

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Біленька Вікторія Вікторівна, асистентка кафедри соціології та соціальної роботи
ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет» (м. Дніпро)

ORCID: 0009-0002-7697-4728

У статті досліджується питання соціально-психологічної адаптації як чинника психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб – людей, які вимушено покинули свої домівки, рятуючись від війни, переслідувань чи інших загроз та перемістилися в інші регіони країни, не перетинаючи її кордонів.

Розглянуто сутність різних видів адаптації ВПО: соціальної – включення в суспільне життя приймаючої громади, культурної – прийняття місцевих традицій, культурних та мовних особливостей, психологічної – здатності людини до внутрішніх змін, прийняття нових реалій життя, визначення нових життєвих цілей тощо.

Проаналізовано п'ять стадій адаптації ВПО, починаючи з відчуття радості від перебування в безпеці, через усвідомлення себе чужинцем та депресію до більш позитивного мислення та фінальної стадії – адаптації. Зазначено, що важливими чинниками, які впливають на особливості проходження цих стадій є вік людини, її мотивація, риси характеру, соціальна підтримка. Визначено, що копінг-стратегіями, до яких найбільш схильна людина в умовах вимушеного переміщення – це вирішення проблем, уникнення, опора на соціум.

Зроблено висновок, щодо важливості соціально-психологічної адаптації ВПО, як чинника їх психологічного благополуччя. Визначено основні показники соціально-психологічної адаптації ВПО: перехід від режиму самовиживання до активної діяльності, самореалізації, відновлення здатності до цілепокладання. Зазначено, що ознаками адаптації ВПО в соціумі є відновлення здатності до розвитку, формування нових цілей на життя, відчуття контролю над ситуацією, відчуття підтримки. Саме ці чинники і є основою психологічного благополуччя ВПО.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, психологічне благополуччя, внутрішньо переміщена особа (ВПО).

Bilenka V. Social and psychological adaptation as a factor of psychological well-being of internally displaced persons.

The article examines the issue of social and psychological adaptation as a factor of psychological well-being of internally displaced persons - people who were forced to leave their homes to escape war, persecution or other threats and moved to other regions of the country without crossing its borders.

The author examines the essence of different types of IDP adaptation: social - inclusion in the social life of the host community, cultural - acceptance of local traditions, cultural and linguistic features, psychological - a person's ability to undergo internal changes, acceptance of new realities of life, definition of new life goals, etc.

The author analyzes five stages of adaptation of IDPs, starting with the feeling of joy from being safe, through the awareness of being a stranger and depression to more positive thinking

and the final stage - adaptation. It is noted that important factors that influence the peculiarities of passing these stages are the age of a person, his or her motivation, character traits, and social support. It is determined that the coping strategies to which a person is most prone in conditions of forced displacement are problem solving, avoidance, and reliance on society.

The conclusion is made about the importance of socio-psychological adaptation of IDPs as a factor of their psychological well-being. The main indicators of the socio-psychological adaptation of IDPs are determined: the transition from the mode of self-survival to active work, self-realization, restoration of the ability to set goals. It is noted that the signs of adaptation of IDPs in society are the restoration of the ability to develop, the formation of new goals for life, a sense of control over the situation, a sense of support. These factors are the basis for the psychological well-being of IDPs.

Keywords: *socio-psychological adaptation, psychological well-being, internally displaced person (IDP).*

Постановка проблеми. У 2014 році Росія анексувала півострів Крим та розв'язала бойові дії в Донецькій та Луганській областях, внаслідок чого більше мільйона громадян України були вимушені залишити місця свого проживання і переміститися на підконтрольні Україні території, перетворившись на внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО). У 2022 році ситуація погіршилася в рази, адже Росія почала повномасштабну війну, внаслідок чого кількість ВПО значно зростає. Станом на червень 2024 року кількість зареєстрованих ВПО становить вже 4 673 662 осіб [1]. Вони втратили домівки, роботу, їх життя докорінно змінилося буквально за кілька годин. Стан ВПО ускладнило й те, що багато з них досить тривалий час перебували в умовах постійної загрози власному життю, життю та здоров'ю рідних та близьких, на власні очі бачили загибель родичів, друзів та просто незнайомих людей. У підсумку, крім раптової кардинальної зміни життя, вони відчували на собі наслідки серйозних психотравмуючих подій, які негативно вплинули на їхнє психологічне благополуччя і до яких також потрібно адаптуватися, щоб перебудувати власне життя та життєві цілі – як короткочасні, так і довготривалі. Оскільки війна все ще триває, то люди, котрі стали ВПО не мають можливості повернутися додому, власне, їм все ще доводиться пристосовуватися до нових умов, використовуючи всі свої ресурси та відшукуючи нові, саме тому нами й була обрана ця тема для вивчення та детального аналізу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різноманітні проблеми, пов'язані з ВПО, активно досліджуються українськими науковцями з 2014 року. Дослідниці Н. Мазіна та Н. Скок здійснили соціологічний аналіз процесу соціально-економічної адаптації ВПО, розглянули поняття «соціально-економічна адаптація», «психологічна адаптація» тощо [8]. Теоретичний аспект визначення категорії «внутрішньо переміщені особи» досліджували М. Сірант [12], Т. Старинська [13], М. Малиха [9].

Різноманітні аспекти проблеми життєстійкості особистості вивчали Л. Бутузова – дослідження життєстійкості особистості у вимірі її психологічної безпеки [5], О. Бацилева, І. Пузь, О. Єрмішев – розглянули життєстійкість особистості з точки зору її внутрішнього ресурсу, визначили шляхи її підвищення [4]. Життєстійкість та ресурсність людини в складних життєвих обставинах проаналізували в своїх дослідженнях В. Предко [11], О. Орещенко, Ю. Березовська [10], Т. Бондарева [3] та ін.

Мета дослідження полягає в аналізі соціально-психологічної адаптації як чинника психологічного благополуччя ВПО.

Виклад основного матеріалу дослідження. Щодо терміну «внутрішньо переміщена особа» є багато тлумачень, зокрема М. Сірант в своїх дослідженнях наголошує на тому, що переміщення ВПО відбувається не з власної волі, вони вимушені це зробити, щоби не стати жертвами переслідувань, цькувань чи ж навіть врятувати власне життя [12]. М. Малиха у своєму дослідженні також зауважує, що ВПО, найчастіше втікають саме від війни. Проте вони залишають своє постійне місце проживання, але не перетинають державний кордон, щоб залишатися у власній країні, але разом з тим бути в більш безпечному місці ніж нині є їх рідний регіон [9]. Г. Гудвін-Гілл зазначав, що ВПО вимушені втікати через війну, внутрішню ворожнечу чи то постійне порушення прав людини в тій частині країни, яку вони залишають, при чому втеча набуває масового характеру [7].

Отже, всі вищезгадані автори зазначають, що ВПО це люди, які вимушено покинули власний дім, але не межі власної країни, втікаючи від війни, конфліктів, порушення прав людини.

Переїзд, який відбувається таким чином, суттєво впливає на людей та потребує від них значних ресурсів, щоби адаптуватися до нового місця проживання. Зокрема, він порушує відчуття щастя та й психологічного благополуччя теж. К. Ріфф вказує на існування шести компонентів, що забезпечують людині відчуття благополуччя:

- самоприйняття, тобто людина відчуває, що вона на своєму місці та робить все правильно. Вона відчуває себе на тій роботі, що приносить їй задоволення, в тому домі, де їй подобається та де її приймають;

- автономія, тобто людина відчуває себе цілісною, реалізованою особистістю, котра здатна діяти сама та чогось досягати без чиеїсь допомоги;

- управління довкіллям. У цьому випадку йдеться про відчуття контролю, здатності передбачити дії, наслідки того, що відбувається довкола людини;

- ціль у житті. Для людини важливо знати чого вона прагне та чого хоче від цього життя як в найближчий час так і у віддаленій перспективі. До прикладу зараз людина прагне вступити в університет через три місяці, через п'ять років відкрити власний бізнес, а в кінці життя мати родину, дітей, успішний бізнес й вона для реалізації цих планів робить певні кроки кожного дня;

- особистісне зростання або розвиток є надзвичайно важливими для того, щоб людина відчувала себе добре [14].

Проте все вище зазначене є неможливим для ВПО, тому що вимушене переміщення призводить до втрати контролю над власним життям. ВПО вимушені виживати, а не розвиватися, вони втратили ціль у житті, все, що напрацьовували роками, а то й десятиліттями, а нових цілей ще немає, тому їх доводиться шукати, а для цього насамперед слід адаптуватися на новому місці [8].

Адаптація це пристосування в процесі розвитку та еволюції до мінливого середовища навколо. При чому важливо, щоб не лише люди пристосовувалися до середовища, а й середовище до них. Наприклад, якщо людина приходить в колектив, то вона виконує правила колективу, при цьому колектив так само йде на поступки, пристосовується до тієї людини, яка прийшла працювати [2].

Загалом існує три види адаптації:

1. *Культурна*, тобто в такому випадку людина пізнає, розуміє та приймає культурні цінності нового для себе середовища, їх правила поведінки, починає сприймати та розуміти їх мистецтво, особливості та відмінності від культури, котра притаманна регіону з якого прибули ВПО. Швидкість інтеграції в громаду залежить від рівня освіти, культури людини, знання нею мови та мовних особливостей того середовища, її національності. Дуже важливим є рівень схожості менталітету, традицій, способу життя. Чим більше вони будуть схожі, тим швидше людина адаптується.

2. *Соціальна*. Даний вид адаптації є важливим, адже дозволяє людині вижити в новому для неї середовищі. Вчені вказують, що з точки зору біології, деякі люди є більш адаптивними, в той час як інші – ні. Адже одні від природи є більш впевненими, а інші менш.

З точки зору психологічного підходу, то для адаптації важливими є всі характеристики особистості починаючи від характеру та закінчуючи мотивацією людини до адаптації. Важливо наскільки їй потрібне та навіщо потрібне це пристосування. 3

екологічної точки зору важливою є адаптація до нового географічного положення, клімату тощо [13].

3. *Психологічна адаптація* це зміна стратегій: емоційних, поведінкових, когнітивних, в залежності від того, чого вимагає соціум, у який потрапила людина.

У випадку з ВПО, так само як і з біженцями, можна виокремити 5 стадій адаптації. Перша стадія – так звані «рожеві окуляри», це коли людина лише потрапляє в нове середовище і тут їй може бути навіть добре. Їй все подобається навіть попри вимушене переміщення, адже вона втекла від жахів війни, а тут є безпека та все необхідне для мирного життя.

Згодом, коли стадія ейфорії проходить, настає друга стадія: переміщена особа почувається чужинцем, адже в неї немає дому, родини, друзів, навколо абсолютно нове оточення та відсутність роботи й подальших перспектив. До того ж людина не знає всіх особливостей того регіону, в який вона потрапила і це може її лякати.

Третя стадія це межа, коли переміщені особи втрачають відчуття контролю, відчувають безпорадність та готові здатися, повернутися додому навіть попри небезпеку, бо там все знайоме.

Четверта стадія – це зміна негативного мислення на більш позитивне, коли людина здатна бачити в своєму становищі не лише один негатив, а й перспективи.

Остання стадія – це фініш, коли людина повністю адаптується та інтегрується до нового середовища. Наскільки складно пройде цей етап залежить також від віку людини, підтримки збоку оточення, рівня травмування під час переїзду-втечі, мотивації до адаптації та особистісних характеристик.

Стосовно ж копінг-стратегій, то більшість ВПО схильні вирішувати проблеми, тобто активно шукати роботу, житло тощо. Хоча є і такі, що уникають вирішення проблем, причиною чого може бути депресивний стан, психосоматичні захворювання тощо. Ще вони здатні шукати соціальну підтримку, тобто просити допомоги у місцевих, намагатися подружитися тощо [6].

Висновки. Таким чином, здійснивши дослідження ми з'ясували, що ВПО це люди, котрі вимушено та раптово покинули власні домівки, рятуючись від війни, переслідування тощо та перемістилися в менш небезпечні регіони країни, не перетинаючи міжнародного кордону. Незважаючи на те, що вони залишилися у власній країні, ВПО вимушені адаптуватися до умов того регіону, в якому вони опинилися. Але перш ніж інтегруватися в приймаючу громаду, ВПО необхідно пройти адаптацію: соціальну, культурну,

психологічну. ВПО потрібно включитися в соціальне життя місцевої громади, сприйняти культуру, традиції регіону, особливості менталітету його населення, а також внутрішньо змінитися, прийняти нове оточення, новий ритм життя, усвідомити своє місце в приймаючій громаді. У процесі адаптації ВПО проходять п'ять стадій. Початкова стадія, яка характеризується радістю від перебування в безпечному місці, невдовзі змінюється на усвідомлення себе чужинцем в незнайомому оточенні, на основі чого формується відчуття безпорадності та бажання повернутися додому. Але з часом на зміну негативному мисленню приходить позитивне, ВПО починають бачити нові перспективи і, врешті-решт, відбувається повна адаптація переміщеної особи. Копінг-стратегії, до яких найбільш схильною є людина – це вирішення проблем, уникнення, опора на соціум.

Соціально-психологічна адаптація є ключовим чинником психологічного благополуччя ВПО, зруйнованого унаслідок раптового переміщення в умовах бойових дій. Перехід від режиму самовиживання до активної діяльності, самореалізації, відновлення здатності до цілепокладання – основні показники соціально-психологічної адаптації ВПО. Якщо ж переміщена особа адаптувалася до нового місця проживання, нової громади, то вона здатна до розвитку, має цілі на життя, відчуття контролю над ситуацією та підтримки з боку оточення, а саме це і є психологічним благополуччям людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аналітика. ВПО. Інформаційно-обчислювальний центр Мінсоцполітики України: вебсайт. URL: <https://www.ioc.gov.ua/dashboardVpo/>
2. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць*. 2018. № 6. С. 4-8;
3. Бондарева Т. С. Життєстійкість особистості в контексті способів долаття складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології: консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 233-254;
4. Бацилева О. В., Пузь І. В., Єрмішев О. В. Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення. *Габітус*. 2021. № 22. С. 52-56;
5. Бутузова Л. П. *Життєстійкість особистості у площині її психологічної безпеки. Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2015. № 6 (12). С. 186-202;

6. Василенко М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка Академії педагогічних наук України*. 2009. Т. 11. Ч. 7. С. 95-107;
7. Гудвін-Гілл Г. С. Статус біженця в міжнародному праві. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Kibativillagers.jpg>
https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Tailor_Lebuje_camp,_Uganda.jpg
8. Мазіна Н. Е., Скок Н. С. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Філософія, культурологія, соціологія*. 2016. Вип. 12. С. 131-138;
9. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. *Грані*. 2000. № 8. с. 67-71;
10. Оріщенко О. А., Березовська Ю. В. Переживання психологічного благополуччя осіб з різним типом емпатії. *Проблеми сучасної психології особистості. Вип. ІХ: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів (17-18 травня 2017 р., м. Одеса)*. 2018. С. 74-78;
11. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. №1. С. 74-99;
12. Сірант М. М. Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять. *Митна справа*. 2019. № 2. С. 154-159;
13. Старинська Т. Проблеми операціоналізації понять у контексті дослідження міграції населення. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*. 2010. № 3. С. 108-116.
14. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited / C.D Ryff, C.L.M.Keyes. *J. of Personality and Social Psychology*. 1995. № 69. P.719-727.

REFERENCES

1. Anality`ka. VPO [Analytics. IDPs]. Informacijno-obchy`slyuval`ny`j centr Minsoczpolyt`ky` Ukrayiny`: vebсайт. Retrieved from: <https://www.ioc.gov.ua/dashboardVpo/> [in Ukrainian].
2. Andrushchenko, I.G. (2018). Psykholohichni osoblyvosti vplyvu kopinh-stratehii na samorozvytok osobystosti yunatskoho viku [Psychological features of the influence of coping

strategies on the self-development of the personality of youth]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Serii «Psykhologhiia», 6, 4-8 [in Ukrainian].*

3. Bondareva, T. S. (2018). Zhyttiistykist osobystosti v konteksti sposobiv dolannia skladnykh zhyttievnykh sytuatsii [Vitality of the individual in the context of ways of overcoming difficult life situations]. *Aktualni problemy psykhologii: Konsultatyvna psykhologhiia i psykhoterapiia, 14, 233-254 [in Ukrainian].*

4. Batsylieva, O. V., Puz, I. V., & Yermishev, O. V. (2021). Zhyttiistykist yak vnutrishnii resurs osobystosti ta shliakhy yii pidvyshchennia pid chas profesiinoho stanovlennia. [Vitality as an internal resource of the individual and ways to increase it during professional development]. *Habitus. 2021. Vyp. 22. S. 52-56 [in Ukrainian].*

5. Butuzova, L. P. (2015). Zhyttiistykist osobystosti u ploshchyni yii psykhologichnoi bezpeky [Vitality of the individual in the plane of his psychological safety]. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools, 6 (12), 86-202 [in Ukrainian].*

6. Vasylenko M. (2009). Suchasni napriamy psykhologichnykh doslidzhen kopinh-stratehii [Modern trends in psychological research of coping strategies]. *Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykhologii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologii im. H.S. Kostiuka Akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy. (Vol. 11), Ch. 7, 95-107 [in Ukrainian].*

7. Hudvin-Hill, H. S. *Status bizhentsia v mizhnarodnomu pravi.* [Refugee status in international law]. Retrieved from: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Kibativillagers.jpg>
https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Tailor_Lebuje_camp,_Uganda.jpg

8. Mazina, N. E. & Skok N.S. (2016). Sotsialno-ekonomichna adaptatsiia vnutrishno peremishchenykh osib: pidkhody do vymiru [Socio-economic adaptation of internally displaced persons: approaches to measurement.]. *Visnyk Mariupolskoho derzhavnoho universytetu, Serii: Filosofiia, kulturolohiia, sotsiologhiia, 12, 131-138 [in Ukrainian].*

9. Malykha, M. I. (2000). Do problemy sutnosti poniattia «vnutrishno peremishcheni osoby»: derzhavna polityka ta rehionalna praktyka [To the problem of the essence of the concept of «internally displaced persons»: state policy and regional practice.]. *Hrani, 8, 67-71 [in Ukrainian].*

10. Orishchenko, O. A., & Berezovska, Yu. V. (2018). Perezhyvannia psykhologichnoho blahopoluchchia osib z riznym typom empatii [Experience of psychological well-being of persons with different types of empathy]. *Problemy suchasnoi psykhologii osobystosti: Materialy*

Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh uchenykh ta studentiv (pp. 74-78). Odessa [in Ukrainian].

11. Predko, V.V. (2020). Skladna zhyttieva sytuatsiia yak providna umova formuvannia zhyttiistiikosti osobystosti [A difficult life situation as a leading condition for the formation of a person's vitality]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii*, 1, 74-99 [in Ukrainian].

12. Sirant, M. M. (2019). Bizhentsi ta vnutrishno peremishcheni osoby: spivvidnoshennia poniat [Refugees and internally displaced persons: relationship of concepts]. *Mytna sprava*, 2(2.2), 154-159 [in Ukrainian].

13. Starynska, T. (2010). Problemy operatsionalizatsii poniat u konteksti doslidzhennia mihratsii naseleattia [Problems of operationalization of concepts in the context of population migration research]. *Osvita regionu: politologiya, psy`xologiya, komunikacyi*, 3, 108-116.

14. Ryff C. D. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *J.of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.