

УДК 316.6

DOI: 10.15421/103008

Таранцов Є. Ю.,

в.о. директора КЗ «Центр соціальної допомоги та підтримки»

Дніпропетровської обласної ради

ORCID ID: 0009-0003-7719-6267

vataraseo@gmail.com

Гребенюк Д. І.,

начальник відділу соціального моніторингу та аналізу КЗ «Центр соціальної допомоги та підтримки» Дніпропетровської обласної ради

ORCID ID: 0009-0005-6392-8871

grebenyuk.d.i21101991@gmail.com

Валика Н. В.,

начальник управління обліку, розподілу та приватизації житлового фонду

Департаменту житлового господарства Дніпровської міської ради

ORCID ID: 0009-0009-1750-9886

Valykanatalia@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ В ГРОМАДИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION AND INTEGRATION IN THE COMMUNITIES OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

Анотація. У статті розглядаються психологічні особливості адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до нових соціальних спільнот. Актуальність теми зумовлена зростанням кількості ВПО у зв'язку зі збройними конфліктами, економічними кризами та іншими катастрофами, що спричиняють масове переміщення населення. Процес адаптації до нових умов життя супроводжується низкою психологічних труднощів, таких як стрес, тривожність, депресія та порушення соціальних зв'язків. Основна увага приділена вивченню психоемоційного стану ВПО та факторів, що впливають на їхню здатність до успішної адаптації. У статті проаналізовано індивідуальні особливості, які сприяють або перешкоджають інтеграції в громади, зокрема рівень стійкості до стресу, здатність до формування нових соціальних зв'язків.

Стаття присвячена емпіричному дослідженню та окремому аналізу, який спрямовувався на поглиблене вивчення тих психологічних характеристик та особливостей осіб, котрі зазнали внутрішнього переміщення в Україні. Основну увагу було приділено аналізу емоційних станів та окремих психологічних рис, що виникають у цієї категорії людей.

Проаналізовані показники реактивної й особистісної тривожності, показники задоволеності основних потреб та психологічних властивостей, які мають першочергове значення в адаптації до нових умов життя, їх подальшої інтеграції в громади.

Наголошується на важливості комплексного підходу до вирішення проблеми інтеграції ВПО, що включає не лише психологічну підтримку, але й сприяння розвитку соціальної інклюзії, професійної зайнятості та громадської активності. Психологічні методи, такі як групова терапія, консультування та тренінги з розвитку соціальних навичок, виявилися ефективними засобами для полегшення процесу адаптації.

Отримані нами висновки стануть у пригоді як психологам, так і соціальним працівникам для розробки та впровадження сучасних підходів роботи з ВПО в рамках впровадження програм підтримки та адаптації до нового соціуму чи громади.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, реактивна тривожність, особистісна тривожність, міра задоволення основних потреб, адаптація, психологічне благополуччя, психологічна допомога, інтеграція.

Abstract. The article examines the psychological characteristics of adaptation and integration of internally displaced persons (IDPs) into new social communities. The relevance of the topic is driven by the increasing number of IDPs due to armed conflicts, economic crises, and other disasters causing mass population displacement. The adaptation process to new living conditions is accompanied by various psychological difficulties such as stress, anxiety, depression, and disruption of social ties. The main focus is on the study of the psycho-emotional state of IDPs and the factors affecting their ability to successfully adapt. The article analyzes individual characteristics that facilitate or hinder integration into communities, particularly stress resilience and the ability to form new social connections.

The article is devoted to an empirical study and focused analysis aimed at an in-depth examination of the psychological characteristics and traits of individuals who experienced internal displacement in Ukraine. Special attention is paid to the analysis of emotional states and specific psychological traits that occur in this category of

people. Indicators of reactive and personal anxiety, satisfaction with basic needs, and psychological traits that are crucial for adaptation to new living conditions and further integration into communities were analyzed.

The importance of a comprehensive approach to solving the problem of IDP integration is emphasized, which includes not only psychological support but also fostering social inclusion, professional employment, and community involvement. Psychological methods such as group therapy, counseling, and training in social skills development have proven effective in facilitating the adaptation process.

The conclusions drawn may be useful for psychologists, social workers, and specialists working with IDPs, as well as for the development of effective support programs.

Key words: internally displaced persons (IDPs), reactive anxiety, personal anxiety, the measure of satisfaction of basic needs, adaptation, psychological well-being, psychological assistance, integration.

Постановка проблеми. Для сучасної України проблема біженства, внутрішнього переміщення, через збройний конфлікт починаючи з 2014 року стоїть досить гостро. Повномасштабне вторгнення Російської Федерації 2022 року тільки загостило кризові явища в міграційних процесах. Унаслідок збройного конфлікту та окупації частини території нашої держави кількість внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО) стрімко зростає [1].

Через зміну місця проживання, оточення, а також і сфери діяльності, ВПО знаходяться в особливо вразливому стані. Це своєю чергою призводить до появи специфічних проблем та потреб. Зокрема сюди можна віднести такі питання: безпеки, проблеми, пов'язані із втратою і відновленням документів, що посвідчують особу, відсутністю та пошуком нового житла, роботи, особливостями реалізації права на соціальний захист, освіти, медичне обслуговування тощо.

Побутовий дискомфорт, інформаційний тиск, повітряні тривоги, втрата близьких, домівок, звичного нормального життя можуть стати причиною психологічних порушень на емоційному, когнітивному і поведінковому рівнях у внутрішньо переміщених осіб, що шукають прихисток у безпечних регіонах країни. Травматичні події приводять до дезадаптації та втрати ідентичності, деструктивно впливаючи на особистість [2].

Одним з основних критеріїв психологічного здоров'я особи можна вважати її відчуття саме психологічного благополуччя. Часто на практиці, це виражається досить суб'єктивно, як відчуття задоволеності власним життям. Рівень цього

відчуття формується від зовнішніх та внутрішніх умов. Але однією з передумов цього відчуття є фізичне та психічне здоров'я людини. Саме цей чинник стає надалі вирішальним, коли ми говоримо про успішну або «позитивну» адаптацію особи до нових умов.

Таким чином, оцінювання та своєчасне задоволення базових потреб, в поєднанні із забезпеченням психологічного благополуччя, є ключовими факторами. Саме вони сприяють успішній інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нові громади, де вони можуть адаптуватися до нових умов життя.

Більшість науковців, які досліджують процес адаптації людини, сходяться на думці, що цей процес є складним та багатовимірним. Розглядають адаптацію як процес пристосування, причому як індивідуальних, так і особистісних якостей людини, що виникли у відповідь на нові умови життя та діяльності. Вона трактується також як активна взаємодія між особистістю та середовищем навколо. Причому в результаті цієї взаємодії відбуваються зміни на рівні психічної регуляції. Вони є прямим результатом активності людини.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що адаптація в широкому розумінні – це процес пристосування особи до змінних умов навколишнього середовища [4].

Аналізуючи проблеми внутрішньо переміщених осіб під час соціально-психологічної адаптації в нашій країні, варто звернути увагу на той факт, що є ВПО, які не намагаються інтегруватися. Не сприймаючи нові умови життя. Вони приносять з собою менталітет, цінності, що були притаманні їх регіону проживання. Тому процес первинної адаптації до нових умов в таких людей є доволі складним.

Пережиті ВПО емоційні стани та індивідуальні особливості психологічно-емоційного реагування в умовах стресу є важливими показниками адаптивних можливостей, що відіграють першочергову роль в подальшій інтеграції в громади [2].

Мета роботи. Здійснити огляд соціально-психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб, які мають важливе значення для адаптації та регуляції соціальної поведінки.

Матеріали та методи. У процесі дослідження було використано методи аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення психологічної літератури, проведено опитування.

Результати та обговорення. У дослідженні взяло 100 осіб, які переїхали з Донецької та Луганської областей на Дніпровщину. Дослідження проводилося в індивідуальній формі, шляхом заповнення анкет.

Було використано психологічну методику Спілберга-Ханіна, проаналізовано адаптацію за допомогою методики діагностики К. Роджерса та Р. Даймонда, розроблено анкету-опитувальник ВПО [5].

Однією з методик, яка допомагає комплексно дослідити тривожність як окремий феномен є тест Спілберга-Ханіна. Саме ця шкала дозволяє не тільки розглянути, але й виміряти реактивну та особистісну тривожність, і як властивість, і як стан індивіда одночасно.

Проаналізували показники тривожності ВПО: якщо показник реактивної тривожності значно вищий за показник особистісної, то можна припустити, що однією з причин такого стану є переміщення. Адже реактивна тривожність розглядається як стан, який притаманний респондентам зараз, у досліджуваній момент. Після того, як людям довелося вимушено оселитися на нових місцях проживання, можливі прояви ситуативної, реактивної тривожності. Вона проявляється у вигляді емоційних переживань. Напруга, тривога, занепокоєність, нервозність та страх – суб'єктивні відчуття, що проявляються у людей. Подібні реакції виникають через пережиту стресову ситуацію, незалежно від тривалості, а також динаміки зміни у часі. Подібні емоції – відповідь на зміни.

Тоді як особистісна тривожність більш індивідуальна, вона є властивістю конкретної особи, проявляється як реакція на проблеми чи загрози у вигляді тривожності. Значну роль у величині цієї тривожності має життєвий досвід індивіда. Це є його особистісною характеристикою, вона відображає його схильність до тривог, передбачає можливість наступних її проявів, через призму сприйняття ситуацій, які сприймаються як загрозливі або небажані. В результаті чого виникає певна реакція. Особистісна тривожність інтенсифікується при сприйнятті стимулів. Вони оцінюються як безпечні чи небезпечні для самоповаги та самооцінки індивіда. [1].

Ми розглянули три рівні прояву реактивної та особистісної тривожності: низький, середній, високий (див. таблицю 1).

Таблиця 1.

Показники реактивної та особистісної тривожності ВПО (%)

№	Рівні тривожності	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
1	Низький рівень	0	0
2	Середній рівень	11	47
3	Високий рівень	89	53

Так, низький рівень тривожності не властивий жодному респонденту. При цьому середній рівень реактивної тривожності у одинадцяти відсотків опитаних осіб, що зазнали внутрішнього переміщення. Вісімдесят дев'ять осіб (відповідно

89%) мають високий рівень реактивної тривожності, що проявляється у знервованості, відчутті безпідставної небезпеки, катастрофізації та активних проявах нервового збудження.

Щодо особистісної тривожності, то показники опитаних ВПО розподілилися наступним чином: низький рівень – 0 переселенців, середній рівень – 47, високий рівень – 53 особи. Це говорить про те, що опитувана група має стійку схильність сприймати більшість ситуацій як такі, що несуть ризик, через що виникає тривога.

Прояви високого рівня тривожності, які можна спостерігати у внутрішньо переміщених осіб це: неспокій, страх, невротичні звички, прояви дратівливості, грубість або навпаки повна апатія, байдужість.

Високий рівень реактивної та особистісної тривожності можна пояснити ситуацією вимушеного переселення респондентів. Саме ця група осіб потребує психологічної допомоги [5].

Для аналізу рівнів успішності соціально-психологічної адаптації, ми скористалися модернізованим варіантом діагностичного опитувальника, що був розроблений К. Роджерсом та Р. Даймондом. Цей перелік має частину тверджень, яка характеризує особистість як адаптовану. Тобто таку, що успішно пристосована до умов навколишнього середовища. Яскравими ознаками збереження людиною її адаптивних навичок є вміння пристосовуватись до майбутнього розвитку, а також прийняття змін. Це може стосуватися як окремих звичок, коли формуються нові або змінюються попередні. Адаптація проявляється у розвитку: використовуються та удосконалюються ті уміння, які можуть стати у пригоді в нових життєвих умовах.

Подібні твердження описують і неадаптованість людини. А саме як відсутність соціальної та психологічної гнучкості, що мала б виникати при зміні обставин чи ситуацій. Прикладом вираженого неадаптивного прояву можна вважати бажання людини і її цілковите зосередження на минулому. Тобто заперечення або ігнорування змін у житті, які можуть бути істотними. Очевидним стає той факт, що така людина або відстає від свого соціального оточення, або стає у ньому ізгоем. Така поведінка створює додаткові труднощі. Адже невизнання змін приводить до відсутності бажання змінюватися. [2]. Завдання цієї методики – визначення соціальної адаптації ВПО через інтегральні показники: «адаптація», «самосприйняття», «прийняття інших», «емоційна комфортність», «прагнення до домінування» (див. таблицю 2).

Таблиця 2.

Характеристики соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда

Шкали	Рівні	ВПО (100 осіб)	
		Осіб	%
Адаптивність	Високий рівень	4	4
	Середній рівень	85	85
	Низький рівень, дезадаптивність	11	11
Самоприйняття	Високий рівень	4	4
	Середній рівень	83	83
	Низький рівень, не прийняття себе	13	13
Прийняття інших	Високий рівень	0	0
	Середній рівень	82	82
	Низький рівень, не прийняття інших	18	18
Емоційний комфорт	Високий рівень	5	5
	Середній рівень	65	65
	Низький рівень, емоційний дискомфорт	30	30
Інтернальність	Високий рівень	6	6
	Середній рівень	82	82
	Низький рівень	12	12
Прагнення до домінування	Високий рівень	6	6
	Середній рівень	62	62
	Низький рівень, відомість	32	32

Високий рівень соціально-психологічної адаптації мають чотири відсотки внутрішньо переміщених осіб. Вони мають позитивне ставлення до себе, адекватно сприймають проблеми, які виникають. Спроможні самостійно розв'язувати проблеми, демонструючи достатньо високий рівень емоційної стабільності. Їх стан характеризується емоційним комфортом, внутрішнім контролем, відчувають впевненість у собі. Це дозволяє їм покладатися на власні сили, коли виникають труднощі. Завдяки власним зусиллям та проявам рішучості вони прагнуть досягти успіху, стаючи таким чином господарем життя, що може керувати не тільки собою, але й своєю діяльністю. Також вони прагнуть до домінування, впевненого використання своїх сил і здібностей, до займання лідерської позиції, що вказує на прагнення особи до просування в кар'єрі та покращення життя. Крім того, їм властива певна інтернальність та несприйняття оточення. Це проявляється у здатності контролювати події у житті, приймати їх, нести відповідальність. Отже, найбільш оптимальними показниками соціально-

психологічної адаптації володіють лише 4% опитаних внутрішньо переміщених осіб (див. рисунок 1).

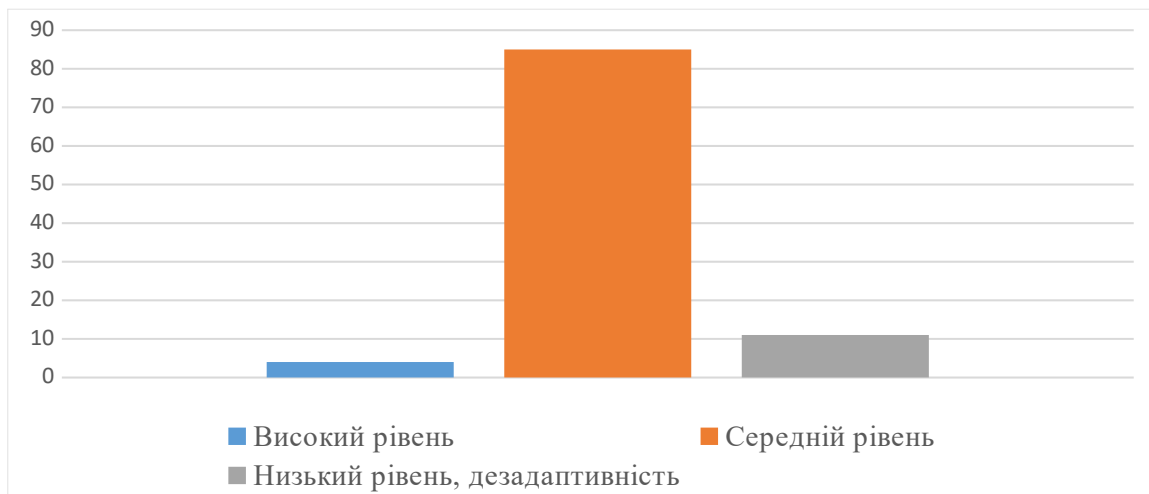


Рис. 1. Розподіл результатів внутрішньо переміщених осіб за рівнями, за методикою К. Роджерса - Р. Даймонда

Середні показники адаптації мають 85% ВПО, що становить більшість. Вони мають позитивне ставлення до себе, демонструючи впевненість у власних силах, проте їхнє ставлення до інших часто є нейтральним. Можуть перекладати тягар вини на оточення, зберігаючи власний емоційний комфорт. Докладають зусиль для розв'язання проблем, але у складних ситуаціях пускають все на самоплин, уникаючи відповідальності.

У одинадцяти відсотків переселенців зафіксовано низький рівень соціально-психологічної адаптації. Вони, навпаки, демонструють ознаки неприйняття як себе, так і оточення, характерний зовнішній контроль. Проявляється яскраве бажання уникнення будь-якої відповідальності за своє життя та вчинки, при цьому прагнення до безтурботності дуже значне. Також у них спостерігається емоційна нестабільність, підвищений рівень тривожності, агресивність та дратівливість. Не вміють свідомо керувати своїми емоціями та поведінкою, через що виникають труднощі у спілкуванні. Оскільки вони уникають відповідальності, то готові підкорятися іншим, аби уникнути труднощів.

Розглянемо детальніше результати, які стосуються соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, представлені в таблиці 2. Більшість опитаних демонструють самоприйняття на середньому рівні (83%). Ці респонденти добре усвідомлюють свої сильні та слабкі сторони, об'єктивно оцінюють свої здібності, що сприяє досягненню успіху та розв'язанню життєвих задач. Водночас тринадцять відсотків респондентів мають низькі показники прийняття себе. Це проявляється у низькій самооцінці, невпевненості у власних

силах, неспроможності усвідомлювати власний потенціал або вади, що значно ускладнює їх адаптацію. Високий рівень самоприйняття мають тільки чотири відсотки опитаних.

У переважної більшості респондентів (82%) виявлено середній рівень прийняття інших. Вони здатні адекватно сприймати індивідуальні особливості оточення та відкриті до взаємодії з ними. Однак, коли виникає конфліктна ситуація, не завжди охоче ідуть на компроміс. У вісімнадцяти відсотків респондентів виявлено не прийняття інших. Воно супроводжується ворожим ставленням до оточення, проявляється агресивність у спілкуванні. Ці респонденти у крайніх випадках можуть застосувати фізичну силу, виплескуючи такий чин на інших роздратування. Серед ВПО, що проходили опитування не має жодної особи, яка б мала високий рівень прийняття інших: толерантно ставилася до оточення, була готова до врахування їх інтересів при співпраці з ними.

Переважає більшість переселенців на момент опитування переживають емоційний комфорт (65% на середньому рівні і 5% на високому). Вони відчують спокій і емоційну стабільність, що дозволяє ефективно контролювати власні емоції та реакції на зовнішні подразники. Однак у тридцяти відсотків опитаних внутрішньо переміщених осіб виявлено низький рівень емоційної рівноваженості, що вказує на емоційний дискомфорт. Вони часто перебувають у стані напруги, легко дратуються і проявляють емоційну нестабільність, вразливі у стресовій ситуації.

З метою визначення психологічних факторів, які сприяють успішній адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя, ми провели емпіричне дослідження. Воно показало, що переважна більшість респондентів має середній рівень адаптивності (85%), високий рівень – 4%, тоді як решта (11%) мають низький рівень адаптивності.

Для того аби розібратися в першопричинах було проведено опитування серед переміщених осіб (анкета ВПО). Респонденти мали відповісти на питання, які дадуть зрозуміти та проаналізувати проблем та потреби, що виникають у соціалізації та інтеграції вимушено переміщених осіб у громадах тимчасового перебування.

Внутрішньо переміщені особи, які прибули до Дніпропетровської більшості – це переважно жінки (89%), решта 11% – чоловіки. Віковий розподіл респондентів наступний: 18-29 років – 7,9%; 30-39 років – 40,8%; 40-49 років – 21,5%; 50-59 років – 12,6%; 60+ років – 17,3 %

Опитані мають вищу або технічну освіту. Переважає більшість змогла влаштуватися на роботу (сфера освіти, торгівлі, виробництво, послуги) та

винаймають житло самостійно або проживають у родичів. Складнощі є у людей літнього віку: оформлення документів, соціальних допомог, пошук житла.

Вразливі категорії населення (люди з інвалідністю, родини з двома дітьми та багатодітні родини) мають труднощі з отриманням гуманітарної допомоги. Є діти, яким важко адаптуватися на новому місці проживання. Вони відчують самотність та сумують за попереднім життям, друзями. Серед основних прагнень ВПО домінує бажання знайти власну домівку, возз'єднання родини, розв'язання безпекових питань, соціальне благополуччя.

Такий портрет респондентів дає можливість говорити, що негативні психологічні особливості, що виникли у ВПО саме через переміщення та війну. За умов усунення негативних факторів, переселенці мають можливість та бажання знайти себе у новій громаді.

Висновки. Здійснене дослідження ВПО дає можливість встановити наступне:

1. Сучасне внутрішнє переміщення супроводжується багатьма негативними характеристиками. Такими як підвищена тривожність, депресивність, байдужість або агресія, вони пов'язані зі зміною місця проживання, пережитим стресом, новими умовами життя.

2. Що до рівня задоволеності основних потреб, то на першому місці залишаються питання безпеки, матеріальні питання, реалізація соціальних потреб.

3. ВПО характеризуються середнім рівнем адаптивності та надалі при вирушенні основних гуманітарно-соціальних питань здатні адаптуватися до нового соціуму та проживати в ньому.

Література:

1. Блинова О.Є. Психологічне здоров'я мігрантів: результати емпіричного дослідження / О.Є. Блинова // Український психологічний журнал. – 2013. – № 2. – С. 244–255.
2. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: пос. / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
3. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості / Ю.І. Кашлюк // Проблеми сучасної психології. – 2016. – № 34. – С. 170–186.
4. Ничкало Н. Г. Адаптація професійна / Н.Г. Ничкало // Енциклопедія сучасної України. – 2001. – Т. 1: «А». – С. 179–180.
5. Спринська З.В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб / З.В. Спринська // Теорія і практика сучасної психології. – 2016. – № 6. – С. 50–56.

References

1. Blynova O.Y. (2013) *Psykhologichne zdorov'ia mihrantiv: rezultaty empyrichnoho doslidzhennia* – *Ukrainskyi psykhologichnyi zhurnal*, № 2, S. 244–255 [in Ukrainian].
2. Zlyvkvov V.L., Lukomska S.O., & Fedan O.V. (2016) *Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiiakh*. Kyiv: Pedahohichna dumka [in Ukrainian].
3. Kashliuk Y.I. (2016) *Osnovni chynnyky, yaki vplyvaiut na psykhologichne blahopoluchchia osobystosti*. – *Problemy suchasnoi psykhologii*, № 34. S. 170–186 [in Ukrainian].
4. Nychkalo N.H. (2001). *Adaptatsiia profesiina* – *Entsyklopediia suchasnoi Ukrainy*. – K.: Derzh. holov. pidpriemstvo resp. VO, T. 1: «A». – S. 179–180 [in Ukrainian].
5. Sprynska Z.V. (2016) *Psykhologichni osoblyvosti vnutrishno peremishchenykh osib* – *Teoriia i praktyka suchasnoi psykhologii*, № 6, S. 50–56 [in Ukrainian].