	-1,56154
<b>ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧ Я</b>	342,41 67	60,89050	0,0525 80	363,111 1	53,77773	0,3396 01	-1,95808

Ті люди, які не продовжили займатися своїм хобі після переїзду мають виражено високий рівень показників контролю середовища та цілей у житті та високий рівень автономії та позитивних стосунків з іншими.

Таблиця 2.31

### Чи змінився Ваш вид трудової діяльності ?

	Так			Ні			t- Стюдента
	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	
<b>ПОЗИТИВНІ СТОСУНКИ</b>	59,375 0	12,50714	0,4296 36	57,7143	10,10799	0,1083 62	0,79254
<b>АВТОНОМІЯ</b>	56,437 5	14,31602	0,7560 23	57,1429	9,69241	0,0036 20	-0,31143
<b>КОНТРОЛЬ СЕРЕДОВИЩА</b>	57,750 0	12,46455	0,9581 54	57,6429	9,38554	0,0330 42	0,05258
<b>ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ</b>	63,562 5	9,61460	0,1348 23	66,1429	9,07229	0,6625 30	-1,50568
<b>ЦІЛІ В ЖИТТІ</b>	59,250 0	11,72435	0,0240 15	64,0714	11,29096	0,7785 30	-2,28640
<b>САМОСПРИЙНЯ ТТЯ</b>	54,375 0	12,69858	0,2742 70	56,7857	11,13343	0,3204 80	-1,09839

<b>ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧ Я</b>	350,75 00	64,88720	0,4069 97	359,500 0	47,55666	0,0197 68	-0,83217
---	--------------	----------	--------------	--------------	----------	--------------	----------

Люди в яких змінився вид трудової діяльності після переїзду мають високий рівень показника цілей у житті. Ті люди, які продовжили працювати в тій самій сфері, на тій самій посаді, мають високий рівень показників автономії, контролю середовища та психологічного благополуччя.

Таблиця 2.32

**Чи були для вас новими особливості у культурному середовищі ( звичаї, традиції) ?**

	Так			Ні			t- Стьюдента
	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	
<b>ПОЗИТИВНІ СТОСУНКИ</b>	58,285 7	11,60206	0,7795 30	58,8750	11,36899	0,8722 24	-0,28057
<b>АВТОНОМІЯ</b>	56,071 4	11,07636	0,5656 27	57,3750	13,38976	0,1523 87	-0,57613
<b>КОНТРОЛЬ СЕРЕДОВИЩА</b>	56,785 7	6,96149	0,4004 72	58,5000	13,73213	0,0000 01	-0,84383
<b>ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ</b>	63,000 0	9,15324	0,0541 50	66,3125	9,43966	0,8188 45	-1,94504
<b>ЦІЛІ В ЖИТТІ</b>	59,571 4	10,11004	0,0920 64	63,1875	12,81972	0,0737 30	-1,69842
<b>САМОСПРИЙНЯ ТТЯ</b>	55,857 1	10,42275	0,7619 07	55,1875	13,31055	0,0655 90	0,30368
<b>ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧ Я</b>	349,57 14	46,79039	0,3496 20	359,437 5	65,29636	0,0125 58	-0,93906

У тих людей, для яких особливості у новому соціокультурному середовищі не стали новими, мають виражено високий показник контролю середовища.

Таблиця 2.33

**Чи збереглась Ваша сім'я у такому ж складі після переїзду? (Чи всі члени сім'ї переїхали?)**

	Так			Ні			t- Стюдента
	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	Середнє М	Ст.відхилення σ	p	
<b>ПОЗИТИВНІ СТОСУНКИ</b>	59,3889	0,356787	0,356787	57,4167	14,10271	0,001340	0,925129
<b>АВТОНОМІЯ</b>	59,0556	0,012145	0,012145	53,3333	14,38873	0,008973	2,547207
<b>КОНТРОЛЬ СЕРЕДОВИЩА</b>	59,6667	0,016699	0,016699	54,7500	11,99379	0,176322	2,427858
<b>ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ</b>	65,8333	0,129080	0,129080	63,1667	9,11238	0,754446	1,528438
<b>ЦІЛІ В ЖИТТІ</b>	65,2778	0,000007	0,000007	55,8333	11,98462	0,156864	4,687266
<b>САМОСПРИЙНЯТТЯ</b>	56,5556	0,239729	0,239729	53,9167	14,06041	0,020522	1,181628
<b>ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b>	365,7778	0,009923	0,009923	338,4167	65,55616	0,023019	2,620923

Люди, в яких склад сім'ї не зберігся в такому ж стані яким він був до переїзду, мають високий рівень показників автономії та позитивних стосунків.

Також, зробивши змістовний аналіз отриманих даних в ході опитування ми можемо стверджувати, що :

- Більшість опитуваних студентів вважають себе зараз більш адаптованими до нового соціального середовища, ніж одразу після переїзду ( а саме 29 з 30 опитуваних)
- Також, більшість людей стверджують, що вони не стикались з дискримінацією у зв'язку з тим, що вони внутрішньо переміщені особи. ( а саме 24 з 30 опитуваних). Ті опитувані, які стикались з дискримінацією, кажуть, що проявом дискримінації було зневажливе та скептичне ставлення до них.

- Важливим постає питання економічної незалежності ВПО, адже 13 з 30 опитуваних не вистачає грошей для задоволення своїх потреб.
- На щастя, можемо бачити, що більшість людей вважають, що вони вже адаптувалися до нового середовища, але все ж таки існує незначна кількість людей, які оцінюють свою адаптацію негативно ( а саме 4 з 30 опитуваних), яким необхідна допомога з цим процесом.

### 2.3 Взаємозв'язок показників соціально-психологічної адаптації та психологічного благополуччя ВПО студентського віку.

Нами було застосовано кореляційний аналіз показників психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації. Вивчення кореляції між соціально-психологічною адаптацією та показниками психологічного благополуччя вимушених переселенців у студентські роки є важливим етапом для розуміння взаємодії між процесом адаптації та психічним благополуччям цієї групи людей. Оцінка цих зв'язків може допомогти виявити ключові фактори, що впливають на емоційний та психологічний стан студентів-переселенців, і може стати основою для розробки ефективних стратегій підтримки.

Таблиця 2.34

#### Кореляції показників СПА та ПБ ВПО.

<i>Кореляції показників СПА та ПБ ВПО.</i>							
	ПОЗИТИВ НІ СТОСУНК И	АВТО НОМ ИЯ	КОНТРОЛЬ СЕРЕДОВИ ЩА	ОСОБИСТІС НЕ ЗРОСТАННЯ	ЦІЛІ В ЖИТ ТІ	САМОС ПРИЙНЯ ТТЯ	ПСИХОЛОГІЧН Е БЛАГОПОЛУЧЧ Я
АДАПТАЦІЯ	0,69****	0,75** **	0,76****	0,64***	0,73** **	0,79****	0,87****
САМОСПРИЙ НЯТТЯ	0,67****	0,71** **	0,70****	0,65***	0,70** **	0,86****	0,85****
ПРИЙНЯТТЯ ІНШИХ	0,81****	0,58** *	0,75****	0,47**	0,52**	0,76****	0,77****
ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ	0,53**	0,54**	0,64***	0,44*	0,56** *	0,74****	0,69****

<b>ІНТЕРНАЛЬНІ СТЬ</b>	0,69****	0,73** **	0,77****	0,64***	0,73** **	0,62***	0,83****
<b>ПРАГНЕННЯ ДО ДОМІНУВАНН Я</b>	0,40*	0,65** *	0,53**	0,62***	0,64** *	0,49**	0,66****

Аналізуючи отримані дані , ми можемо прийти висновків, що найбільше корелюють між собою такі показники як: адаптація та позитивні стосунки, самосприйняття та позитивні стосунки, прийняття інших та позитивні стосунки, інтернальність та позитивні стосунки, інтернальність та автономія, автономія та адаптація, самосприйняття та автономія, адаптація та контроль середовища, самосприйняття та контроль середовища, прийняття інших та контроль середовища, інтернальність та контроль середовища, адаптація та цілі в житті, самосприйняття та цілі в житті, інтернальність та цілі в житті, адаптація та самосприйняття, прийняття інших та самосприйняття, емоційний комфорт та самосприйняття, адаптація та психологічне благополуччя, самосприйняття та психологічне благополуччя, прийняття інших та психологічне благополуччя, емоційний комфорт та психологічне благополуччя, інтернальність та психологічне благополуччя, прагнення до домінування та психологічне благополуччя.

Високу кореляцію мають такі показники як: прагнення до домінування та автономія, прийняття інших та автономія, контроль середовища та емоційний комфорт, адаптація та особистісне зростання, самосприйняття та особистісне зростання, інтернальність та особистісне зростання, прагнення до домінування та особистісне зростання, емоційний комфорт та цілі в житті, прагнення до домінування та цілі в житті, інтернальність та самосприйняття.

Середню кореляцію мають показники: емоційний комфорт та позитивні стосунки, емоційний комфорт та автономія, прагнення до домінування та контроль середовища, прийняття інших та особистісне зростання, цілі в житті та прийняття інших, прагнення до домінування та самосприйняття.



Найменше корелюють між собою: позитивні стосунки та прагнення до домінування, особистісне зростання та емоційний комфорт.

Отже, можемо стверджувати, що такі прояви людини як прагнення до домінування з налагодженням позитивних стосунків з іншими та особистісне зростання людини з її емоційним комфортом ніяк не пов'язані.

Наступним кроком, нами було проведено кореляційний аналіз показників психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації відносно показника екстраверсії\інтроверсії.

Аналізуючи, ми бачимо, що наша кореляція є позитивною, тобто більш високі значення однієї ознаки відповідають більш високим значенням іншої, а більш низькі значення однієї ознаки - низьким значенням іншої.

Таблиця 2.35

**Кореляції показників СПА, ПБ ВПО та показника екстраверсії\інтроверсії.**

<i>Кореляції показників СПА, ПБ ВПО та показника екстраверсії\інтроверсії</i>	
	<b>ЕКСТРА\ІНТРО</b>
<b>АДАПТАЦІЯ</b>	0,36
<b>САМОСПРИЙНЯТТЯ</b>	0,35
<b>ПРИЙНЯТТЯ ІНШИХ</b>	<b>0,45</b>
<b>ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ</b>	0,34
<b>ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ</b>	0,31
<b>ПРАГНЕННЯ ДО ДОМІНУВАННЯ</b>	0,31
<b>ПОЗИТИВНІ СТОСУНКИ</b>	<b>0,55</b>
<b>АВТОНОМІЯ</b>	0,33
<b>КОНТРОЛЬ СЕРЕДОВИЩА</b>	<b>0,38</b>
<b>ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ</b>	0,21
<b>ЦІЛІ В ЖИТТІ</b>	<b>0,36</b>
<b>САМОСПРИЙНЯТТЯ</b>	<b>0,43</b>
<b>ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b>	<b>0,45</b>

Спираючись на дану таблицю ми можемо стверджувати, що чим більше виражений рівень екстраверсії, тим більше рівень прийняття інших, позитивних стосунків з іншими, контроль середовища, цілей в житті, самосприйняття та психологічного благополуччя.

Тобто якщо людина екстраверт, вона краще розуміє та поважає інших людей, вміє гарно взаємодіяти з оточуючими, впливає та контролює ситуацію в якій знаходиться, усвідомлює власні можливості та обмеження і відчуває себе більш психологічно благополучним ніж інтроверт.

#### **2.4 Адаптаційні предиктори психологічного благополуччя ВПО студентів.**

Для аналізу адаптаційних предикторів психологічного благополуччя ВПО студентів нами було використано регресійний аналіз. Регресійний аналіз в контексті психологічного благополуччя допомагає визначити, які фактори (предиктори) можуть впливати на рівень психологічного благополуччя і в якому обсязі. Цей аналіз може бути важливим інструментом для розуміння, які аспекти життя або які якості особистості взаємодіють із станом психологічного благополуччя.

Регресійний аналіз допоможе виявити ключові фактори, які впливають на психологічне благополуччя ВПО студентів і, таким чином, служити основою для розробки практичних стратегій підтримки та покращення їхнього благополуччя.

Таблиця 2.36

#### **Адаптаційні предиктори психологічного благополуччя ВПО студентів.**

<i>Адаптаційні предиктори психологічного благополуччя ВПО студентів.</i>						
	<b>БЕТА</b>	<b>Стд.по.</b>	<b>В</b>	<b>Стд.по.</b>	<b>t(113)</b>	<b>p-рів.</b>
<b>Ві.член</b>			108,2981	15,85236	6,831673	0,000000
<b>АДАПТАЦІЯ</b>	-0,234379	0,333748	-1,1181	1,59217	-0,702263	0,483959
<b>САМОСПРИЙНЯТТЯ</b>	0,556018	0,156188	1,9270	0,54131	3,559936	0,000544

<b>ПРИЙНЯТТЯ ІНШИХ</b>	0,240786	0,105161	1,1717	0,51174	2,289699	0,023896
<b>ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ</b>	-0,045083	0,096585	-0,1727	0,37006	-0,466774	0,641561
<b>ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ</b>	0,268238	0,125561	1,2554	0,58763	2,136317	0,034811
<b>ПРАГНЕННЯ ДО ДОМІНУВАННЯ</b>	0,222804	0,094626	0,7957	0,33796	2,354559	0,020271

В ролі залежної перемінної в нас виступає психологічне благополуччя. В ході аналізу даних ми отримуємо таке рівняння психологічного благополуччя:

**Психологічне благополуччя** = 108,29 + 0,55 Самосприйняття + 0,26 Інтернальність + 0,24 Прийняття інших + 0,22 Прагнення до домінування

Представлене рівняння свідчить про наступне:

- Чим більш позитивним та вищим буде рівень самосприйняття у студентів, тим вищий рівень ПБ вони будуть мати
- Психологічне благополуччя студентів тим вище, чим вищим є їх показник інтернальності, коли вони самі беруть на себе відповідальність за все, що з ними відбувається.
- Чим більшою мірою студенти будуть приймати інших, позитивно ставитися та оцінювати інших людей, тим більш психологічно благополучними будуть відчувати себе студенти.
- Чим більш вираженим у студентів буде прагнення до домінування, лідерства, відстаювання своєї думки, тим більш психологічно благополучними вони будуть.

## **Висновки до розділу 2**

Отож, в ході проведення емпіричного дослідження та проаналізувавши отримані дані, ми можемо прийти до висновків, що:

- Значимих відмінностей за рівнем адаптації у чоловіків та жінок внутрішньо переміщених осіб студентів не спостерігається. Виявлена незначна перевага у рівні адаптації жіночої статі.

- Опитуваним, яким не вистачає грошей для задоволення свої потреб, притаманна боротьба за лідерство та контроль середовища. Люди, яким

вистачає грошей на задоволення своїх потреб, відчувають себе більш емоційно комфортно та більш позитивно оцінюють себе.

- Ті, люди які вважають, що адаптувались, відчувають себе більш психологічно благополучними, відкриті до нових знайомств та адекватно оцінюють себе. Проте, ті люди, які вважають, що не адаптувались до нового середовища більше ставлять собі цілей у житті.

- Ті люди, в яких не виникало труднощів під час адаптації мають високий рівень показника контроль середовища та психологічне благополуччя. Ті люди, в яких виникали певні труднощі під час соціальної адаптації до нових умов життя, мають високий рівень показника цілей в житті.

- Опитувані, у яких не виникало складнощів з соціальною адаптацією відчувають себе більш емоційно комфортно. Також, ми можемо стверджувати, що існує певний зв'язок у людей в яких виражено прагнення до домінування з виникненням певних життєвих труднощів під час соціальної адаптації.

- Студенти, які дали відповідь, що у них існує мета у житті, мають значущий рівень всіх показників психологічного благополуччя та психологічної адаптації.

- Ті опитувані, які дали позитивну оцінку їх впевненості у собі, є більш адаптованими ніж ті, хто вважає себе невпевненим у власних силах.

- Студенти, які є більш самостійними, автономними та мають сильне прагнення до домінування, частіше стикалися з дискримінацією у зв'язку з тим, що вони є внутрішньо-переміщеними особами.

- Ті люди, які не продовжили займатися своїм хобі після переїзду мають більше цілей в житті, вважають себе більш незалежними та для них важливі позитивних стосунки з іншими. Проте, люди, які продовжили займатися своїм хобі після переїзду мають значущо вищий рівень соціально-психологічної адаптації, ніж ті, що перестали їм займатися.

- Ті опитувані, які продовжили працювати в тій самій сфері, на тій самій посаді, мають вищий рівень психологічного благополуччя, мають внутрішньо

орієнтовану життєву позицію та вважають себе більш незалежними, ніж ті, хто змінив свій вид трудової діяльності.

- Люди, в яких склад сім'ї не зберігся в такому ж стані яким він був до переїзду, більш схильні до самостійності та більше прагнуть налагодити взаємозв'язок з іншими людьми. Проте, ми можемо стверджувати, що ті, в кого сім'я зберіглась в такому ж складі відчувають себе більш емоційно комфортно та вважають, що вони більш адаптовані до нового середовища.

- Якщо людина екстраверт, вона краще розуміє та поважає інших людей, вміє гарно взаємодіяти з оточуючими, впливає та контролює ситуацію в якій знаходиться, усвідомлює власні можливості та обмеження і відчуває себе більш психологічно благополучним ніж інтроверт.

## **РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВПО.**

### **3.1 Рекомендації шляхів оптимізації соціально-психологічної адаптації як чинника психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб.**

Оптимізація соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є ключовим чинником їхнього психологічного благополуччя. Вивчення та впровадження шляхів оптимізації є важливим завданням для покращення якості життя цієї групи.

Адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) - це процес, який допомагає людям, які були вимушені покинути свої рідні місця через конфлікти, насильство, природні катастрофи або інші подібні причини, успішно впоратися зі змінами та забезпечити своє фізичне, емоційне та соціальне благополуччя. Для досягнення успішної адаптації ВПО необхідно розробити та впровадити стратегії та механізми, які враховують їхні потреби, можливості та контекст взаємодії зі суспільством приймача [1].

Ось деякі загальні стратегії та механізми успішної адаптації ВПО:

1. **Забезпечення безпеки та захисту:** ВПО можуть бути вразливими групами, і їх безпека є пріоритетом. Важливо забезпечити захист ВПО від насильства, зловживання, експлуатації та дискримінації. Це може включати забезпечення доступу до притулку, правової захисту, а також захисту від дискримінації на основі раси, статі, віку, релігії та інших ознак.

2. **Забезпечення доступу до основних потреб:** ВПО можуть мати обмежений доступ до основних потреб, таких як вода, їжа, одяг, медична допомога та освіта. Важливо забезпечити доступ ВПО до цих основних ресурсів, забезпечуючи гуманітарну допомогу, медичну або психосоціальну підтримку, а також можливості навчання та розвитку.

3. **Підтримка соціальної включеності:** ВПО можуть відчувати відчуження або відмежованість в новому середовищі. Важливо забезпечити їм підтримку в процесі соціальної включеності. Це може включати сприяння

їхньому взаємодії з місцевим населенням, сприяння розвитку соціальних мереж, підтримку доступу до освіти, культурних та релігійних заходів, а також розбудову спільноти серед ВПО [9].

4. Забезпечення економічної самодостатності: економічна самодостатність є важливим елементом успішної адаптації ВПО. Це може включати надання підтримки у пошуку роботи, професійному навчанні, розвитку підприємницької діяльності або інших форм економічної підтримки, що допомагають ВПО стати самодостатніми та забезпечити своє фінансове благополуччя [4].

5.. Психосоціальна підтримка: ВПО можуть відчувати психологічний стрес та травми внаслідок втрати рідного дому, розриву з родичами та близькими, відсутності стабільності. Психосоціальна підтримка може бути важливим механізмом успішної адаптації ВПО. Це може включати надання психологічної допомоги, підтримки групової взаємодії, розвитку навичок самоопіку та відновлення душевного здоров'я [6].

6. Забезпечення освіти та навчання: доступ до освіти та навчання є важливим аспектом успішної адаптації ВПО. Це може включати надання доступу до базової освіти, професійного навчання та розвитку навичок, що допоможуть ВПО знайти роботу, стати економічно самодостатнім та впевненим у собі членом суспільства.

7. Забезпечення житлових умов: адекватне житло є важливим фактором успішної адаптації ВПО. Це може включати надання доступу до безпечного житла, в тому числі тимчасового та постійного житла, з урахуванням потреб та особливостей ВПО. Забезпечення доступу до житла може забезпечити стабільність та безпеку ВПО в новому оточенні.

8. Захист прав та законодавчий захист: забезпечення захисту прав ВПО та законодавчого захисту є важливим механізмом успішної адаптації. Це може включати забезпечення доступу ВПО до правової допомоги, захисту їхніх прав та свобод, включаючи права на землю, власність, роботу та соціальні послуги.

Законодавчий захист може створити відповідну правову основу для внутрішньо переміщених осіб, що сприяє їхній успішній адаптації [15].

9. Впровадження програм реконструкції та розвитку: програми реконструкції та розвитку можуть забезпечити ВПО можливості для забезпечення сталого розвитку та зміцнення їхньої економічної та соціальної стабільності. Це може включати розвиток інфраструктури, доступу до послуг охорони здоров'я, освіти, водопостачання та санітарії, а також розбудову економічних можливостей, які сприяють самодостатності ВПО.

10. Робота з місцевим населенням та сприяння взаємодії: важливо сприяти взаємодії між ВПО та місцевим населенням для створення сприятливого середовища для адаптації. Це може включати спільні проекти, обмін досвідом та знаннями, взаємодію в громадських організаціях та інших спільнотах, сприяння взаєморозумінню та культурній адаптації між різними групами. Такий підхід допомагає зменшити можливі конфлікти та сприяє взаєморозумінню між ВПО та місцевим населенням.

Ось деякі рекомендації щодо підтримки та реабілітації внутрішньо переміщених осіб:

1. Розробка комплексних програм психологічної підтримки: Проведення психологічних тренінгів, консультацій та терапевтичної підтримки, спрямованих на подолання стресу, тривоги, депресії та інших психологічних проблем, пов'язаних з внутрішнім переміщенням.

2. Забезпечення доступу до соціальної адаптації: Розробка програм соціальної адаптації, включаючи надання інформації про права та послуги, які надаються ВПО, допомогу у знаходженні житла, освіти, здобуття професійних навичок та інших аспектів соціальної адаптації [5].

3. Економічне відновлення: Забезпечення доступу внутрішньо переміщених осіб до можливостей зайнятості, розвитку підприємництва, мікрофінансування та інших економічних ресурсів, що сприяють їхньому самозабезпеченню та економічному відновленню.



4. Запобігання дискримінації: Проведення освітніх кампаній та впровадження заходів з протидії дискримінації ВПО, включаючи законодавчі заходи, розвиток механізмів захисту їхніх прав та сприяння формуванню толерантного ставлення в суспільстві [20].

5. Залучення стейкхолдерів: Забезпечення активної співпраці між урядовими органами, громадськими організаціями, міжнародними організаціями та ВПО у процесі розробки, впровадження та оцінки програм та заходів підтримки та реабілітації. Це може включати залучення ВПО до прийняття рішень, врахування їхніх потреб та пріоритетів, а також сприяння їхній активній участі у реалізації програм та заходів.

6. Забезпечення безпеки та захисту: Забезпечення фізичної та психологічної безпеки ВПО, включаючи захист від насилля, експлуатації, дискримінації та інших форм вторинної травми. Забезпечення доступу до системи правосуддя та механізмів захисту прав ВПО.

7. Медична допомога та реабілітація: Забезпечення ВПО до необхідної медичної допомоги, реабілітаційних послуг та психологічної реабілітації в разі травм, втрати близьких, хвороб та інших медичних потреб.

8. Культурна адаптація: Забезпечення підтримки ВПО у збереженні своєї культурної ідентичності, традицій та звичаїв, а також сприяння їхній культурній адаптації в новому середовищі.

9. Постійне моніторинг та оцінка: Забезпечення постійного моніторингу та оцінки ефективності програм та заходів підтримки та реабілітації ВПО, з метою вдосконалення їхньої роботи та врахування їх потреб. Це може включати систематичний збір даних, оцінку результатів програм та заходів, залучення зворотного зв'язку від ВПО, а також корекцію програм та заходів на основі отриманих результатів [16].

10. Партнерство та координація: Забезпечення партнерства та координації між різними структурами, організаціями та агенціями, що займаються підтримкою та реабілітацією ВПО. Це може включати співпрацю з урядовими органами, громадськими організаціями, міжнародними донорами

та іншими зацікавленими сторонами для забезпечення цілісного та координованого підходу до підтримки та реабілітації ВПО.

В той же час рівень адаптованості обумовлено не лише рівнем активності суб'єкту та його здатністю до реалізації оптимальних стратегій виходу із кризових ситуацій, а й можливими наслідками психологічної травми, оскільки факт вимушеного переміщення внаслідок воєнного конфлікту може розглядатися як кризова ситуація чи навіть екстремальна, адже несе загрозу життю та здоров'ю людини.

Основними позитивними стратегіями подолання кризових життєвих ситуацій вітчизняними дослідниками (Т. Титаренко, Б. Лазоренко) визначено: когнітивні (розуміння, оцінка і осмислення ситуації, що склалася), емоційні (опанування своїми емоціями, налаштування на позитив), поведінкові (включеність у діяльність, спілкування з друзями). Науковцями складено перелік сучасних а-стратегій, які розглядаються як опанувальна, свідома поведінка особистості, що спрямована на усунення негативних чинників чи адаптацію до них адекватними способами:

- блок активних адаптацій (дії, що ведуть до усунення джерела стресу – планування, пошук активної соціальної підтримки, позитивне тлумачення та зростання, прийняття відповідальності);
- блок а-стратегій, які не пов'язані з активною адаптацією (пошук емоційної та соціальної підтримки, пригнічення конкуруючої діяльності);
- третій блок а-стратегій не є адаптивними, проте іноді допомагає особистості в умовах кризової ситуації дистанціюватись від неї і знайти оптимальний варіант вирішення проблеми (заперечення стресової події, мисленнєве та поведінкове відсторонення від неї; іноді навіть конфронтативна ед. а-стратегія – емоційний напад, агресивна поведінка) [18, с. 173].

Також окремо розглядається, як засіб оптимізації адаптації до кризових ситуацій, використання методик психоемоційної саморегуляції, серед яких стратегії продуктивного (пошук соціально-психологічної підтримки, гнучкість, оптимізм, включеність у вирішення проблеми) та непродуктивного

ед. ац (занурення у негативні переживання, самозвинувачення чи звинувачення інших), а також пасивні та активні стратегії. До перших віднесені ухилення, відмова від вирішення труднощів, втеча від проблем. Активні стратегії включають дві складові: оволодіння ситуацією шляхом її перетворення та подолання емоційного дистресу зміною власного ставлення до ситуації [18, с. 152].

В умовах стресу психологічна адаптація людини відбувається насамперед за допомогою копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту. Одна й та сама життєва подія може мати різне стресове навантаження залежно від суб'єктивної оцінки. Копінг-реакція спрацьовує тоді, коли людина визначає ситуацію як таку, що перевищує повсякденні енергетичні затрати і вимагає додаткових зусиль. А от коли вимоги ситуації оцінюються людиною як непосильні, тоді подолання може відбуватися у формі психологічного захисту. У процесі психологічної адаптації копінг-стратегії відіграють компенсаторну функцію, а психологічні захисні механізми – декомпенсації, проте вони дають час психіці на вироблення більш ефективних методів справляння.

У кризових ситуаціях в процесі адаптації багато людей знаходять корисним покладатися на свої переконання і моральні цінності, щоб подолати стрес і кризу. Це стосується не лише релігійних, а й політичних переконань, почуття надії та філософського "сенсу", відчуття місії та мети, потреби віднайти свою ідентичність та виразити приналежність до свого народу.

Інші дотримуються емоційної або афективної модальності – вони використовують вираження власних емоцій (плач, сміх, розповідь про пережите), або невербальні методи – малювання, читання, шиття, письмо.

Деякі люди обирають соціальні ресурси для підтримки своєї приналежності до груп, організацій чи професій при вирішенні проблем чи виконанні соціальних ролей.

Іноді люди використовують свою уяву, намагаються відволіктися за допомогою творчої уяви і придумують нереальні рішення, засновані на імпровізації або позитивному мисленні.

Деякі люди використовують когнітивно-поведінкові методи для коупінгу. Когнітивні стратегії включають пошук фактів, вирішення проблем, аналіз і реалістичне прогнозування інформації, внутрішню мову підтримки та улюблені заняття.

Інші люди реагують і борються за допомогою фізичних і тілесних рухів. Методи включають релаксацію, десенсибілізацію, медитацію, фізичні вправи та фізичну активність. Витрати енергії є важливим аспектом багатьох видів внутрішньої боротьби. Це також включає в себе їжу, сон і секс.

### **Висновки до розділу 3**

Для досягнення успішної адаптації ВПО необхідно розробити та впровадити стратегії та механізми, які враховують їхні потреби, можливості та контекст взаємодії зі суспільством приймача [1].

Ось деякі загальні стратегії та механізми успішної адаптації ВПО:

1. Важливо забезпечити захист ВПО від насильства, зловживання, експлуатації та дискримінації.
3. Важливо забезпечити доступ ВПО до цих основних ресурсів, забезпечуючи гуманітарну допомогу, медичну або психосоціальну підтримку, а також можливості навчання та розвитку.
4. Важливо забезпечити їм підтримку в процесі соціальної включеності.
5. Забезпечення економічної самодостатності.
6. Психосоціальна підтримка.
7. Надати доступ до освіти та навчання.
8. Забезпечення житлових умов.
9. Захист прав та законодавчий захист.
10. Впровадження програм реконструкції та розвитку.
11. Важливо сприяти взаємодії між ВПО та місцевим населенням для створення сприятливого середовища для адаптації

У кризових ситуаціях в процесі адаптації багато людей знаходять корисним :

- Покладатися на свої переконання і моральні цінності, щоб подолати стрес і кризу, а саме на свої переконання, почуття надії та філософського "сенсу", відчуття місії та мети, потреби віднайти свою ідентичність.
- Використовувати вираження власних емоцій (плач, сміх, розповідь про пережите), або невербальні методи – малювання, читання, шиття, письмо.
- Реагувати за допомогою фізичних і тілесних рухів. ( релаксацію, десенсибілізацію, медитацію, фізичні вправи та фізичну активність).
- Для підтримки спиратися на свою приналежність до груп, організацій чи професій при вирішенні проблем чи виконанні соціальних ролей.
- Використовувати свою уяву, намагаючись відволіктися за допомогою творчої уяви і придумати нереальні рішення, засновані на імпровізації або позитивному мисленні.

## ВИСНОВКИ

Отож, нами було здійснено теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації як чинника психологічного благополуччя вимушених внутрішньо переміщених осіб студентів. Ми дійшли певних висновків:

- Психологічне благополуччя — це комплексний стан, який включає різноманітні аспекти і складається з різних компонентів, таких як: позитивні емоції, відчуття сенсу життя, розвиток і реалізація власного потенціалу, стан внутрішньої гармонії, якість взаємин з іншими людьми, взаємодія в різних соціальних групах, автономія, самореалізація, самоприйняття.
- Соціально-психологічна адаптація особистості визначається її здатністю ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням, успішно інтегруватися в соціальні групи та відповідати на виклики та вимоги оточуючого середовища. Це широкий та комплексний процес, який включає різні аспекти, такі як: міжособистісні відносини, спроможність взаємодіяти в групі, позитивне сприйняття самого себе, реалістична оцінка своїх можливостей та обмежень, здатність ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями та подолання труднощів, прагнення до досягнення особистісних цілей, здатність розпізнавати та керувати власними емоціями, здатність адекватно взаємодіяти з різними соціальними групами та представниками різних культур, відчуття контролю над власним життям та внутрішня гармонія.
- Особливістю вимушено переселених осіб в нашій державі є культурно-психологічна їх спорідненість із приймаючими громадами, їм добре знайомі і культура і мова, проте значно зміненим є соціокультурне середовище, що вимагає налагодження нових соціальних зв'язків.

Ми емпірично дослідили особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб студентів. Та в ході нашого емпіричного дослідження, нами було проаналізовано вплив соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб студентів на їх психологічне

благополуччя. Ми досліджували соціально-психологічну адаптацію за такими інтегральними показниками як адаптація, прийняття інших, інтернальність, самосприйняття, емоційна комфортність, прагнення до домінування. Психологічне благополуччя було досліджено за такими показниками як самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті, особистісний ріст.

Проаналізувавши отримані дані ми прийшли до висновків, що:

- Значимих відмінностей за рівнем адаптації у чоловіків та жінок внутрішньо переміщених осіб студентів не спостерігається. Виявлена незначна перевага у рівні адаптації жіночої статі.
- Опитуваним, яким не вистачає грошей для задоволення свої потреб, притаманна боротьба за лідерство та контроль середовища. Опитувані, яким вистачає грошей на задоволення своїх потреб, відчують себе більш емоційно комфортно та більш позитивно оцінюють себе.
- Ті опитувані, які вважають, що адаптувались, відчують себе більш психологічно благополучними, відкриті до нових знайомств та адекватно оцінюють себе. Проте, ті опитувані, які вважають, що не адаптувались до нового середовища більше ставлять собі цілей у житті.
- Ті опитувані, в яких не виникало труднощів під час адаптації мають високий рівень показника контроль середовища та психологічне благополуччя. Ті опитувані, в яких виникали певні труднощі під час соціальної адаптації до нових умов життя, мають високий рівень показника цілей в житті.
- Опитувані, у яких не виникало складнощів з соціальною адаптацією відчують себе більш емоційно комфортно. Також, ми можемо стверджувати, що існує певний зв'язок у досліджуваних в яких виражено прагнення до домінування з виникненням певних життєвих труднощів під час соціальної адаптації.

- Студенти, які дали відповідь, що у них існує мета у житті, мають значущий рівень всіх показників психологічного благополуччя та психологічної адаптації.

- Ті опитувані, які дали позитивну оцінку їх впевненості у собі, є більш адаптованими ніж ті, хто вважає себе невпевненим у власних силах.

- Студенти, які є більш самостійними, автономними та мають сильне прагнення до домінування, частіше стикалися з дискримінацією у зв'язку з тим, що вони є внутрішньо-переміщеними особами.

- Ті досліджувані, які не продовжили займатися своїм хобі після переїзду мають більше цілей в житті, вважають себе більш незалежними та для них важливі позитивних стосунки з іншими. Проте, люди, які продовжили займатися своїм хобі після переїзду мають значущо вищий рівень соціально-психологічної адаптації, ніж ті, що перестали їм займатися.

- Опитувані, в яких склад сім'ї не зберігся в такому ж стані яким він був до переїзду, більш схильні до самостійності та більше прагнуть налагодити взаємозв'язок з іншими людьми. Проте, ми можемо стверджувати, що ті, в кого сім'я зберіглась в такому ж складі відчують себе більш емоційно комфортно та вважають, що вони більш адаптовані до нового середовища.

- Якщо людина екстраверт, вона краще розуміє та поважає інших людей, вміє гарно взаємодіяти з оточуючими, впливає та контролює ситуацію в якій знаходиться, усвідомлює власні можливості та обмеження і відчуває себе більш психологічно благополучним ніж інтроверт.

Також, нами були розроблені рекомендації шляхів оптимізації соціально-психологічної адаптації як чинника психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб студентів, а саме:

- Покладатися на свої переконання і моральні цінності, щоб подолати стрес і кризу, а саме на свої переконання, почуття надії та філософського "сенсу", відчуття місії та мети, потреби віднайти свою ідентичність.
- Використовувати вираження власних емоцій (плач, сміх, розповідь про пережите), або невербальні методи – малювання, читання, шиття, письмо.



- Реагувати за допомогою фізичних і тілесних рухів. ( релаксацію, десенсибілізацію, медитацію, фізичні вправи та фізичну активність).
- Для підтримки спиратися на свою приналежність до груп, організацій чи професій при вирішенні проблем чи виконанні соціальних ролей.
- Використовувати свою уяву, намагаючись відволіктися за допомогою творчої уяви і придумати нереальні рішення, засновані на імпровізації або позитивному мисленні.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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.
2. Бігун Н.І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 2017. Вип. 6. С. 17-25 і голов. ред. В.Т. Бусел. К.: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
3. Варій М.Й. Загальна психологія: Навчальний посібник. 2-ге вид., випр. І доп. М.Й. Варій. К.: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с. URL: [http://document.kdu.edu.ua/info\\_zab/053\\_425.pdf](http://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_425.pdf)
4. Васильєв В. В. Соціальна адаптація особистості до професійної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету*, 2006. №14. С. 215–221.
5. Ващенко Л. О., Грабовська Т. А. Психологічний супровід вимушено переселених осіб: досвід і перспективи, 2020.
6. Вишневіська О. І. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах соціально-психологічної допомоги. *Педагогічний дискурс: збірник наукових праць*, 2018. №23. С. 107–114.
7. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с. ISBN 966-569-013-2клад.

8. Герман Д. Психологічна травма та шляхи видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / переклад з англ. Оксана Лизак, Оксана Наконечна, Олександр Шлапак. Львів: Видавництво старого лева, 2015. С. 40
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. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за ред. І. Зверєвої. Київ; Сімферополь: Універсум, 2012. 536 с. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/3491>
11. Звонников В. М. Особливості розвитку психічних порушень та надання допомоги особам, які брали участь у ліквідації наслідків Чорнобильської катастрофи та у бойових діях в Афганістані. *Психологія травматичного стресу сьогодні* : тези доповідей міжнар. конф., м. Київ, 1992. С. 39.
12. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму) / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко та ін. // Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посібник. К.: Логос, 2015. 206 с. С. 26–46. URL: <https://neurocorrection.com.ua/publikatsii/item/66-psikhologichna-dopomoga-vnutrishno-peremishchenim-osobam-na-prikladi-roboti-z-pereselentsyami-z-krimu>
13. Малиновська О. А. Внутрішня міграція та тимчасові переміщення в Україні в умовах політичних та соціально-економічних загроз. URL: [http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/vnutrishnya\\_migratsia-45aa1.pdf](http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/vnutrishnya_migratsia-45aa1.pdf).
14. Москаленко В. В. Соціальна психологія : [підруч.] / В. В. Москаленко. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 624 с URL: [https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/sotcialna\\_psihologijaMoskalenko.pdf?id=eeaca583-dece-4a52-a543-d6527cb34b6e](https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/sotcialna_psihologijaMoskalenko.pdf?id=eeaca583-dece-4a52-a543-d6527cb34b6e)

15. Музальов О. Теоретико-методичні засади професійної адаптації особистості у навчально-виховному процесі. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 2007. № 6. С. 130–139.
16. Надгара В. І. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику». *Укр. Соціум*, 2015. №1. С. 134–141.
17. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Підручник : [у 2 кн.]: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія [для студентів вищих навч. закладів]. Київ : Либідь, 2006. Кн.2. 560 с
18. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / Нац. Акад. ед. наук України, Ін-т ед. та політ. психології ; за наук. ед. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2011. 272 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/8803/1/Профілактика%20порушень%20адаптації-навч.посіб.-наук.ред.Т.М.Титаренко.pdf>
19. Семигіна Т. Робота в громаді: практика й політика. Київ: КМ Академія, 2004. 195 с
20. Суший О. Проблема колективної травми в українському соціумі та пошук стратегій її опанування. *Наукові записки*, 2015. №6(74). С. 18 –31
21. Тимченко О. В. Психологічні аспекти стану, поведінки та діяльності людей в екстремальних умовах та методи їх корекції. Харків: ХВУ, 1997. С. 33.
22. Єрмоменко О. А. Теоретичні і методичні засади адаптивної системи професійної підготовки магістрів з управління навчальним закладом: дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04. Українська інженерно-педагогічна академія: Харків, 2021. 619 с.
23. Alkire S. Dimensions of human development. *World Development*. 2002. Vol. 30. P. 181-205
24. Bradburn N. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine 1969. 320 p. URL: [https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/BradburnN\\_Struc\\_Psych\\_Well\\_Being.pdf](https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf)

25. Diener E. Subjective well-being is essential to well-being. E. Diener J. Sapyta, E.Suh. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9 (1). P. 94-99
26. Diener E., Biswas-Diener R. Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*. 2002. Vol. 57. P. 119–169.
27. Furnham A. Culture Shock : Psychological reactions to unfamiliar environments. / A. Furnham, S. Bochner. – L.& N.Y., 1994. – 240 c.
28. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. *New York: Basic Books*, 1958. 172 p.
29. Joronen, K. Familial contribution to adolescent subjective well-being / K. Joronen & P. Astedt-Kurki // *International Journal of Nursing Practice*, 2005. – Vol.11. – P. 125-133.
30. Ryff, C. D. The contours of positive human health / C. D. Ryff & B. Singer // *Psychological Inquiry*. –1998. –Vol. 9. – P. 719-727.
31. Ryff C. The Structure of Psychological WellBeing Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719–727.
32. Seligman, M.E.P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press. 2011 <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/01/Seligman-2011-Chapter-1.pdf>
33. Segrin, C., Taylor, M.E. A social cognitive analysis of the effects of parental divorce on premarital couples' communication skills. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Washington, DC. 2005
34. Vittersø, J., Overwien, P. and Martinsen, E. Pleasure and interest are differentially affected by replaying versus analyzing a happy life moment. *Journal of Positive Psychology*, 4(1): 14–20. 2009)

*Додаток А*

## Опитувальник «Так\Ні»

1. Чи вважаєте Ви , що адаптувалися до нового соціального середовища?
2. Чи вистачає Вам грошей для задоволення свої потреб?
3. Чи з'явилися у вас нові друзі та знайомі у новому соціальному середовища?
4. Чи виникали у Вас труднощі під час соціальної адаптації до нових умов життя ?
5. Чи виникали у Вас конфліктні ситуації у новому соціальному середовище?
6. На даний момент , Ви більше адаптовані до нового соціального середовища ніж одразу після переїзду?
7. Чи змінилися Ваші соціальні ролі у зв'язку з переїздом? (Соціальна роль — це динамічна характеристика соціальної позиції, що виявляється у наборі моделей поведінки.)
8. Чи існує у вас в житті мета?
9. Чи впевнені Ви в собі ?
10. Чи стикалися Ви з дискримінацією у зв'язку з тим , що Ви внутрішньо-переміщена особа? ( якщо відповідь так, напишіть у чому це проявлялось)
11. Чи маєте Ви хобі, яким займалися до переїзду і продовжили займатися після ?
12. Чи змінився Ваш вид трудової діяльності ?
13. Чи були для вас новими особливості у культурному середовище ( звичаї, традиції) ?

14. Чи збереглась Ваша сім'я у такому ж складі після переїзду? (Чи всі члени сім'ї переїхали?)