

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування факультету)

Кафедра соціальної роботи

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

«Соціальна адаптація сімей вимушених переселенців»

(тема кваліфікаційної роботи українською мовою)

«Social adaptation of families of forced migrants»

(тема кваліфікаційної роботи англійською мовою)

Виконала: здобувачка денної форми навчання
спеціальності 231 Соціальна робота

(код, назва спеціальності)

Освітня програма Соціальна робота

(назва)

Терьошина Дар'я Дмитрівна

(прізвище, ім'я, по-батькові здобувача)

Керівник: к. психол.н., доц. Амплєєва О.М.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали) (підпис)

Рецензент: к. психол.н., доц. Щербак Т.С.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри
соціальної роботи

№ ____ від _____. 2023 р.

Завідувачка кафедри

(підпис) Хлівнюк Т.П.
(прізвище, ім'я)

Захищено на засіданні ЕК № ____
протокол № ____ від _____. 2023 р.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою/шкалою ECTS/ бали)

Голова ЕК

(підпис) Каплюченко Ю.С.
(прізвище, ім'я)

Одеса 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СІМЕЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ	8
1.1.Визначення дефінітивного поля понять «вимушені переселенці», «внутрішньо переміщена особа» та «сім'я вимушених переселенців»	8
1.2.Соціальна адаптація сімей вимушених переселенців та її психологічні аспекти	16
1.3. Український та зарубіжний досвід соціальної адаптації сімей вимушених переселенців	28
Висновок до першого розділу	38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СІМЕЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ	41
2.1. Методичне забезпечення вивчення проблеми соціальної адаптації сімей вимушених переселенців	41
2.2. Результати та інтерпретація діагностики соціальної адаптації сімей вимушених переселенців	46
2.3. Шляхи забезпечення ефективної соціальної адаптації сімей вимушених переселенців	60
Висновок до другого розділу	66
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	74
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми. «Сучасна Україна переживає надзвичайно складні трансформаційні зміни. Військовий конфлікт, що другий рік триває на всій території нашої держави та дев'ять років на Сході України, спричинив низку серйозних наслідків для всього населення. Це призвело до загибелі тисяч людей та переміщення мільйонів. Українці були змушені покинути власні домівки та переїхати до більш безпечних місць, для збереження життя та здоров'я членів своїх сімей, своїх рідних та близьких» [1, С. 450].

«Наслідком таких дій стала поява відносно нового для України поняття – вимушені переселенці (вимушено переміщені особи). Під вимушеними переселенцями розуміють осіб, які через конфлікти, військові події, природні катастрофи або інші небезпечні ситуації змушені залишати свої домівки та переїжджати в інші регіони або навіть країни. Дуже складно адаптуються до таких змін у житті найбільш вразливі категорії населення. Це стосується людей з обмеженими можливостями, сімей з дітьми та людей похилого віку. Їх адаптаційний потенціал є набагато нижчим, ніж можливості працездатного населення» [1, С.451].

«В нових умовах актуальним визначається питання соціальної адаптації вимушених переселенців. В загальному визначенні соціальна адаптація – це процес пристосування індивіда (чи групи) до нового соціального середовища, з метою забезпечення його успішного функціонування і взаємодії з оточуючими людьми. Особливо гостро ця проблема стосується вимушено переміщених сімей з дітьми. Зазвичай вони знаходяться у вразливому положенні і потребують додаткової підтримки для забезпечення соціальної та економічної реінтеграції, а також захисту їх прав і безпеки» [1, С. 452].

«Актуальність дослідження соціальної адаптації сімей вимушених переселенців визначається тим, що в умовах військового конфлікту повністю порушується звичний ритм життя. Це потребує величезних затрат фізичного,

матеріального та соціально-психологічного ресурсу особистості. Сім'ї вимушених переселенців можуть втратити житло, роботу, соціальні зв'язки та підтримку, які вони мали раніше. Тому виникає необхідність знаходити нові способи встановлення соціальних зв'язків та отримання соціальної підтримки в незнайомому середовищі. Також проблемою може стати особистісне ставлення місцевих жителів тих областей, міст України, а особливо інших країн, куди вимушено переселяються сім'ї. Будь-які переконання або стереотипи, пов'язані з переселенцями або як їх ще називають біженцями, можуть створювати додаткові труднощі для соціальної адаптації сімей» [1, С. 452].

Враховуючи актуальність обраної теми на сучасному етапі, слід зазначити, що вітчизняні вчені проводять дослідження з даної проблематики. Зокрема питання адаптації особистості, проблеми, що виникають у вимушених переселенців розглядають такі науковці, як О.Є. Блинова, Є.І. Головаха, О.А. Донченко, А.О. Зоткін, О.Г. Злобіна, Ю.М. Жданович, О.І. Кононенко, Г.П. Лазос, І.О. Мартинюк, Ю.Є. Пашенко, А.В. Путінцев, М.М. Слюсаревський, Т.М. Титаренко, О.М. Хамініч, М.О. Шульга та ін.

Мета дослідження – з'ясувати «особливості та специфіку соціальної адаптації сімей вимушених переселенців» [1, С. 451].

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання:**

- визначити особливості понять «вимушені переселенці», «внутрішньо переміщена особа» та «сім'я вимушених переселенців» в науковій літературі;
- розглянути сутність соціальної адаптації сімей вимушених переселенців та її психологічні аспекти;
- систематизувати український та зарубіжний досвід соціальної адаптації сімей вимушених переселенців;
- провести діагностику соціальної адаптації сімей вимушених переселенців;

- запропонувати шляхи забезпечення ефективної соціальної адаптації сімей вимушених переселенців.

Наукова проблема. Дослідження науковців більше зосереджені на темі адаптації, проблемах вимушених переселенців зі Сходу України, особливостях процесу міграції українців до інших країн. В нашому дослідженні планується розглянути проблеми соціальної адаптації сімей вимушених переселенців на Півдні України та шляхи допомоги даній категорії населення.

Тема дослідження: актуальність досліджуваної проблеми в сучасних реаліях війни в Україні, недостатня розробленість питання з урахування охоплення кількості вимушених переселенців з різних регіонів країни, визначили вибір теми магістерської роботи: «Соціальна адаптація сімей вимушених переселенців».

Об'єкт дослідження – соціальна адаптація.

Предметом дослідження є особливості соціальної адаптації сімей вимушених переселенців.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано наступні **методи дослідження:** теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи опитування, анкетування), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

Діагностичний комплекс соціально-психологічних методик склали наступні: Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Д. Даймонда, методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм), комплексна анкета визначення потреб вимушено переміщених осіб.

Джерела дослідження. В якості основних літературних джерел використовувалися нормативно-правові документи (Закони України, Постанови Кабінету Міністрів, Положення і т.д.) в сфері соціального захисту

населення, наукові видання соціально-психологічного спрямування, інтернет-ресурси сайтів бібліотек, навчально-методичні видання в електронному форматі і т.д.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Дослідницька робота виконувалася на базі Управління соціального захисту населення в Київському районі м. Одеси та «Управління соціального захисту населення Южноукраїнської міської ради. Вибірку дослідження склали 76 сімей вимушених переселенців» [1, С. 451]. Дослідження здійснювалося протягом листопада 2022 р. – жовтня 2023 р.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати кваліфікаційної роботи можна використовувати в системі професійної підготовки майбутніх соціальних працівників під час проведення виробничої практики; для розробки робочих програм та навчально-методичної літератури з дисциплін «Соціальна робота з різними категоріями клієнтів», «Консультування в соціальній роботі», «Соціальна робота з сім'ями та дітьми», «Соціальна робота у територіальній громаді», «Соціальна психологія», «Соціальна політика», «Система соціального захисту населення» та ін.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати магістерської кваліфікаційної роботи представлено на 79-А звітна студентська наукова конференція. ОНУ ім. І.І. Мечникова та на IV Міжнародній науково-практичній дистанційній конференції «Current challenges of science and education» (11-13 грудня 2023 року), м. Берлін, Німеччина.

Публікації. За темою магістерської кваліфікаційної роботи опубліковано тези доповіді на конференціях:

1. Терьошина Д.Д., Я.П. Дубініна. Соціально-педагогічна підтримка дітей вимушених переселенців. 79-А звітна студентська наукова конференція. ОНУ ім. І.І. Мечникова.

2. Терьошина Д.Д. Амплєєва О.М., Особливості соціальної адаптації сімей вимушених переселенців. Матеріали IV Міжнародної науково-

практичної дистанційної конференції «Current challenges of science and education» (11-13 грудня 2023 року), м. Берлін, Німеччина, С. 228-232.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СІМЕЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

1.1. Визначення дефінітивного поля понять «вимушені переселенці», «внутрішньо переміщена особа» та «сім'я вимушених переселенців»

За останні роки проблема соціальної адаптації вимушених переселенців набула значної актуальності для нашої країни. Люди почали виїжджати з небезпечних міст туди, де було відносно безпечно жити далі. Певна частина українців в перші дні початку військового конфлікту переїхала закордон та стала мігрантами. Інша частина населення перемістилася з однієї області в іншу або ж в різні регіони але в межах нашої країни та отримала статус внутрішньо переміщеної особи.

«Війна поділила українців на декілька груп за умовами та способом життя. Зрозуміло, що ці групи вимірюються мільйонами людей. Одна з них – переселенці, які переїхали в більш безпечні місця в Україні. Інша – біженці, які виїхали за її межі. Частина населення залишилася в місцях проживання. Частина опинилася на окупованих територіях. Ще одна на територіях, де відбувалися активні й продовжують відбуватися воєнні дії, важкі бої з застосуванням смертоносної зброї. Щоб визначити, яких форм набували процеси рутинізації в кожній конкретній групі, і в межах конкретної території перебування, треба враховувати надто багато чинників і обставин» [53].

Слід одразу розмежувати поняття внутрішньо переміщених осіб та міграцію до інших країн. Вимушені переселенці – це люди, які змушені покинути свої рідні місця проживання через соціально-політичні конфлікти, насильство, природні катастрофи, екологічні проблеми чи інші небезпечні ситуації. Вони можуть бути внутрішніми переселенцями, які переїжджають

усередині своєї країни, або міжнародними переселенцями (мігрантами), які шукають притулку за межами власної держави. Вимушене переселення здійснює серйозний вплив на життя та добробут людей і часто вимагає соціально-психологічної допомоги та захисту осіб.

Аналізуючи проблеми вимушених переселенців, дослідники О.О. Поджинська та А.А. Ятищук зазначають, що «вимушений переїзд – це серйозне випробування. Людина цього не планувала й не готувалася заздалегідь. А ще й у більшості випадків чоловіки залишилися в Україні. Тож жінки мають самі за все відповідати. Багато вимушених переселенців відчують емоційний і фізичний дискомфорт через нові умови, іншу мову, культуру, правила життя, традиції. Невідомість і невизначеність лякають і погіршують стан особистості» [27, С. 192-196].

«З початком війни в Україні мільйони громадян України виїхали за кордон. За даними ООН, станом на кінець серпня 2022 р. кількість біженців, які залишаються в Європі, становить майже 7 млн осіб, з них майже 4 млн отримали статус тимчасового захисту. За даними Міжнародної організації з міграції, чисельність внутрішньо переміщених осіб в Україні станом на 23.08.2022 зросла майже до 7 млн осіб; 44% внутрішньо переміщених осіб не отримують доходу» [НБУ, 2022].

«Стаття 1 Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» визначає внутрішньо переміщену особу як громадянина України, який постійно проживає в Україні, якого змусили або який самостійно покинув місце свого проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру» [9].

Дослідниця М.О. Логвинова зазначає, що «внаслідок військової агресії Росії проти України, анексії Автономної Республіки Крим, проведення антитерористичної операції (АТО) на Донбасі (з 30 квітня 2018 р. – операції об'єднаних сил) Україна входить в топ-10 країн світу за чисельністю

внутрішньо переміщених осіб. Такі вимушені міграції населення створюють серйозні наслідки для нашої країни, впливають на її економічне та суспільно-політичне життя. А самі переселенці зіштовхнулись із різного роду проблемами: економічними, соціально-психологічними, інституційно-правовими» [16, С. 44-50].

Слід зазначити, що термін «вимушені переселенці» виступає більш загальним та вживаним в повсякденному спілкуванні і часто асоціюється з поняттям біженці. «Внутрішньо переміщені особи як категорія вимушених мігрантів часто прирівнюються до біженців, що дає їм право потребувати міжнародного захисту у країні свого проживання» [16, С. 44-50].

Біженці – це люди, які не за власним бажанням залишають свою батьківщину через насильство, різного роду конфлікти, природні катастрофи або переслідування. Вони шукають притулку і захисту в інших країнах або регіонах, де вони сподіваються знайти безпеку та кращі умови для життя. Біженці не можуть повернутися до своєї країни по причині страху перед насильством або переслідуванням. Захистом прав біженців та наданням їм допомоги займається Організація Об'єднаних Націй (ООН). Біженці це по суті мігранти, які перебувають за межами своєї батьківщини.

В закордонних джерелах «вимушені переселенці» розглядається як поняття мігранти та має вже достатню розробленість з урахування глобальних катастроф та катаклізмів у світі.

Л.А. Мельник зазначає, що «більшість внутрішньо переміщених осіб щодня зіштовхуються з побутовими та соціальними труднощами; у них не задоволені базові потреби – безпечні й комфортні умови проживання, харчування тощо. Перед ними виникає низка життєвих проблем, а саме: забезпечення їжею і житлом; відновлення документів; виплата пенсій і державних соціальних допомог; доступ до соціальних та медичних послуг, особливо для тих, хто потребує спеціалізованої медичної допомоги, лікування, реабілітації; професійне перенавчання і працевлаштування; влаштування дітей до навчальних закладів; продовження (поновлення) навчання тощо» [31, С.9].

«Слід враховувати, що серед внутрішньо переміщених осіб певну кількість становлять соціально уразливі категорії населення (люди з особливими потребами, похилого віку, самотні батьки, малозабезпечені тощо), і обставини переселення посилюють фактори ризику для них. Внутрішньо переміщені особи можуть відчувати ізоляцію і несприйняття зі сторони приймаючої громади. Це є перешкодою для побудови нових стосунків, працевлаштування за місцем переселення. Більшості з них важко чи неможливо влаштуватися на новому місці відповідно до звичних умов життя та соціального статусу. Часто їм доводиться змінювати життєві орієнтири та набувати нових як професійних, так і соціальних навичок» [31, С.9].

Особливо гостро проблема внутрішнього переміщення стосується сімей з дітьми. І тут є важливим надати визначення поняттю «сім'я вимушених переселенців». Під цим поняттям в науковій літературі визначається група осіб, яка складається з партнерів (одного чи кількох) і їхніх дітей, які були змушені залишити своє постійне місце проживання через конфлікт, насильство, природні катастрофи або порушення прав людини. Сім'ї вимушених переселенців зазвичай знаходяться у вразливому положенні і потребують додаткової підтримки для їхньої соціальної та економічної адаптації, а також захисту їх прав і безпеки.

В сімей вимушених переселенців виникає багато різноманітних проблем. По-перше, це зміна умов проживання, поява нового культурного оточення, мовна проблема у випадку міграції за кордон, релігійні переконання та інші аспекти їхнього побуту. Це може бути викликом для адаптації, оскільки сім'ї можуть втратити певну соціальну, культурну і психологічну опору, яку вони мали на своїй батьківщині.

Л.А. Мельник «важливим фактором вважає також аналізування місцевості до якої переїхали сім'ї з регіонів збройного конфлікту. Якщо при переміщенні міські сім'ї потрапили в сільські населенні пункти, це ускладнюватиме процеси адаптації сім'ї до нових умов проживання. Міським мешканцям у селі не вистачатиме мобільності, соціально-професійного

спілкування. Жителі села практично позбавлені комерційних центрів дозвілля, вибору освітніх та дозвільних послуг для дітей і дорослих. Соціальний контроль за сім'ями – сильніший в селах, де всі переважно знають один одного, і важко зберігати приватність. Ці обставини необхідно враховувати при обстеженні житлово-побутових умов проживання сім'ї. Така сім'я мусить адаптуватися до традицій нового середовища, нових порядків організації життя, загалом до нового соціокультурного простору. Досить гострою є проблема адаптації тих сімей, які переселилися з невеликих міст і селищ до м. Києва і відчувають «стрес великого міста» [31, С.8].

Ще одним аспектом є взаємини між членами сім'ї в новому середовищі. Вимушена міграція може призводити до зміни ролей і статусів членів сім'ї, а також до змін в розподілі обов'язків та відповідальності. Це може спричинити конфлікти, неузгодженість та стрес в сімейних відносинах. Сім'ї потребують адаптації до нових ролей та зміни старих норм та цінностей.

Соціальні зв'язки також грають важливу роль в процесі адаптації. Сім'ї вимушених переселенців можуть втратити свої соціальні взаємозв'язки та підтримку, які вони мали вдома. Це спонукає до знаходження нових способів встановлення соціальних зв'язків та отримання підтримки в новому середовищі. Будь-які переконання або стереотипи, пов'язані з біженцями або переселенцями, можуть створювати додаткові труднощі для адаптації сімей.

Аналізуючи проблеми внутрішньо переміщеним сім'ям, Л.А. Мельник додає, що «вимушено переміщених осіб можна умовно поділити на дві групи за місцем проживання. Перша – це ті, хто проживають у так званих центрах спільного проживання (санаторії, табори, заклади соціального спрямування, гуртожитки), розділяють побут і мають «спільне життя, проблеми, радощі...». До другої групи належать ті, які знайшли притулок у близьких, родичів, друзів, орендують житло або отримали можливість безкоштовно проживати у «порожніх» будинках і які розсіяні у містах та сільській місцевості» [31, С.8].

Гостро постає питання матеріального забезпечення сімей. Їх економічний статус різко знижується та провокує появу різного роду проблем

пов'язаних з цим.

«Неможливо точно оцінити економічні збитки, спричинені війною в Україні, але війна, безсумнівно, стала гуманітарною катастрофою, принесла страждання і нужденність її громадянам. За даними опитування, проведеного в липні 2022 р. соціологічною групою «Рейтинг», 74% респондентів відзначали, що за останні пів року економічне становище їхньої сім'ї погіршилося, і навіть серед тих громадян, які повноцінно працювали на час опитування, таку відповідь дали 65%. Серед респондентів, у яких була робота до війни, лише третина (34%) відзначали, що вони працюють у звичному режимі, 19% працювали віддалено / частково і 39% не працювали. Серед тих респондентів, які працювали на час війни, 43% зазначали, що їхня заробітна плата не змінилася, а на зменшення заробітної плати вказували 49% працюючих. При цьому 11% усіх зайнятих вказували, що їхня заробітна плата зменшилася більш як наполовину» [50].

Деякі автори наголошують на тому, що економічні негаразди у нашій державі почалися задовго до початку війни. Так, Н. Толстих, зазначає, що «напередодні війни рівень і якість життя населення України були незадовільними щодо сучасних вимог до добробуту людини і значно поступалися відповідним показникам економічно розвинених країн. Це сталося внаслідок скорочення державних програм соціального забезпечення під час лібералізації економіки України. Пандемія коронавірусу також завдала негативного впливу на умови життя населення по всьому світу, і Україна не стала винятком. Окремі незначні позитивні зміни в добробуті населення України перед спричиненим пандемією коронавірусу карантинном були зведені майже нанівець останнім. Але навіть такі невисокі соціальні стандарти життя сьогодні втрачені й видаються недосяжними» [52, С. 368].

«За даними соціологічного опитування, проведеного Інститутом соціології НАН України в жовтні 2021 р., середній подушний дохід у сім'ях 89,9% опитаних (10,1% респондентів не вказали розмір доходів у своїх сім'ях) становив 6366 грн і у 2,8 раза перевищував закріплений у бюджеті України

розмір прожиткового мінімуму (2294 грн). При цьому в родинх 13,4% опитаних подушний дохід був менше законодавчо встановленого прожиткового мінімуму, а в родинх 26,3% респондентів він хоча й перевищував цей соціальний стандарт, але не більш як удвічі, тобто ці респонденти та їхні сім'ї хоча й не вважалися злидінними, але виживали на межі бідності. Кожний п'ятий опитаний (20,6%) був представником сімей, які мали у своєму розпорядженні від двох до трьох прожиткових мінімумів на особу. Дохід вище потрібного розміру офіційного прожиткового мінімуму виявився в сім'ях 29,6% респондентів» [52, С. 368].

«Обмеженість ресурсів під час війни не дає можливості державній владі значно розширювати програми соціальної допомоги населенню. Спрямування коштів на потреби війни і залежність від зовнішніх запозичень обмежують фінансування державою навіть окремих цільових програм допомоги нужденним верствам населення, до яких тією чи іншою мірою потрапляє більшість громадян України. За таких умов ще гостріше постає необхідність справедливого перерозподілу доходів, що не тільки сприятиме консолідації суспільства і зниженню напруженості, а й дасть змогу розширити доступ усіх громадян до сфери соціального забезпечення» [52, С. 372].

«За економічними прогнозами, зробленими Кабінетом Міністрів України, зменшення валового внутрішнього продукту України 2022 р. оцінюється в 33,2%, а наступного року очікується його зростання на 4,6%. Прожитковий мінімум становитиме 2,6 тис. грн, середня заробітна плата – 18,5 тис. грн. Розмір мінімальної заробітної плати, яка підвищилася з 1 жовтня до 6700 грн, не зміниться, при цьому реальна заробітна плата зменшиться через зростання цін, яке прогнозується на рівні» [52, С. 372].

«Держава, волонтери й міжнародні організації надають громадянам України допомогу, яка є дуже необхідною, але недостатньою, оскільки дає змогу лише частково забезпечувати найнеобхідніше для виживання. Ще на початку війни допомогу в розмірі мінімальної заробітної плати одноразово отримали зайняті в малому та середньому бізнесі працівники, які втратили

роботу. Внутрішньо переміщені особи з бюджету щомісячно отримують 2000–3000 грн на особу. Допомогу в розмірі 2200 на особу отримують від ЮНІСЕФ багатодітні сім'ї, в такому ж розмірі виплачує допомогу Агентство ООН у справах біженців внутрішньо переміщеним особам» [26].

Також не менш важливою проблемою є порушення емоційного стану сімей вимушених переселенців. Вони можуть відчувати стрес, тривогу, депресію та інші психологічні проблеми внаслідок втрат та змін у своєму житті. Для багатьох сімей вимушена міграція є травматичним досвідом, який може впливати на їх емоційний стан і загальне благополуччя. Сім'ї можуть потребувати підтримки психологів або соціальних працівників.

Дослідники В. Лефтеров та О. Самара зазначають, що «наслідки військової агресії також торкаються звичайних людей, які проживають у різних куточках нашої країни, не є учасниками бойових протистоянь, але повністю включені у соціально-політичну ситуацію та психологічно сприймають навколишнє середовище як небезпечне та яке несе у себе цілодобову загрозу життя. На превеликий жаль, багато українців зараз живуть в умовах хронічного стресу, що є абсолютно неприродними для фізіології людини. Під впливом хронічного стресу наша ЦНС стала вразливою, загострилися душевні травми, оголилося невміння захистити себе від хворобливих переживань, змінилася поведінка. Життя людей, які зараз живуть у хронічному стресі, супроводжується: постійним прислуховуванням до будь-якого шуму; дриганням з підскоком від будь-якого звуку (гальм авто, злий рев мотоциклів, відбивання битків на сусідській кухні, свист чайника та інше); незбалансованим харчуванням; інсомнією, розладами сну; думками, сумнівами, складністю прийняти рішення - виїхати чи лишитись тощо» [14, С. 74].

«Стрес характеризується емоційним голодом та порушенням харчової поведінки (переїдання/недоїдання), що все частіше призводить до вживання/зловживання алкоголем. Вживання алкоголю у ситуаціях стресу становить додаткову загрозу життю. Алкоголь погіршує здатність міркувати

логічно, людина не може оцінити ситуацію, не має змоги швидко та адекватно реагувати на події та приймати зважені рішення. Багато скарж, що коли лунає повітряна тривога людям найчастіше нікуди йти ховатися, бомбосховищ та укриття немає, а сама необхідність перебувати у сховищах це теж стрес та напруга, виникають проблеми з особистісними кордонами, загострюються конфлікти. Майже усі, хто звертається за допомогою виділяють «синдром фантомних сирен». Окремо треба виділити інформаційне перевантаження. Люди втрачають продуктивність життя потопаючи в лавині інформації, відволікаються від головного та потрапляють в ситуацію «екзистенційного вакууму», коли часу не вистачає ні на що, це теж призводить до стресу і хронічного напруження. До численних стресфакторів дуже складно пристосуватися, треба постійно бути на «гребні хвилі», але це зараз не можливо через психічну напругу та асенізацію, розгубленість та пригніченість» [14, С. 74].

Таким чином, можна підсумувати, що вимушено переміщені особи зіштовхуються з великою кількістю проблем та потребують соціальної адаптації.

1.2. Соціальна адаптація сімей вимушених переселенців та її психологічні аспекти

Соціальна адаптація – це процес пристосування індивіда (чи групи) до нового соціального середовища, з метою забезпечення його успішного функціонування і взаємодії з оточуючими людьми. Як ми вже зазначали, особливо гостро ця проблема стосується вимушено переміщених сімей з дітьми. Зазвичай вони знаходяться у вразливому положенні, їм необхідна соціально-психологічна підтримка та захист.

Соціальна адаптація сімей включає в себе наступні блоки:

- Соціально-економічна адаптація (наявність роботи, фінансова забезпеченість, житлове питання).

- Соціально-психологічна адаптація (соціально-психологічний клімат у сім'ї, наявний емоційний стан і т.д.).
- Соціокультурна адаптація (пристосування до культурних норм та цінностей, дозвіл на активність і т.д.)

«У зв'язку з умовами життєдіяльності у період війни, зростанням емоційних, інформаційних навантажень і вимог до психологічного адаптаційного потенціалу особистості гостро постає проблема адаптації та психологічної реабілітації до умов особистісно-середовищної взаємодії, профілактики стресогених впливів та їх наслідків для особистості, а також підтримки необхідного балансу для збереження психічного та соматичного здоров'я» [14, С. 74].

«Військове сьогодення України поставило проблему соціально-психологічної адаптації вимушено переселених осіб на одне із перших місць в соціальній сфері забезпечення. Практично вся країна потерпає від агресії росії, і постає питання у які міста, села перенаправляти постраждалих із регіонів, що розміщені на передовій війни? Також постає питання, які механізми задіювати для їх подальшої інтеграції у середовище, не зовсім для них близьке, як за культурою, традиціями так і за мовою? Адже значна кількість населення із східних регіонів: Маріуполь, Харків, Запоріжжя та ін., є практично повністю російськомовними, але переміщається у регіони західної України, зокрема Івано-Франківську область, Тернопільську Дані регіони є, навпаки, практично повністю україномовні, а звірства російських військових викликали ненависть та агресію до російської мови. Тому постає досить гострим питання адаптації вимушено переселених осіб в дані регіони, налагодження порозуміння із місцевим населенням» [19, С. 83-85].

Одним з основних аспектів соціальної адаптації сімей вимушених переселенців є зміна умов проживання. Вони можуть змінити своє місце проживання, культурне оточення, мову, релігійні переконання та інші аспекти їхнього побуту. Це може бути викликом для адаптації, оскільки сім'ї можуть втратити певну соціальну, культурну і психологічну опору, яку вони мали на

своїй батьківщині.

Н. Подоляк зазначає, що «соціальне середовище у випадку, коли людина з якихось причин у певних ситуаціях не може вжитися в нього, відчуті себе його частиною, не втрачаючи власної індивідуальності, може стати для неї джерелом проблем і відчуття значного дискомфорту. Тут йдеться про процес соціальної адаптації, що супроводжує людину впродовж усього її свідомого життя. У період соціальних трансформацій, що значною мірою характерні для сьогодення, особливо гостро постають проблеми соціальної адаптації людини. Це насамперед пов'язано з необхідністю перебудови цінностей, установок, суспільних норм, а відтак і життєвих орієнтирів особистості. Ці вимоги часу можуть суттєво впливати на процеси адаптації та соціалізації людини, іноді значно ускладнюючи її» [28, С.79-89].

«У сучасній психології проблема адаптивності розробляється у різних аспектах. З одного боку, адаптивність розглядається у контексті особливостей реалізації особистістю власної активності (А. Лібін, А. Петровський, А. Фурман та ін.), з іншого, адаптивність вивчається як стійка якість особистості, що забезпечує здатність до ефективної адаптації (О. Кузнецова, О. Маклаков, В. Розов, О. Саннікова)» [28, С.79-89].

В. Лефтеров та О. Самара зазначають, що «швидкість і якість пристосування людей до життя в умовах війни залежать від їх адаптаційного потенціалу, психологічного ресурсу, життєстійкості. Хронічна стресова ситуація виснажує адаптивні можливості людини і, якщо сила або тривалість несприятливих зовнішніх впливів перевищує індивідуальні пристосувальні можливості людини, відбувається так званий «злам адаптаційного бар'єра»» [14, С. 75].

«Адаптаційний бар'єр - це умовна межа параметрів зовнішнього середовища, в тому числі і соціального, за якими адекватна адаптація неможлива» [14, С. 75].

В.Л. Зливков аналізує тему особливості поведінки особистості у кризових життєвих ситуаціях і зазначає, що «психологічні травми порушують

нормативну організацію психіки, можуть зумовити межеві або клінічні стани (зниження імунітету, втрата працездатності, порушення когнітивних процесів). Найбільшого поширення поняття «психологічна травма» отримало в межах теорії посттравматичного розладу і кризової психології, що виникла наприкінці 80-х років XX ст» [11, С. 9].

Т.І. Мельничук аналізуючи мовну проблему вимушених переселенців зазначає, що «волонтери та соціальні працівники намагаються організувати мовні курси, проводити превентивну роботу щодо попередження загострення різних конфліктів на тлі мовних питань. Проведене волонтерами первинне інтерв'ювання вимушено переселених осіб свідчить, що 65% знають українську мову, розмовляють на роботі нею, але у спілкування із місцевим населенням через власні принципи, амбіції (також і через ще невизначені мотиви) проявляють небажання розмовляти українською мовою. Тому саме соціально-психологічне забезпечення вимушено переселених осіб є дуже актуальним» [19, С. 83.].

«У соціально-психологічній адаптації взаємодіють дві структурно складні системи - особистість та середовище. Соціальне середовище впливає на формування особистості, а також визначає зміни у середовищі. Набуття особистістю, яка адаптується, нових шаблонів поведінки поступово трансформують її психіку під нові умови. Це за бажання особи адаптуватись. Разом з тим, не кожна нова ситуація перебудовує психіку людини. Незнайомі форми поведінки трансформують психіку, накладають нові шаблони на наявні зразки, поступово видозмінюючи її. Однак, у процесі стабілізації особистісних структур, інтенсивність змін в особистості, що адаптується, зменшується» [19, С. 84.].

Так, Музиченко І.В. зазначає, що «виділяються три стадії соціально-психологічної адаптації. Перша стадія - ознайомлення. На когнітивному та емоційному рівнях відбувається засвоєння особистістю норм, цінностей, установок, уявлень, стереотипів тощо. Когнітивний рівень надає можливість зробити зовнішні норми та вимоги внутрішніми (власними). Друга стадія - це

стадія ролівої орієнтації, за якої відбувається прийняття форм соціальної взаємодії, що склалися в соціальній групі (формальні/неформальні зв'язки, мова тощо), прийняття стилю життя, норм взаємодії у сім'ї, громаді, пошук роботи (способів виконання певної діяльності у громаді, спільне волонтерство та ін.). Під час другої стадії соціально-психологічна адаптація призводить до формування соціально та комунікативно значущих засобів спілкування, поведінки і діяльності, що прийнято у певній соціальній групі, та за допомогою яких особистість могла б реалізувати власні потреби, схильності, вміння. Третя стадія - це самоствердження. Під час неї спочатку відбувається індивідуалізація, а потім інтеграція особистості, яка адаптується до нових умов. Процес індивідуалізації передбачає поєднання засвоєних особистістю соціальних вимог, норм, очікувань зі специфікою потреб, властивостей та стилю діяльності і в тому числі адаптація у мовне середовище, визнання спільних цінностей, спільної мети: разом іти до перемоги України» [21, С. 18- 21.]

«На нашу думку, разом із вищезазначеними стадіями соціально-психологічної адаптації слід використовувати відповідні підходи: соціокультурний та ресурсний. У рамках соціокультурного теоретико-методологічного підходу адаптація розглядається як подолання шоку від зміни звичного культурного оточення та необхідність пристосуватись до іншої культури, в тому числі, знайшовши спосіб співіснування ідентичності вимушено переміщених осіб з ідентичностями оточуючих груп. І тому така інтеграція ВПО в громадах, які їх приймають, інтерпретується, відповідно, як зближення ідентичності» [21, С. 18-21].

«У рамках ресурсного підходу адаптація розглядається як пристосування до втрати значної частини ресурсів, які мали ВПО до переміщення, а також отримання доступу до ресурсів у новому місці перебування не тільки отримання гуманітарної допомоги, а і влаштування на відповідну роботу, надання , у сільській місцевості земельної ділянки, для ведення власного господарства. Інтеграція має розглядатися, як налагодження

спільного використання ресурсів ВПО та місцевими громадами, що їх приймають» [69, Р. 1-18].

«Д. Райан, Б. Дулі та Ч. Бенсон запропонували розділити ресурси на чотири групи: особисті, матеріальні, соціальні та культурні. «Біженці прибувають до суспільства, яке їх приймає, зазнавши деяких втрат в обсягах своїх ресурсів... Для відновлення втрачених ресурсів можуть бути використані дві стратегії: заміщення ресурсів або заміна ресурсів (resource replacement or resource substitution – I.T.)» [69, Р.12].

«Як зазначають автори, звична родинна соціальна підтримка на новому місці може бути заміщена підтримкою від друзів, релігійних або громадських організацій. Тобто замінена на психолого-соціальну підтримку, що досить ефективно може сприяти адаптації вимушено переміщених осіб. Отже, досить важливим є здійснення не тільки соціального забезпечення під час адаптації вимушено переміщених осіб, але і психологічний супровід, що має поєднуватись із соціальною адаптацією» [21, С. 18-21].

«Відомий дитячий психолог Ж. Піаже виділив два види психологічної адаптації до змін: асиміляція та акомодация. Асиміляція розглядається, як вбудова особи в нову систему без внутрішніх змін, а акомодация розглядається, як активні зміни звичок особи, її моделей мислення та її цінностей. Зрозуміло, що складний процес адаптації (в тому числі, і в залежності від індивідуальних особливостей конкретної людини) містить як елементи асиміляції, так і елементи акомодации. І це підтверджує народну мудрість про те, що той хто живе ілюзією стабільності - крихкий, а хто живе ілюзією мінливості - міцний, або навіть антикрихкий. Зараз всі ми пристосовуємось до війни: у нас з'являються нові навички, наприклад, як жити з обстрілами, з повітряними тривогами та іншим. І основні зміни відбуваються в середині нас самих, адже кожен переживає зміни реальності індивідуально» [29, С. 116].

«Проте одним із найбільш нагальних і складних аспектів сучасних реалій є проблема психологічних аспектів адаптації вимушено (внутрішньо) переміщених осіб, кількість яких за останніми даними ООН вже досягла понад

6,5 мільйонів людей. Хоча внутрішньо переміщені особи перебувають на території рідної країни та знаходяться під захистом свого уряду, вони вимушені залишити власні домівки у спробі врятуватися від різноманітних загроз та небезпеки. Відповідно, можна стверджувати про значний тиск на ментальний добробут людей, які покидають зону свого звичного існування та мають прилаштовуватися до нових умов життєдіяльності. Одночасно недостатня розробленість теми психологічних аспектів адаптації переселенців до нового середовища проживання створює передумови для її нагального вивчення» [48, С. 80-83].

«Слід зауважити, що процес психологічної адаптації є невід’ємною складовою у перебігу життєдіяльності кожного індивіда, адже у системі «людина-середовище» безперервно відбуваються певні зміни. Однак вимушене переселення, як явище спричинене небезпечними обставинами, вимагає набагато більше зусиль у пристосуванні, аніж буденні перетворення, тому зазвичай супроводжується негативною установкою на освоєння нової специфіки життєвого устрою. Водночас цей процес значно ускладнюється змінами у сприйнятті власного «Я» та ставленням до своєї особистості, що пов’язано з порушенням фундаменту внутрішньої ідентичності через пережиті події та потребу адаптації до «незвіданого» середовища. Підтвердженням цього виступають розробки Н. Палагіної, яка відзначає, що у процесі входження у нові умови існування серед переселенців спостерігаються значні особистісні зміни із тенденцією до зниження рівня домагань, самооцінки, змінення вектору ціннісних орієнтацій індивіда, деформації соціальних установок. Так, набутий нещодавно екстремальний досвід, сформований рівень розриву між «попереднім» соціальним статусом, матеріальним та професійним положенням може вимагати повної перебудови внутрішньої картини світу індивіда» [48, С. 80-83].

«Загалом систему внутрішніх змін серед переселенців із втратою почуття «колишнього Я» багато дослідників, як от - Г. Солдатова, В.Хесле, Л. Щайгерова прирівнюють до кризи ідентичності. Відповідно, у процесі

психологічної адаптації до нових умов існування нагальним постає питання подолання цієї кризи, що переважно стає можливим лише за умови професійної психологічної допомоги через обмеженість внутрішніх ресурсів переселенців. Цей процес із формування нової ідентичності полягає у переоцінці індивідом актуальних та важливих ідентичностей із їхнім наступним відбором. Водночас важливо сформувати у переселенців навички дієвих стратегій подолання кризових ситуацій, відновити цілісність структури потребнісно-мотиваційної сфери та інтегрувати цінності та елементи приймаючої культури у зміст ідентичності» [48, С. 80-83].

С.М. Волошин вивчаючи особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища зазначає, що «можливо стверджувати, що успішність та швидкість адаптації переселенців до нового середовища проживання значно залежить від глобальності внутрішніх перетворень. Одночасно у цьому аспекті важливе значення мають не лише внутрішні фактори, а й зовнішні показники – специфіка оточення: його готовність до прийняття переселенців, ставлення до них тощо. Відповідна позиція соціального середовища може значно полегшити процес входження у нову культуру. Варто також зауважити, що успішність адаптації вимушено переміщених осіб залежить від їхнього вектора вибору адаптаційної стратегії: активної (із залученням у адаптаційний процес та перетворення власного життя) та пасивної (перебування у ролі відстороненого глядача змін)» [5, С. 74].

Також даний науковець акцентує увагу на тому, що «якщо спробувати систематизувати процес адаптації внутрішньо переміщених осіб, то варто звернутися до роботи С. Джулахорна, який описав явище соціально-психологічного пристосування переселенців до нових умов існування через U-подібну криву, що відображає зміни настрою людини. Так, ця U-подібна крива полягає у переході від оптимістичного настрою до негативного із наступним відродженням оптимізму. Описані ним етапи не є обов'язковими для «проходження» і можуть варіюватися в залежності від специфіки особистості

індивіда» [5, С. 74].

«Важливою умовою перебігу процесу адаптації переселенців є переживання значного стресу, що спричинений небезпечним характером пережитих подій і негативною мотивацією до переїзду. Ознаки цього можемо відшукати на фізіологічному та поведінкових рівнях у формі проблем зі сном, підвищення дратівливості, зниження якості роботи імунітету, погіршення пам'яті, емоційної напруженості, труднощів у спілкуванні тощо, що в комплексі із згаданим внутрішнім переворотом може спровокувати розвиток неврозів, депресії, параноїдальних і шизоїдних розладів. Саме тому оперативна кваліфікована психологічна та медична допомога є обов'язковою умовою для швидкої інтеграції переселенців у нову систему існування із стабілізацією життєвого устрою» [5; 48, С. 81].

Дослідниця В.І. Рижакова аналізуючи психологічні особливості процесу адаптації вимушено переселених осіб до нового середовища існування говорить, що «процес психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового місця проживання виступає складним життєвим етапом, що супроводжується внутрішніми перетвореннями. Успішність цього процесу, частою складовою якого є проживання стресу, значно залежить від рівня завданого удару по сприйняттю власної ідентичності, вибраної адаптаційної стратегії та специфіки устрою нового соціального оточення переселенців. Для більш швидкого та продуктивного інтегрування вимушено переміщених осіб у нове середовище та подолання можливих психологічних труднощів важливим є оперативне надання коректної психологічної допомоги. Відповідно, можна стверджувати про необхідність проведення досліджень та створення на основі них програм із надання психологічної допомоги переселенцям, зважаючи на рівень завданої шкоди для їх психіки. Одночасно, надважливою є потреба більш детального вивчення перебігу кризи ідентичності серед вимушено переміщених осіб із формуванням заходів для її подолання» [44, С. 124-128].

Вчений І.М. Пивоварчик займаючись вивченням розвитку

резильєнтності як фактору успішної адаптації тимчасово переміщених осіб, пише, що «військова агресія з боку Російської федерації спровокувала потужну міграцію українців як всередині України, так і поза її кордонами. Міграція вимагає вирішення досить широкого кола питань, що стосуються потреб тимчасово переміщених осіб. Проте, однією з найважливіших умов швидкої та якісної адаптації є психологічний стан мігрантів. Вплив та наслідки травмівних подій пов'язаних з війною залежить від психологічної стійкості кожної людини. Подолання психотравмуючих подій, що супроводжуються потужним стресовим навантаженням, розладами адаптації може умовно проходити за трьома сценаріями: розлад, стійкість та зростання. Необхідно зазначити, що дані сценарії не є взаємовиключними» [25, С. 181-183].

Л.А. Мельник зазначає, що «адаптація переміщених осіб значною мірою залежить від готовності приймаючої громади прийняти переміщених осіб як нових членів громади, а не просто тимчасових мешканців, з повагою поставитись до їхнього минулого, політичних переконань, організації побуту, мови спілкування та ін. Разом з тим недосконалість фінансування програм підтримки, забезпечення тимчасового житла та адаптації переміщених осіб створюють підґрунтя для виникнення певної соціальної напруги між місцевим населенням і внутрішньо переміщеними особами. Ця напруга живиться обмеженістю ресурсів приймаючих громад, які до того ж ще треба розділити з переміщеними особами. Ігнорувати ці обставини в роботі з переміщеними особами та їх соціальним оточенням є помилковим» [32, С. 10].

Вчений М. Шульга розглядаючи поняття адаптації говорить про мінливість та невизначеність ситуації. Він зазначає, що «мабуть, не можна назвати стилем життя такий спосіб поведінки, який називають адаптацією до соціальної ситуації, що перебуває у процесі постійних змін. У такому разі говорять про тактики або стратегії адаптивної поведінки. Адаптація особистості до умов нестійкого суспільства з невизначеною зовнішньою і внутрішньою політикою має зовсім інший сенс, ніж адаптація до умов відносно стійкого та передбачуваного суспільства. Якщо в останньому

випадку сенс адаптації полягає в тому, щоб освоїти і засвоїти цінності і норми, які мають доволі чіткі контури, то в нестійкому суспільстві з непередбачуваною політикою, розмитими нормами, аномією сенс адаптації полягає у виробленні особистістю умінь реагування на постійно мінливі умови соціального середовища. В особистісній площині це передбачає гнучкість і стійкість характеру, загартовану волю та оптимізм. Для виживання в неусталеному суспільстві особистості важливо виробити в собі таку якість, як алертизм. Тобто уміння постійно бути готовою до чутливих втрат у матеріальному, соціальному, культурному аспектах і не впадати у відчай, а миттєво відмобілізуватись і конструктивно реагувати на незгоди, знаходити шляхи їх подолання» [54, С.97].

М. Шульга також влучно співвідносить поняття стилю життя з особливостями адаптивної поведінки. Зокрема зазначає, що «адаптивна поведінка – це специфічний спосіб поведінки, пов’язаний з пошуком найбільш сприятливих, ефективних, комфортних способів взаємовідносин особистості з соціальним середовищем. Специфічність цієї поведінки полягає передусім у тому, що вона обмежена у часі. Як тільки налагоджується прийнятний для особистості спосіб взаємодії із середовищем, цей тип поведінки стабілізується, стає повторюваним, а отже, стає стилем її життя. Другою характеристикою адаптивної поведінки є те, що вона немов би залишає поза увагою систему норм і оцінок особистості. Остання немов би виключає цю опосередковуючу ланку, що стоїть між зовнішніми стимулами і поведінкою. Людина діє неначе за класичною біхевіористською схемою – S-R. У цій ситуації життєво важливим є вибір ефективної поведінки, такої поведінки, що дає позитивний для особистості результат» [54, С.98].

«Таким чином, в умовах соціальної адаптації деякий час між поведінковими реакціями і цінностями, нормами особистості існує певний дисонанс. Проте в умовах, коли саме соціальне середовище знаходиться у процесі постійної трансформації, усталених змін, «стабільної перехідності», тоді процес адаптивної поведінки набуває рис стилю життя. Причому для

цього стилю життя характерними стають принципово інші риси, ніж у стилів життя, що розгортаються в стабільних суспільних умовах. Так, для усталеної ситуації характерними рисами, за якими визначається стиль життя, є повторюваність вибору орієнтацій, смаків, форм поведінки. А для стилю життя у затяжному трансформаційному, кризовому процесі характерними є гнучкість, маневрування, підкореність всіх дій і вчинків головному – елементарному фізичному і спрощеному соціокультурному виживанню. В умовах суспільної нестабільності, постійних, непередбачуваних змін, у тому числі й тих, що відбуваються внаслідок рішень влади, люди перебувають у відмобілізованому стані й готові до сприйняття будь-яких несподіванок» [54, С.98].

С.О. Лукомська вивчаючи ресурсний підхід до роботи з травмами війни, визначає, що «у психології загалом під ресурсом розуміється все те, що належить особистості в психологічному плані. Використання цього терміну стосовно до особистості передбачає наявність у неї різних обсягів ресурсів різної якісної визначеності, тому, описуючи той чи інший ресурс, необхідно визначити його сутнісну, психологічну природу і оцінити, наскільки він виражений в особистості і наскільки вдало вона його використовує. Зазначимо, що окрім власне психологічних ресурсів, у кризових життєвих ситуаціях людина використовує ресурси, запозичені, зокрема з економіки. Насамперед, це гроші (прибуток), час (добовий часовий час, що містить сон, робочий час і дозвілля), знання (інформація). Ці ресурси якісно неоднорідні та не зводяться один до одного, ними володіють усі люди, в різному обсязі та із різною суб'єктивною значущістю. Час – ресурс фіксований та невідновлюваний; життєва енергія – поняття багатозначне, таке, що передбачає відновлення хоча б часткове; гроші – безумовно, ресурс, який можливо відновити, кожна людина має певний фінансовий ресурс, а витрата грошей, як правило, компенсується наступним їх заробітком; знання можна відновити, їх можна накопичувати втім, за певних умов, вони можуть зруйнуватися (наприклад, при деменції)» [15, С. 256].

1.3. Український та зарубіжний досвід соціальної адаптації сімей вимушених переселенців

З початком військових дій на Сході України з 2014 року для допомоги внутрішньо переміщеним сім'ям почали відкриватися різноманітні благодійні фонди (БФ) [38]. Наразі вони діють по всій території нашої країни та закордоном та надають різноманітні послуги для вимушених переселенців. Нараховується значна кількість БФ, в інтернеті можна знайти детальну інформацію з номерами телефонів, куди можуть звернутися вимушено переміщені особи та їх сім'ї. В межах даної роботи розглянемо досвід декількох БФ.

Першим розглянемо досвід роботи Благодійного Фонду Карітас. «Карітас України входить в одну з найбільших міжнародних мереж благодійних організацій у світі та Європі. Слово «Карітас» означає водночас любов і милосердя, співчуття та благодійність. Понад 30 років мільйони потребуючих українців отримали матеріальну, соціальну, психологічну та юридичну допомогу завдяки нашій роботі. Робота Карітасу України сфокусована на 6 основних напрямках:

- Допомога дітям, молоді та сім'ям, які перебувають у кризі.
- Охорона здоров'я.
- Допомога людям з особливими потребами.
- Соціальні проблеми міграції.
- Допомога в надзвичайних ситуаціях.
- Розбудова громад» [41].

Дана організація діє не тільки в Україні, але і за її межами. Так, «до міжнародної родини Карітас входить понад 160 національних організацій у понад 200 країнах світу. Конфедерація Карітас Інтернаціоналіс є членом Конференції міжнародної католицької організації Папської ради “*Com unum*”, яка має консультативний статус в ЮНЕСКО та інших організаціях ООН, Ради Європи і Організації африканської єдності, а також співпрацює зі структурами

Європейського Союзу та багатьма відомими політиками і громадськими діячами» [41].

Для нашої магістерської роботи більш цікавим є напрям по роботі з дітьми, молоддю та сім'ями. «Цільова програма Карітасу України, яка має на меті розвивати потенціал та спроможності дітей та молоді, розширювати їхні права та можливості. Понад 17 тисяч дітей та молоді, понад 3000 батьків/опікунів та 5000 учасників освітнього процесу, зокрема, 500 педагогів, отримують необхідне навчання, допомогу та підтримку в позашкільних центрах Карітасу по всій території України щороку. Діти мають доступ до безпечного, інклюзивного та сприятливого середовища й необхідних послуг для розвитку та навчання. Діти формують ставлення та поведінку, яка сприяє їхньому фізичному, психічному та соціальному благополуччю» [41].

Цікавим є також досвід фонду з проведення різноманітних заходів для сімей з дітьми для кращої їх соціальної адаптації. Зокрема вони проводять «групові заняття з отримання життєвих та соціальних навичок, в тому числі із використанням прикладної педагогіки. Допомога в навчанні, розвиваючі заняття. Творчі майстер-класи, арт-терапія. Рольові ігри, перегляд фільмів, квести, флешмоби, масові заходи, акції. Просвітницькі заходи, виїзди, екскурсії в тому числі з профорієнтаційною метою. Спортивні клуби та активне дозвілля. Індивідуальне консультування. Психосоціальні сесії для розвитку стійкості до стресових ситуацій (у дружніх просторах при школах). Молодіжні проекти у громадах. Денний догляд та розвиток для дошкільнят» [41].

Далі розглянемо досвід соціальної допомоги та сприяння адаптації внутрішньо переміщеним особам Благодійного фонду «Схід SOS». «Як громадська ініціатива допомоги постраждалим в конфлікті на сході України, була створена 5 травня 2014 року активістами луганського Правозахисного центру «Поступ», кримського Правозахисного центру «Дія» та Цивільного сектору луганського Євромайдану» [70]. Засновники фонду зазначають: «Ми були однією з перших волонтерських ініціатив, активісти якої стали надавати

допомогу постраждалим від військової агресії на сході країни та в Криму, допомагаючи в пошуку житла для тимчасових переселенців, логістиці безпечного виїзду із зони конфлікту, пошуку, звільненню і реабілітації жертв викрадень, збираючи і розподіляючи гуманітарну допомогу для переселенців в Києві, а також доставляючи гуманітарні вантажі в прифронтові населені пункти, надаючи психологічну допомогу. Навесні 2015 року була зареєстрована Благодійна організація «Благодійний фонд «Схід СОС», яка продовжує підтримувати жертв конфлікту та переселенців, працювати над відновленням регіону, що постраждав від військової агресії, сприяти демократичним змінам в регіоні та країні в цілому» [70].

Основними напрямками в діяльності фонду є наступні: «гуманітарна допомога, психосоціальна адаптація, громадянська освіта, фестиваль думок, правова допомога, моніторинг, документування, адвокація» [70].

В межах теми нашої магістерської роботи важливим є розібратися в особливостях напрямку психосоціальної адаптації. Цей напрям цікавий тим, що він працює саме з сім'ями з дітьми вимушених переселенців. Як окремо цей напрям функціонує вже у семи містах України. «Перший безпечний простір команда Благодійного фонду «Восток SOS» відкрила у грудні 2022 року. Відтоді мережа стала потужною платформою для підтримки та відновлення тих, хто потребує цього найбільше. За час роботи у простори завітали понад 2 600 жінок, близько 80% відвідувачок – ВПО. У просторах вони безоплатно отримують фахові консультації юристок і психологинь, проходять навчальні курси та тренінги, відвідують групи підтримки та беруть участь у тематичних заходах» [70].

«Метою роботи мережі безпечних просторів є всебічна допомога, а команда фонду докладає зусиль, аби осередки «Затишно space» ставали островцями безпеки на мапі України. Досягаємо цього завдяки потужній мережі партнерств і постійному навчанню спеціалісток. Мережу безпечних просторів «Затишно space» створено Благодійним фондом «Восток SOS» спільно з «Консорціумом реагування» – об'єднанням організацій, що

впродовж 12 місяців впроваджували мультисекторальну гуманітарну інтервенцію для задоволення критичних і термінових потреб постраждалого населення в Україні за фінансової підтримки Бюро гуманітарної допомоги USAID Ukraine (BHA). БФ «Восток SOS» є імплементаційним партнером CARE, що входить до консорціуму» [70].

У другому розділі нашої магістерської роботи ми більш детально розглянемо цікавий та інноваційний досвід діяльності мережі безпечних просторів «Затишно спав».

Ще одним фондом, що допомагає сім'ям вимушених переселенців є «БФ «Право на захист», окрім широкого спектру матеріальних та нематеріальних видів допомоги внутрішньо переміщеним особам та особам, які постраждали від військових дій, є партнером у сфері реєстрації на отримання грошової допомоги від Агентства ООН у справах біженців за угодою з Управлінням Верховного Комісара ООН у справах біженців в Україні (УВКБ ООН). Розмір допомоги складає 2220 грн на одну особу на місяць та виплачується за три місяці» [71].

«Грошова допомога надається таким людям, які ще не отримували міжнародну грошову допомогу у сумі 2220 грн/особа/місяць, мають дохід, менший за 5400 грн на члена родини та належать до однієї з наступних категорій населення:

- переселенці, які перемістилися після 24.02.22,
- особи, що не переміщувалися після 24.02.2022, але постраждали від воєнних дій (наприклад, повністю або частково зруйноване житло / майно, завдання суттєвої шкоди здоров'ю, смерть близьких)
- люди, що через воєнні дії були вимушені залишити свої домівки, але повернулися до постійного місця проживання (зокрема, із-за кордону)» [71].

«А також мають хоча б один із наступних критеріїв вразливості (для трьох вищезазначених категорій):

- Родина, яка має лише одного з батьків (або батько, або мати) з

одним або кількома дітьми віком до 18 років або з особами похилого віку (55 років і старше).

- Родина, яку очолює одна самотня/ кілька самотніх осіб похилого віку (55 років і старше) або особа похилого віку з однією дитиною чи кількома дітьми віком до 18 років.

- Родини з однією або декількома особами з особливими потребами. А саме ті, що мають: інвалідність, хронічні захворювання. Перелік не обмежується тільки цими критеріями особливих потреб.

- Прийомні сім'ї, які опікуються дітьми без супроводу та дітьми, розлученими з батьками (потрібне документальне підтвердження)» [71].

Дослідниця В.І. Полякова вивчала тему створення емоційно безпечного простору для дітей в умовах війни та влучно зазначила, що «війна вторглася в наш з вами світ... Вигнала із своїх домівок більш ніж 13 млн. українців, із них біля 7 млн. вимушені були переїхати в більш безпечні місця всередині країни, а 5,2 млн. – перетнули кордон своєї країни (дані ООН на 25.04.2022 р.)» [29, С. 116].

Також ця ж вчена зазначає, що «психологи, які працюють із вимушеними переселенцями (в тому числі, з батьками дітей), доволі часто зустрічаються з розгубленими, зневіреними, «потонувшими» в морі інформації, іноді озлобленими і надломленими людьми. Як правило, такі люди не знають, що робити, як відрізнити фейки, кому довіряти. Вони дозволяють собі легко агресувати на оточуючих. Зрозуміло, що це, в тому числі, і наслідки того стресу, що вони пережили. Але із такого стану необхідно швидко вибиратися. Адже поведінка дорослих впливає на дітей: психологічні механізми «зараження» і наслідування в умовах війни діють ще виразніше» [29, С. 116].

«Як показує досвід роботи по психологічній підтримці вимушених переселенців, дорослі шукають (в основному, підсвідомо) не просто інформацію (про те що відбувається на фронті і в місці, де тимчасово поселилися; про порядок отримання гуманітарної допомоги; про організацію

життя на новому місці тощо), а людей, яким вони зможуть довіряти. А довіряють, найчастіше, тим, чиї установки (по відношенню до подій, що трапились, до світу, до дій керівництва держави, до джерел інформації тощо) «співпадають» з їх власними установками. В умовах війни, коли світ набуває чорно-білого забарвлення, «вмикається» (і досить часто, миттєво) програма поділу людей на «свій - чужий». Екстремальні умови загострюють бажання, потребу спілкуватися саме із «своїми», саме з однодумцями. Бо немає часу і сил на фільтрування інтерпретацій дійсності людини з невизначеною чи ворожою позицією. Адже треба ставити блокаду на його слова, «включати» критичне мислення, щоб не потрапити під вплив дезінформації і фейків. Зайвої енергії на таку важку інтелектуальну діяльність немає. В цьому процесі пошуку «значущого іншого», тобто того, кому можна довіряти, психолог також може стати цим «значущим іншим», «діалогічна зустріч» з яким може суттєво вплинути на того, кому він оказує психологічну підтримку. Зауважимо, що в умовах війни спосіб подачі інформації не просто від лиця фактів, а від референтних чи значущих людей (тобто таких, до кого є довіра у світі наповненому фейками) – є найкращим і найефективнішим. Як правило, вплив «значущого іншого» (яким може бути лідер думок, якась яскрава особистість) на людину є процесом поступовим і найчастіше повільним, а тому, малопомітним для самої цієї людини» [29, С. 116].

В.І. Полякова проводячи власне дослідження, зазначає, що «ті, хто спілкується (в тому числі, і через соціальні мережі) із авторитетною для себе людиною, оцінюють це спілкування як важливий чинник свого життя, як джерело інформації, до якого є довіра. Багато наших респондентів (досить часто детально і емоційно) підкреслювали, що в цих важких умовах війни це спілкування (навіть неочікувано для них) допомогло розібратися в складних питаннях, прийняти правильне рішення, підняло настрій, заспокоїло, спрямувало на певні дії тощо. Спілкування із «значущим іншим» впливає на процес цілеутворення. Адже ці люди так чи інакше в процесі спілкування із слухачами і глядачами демонструють свої цілі (наприклад: робити все

можливе для перемоги Збройних сил України). І це сприяє усвідомленню, проясненню, формулюванню глядачем і своїх власних цілей (тобто, відбувається, зокрема, процес рефлексії). Зустріч із авторитетними людьми може вплинути і на зміни в ціннісних орієнтаціях, на породження нових цінностей і ідеалів, на переосмислення суб'єктивного ставлення до світу тощо. Адже «значуща людина» (в тому числі і своїм прикладом) ставить свого співрозмовника перед внутрішнім вибором: що я маю робити в цей час, що для мене є цінним в житті, що є смыслом мого життя?» [29, С. 116].

«Особливо цей процес пришвидшується у важких життєвих ситуаціях. І саме тому, що ці цінності народжуються завдяки внутрішньому вибору (а не «вторгаються» в життя людини ззовні), вони набувають особистісного смыслу. І, нарешті, одним із головних психологічних механізмів соціалізації індивіда є ідентифікація (емоційно-когнітивний процес ототожнення себе, як суб'єкта, з іншим суб'єктом, групою, зразком)» [29, С. 116].

В.І. Полякова підкреслює, що «в цей складний час, коли йде війна, ідентифікація із українським народом, з його героїчними захисниками – є надзвичайно важливим процесом. Ми всі українці, ми патріоти, всі робимо одну справу – боремося із ворогом і звільняємо від нього свою країну. Кожен на своєму місці. Звернімо увагу: наше дослідження показало, що процесу національної ідентифікації сприяє зустріч (в тому числі, в онлайн режимі) із реальними героями і патріотами, які є прикладом вірного служіння Батьківщині, прикладом виконання свого військового обов'язку» [29, С. 116].

Вчена Л.А. Мельник, досліджуючи особливості надання допомоги сім'ям, зазначає, що «міжнародна організація «Право на здоров'я» (HealthRight International) та МБФ «Українська фундація громадського здоров'я» мають 20-річний досвід надання допомоги дітям, молоді та сім'ям у подоланні кризових станів в Україні та понад 30 країнах світу. З перших днів соціально-політичної кризи та військового конфлікту організації надають фахову допомогу потерпілим від збройного та соціального протистояння» [31, С.5].

«У рамках проекту «Підвищення спроможності спеціалістів щодо психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених сімей з дітьми», що реалізується МБО «Фонд Східна Європа» за фінансової підтримки ChildFund Deutschland, МБФ «Українська фундація громадського здоров'я» розробив посібник для фахівців державного та недержавного сектору (соціальних працівників, психологів, вчителів і волонтерів) щодо надання психосоціальної допомоги дітям та їх батькам з числа внутрішньо переміщених осіб з Луганської та Донецької областей. Для підготовки програми використано досвід України, який вже формується у відповідь на проблеми внутрішньо переміщених осіб, а також досвід Грузії і Боснії» [31, С.5].

Дослідниця Л.А. Мельник також додає, що «сім'ї внутрішньо переміщених осіб, як правило, потребують комплексної допомоги команди професіоналів, міждисциплінарної команди. Враховуючи багатогранність проблем, які властиві внутрішньо переміщеним особам, комплекс різноманітних проблем сімей з дітьми, які були до переміщення та набуті під час переміщення, в процесі адаптації до нових умов проживання важливу роль і значення має командний підхід до роботи» [31, С.14].

«Мультидисциплінарна команда – це група фахівців (психологи, соціальні працівники та педагоги, медики, шкільні вчителі тощо), об'єднаних спільними цілями. У мультидисциплінарній команді чітко визначаються функції кожного фахівця, розподіляються ролі та сфери відповідальності. Визначення пакету послуг, що пропонуються конкретному клієнту, обговорення проблемних питань, оцінювання виконаної роботи відбувається на групових зустрічах мультидисциплінарної команди. Координація роботи членів команди і представлення нових випадків здійснюється координатором – як правило, соціальним працівником. Склад команди може відрізнятися залежно від потреб людини, яка отримує допомогу, та плану її супроводу» [31, С.14]

Погоджуючись з поглядами дослідників Л.Г. Царенко, О.Є. Самара, слід сказати, що «в Україні з'явилася низка зарубіжних публікацій, в яких

систематизовано сучасний досвід подолання наслідків психотравми, зросла кількість робіт вітчизняних дослідників, серед яких публікації З. Кісарчук, Т. Титаренко, П. Горностая, А. Карачевського, Л. Гребінь, Н. Журавльової, Л. Царенко та ін.» [56; 45, С.16].

«У випадку травмованих подій людина зустрічається з загрозою своїй фізичній цілісності, що з великою ймовірністю приводить до психічної травми, що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може, у випадку недостатності захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади» [32, С. 24].

Більш складною є соціальна адаптація сімей мігрантів, тобто тих, хто переїхав закордон. Соціальна підтримка сімей мігрантів є важливим аспектом їх інтеграції у нову країну. Спочатку сім'ї вимушених переселенців стикаються зі значними викликами в адаптації. Все залежить від їх здатності адаптуватися до нового соціокультурного середовища. Це зміни в культурі, мові, соціальних нормах і цінностях. Психологічний стрес, втрата соціального статусу та ідентичності також можуть ускладнювати соціальну адаптацію сімей мігрантів.

Розглядаючи досвід соціальної адаптації сімей мігрантів закордоном, візьмемо за приклад країни Європи, адже саме туди переїхала більшість наших співвітчизників. Міграція в Європу включає стовідсотковий соціальний, культурний та економічний впливи на мігрантів та їх сім'ї. Основними аспектами соціальної адаптації є навчання, працевлаштування, доступ до медичних та соціальних послуг, а також включення в суспільне життя.

Європейські країни надають різноманітні програми та підтримку для мігрантів у процесі їх соціальної адаптації. Наприклад, у Німеччині запроваджені курси мови, навчання німецької мови є важливим кроком у соціальній адаптації мігрантів. Країна активно залучає мігрантів брати участь у мовних курсах та програмах, які їм допомагають опанувати німецьку мову, спілкуватися з місцевими жителями та отримувати підтримку у пошуку роботи.

Німеччина пропонує широкі можливості для освіти та професійного розвитку мігрантів. Багато сімей активно залучаються до системи освіти та навчання, щоб покращити свої навички, знання і отримати доступ до кращих робочих місць.

Сім'ї мігрантів також стикаються з викликами культурної адаптації. Це охоплює знайомство з німецькими традиціями, цінностями та нормами поведінки. Для полегшення цього процесу існують різні організації та ініціативи, які надають підтримку та ресурси для культурної адаптації.

Урядові та неурядові організації працюють над забезпеченням соціальної підтримки сімей мігрантів. Це включає психологічну підтримку, консультування, інформаційні канали та відповідні послуги, щоб допомогти сім'ям адаптуватися до нових умов і знайти необхідні ресурси.

Утворення спільнот мігрантів також є корисним для соціальної адаптації сімей. Це дозволяє мігрантам знаходити рівних собі, обмінюватися досвідом та розвиватися в новому середовищі. Також, програми соціальної підтримки мігрантів можуть пропонувати медичне страхування та доступ до медичних послуг для сімей мігрантів, включаючи отримання необхідних вакцинацій та медичної допомоги.

Однак, соціальна адаптація мігрантів і їх сімей може залежати від багатьох факторів, включаючи економічну стабільність країни-приймача, наявність соціальних мереж підтримки та стереотипів про мігрантів у суспільстві. Розуміння особливостей культури та цінностей мігрантів, впровадження політики і програм, спрямованих на сприяння їх соціальній інтеграції, а також розвиток відповідних інфраструктур, сприяють успішній соціальній адаптації сімей мігрантів в Європі.

В залежності від конкретної країни і політики соціальної підтримки, існує ряд можливих заходів. Один з таких заходів є надання фінансової допомоги, яка зазвичай передбачає виділення деякої грошової допомоги для сімей незалежно від їх статусу мігранта. Це може включати доплати до забезпечення дітей, субсидії на житло або фінансування навчання.

Щодо досвіду закордоном можна сказати, що «Європейські держави створили різні програми для українських біженців і надають їм житло, необхідні кошти і соціальні послуги. Так, у Німеччині грошова допомога становить 404–449 євро (залежно від складу сім'ї) для дорослої людини, 360 євро для молоді віком до 25 років і 285–376 євро на дітей залежно від віку» [10].

«Влада Іспанії затвердила отримання фінансової допомоги біженцями з України у розмірі 400 євро на дорослого і 100 євро на дитину» [46].

«У Нідерландах дорослі та діти отримують 260 євро на людину в місяць» [37].

Н. Толстих зазначає, що «так, за цінами в країнах Європи це невеликі кошти, але вони дають змогу протриматися біженцям без роботи і за умов надання житла і соціального страхування надають можливість перекласти у безпеці війну» [52, С. 371].

Таким чином, соціальна адаптація сімей вимушених переселенців є важливою проблемою, оскільки вона впливає на благополуччя та інтеграцію цих сімей у нове соціокультурне середовище. Соціальна адаптація передбачає процес адаптації до соціальної, культурної та економічної реальності країни, в яку вони переїжджають.

Висновок до першого розділу

Нами було визначено дефінітивне поле понять «вимушені переселенці», «внутрішньо переміщена особа» та «сім'я вимушених переселенців».

Вимушені переселенці – це люди, які змушені покинути свої рідні місця проживання через соціально-політичні конфлікти, насильство, природні катастрофи, екологічні проблеми чи інші небезпечні ситуації. Вони можуть бути внутрішніми переселенцями, які переїжджають усередині своєї країни, або міжнародними переселенцями (мігрантами), які шукають притулку за межами власної держави. Вимушене переселення здійснює серйозний вплив

на життя та добробут людей і часто вимагає соціально-психологічної допомоги та захисту осіб. В закордонних джерелах «вимушені переселенці» розглядається як поняття мігранти та має вже достатню розробленість з урахування глобальних катастроф та катаклізмів у світі.

Слід зазначити, що термін «вимушені переселенці» виступає більш загальним та вживаним в повсякденному спілкуванні і часто асоціюється з поняттям біженці. Біженці – це люди, які не за власним бажанням залишають свою батьківщину через насильство, різного роду конфлікти, природні катастрофи або переслідування. Вони шукають притулку і захисту в інших країнах або регіонах, де вони сподіваються знайти безпеку та кращі умови для життя.

Визначення дефінітивного поля поняття «внутрішньо переміщена особа» в науковій літературі описує людину, яка змушена була залишити своє постійне місце проживання внаслідок конфлікту, насильства, природних катастроф або порушень прав людини, але залишається в межах своєї країни. Внутрішньо переміщені особи не мають міжнародного статусу біженця і потребують додаткового захисту, доступу до базових послуг і підтримки для їх соціальної і економічної реінтеграції.

Під поняттям «сім'я вимушених переселенців» в науковій літературі визначається група осіб, яка складається з партнерів (одного чи кількох) і їхніх дітей, які були змушені залишити своє постійне місце проживання через конфлікт, насильство, природні катастрофи або порушення прав людини. Сім'ї вимушених переселенців зазвичай знаходяться у вразливому положенні і потребують додаткової підтримки для їхньої соціальної та економічної адаптації, а також захисту їх прав і безпеки.

В сімей вимушених переселенців виникає багато різноманітних проблем. По-перше, це зміна умов проживання, поява нового культурного оточення, мовна проблема у випадку міграції за кордон, релігійні переконання та інші аспекти їхнього побуту. Це може бути викликом для адаптації, оскільки

сім'ї можуть втратити певну соціальну, культурну і психологічну опору, яку вони мали на своїй батьківщині.

Соціальна адаптація – це процес, який включає здатність людини відповідати на соціальні вимоги та норми в своєму оточенні. Це включає способи, якими людина набуває, утримує та змінює свої навички, знання та поведінку, щоб вживатися в соціальну структуру свого середовища. Соціальна адаптація може включати такі аспекти, як спілкування, взаємодія з іншими, виконання соціальних ролей та відповідних норм поведінки. Вона є важливим аспектом утворення стійких відносин та інтеграції в суспільство.

Підсумовуючи, слід сказати, що в Україні та закордоном накопичено досвід допомоги сім'ям вимушених переселенців. Він є дуже важливим підґрунтям на якому можна будувати загальний алгоритм та підходи до оптимізації та підвищення ефективності процесу соціальної адаптації сімей вимушених переселенців.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СІМЕЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

2.1. Методичне забезпечення вивчення проблеми соціальної адаптації сімей вимушених переселенців

В першому розділі ми розглянули теоретико-методологічні засади дослідження соціальної адаптації сімей вимушених переселенців. У другому розділі ми проведемо емпіричне дослідження даного питання.

Метою нашого емпіричного дослідження є виявлення особливостей соціальної адаптації сімей вимушених переселенців, зокрема основних проблем з якими стикаються сім'ї, психологічної складової соціальної адаптації та діагностика копінг-стратегій, які можуть використовувати сім'ї в процесі адаптації до нових умов проживання.

Дослідницька робота виконувалася на базі Управління соціального захисту населення в Київському районі м. Одеси та Управління соціального захисту населення Южноукраїнської міської ради. Вибірку дослідження склали 76 сімей вимушених переселенців (N=76). Дослідження здійснювалося протягом листопада 2022 р. – жовтня 2023 р.

Основними методами дослідження в нашій роботі були наступні:

- теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень),
- емпіричні (методи опитування/анкетування, комплекс соціально-психологічних методик),
- методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

Діагностичний комплекс соціально-психологічних методик

склали наступні:

- Комплексна анкета визначення потреб вимушено переміщених осіб.
- Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Д. Даймонда.
- Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim).

Даний комплекс емпіричних та соціально-психологічних методик був обраний з метою всебічного охоплення основних проблем, що можуть виникати у сімей вимушених переселенців. Враховуючи вплив травмуючих подій пов'язаних з війною, обов'язковою є також психологічна складова соціальної адаптації сімей. Виявлення основних копінг-стратегій, які використовують сім'ї в подоланні труднощів та пристосуванні до складних умов життєдіяльності є не менш важливим критерієм нашого дослідження.

Розпочнемо з огляду комплексної анкети визначення потреб вимушено переміщених осіб. Дана анкета включає різні блоки:

- Перший блок – соціально-демографічний (стать, вік, освіта).
- Другий блок – визначення основних потреб вимушено переміщених осіб.
- Третій блок – задоволеність основних потреб (кількісний та якісний компоненти).

Аналіз даних цієї анкети допоможе нам зрозуміти особливості та запити сімей вимушених переселенців. Повна інформація з текстом анкети представлена в Додатку А.

Спочатку респондентам було запропоновано відмітити ті потреби, які для них актуальні наразі. Для якісного аналізу актуальних проблем, ми запропонували їм оцінити кожен пункт, який властивий вимушено переміщеним особам кількісно від 1 до 5, де

- 1 – проблема не є актуальною взагалі;
- 2 – проблема була актуальною деякий час, але я зміг (змогла) її вирішити;
- 3 – проблема актуальна, але не має великого впливу на мене;

4 – проблема має велике значення для мене, я не в змозі вирішити її самотійно;

5 – проблема настільки гостра для мене, що примушує змінити місце тимчасового перебування найближчим часом.

Пропонувалося оцінити наявні наступні проблеми вимушено переміщених осіб:

1. Проблема відсутності роботи за новим місцем перебування.
2. Проблема забезпечення житлом за новим місцем перебування.
3. Проблема перекваліфікації за іншим напрямком діяльності
4. Проблема влаштування дітей до закладів освіти.
5. Проблема соціально-психологічної підтримки (доступ до адміністративних, медичних, консультативних, розважальних та інших послуг).

Другим інструментом є методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Д. Даймонда. «Особистісний опитувальник, призначений для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості. Стимульний матеріал представлений 101 твердженням, які сформульовані в третій особі однини, без використання будь-яких займенників. Цілком імовірно, така форма була використана авторами для того, щоб уникнути впливу «прямого ототожнення». Тобто ситуації, коли випробувані свідомо, безпосередньо співвідносять твердження зі своїми особливостями. Даний методичний прийом є однією з форм «нейтралізації» установки тестованих на соціально-бажані відповіді» [40].

«У методиці передбачено досить диференційовану, 7-бальну шкалу відповідей. Авторами виділяються 6 інтегральних показників:

1. «Адаптація».
2. «Прийняття інших».
3. «Інтернальність».
4. «Самосприйняття».
5. «Емоційна комфортність».

6. «Прагнення до домінування»» [40].

«Кожен із них розраховується за індивідуальною формулою. Інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних даних, розрахованих окремо для підлітків та дорослої вибірки» [40].

«Вік досліджуваного: з 14 років. Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

0 - це мене зовсім не стосується;

1 - це мене не стосується;

2 - мабуть, це мене не стосується;

3 - не знаю, чи це мене стосується;

4 - це схоже на мене, але маю сумніви;

5 - це схоже на мене; 6 - це точно я» [40].

Третьою є методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim) в адаптації В. І. Вассермана. В межах даної методики слід спочатку розглянути, що таке копінг. «Копінг – це спосіб поведінки людини в процесі подолання стресу. Це когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовує людина, щоб впоратися з труднощами або важкими життєвими обставинами. Термін «копінг» (від англ. «to cope» – впоратися, чинити опір) з'явився в 1962 р. при вивченні дітей, які як раз долали кризу розвитку. Вже у 1966 р. Р. Лазарус у своїй книзі «Психологічний стрес та процес його подолання» описав копінг як якусь стратегію подолання стресу й тривоги. Всі ми люди різні та відповідно по-різному справляємося зі стресом. Копінг-стратегії можна розділити наступним чином: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані; адаптивні та дезадаптивні» [40].

«Методика психологічної діагностики копінг-стратегії (Е. Heim) дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu (інакше типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьби зі стресом), розподілених на три основні сфери психічної діяльності – когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-механізми» [4, 528 с], [11, С.170-172]. «Методика

адаптована у лабораторії клінічної психології психоневрологічного інституту ім. В.М. Бехтерева, під керівництвом д.м.н. професора Л.І. Вассермана» [2, 288 с.], [11, С.170-172].

Інструкція: «Вам буде запропоновано ряд тверджень, що стосуються особливостей Вашої поведінки. Спробуйте згадати, яким чином Ви найчастіше вирішуєте стресові ситуації і ситуації, що потребують сильного емоційного напруження. Обведіть кружечком, будь ласка, той номер, який Вам підходить. У кожному розділі тверджень необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого Ви вирішуєте свої проблеми. Відповідайте, будь ласка, відповідно до того, як Ви справляєтеся з важкими ситуаціями протягом останнього часу. Довго не роздумуйте – важлива Ваша перша реакція. Будьте уважні!» [11, С.170-172].

Інтерпретація результатів:

«Адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій. Адаптивні емоційні копінг-стратегії – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації. Адаптивні поведінкові копінг-стратегії – така поведінка особистості, коли вона співпрацює зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів» [11, С.170-172].

«Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і інтелектуальні здібностей, з умисною недооцінкою власних неприємностей. Неадаптивні емоційні копінг-стратегії – варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, переживанням злості і звинувачуваннями себе та інших. Неадаптивні

поведінкові копінг-стратегії – поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, прагнення не вступати в активні інтерперсональні контакти, відмова від вирішення проблем» [11, С.170-172].

«Відносно адаптивні копінг-стратегії – тобто такі, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуацій подолання. Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами. Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії – поведінка, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення труднощів іншим особам. Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних бажань» [11, С.170-172].

2.2. Результати та інтерпретація діагностики соціальної адаптації сімей вимушених переселенців

З метою розробки дієвого та ефективного алгоритму дій, спрямованих на прискорення процесу інтеграції у нове середовище та покращення якості адаптації вимушених переселенців у даному середовищі, доцільно провести ретельний аналіз питань та проблематики, з якими найчастіше зустрічаються вимушено переміщені особи у нових для себе умовах. Для цього вважаємо за необхідне:

По-перше – з'ясувати, яка кількість вимушених переселенців прибула на окремо досліджувану територію та обчислити відношення цієї кількості до кількості громадян, які проживають на цій території на постійній основі.

По-друге – визначити склад та віковий діапазон вимушено переміщених сімей.

По-третє – за допомогою анкетування з'ясувати з якими проблемами доводиться зустрічатись вимушено переміщеним сім'ям під час адаптації на нових місцях проживання.

Усі вище перелічені заходи допоможуть зрозуміти загальну картину та дадуть відповідь на такі важливі при дослідженні данної проблематики питання як:

- 1) Чи пов'язані проблеми адаптації сімей з загальним розміром та економічним потенціалом території?
- 2) Чи однакова актуальність проблем того чи іншого напрямку для різних сімей вимушених переселенців?
- 3) Які саме проблеми найбільш актуальні для сімей окремо взятого типу?
- 4) Які заходи могли б бути впровадженими для покращення процесу соціальної адаптації сімей вимушених переселенців?
- 5) Інші питання, пов'язані з данною проблематикою.

За даними статистичних та соціальних служб станом на листопад 2023р. маємо наступні данні відносно чисельності населення та чисельності вимушено переміщених осіб, для зручності, зведені у Таблицю 2.1

Таблиця 2.1

Співвідношення загальної чисельності населення та ВПО по містах

Місто	Загальна кількість зареєстрованих осіб тис. чол.	Кількість переміщених осіб тис.чол.	Співвідношення переміщених осіб до загальної кількості %
м. Одеса	1010,537	76,297	7,6
м. Южноукраїнськ	40,529	2,513	6,2

Для кращого візуального сприйняття на рисунку 2.1 представлено процентне співвідношення кількості ВПО до загальної кількості постійних мешканців по м.Одеса. Так, ми можемо побачити, що загальна кількість зареєстрованих осіб складає 93%, а кількість переміщених осіб відповідно 7%.



Рис. 2.1. Співвідношення кількості ВПО до постійних мешканців по м. Одеса

На рисунку 2.2 представлені дані в процентному співвідношенні кількості ВПО до загальної кількості постійних мешканців у м. Южноукраїнськ. З отриманих даних можна побачити, що загальна кількість зареєстрованих осіб складає 94 %, а кількість переміщених осіб відповідно 6%.

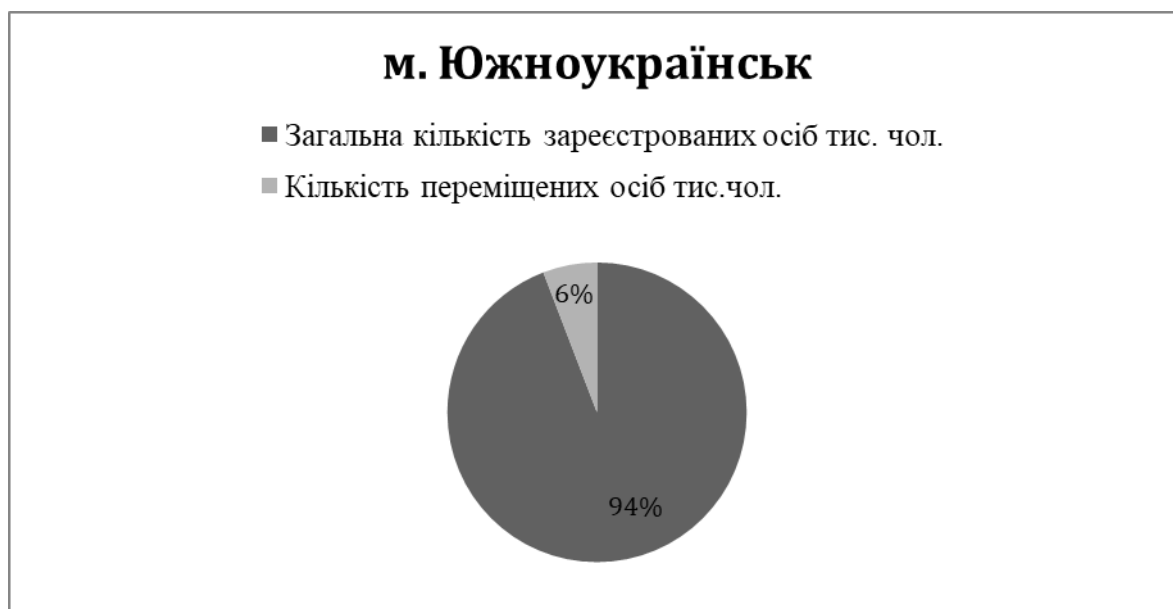


Рис. 2.2. Співвідношення кількості ВПО до постійних мешканців по м. Южноукраїнськ

Як можна побачити з діаграм, співвідношення вимушено переміщених осіб до постійних мешканців майже однаково як у великому місті (М. Одеса)

так і у маленькому (м. Южноукраїнськ). Отримані дані дають змогу припустити, що актуальність тих чи інших проблем соціальної адаптації буде відносно однакова для обох міст, незважаючи на їх розмір.

Для більш детального аналізу нами було проведено опитування сімей вимушених переселенців з використанням розробленої анкети. Дана анкета розрахована на розкриття актуальних, з нашої точки зору, проблем, з якими можуть зіштовхнутися сім'ї вимушених переселенців в процесі соціальної адаптації до нового місця проживання.

Респонденти відповідали на такі запитання анкети як визначення віку, наявність та вік дітей, наявність вищої освіти, професія та досвід роботи респондента у довоєнний період, наявність роботи за новим місцем переміщення, наявність житла за новим місцем перебування, можливість перекваліфікації, можливість влаштування дітей до закладів освіти, доступ до адміністративних, медичних, консультативних, розважальних та інших послуг.

Також респондентам було запропоновано оцінити за 5-ти бальною шкалою вплив кожної проблеми на процес їх адаптації на новому місці, де:

- 1 – проблема не є актуальна взагалі;
- 2 – проблема була актуальна деякий час, але респондент зміг її вирішити;
- 3 – проблема актуальна, але не має великого впливу на адаптацію опитуваного;
- 4 – проблема має велике значення в процесі адаптації, респондент не зміг вирішити її самостійно;
- 5 – проблема настільки гостра для респондента, що примушує його змінити місце тимчасового перебування найближчим часом.

У процесі анкетування було опитано 76 респондентів з яких 17 у Южноукраїнську та 59 у Одесі. Вибірку за статтю склали жінки (мами) віком від 20 років до 50+. Дана вибірка була обрана виходячи з реалій військових подій в Україні. Більшість жінок з дітьми покинули рідні домівки без чоловіків, які або залишилися вдома через ряд причин або на даному етапі

знаходяться у ЗСУ та захищають нашу країну. Під віком сім'ї в нашому дослідженні ми розуміємо вік матері.

З метою ефективного опрацювання даних опитувані респонденти були поділені на наступні групи:

- молоді сім'ї (мати віком від 20 до 30 років) з дітьми дошкільного віку;
- молоді сім'ї з дітьми шкільного віку;
- сім'ї середнього віку (мати віком від 30 до 50 років) з дітьми дошкільного віку;
- сім'ї середнього віку з дітьми шкільного віку;
- сім'ї віком від 50 років (вік матері) і старше з дітьми дошкільного віку;
- сім'ї віком від 50 років і старше з дітьми шкільного віку;

Згідно даних з анкет розподіл сімей за групами відображений у таблиці 2.2

Таблиця 2.2

Розподіл опитаних респондентів за віковими ознаками (N=76)

Тип сімей за віком дорослих	Тип сімей за віком дітей	Кількість сімей по м. Одеса	Кількість сімей по м. Южноукраїнськ	Усього
Сім'ї віком від 20 до 30 років	Сім'ї з дітьми дошкільного віку	3	1	4
	Сім'ї з дітьми шкільного віку	1	0	1
Сім'ї віком від 30 до 50 років	Сім'ї з дітьми дошкільного віку	22	7	29
	Сім'ї з дітьми шкільного віку	24	7	31
Сім'ї віком від 50 років	Сім'ї з дітьми дошкільного віку	1	0	1
	Сім'ї з дітьми шкільного віку	8	2	10
Загалом		59	17	76

Для кращого розуміння отриманих даних від респондентів нами було зроблено діаграму, яка візуально відображує наявну кількість сімей по містах

Одеса та Южноукраїнськ, їх розподіл за віком матері у сім'ї і відповідно наявність дітей дошкільного та шкільного віку.

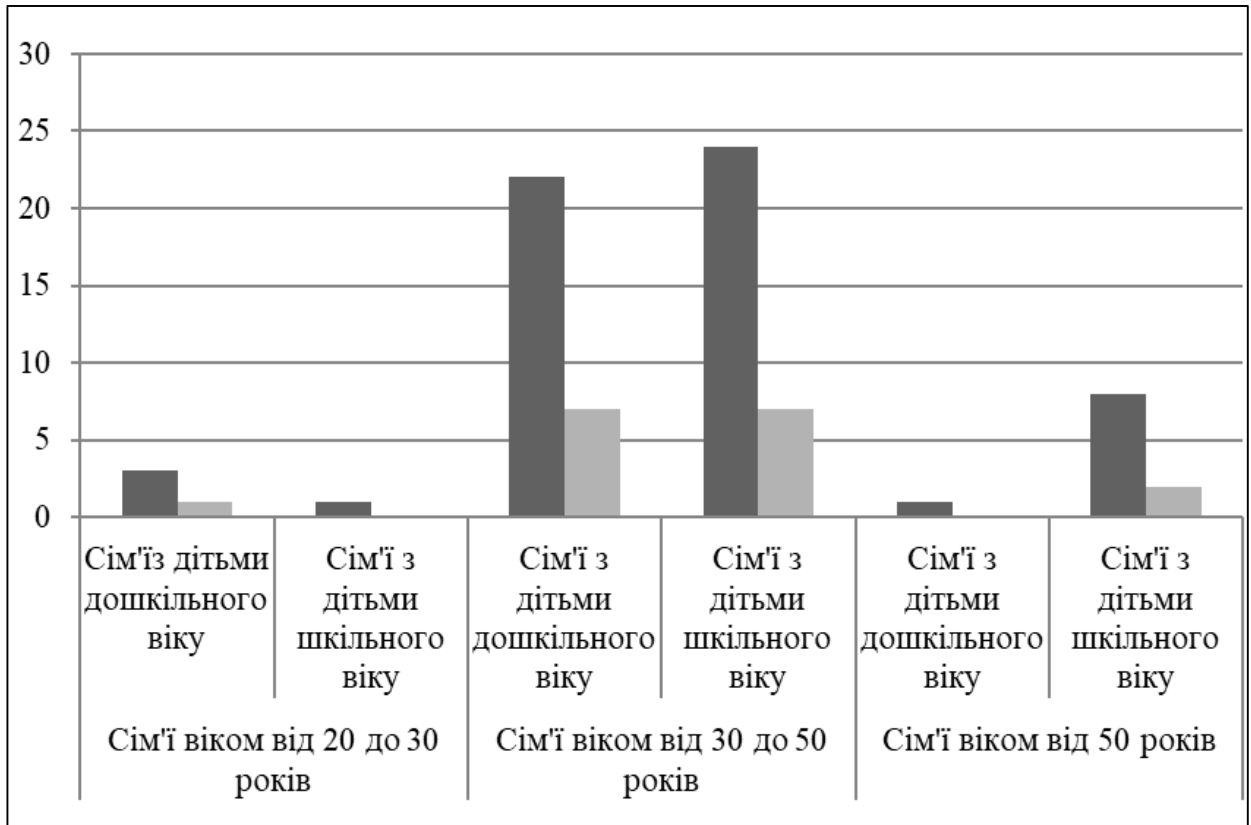


Рис. 2.3. Розподіл опитаних респондентів за віковими ознаками

Як бачимо з рисунку 2.3, найбільш чисельну групу досліджуваних вимушено переміщених осіб складають сім'ї середнього віку (вік матері від 30 до 50 років).

Тепер розглянемо які, перелічені вище, проблеми найбільш актуальні для кожної групи сімей, та наскільки сильно вони впливають на процес їхньої соціальної адаптації.

Для зручності розуміння ці дані, отриманні з анкет, сформовані у одну таблицю 2.3 для сімей з обох міст разом. Зібрані в одну таблицю дані дозволять нам побачити загальну картину наявних проблем з якими частіше всього зустрічаються сім'ї вимушених переселенців.

Таблиця 2.3

Кількість сімей (за типами) для яких актуальні зазначені проблеми в обох містах

Актуальні проблеми адаптації (можливості сімей)	Сім'ї з дітьми віком						Усього	Відсоток від загальної кількості
	від 20 до 30 років		від 30 до 50 років		від 50 років			
	Діти дошкільного віку	Діти шкільного віку	Діти дошкільного віку	Діти шкільного віку	Діти дошкільного віку	Діти шкільного віку		
Робота за професією	3	1	18	15	1	2	40	52,6
Наявність роботи за іншим напрямком	2	0	9	11	1	2	25	32,9
Перекваліфікація при необхідності	4	1	24	17	1	5	52	68,4
Оренда житла	2	1	14	13	1	4	35	46,1
Влаштування дітей до освітніх закладів	0	0	3	6	0	3	12	15,8
Доступ до медичних закладів	1	0	7	9	1	1	19	25,0
Доступ до адміністративних закладів	1	1	5	10	1	1	19	25,0
Доступ до закладів соціально-психологічної підтримки	4	1	25	20	1	8	59	77,6

В таблицях 2.4 та 2.5 представлені середні показники впливу проблем для кожної з груп сімей для міст Одеса та Южноукраїнськ відповідно.

Таблиця 2.4

Вплив типових проблем на різні типи сімей в м. Одеса

Актуальні проблеми адаптації (можливості сімей)	Сім'ї з дітьми віком					
	від 20 до 30 років		від 30 до 50 років		від 50 років	
	Діти дошкільного віку	Діти шкільного віку	Діти дошкільного віку	Діти шкільного віку	Діти дошкільного віку	Діти шкільного віку
Робота за професією	4,1	4,0	2,8	3,1	4,0	3,5
Наявність роботи за іншим напрямком	1,2	2,0	2,0	2,4	4,0	4,4
Перекваліфікація при необхідності	4,0	4,0	4,1	4,6	4,0	3,6
Оренда житла	4,9	4,0	4,5	4,3	4,0	4,2
Влаштування дітей до освітніх закладів	3,8	2,0	3,9	2,1	4,0	2,4
Доступ до медичних закладів	1,3	1,0	1,6	1,5	1,0	1,7
Доступ до адміністративних закладів	2,1	2,0	3,0	2,2	2,0	2,3
Доступ до закладів соціально-психологічної підтримки	3,9	4,0	4,1	3,8	4,0	3,9

Як можна побачити з таблиці 2.4 одними з найбільш гострих постають проблеми пов'язані з професією, з можливістю перекваліфікуватися та оренда житла як проблема матеріально-побутового характеру. При чому актуальність цих проблем наявна у всіх вікових групах.

Таблиця 2.5

Вплив типових проблем на різні типи сімей у м. Южноукраїнськ

Актуальні проблеми адаптації (можливості сімей)	Сім'ї з дітьми віком					
	від 20 до 30 років		від 30 до 50 років		від 50 років	
	Діти дошкільного віку	Діти шкільного віку	Діти дошкільного віку	Діти шкільного віку	Діти дошкільного віку	Діти шкільного віку
Робота за професією	5,0	0,0	4,1	3,7	0,0	4,5
Наявність роботи за іншим напрямком	4,0	0,0	4,0	4,1	0,0	3,5
Перекваліфікація при необхідності	4,0	0,0	4,2	3,9	0,0	4,0
Оренда житла	5,0	0,0	4,1	4,3	0,0	4,0
Влаштування дітей до освітніх закладів	3,0	0,0	3,1	2,5	0,0	2,5
Доступ до медичних закладів	2,0	0,0	2,1	2,2	0,0	2,0
Доступ до адміністративних закладів	2,0	0,0	1,5	1,9	0,0	2,0
Доступ до закладів соціально-психологічної підтримки	4,0	0,0	3,8	3,6	0,0	4,0

Так, згідно отриманих даних, всі з зазначених вище проблем були чи залишаються і по нині у тій чи іншій мірі актуальними для опитаних сімей усіх типів однаково у двох містах. Якщо розрахувати відсоток респондентів від загальної кількості опитуваних, для яких актуальна кожна проблема, то ми побачимо, що:

- проблеми, пов'язані з можливістю працювати за професією актуальні для майже 53% опитуваних;

- проблеми, пов'язані з можливістю працювати за іншим напрямом – майже 33%;
- проблеми пов'язані з можливістю пройти перекваліфікацію та здобути нові знання за місцем тимчасового перебування – більш ніж 68%;
- проблеми, пов'язані з орендою житла – більш ніж 46%;
- проблеми, пов'язані з можливістю влаштувати дітей до освітніх закладів – більш ніж 15%;
- проблеми, пов'язані з легкістю доступу до медичних та адміністративних закладів – 25%;
- проблеми, пов'язані з доступом до центрів соціально-психологічної підтримки) – майже 78%. Під центрами соціально-психологічної підтримки розуміються різноманітні благодійні фонди, установи та організації як державної так і приватної форми власності, де вимушено переміщені особи могли б отримати безкоштовне харчування, одяг, ліки, засоби гігієни, іграшки, тощо, здобути юридичну, соціально-психологічну, інформаційну, консультаційну підтримку, зустрітись для спілкування та проведення дозвілля як для дорослих так і для дітей

Щодо впливу вищезазначених проблем на процес соціальної адаптації сімей, то тут слід відмітити, що найбільш гострими для переселенців є проблеми працевлаштування не тільки за професією, а й взагалі хоч на якусь більш-менш нормальну роботу. Особливо це стосується м. Южноукраїнськ (як раз саме у цій проблемі полягає суттєва різниця між розміром та економічним потенціалом обох міст). Очевидно, що знайти роботу у великому місті набагато більше шансів ніж у маленькому.

Також слід зазначити ще одну тенденцію, яка була помічена під час опрацювання анкет респондентів – сім'ї середнього віку (від 30 до 50 років) найменш вразливі до проблеми працевлаштування у порівнянні з сім'ями інших вікових категорій. Цей факт можна пояснити наявністю у таких людей більшого професійного досвіду на відмін від людей меншого вікового діапазону (від 20 до 30 років) з одного боку, а з іншого – у людях середнього

віку роботодавці найбільш зацікавлені ніж у людях старшого віку (від 50 років) і віддають їм перевагу при працевлаштуванні, як найбільш активним та енергійним. Це негласне правило завжди існувало на ринку праці і не стало винятком в умовах війни.

Ще одна проблема, яка також дуже гостро впливає на процес адаптації сімей, напряду пов'язана з першою, описаною проблемою, а саме наявністю роботи, і витікає з неї – це можливість орендувати житло. Тут слід зазначити, що вплив цієї проблеми також величезний і актуальний для обох міст. Причина цієї гострої проблеми дуже проста – якщо у людини немає роботи, або робота ця низькооплачувана, то відповідно і орендувати житло у такої людини можливості немає. А тих чи інших місць безкоштовного притулку та розміщення тимчасово переміщених осіб вкрай мало і не вистачає на всіх вразливих категорій. З отриманих з анкети даних неспроможність самостійно вирішити саме ці дві проблеми найчастіше призводить вимушених переселенців до рішення змінити місце перебування у пошуках кращої долі.

Проблеми, пов'язані з можливістю пройти перекваліфікацію та знайти роботу за іншим напрямком обумовлені насамперед практично повною відсутністю місць, де вимушено переселені особи могли б за необхідністю отримати безкоштовну базову освіту чи навички за цікавим ним напрямком. Можна відмітити, що рішення цієї проблеми гарним чином відобразиться і на вирішенні проблем з працевлаштуванням. Тому слід зазначити її також як дуже актуальну у процесі соціальної адаптації.

Стосовно проблем, пов'язаних з розміщенням дітей в освітніх закладах, то тут ситуація дещо краща. По-перше ці проблеми, як видно у анкетах не мають такого суттєвого впливу для опитаних сімей, як розглянуті вище проблеми працевлаштування та житла. По-друге зумовлені такі проблеми не стільки відсутністю можливості влаштувати дитину до освітнього закладу взагалі (будь-то дитячий садочок, школа, професійне училище або технікум), скільки незручності такого закладу у плані розташування. Особливо ця ситуація актуальна для дитячих садочків. У анкетах респонденти з маленькими

дітьми часто відмічали незручності з розташуванням найближчого дитячого саду, адже маленьких дітей потрібно туди водити і забирати, а це не завжди вписується в робочий графік. З школами така проблема є актуальна тільки для сімей з дітьми молодших класів, яких також потрібно супроводжувати батькам.

З медичними закладами не було виявлено стійких тенденцій до якихось критичних проблем. Усі незручності, з якими зіштовхнулися переміщені сім'ї у даному напрямку обумовленні бюрократичними нюансами при оформленні до медичного закладу.

Така ж сама ситуація і з адміністративними закладами. Проблеми для переміщених осіб у більшості випадків полягали також у довгих та малозрозумілих процедурах оформлення статусу ВПО. Також були відмічені певні незручності при роботі з онлайн сервісами.

Насамкінець, необхідно досконально розглянути проблеми, пов'язанні з соціально-психологічною підтримкою, тому що на перший погляд може здатись, що ця категорія проблем не має майже ніякого вагомego впливу на процес соціальної адаптації сімей. Проте, як показали результати анкетування, саме ця категорія проблем, є дуже актуальною для усіх типів переміщених сімей. За даними анкетування для цього типу проблем найбільш актуальні для респондентів це недостатність соціальних зв'язків на новому місці, проблеми з дозвіллям для дітей та жінок, відсутність друзів в дітей шкільного віку і т. п.

При розгляді цієї проблеми слід відмітити, що одним з важливих компонентів соціальної адаптації є соціально-психологічна адаптація. Тому для більш ефективного розуміння проблематики має сенс розглянути додатково психологічні аспекти соціальної адаптації особистості. Для розуміння особливостей даної проблематики, нами була проведена діагностика за методикою дослідження соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Середні результати за даною методикою зведені у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Середні значення за методикою дослідження соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (N=76)

Шкали	Сім'ї віком від 20 до 30 років		Сім'ї віком від 30 до 50 років		Сім'ї віком від 50 років	
	М	σ	М	σ	М	σ
Адаптація	39,8	14,5	62,3	29,1	34,5	16,5
Самоприйняття	55,1	20,1	68,7	32,3	66,3	32,1
Прийняття інших	51,6	29,8	59,5	29,8	63,1	30,5
Емоційна комфортність	56,7	28,3	56,7	27,1	51,9	25,9
Інтернальність	48,2	17,4	55,6	22,9	60,9	29,6
Прагнення до домінування	47,4	22,2	61,3	30,0	59,7	27,9

М – середній результат по шкалам

σ – середнє квадратичне відхилення

За отриманими даними можна побачити, що найбільш адаптованими є сім'ї віком від 30 до 50 років, показники само прийняття, прийняття інших, емоційна комфортність, інтернальність та прагнення до домінування (як вміння брати на себе управління ситуацією у складних обставинах) також є високими.

Результати, отримані з опитувальника соціально-психологічної адаптації підкріплюють результати даних, отриманих під час аналізу анкет соціальних потреб за найбільшим показником адаптивності сімей віком від 30 до 50 років. Інші типи сімей за деякими показниками набирали більш високі бали, але на загальну картину адаптації сильного впливу це не мало.

Виходячи з того, що сім'ї віком від 30 до 50 років в нашому дослідженні виявилися найбільш адаптованими, ми вирішили дізнатися, які копінг-стратегії вони використовують для подолання життєвих труднощів. Для цього нами була використана методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм).

У табл. 2.7. представлені загальні результати використання копінг-стратегій сім'ями віком від 30 до 50 років.

Таблиця 2.7

Порівняння копінг-стратегій та рівня адаптивності досліджуваних сімей (N=60)

Рівень адаптивності/ Копінг-стратегії	Когнітивні (%)	Емоційні (%)	Поведінкові (%)
Адаптивні	58	19	23
Відносно адаптивні	46	23	31
Неадаптивні	27	38	35

Для кращого візуального сприйняття результати представлені також у вигляді діаграми. Так, на рис. 2.4 подані дані співвідношення рівня адаптивності та копінг-стратегій (механізмів), який використовують сім'ї віком від 30 до 50 років. Найбільш адаптивними для використання є когнітивні копінг стратегії – 58%, високі показники емоційних копінг-стратегій є показником не адаптивності – 38%.

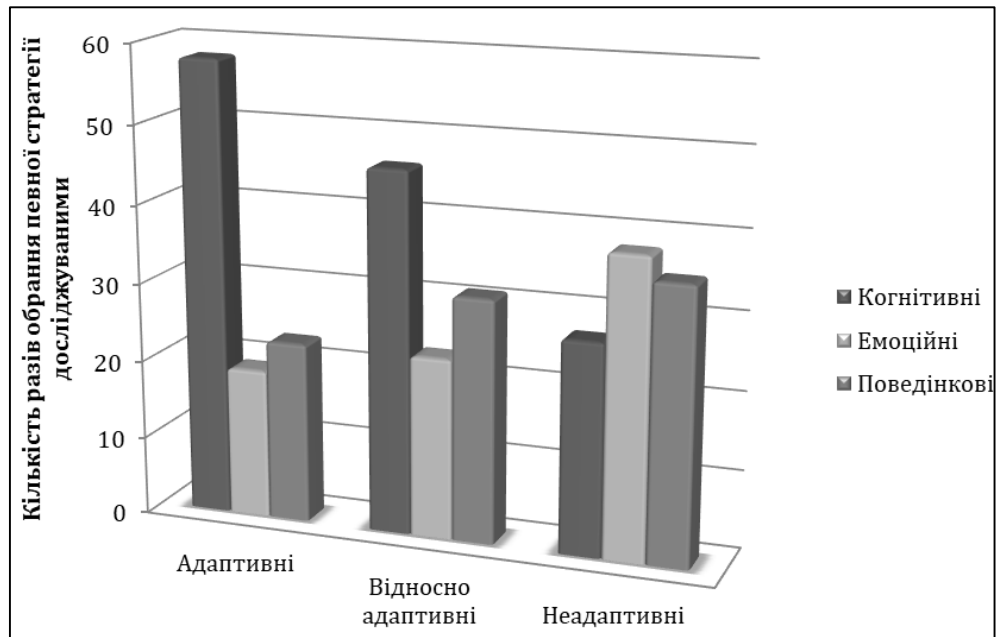


Рис. 2.4. Співвідношення копінг-стратегій та рівня адаптивності досліджуваних сімей (N=60)

Таким чином, ми визначили найбільш гострі проблеми з якими зіштовхуються сім'ї вимушених переселенців в процесі соціальної адаптації. Тому наразі доцільним буде запропонувати шляхи вирішення даної проблеми.

2.3. Шляхи забезпечення ефективної соціальної адаптації сімей вимушених переселенців

В першому розділі нашої магістерської роботи ми проаналізували український та зарубіжний досвід соціальної адаптації сімей вимушених переселенців. Держава розробляє різні програми, надає грошову допомогу для соціальної підтримки вимушено переселених осіб. Наразі, значну частину функцій з соціально-психологічної підтримки та сприяння адаптації виконують благодійні фонди, що функціонують не тільки в Україні, але і за її межами. На сьогодні є досить поширена мережа благодійних фондів.

З результатів анкетування можна судити про більш поширені проблеми сімей вимушених переселенців. Більш детально це питання ми розглянули у пункті 2.2 нашого магістерського дослідження. Знаючи проблеми сімей вимушених переселенців є важливим запропонувати можливі шляхи

їх вирішення.

Значну кількість відповідей отримала житлова проблема сімей вимушених переселенців. Дана проблема відноситься до однієї з базових для забезпечення людини безпечним місцем проживання. Особливо гостро ця проблема торкається тих сімей, які не мають стабільного фінансового доходу, не мають постійного робочого місця, або не працевлаштовані взагалі. Вирішувати житлову проблему потрібно комплексно, починаючи з допомоги у перекваліфікації та підвищенні професійної компетентності вимушено переміщених осіб до залучення держави з будівництва доступного житла з мінімальною кредитною ставкою для ВПО.

Як тимчасовий варіант вирішення житлової проблеми для внутрішньо переміщених сімей є поселення до шелтерів. Шелтерами називають спеціально організовані та обладнані всім необхідним житлові площі на яких одночасно може проживати певна кількість осіб. Такі шелтери наразі будують різні організації і благодійні фонди займають тут активну позицію. Шелтери відкриваються у різних містах України та допомагають вимушено переміщеним особам знайти прихисток.

Проблеми з працевлаштуванням є також вкрай гострими для вимушено переміщених сімей. Більшість з них втратила свою роботу і вимушена була шукати іншу за новим місцем перебування. Проблематику та особливості ринку праці ми не будемо розглядати детально та залишимо поза межами даної роботи, як інший напрям дослідження. Але слід зазначити, що з боку соціального забезпечення необхідна більш ефективна діяльність організацій по типу центрів зайнятості та їх тісна взаємодія з роботодавцями. В таких центрах повина бути чітко сформована картина того, яких спеціалістів не вистачає або не вистачатиме у найближчому часі на закріпленій за ними території, та розроблені варіанти, щодо можливостей перекваліфікації та перепідготовки спеціалістів одного напрямку на інший напрям згідно потреб роботодавців.

Окремо слід приділити увагу проблемам перепідготовки та

перекваліфікації спеціалістів. Як показало проведене анкетування, багато респондентів, які не змогли знайти роботу зазначили, що могли б працевлаштуватись за іншими напрямком, але цьому завадила відсутність у них такого досвіду, та відсутність можливості пройти хоча б якесь базове навчання за цікавим для них напрямком. Вирішити це питання вкрай важливо, тому що це однозначно дуже допоможе у закритті проблеми з працевлаштуванням та подальшою можливістю оренди житла. Можливих напрямків вирішення тут може бути два. По-перше, це заходи, щодо впровадження центрів перепідготовки при соціальних та адміністративних установах з залученням спеціалістів та викладачів у відповідних галузях. По-друге це мотивування та сприяння до організації процесу такої підготовки на базі роботодавців, які, як правило, у більшості випадків прагнуть знайти готового спеціаліста та не бажають навчити чи перепідготувати під свої потреби людину з досвідом у іншій сфері.

Також досить гостро в анкетуванні стояло питання соціально-психологічної підтримки сімей вимушених переселенців. Цікавим для нас в цій темі виявився досвід БФ «Схід Сос» з напрямком психосоціальної допомоги жінкам та дівчатам. На базі фонду функціонує мережа ««Затишно Space» – місце, в якому відвідувачки почуваються в безпеці. У межах проєкту жінки спілкуються, відновлюють соціальні зв'язки, здобувають нові навички, відвідують індивідуальні консультації з психологами, а також долучаються до психосоціальних і рекреаційних груп» [70].

Основна діяльність мережі – це робота з жінками з дітьми та дівчатами, які зазнали насилля, стали вимушено переселеними, потребують соціальної підтримки та захисту. У мережі працює психолог, соціальний працівник, педагог та кейс менеджер. В межі компетенції психолог входить «індивідуальне психологічне консультування, групові зустрічі для жінок і дівчат, психологічна підтримка та супровід випадків насильства, консультування вразливих людей, що потребують захисту та піклування, просвітницька діяльність, розробка та проведення заходів (семінари, тренінги

тощо) для різних груп населення, участь у зовнішніх заходах проєкту (тренінгах) для місцевих громад, ведення звітної документації щодо бенефіціарів (листи реєстрації, бланки індивідуальних зустрічей), участь у зустрічах (онлайн і офлайн) професійних спільнот (місцеві та національні кластери з питань психічного здоров'я та ГЗН, заходи для фахівців психосоціальної сфери, тренінги та курси підвищення кваліфікації тощо)» [70].

Соціальний працівник проводить «індивідуальне/сімейне консультування жінок і дівчат щодо соціального захисту, участь у зовнішніх заходах проєкту (просвітницьких тренінгах) для місцевих громад, ведення звітної документації щодо бенефіціарів (листи реєстрації, бланки індивідуальних зустрічей), участь у онлайн і офлайн зустрічах професійних спільнот (місцеві та національні кластери з питань психічного здоров'я та ГЗН, заходи для фахівців психосоціальної сфери, тренінги та курси підвищення кваліфікації)» [70].

У межі компетентності педагога мережі входить «розробка та планування програми дозвілля для дітей 3-14 років (підготовка педагогічних інструментів), планування та проведення майстер-класів, розвиваючих занять у групах, догляд за дітьми від 3 років, супровід і базове піклування (коло мам отримують послуги), проведення часу у розважальній формі» [70].

Щодо кейс-менеджера то він займається такими напрямками як «ведення звітної документації щодо бенефіціарів (листи реєстрації, бланки індивідуальних зустрічей), збір і аналіз інформації щодо питань/проблем, з якими звертаються бенефіціарки, надання загальної та спеціальної (зокрема й юридичної) інформації щодо соціальних питань, участь у зовнішніх заходах проєкту (просвітницьких тренінгах поза межами простору) для місцевих громад, участь у онлайн і офлайн зустрічах професійних спільнот (місцеві та національні кластери з питань психічного здоров'я та ГЗН, заходи для фахівців психосоціальної сфери, тренінги та курси підвищення кваліфікації)» [70].

Вони працюють однією дружньою командою, яка надає соціально-

психологічну підтримку жінкам та дівчатам та створює простір для дозвілля сімей з дітьми. В залежності від запиту жінок, віку дітей, команда планує різноманітні заходи. Це може бути проведення літературних гуртків, перегляд мультфільмів та фільмів з подальшим обговоренням, обміном думками, ідеями за чашкою чаю або кави з солодощами. В такій невимушеній обстановці жінки та дівчата відчують підтримку, знаходять однодумців, подруг та розширюють свої соціальні зв'язки та контакти. Така взаємодія сприяє їх кращій соціальній адаптації в новому середовищі.

Також для жінок та підлітків проводяться різноманітні тематичні навчальні тренінги та семінари. Піднімаються питання віри в себе, життєстійкості, підвищення самооцінки, розвиток емоційного інтелекту, вміння справлятися зі стресовими подіями, протистояти насиллю та багато інших важливих питань.

До мережі запрошують спеціалістом різних напрямків, що допомоги жінкам та дівчатам опанувати нові хобі, отримати нові навички, що можливо в майбутньому зможе допомогти їм знайти нову сферу діяльності, або змінити роботу по душі. Як приклад запрошених спеціалістів можуть бути художниці, жінки, які займаються різними видами творчості (вишивка, в'язання, шиття ляльок, валяння та ін.), інструктори з йогу, пілатесу, лікарі-гінекологи, дерматологи та ін.

Для дітей проводять різноманітні заходи, що допомагає їм знайти нових друзів, розважитися, провести весело час поруч з коханими матусями у безпечному просторі. Як відомо, «найважливіший фактор психічного розвитку дитини являється спілкування, яке виражається у комунікації. У часи воєнного стану на спілкування покладається багато завдань, адже в одиночку часто не справиться, особливо, коли мова йде про спілкування дорослих з дітьми раннього дошкільного віку, що вказує на її актуальність та віднаходження форм спілкування в укритті» [36, С. 116].

Хочемо тут висвітлити психологічні поради батькам, які пропонує дослідниця Л.П. Пушкарьська «у кожної сім'ї своя історія й біль, що несе війна.

Не готовність пересічного дорослого та дитини до змін, які диктує сьогодення спричиняють часто втому та депресію батьків ведуть до дефіциту уваги до дітей вперемішку з коментарями про війну – що є ґрунтом для агресії. Війна та надзвичайні події провокують почуття провини, безвиході та страху як у дорослих так і дітей. Дітям важливо чути: це не твоя відповідальність; дорослі впораються; нас захищають справжні професіонали. Проявляти емоції незалежно від віку і ролі, чи-то це мама, чи дитина або людина поважного віку є нормальним, адже ми живі люди» [36, С. 116].

Наразі мережа «Затишно спейс» функціонує у 7 містах України (Черкаси, Вінниця, Запоріжжя, Кропивницький, Миколаїв, Харків, Одеса). Тобто такі мережі поки що відкриті тільки в обласних центрах, де в принципі дозвілєві можливості для дітей та підлітків є набагато вищі, ніж в районних містах і особливо в сільській місцевості.

Як приклад візьмемо Южноукраїнськ та Одесу, два міста де ми проводили дослідження до нашої магістерської роботи. Зрозуміло, що порівнювати між собою ці міста не досить доречно за кількістю жителів, але до Южноукраїнська приїхала значна кількість вимушених переселенців, це були жителі Херсону, Каховки, Миколаєва та ін. Хтось їхав до родичів, близьких, знайомих, а хтось в нікуди, тікаючи від війни в своєму регіоні. Южноукраїнськ – невелике місто обласного значення, промислове місто атомних енергетиків. Тут функціонує певна інфраструктура, але для забезпечення різноманітного дозвілля дітей та підлітків вона є недостатньою. Під час анкетування вони зазначали «відсутність можливостей для проведення дозвілля» [71]. Сім'ї вимушених переселенців тут відчують також житлові проблеми, хоча міська рада намагається сприяти вирішенню цього завдання та за можливості працевлаштовувати на місцеві підприємства та установи.

В Одесі також є велика кількість сімей вимушених переселенців, які переїхали з різних міст та регіонів, де відбуваються активні бойові дії. За даними нашого дослідження, вони також мають житлові проблеми, проблеми з роботою, але зазначали менше процентів «відсутність можливостей для

проведення дозвілля» [71]. Ми можемо пояснити це наявністю більших можливостей через розвиток інфраструктури та наявність різноманітних місць для дозвілля сімей з дітьми.

Виходячи з досвіду соціальної адаптації сімей з дітьми у великих містах, вважаємо що цікавим інноваційним кроком може бути створення у районних містах подібного роду мережі. В них жінки з дітьми будуть відчувати себе затишно, комфортно як вдома, що сприятиме їх кращій соціальній адаптації до нових умов проживання.

Висновок до другого розділу

У другому розділі нами було подано методичне забезпечення вивчення проблеми соціальної адаптації сімей вимушених переселенців. Метою нашого емпіричного дослідження було розкриття особливостей соціальної адаптації сімей вимушених переселенців. Дослідницька робота виконувалася на базі Управління соціального захисту населення в Київському районі м. Одеси та Управління соціального захисту населення Южноукраїнської міської ради. Вибірку дослідження склали 76 сімей вимушених переселенців ($N=76$).

Діагностичний комплекс соціально-психологічних методик склали комплексна анкета визначення потреб вимушено переселених осіб, методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Д. Даймонда та методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм).

Даний комплекс емпіричних та соціально-психологічних методик був обраний з метою всебічного охоплення основних проблем, що можуть виникати у сімей вимушених переселенців. Враховуючи вплив травмуючих подій пов'язаних з війною, обов'язковою є також психологічна складова соціальної адаптації сімей. Виявлення основних копінг-стратегій, які використовують сім'ї в подоланні труднощів та пристосуванні до складних умов життєдіяльності є не менш важливим критерієм нашого дослідження.

За результатами проведеного анкетування нами було визначена

найбільш гострі проблеми, з якими стикаються сім'ї вимушених переселенців в процесі соціальної адаптації. Складними зокрема, виявилися питання працевлаштування та перекваліфікації, житлова проблема та соціально-психологічна підтримка. Виходячи з вищезазначених проблем, нами було запропонувати шляхи покращення соціальної адаптації сімей вимушених переселенців.

ВИСНОВКИ

У даній кваліфікаційній магістерській роботі представлено теоретико-емпіричний аналіз особливостей соціальної адаптації сімей вимушених переселенців. Відповідно до поставлених завдань дослідження, ми можемо сформулювати наступні висновки:

1. Було визначено особливості понять «вимушені переселенці», «внутрішньо переміщена особа» та «сім'я вимушених переселенців». Слід зазначити, що термін «вимушені переселенці» виступає більш загальним та вживаним в повсякденному спілкуванні і часто асоціюється з поняттям біженці.

Вимушені переселенці – це люди, які змушені покинути свої рідні місця проживання через соціально-політичні конфлікти, насильство, природні катастрофи, екологічні проблеми чи інші небезпечні ситуації. Вони можуть бути внутрішніми переселенцями, які переїжджають усередині своєї країни, або міжнародними переселенцями (мігрантами), які шукають притулку за межами власної держави. Вимушене переселення здійснює серйозний вплив на життя та добробут людей і часто вимагає соціально-психологічної допомоги та захисту осіб.

Визначення дефінітивного поля поняття «внутрішньо переміщена особа» в науковій літературі описує людину, яка змушена була залишити своє постійне місце проживання внаслідок конфлікту, насильства, природних катастроф або порушень прав людини, але залишається в межах своєї країни. Внутрішньо переміщені особи не мають міжнародного статусу біженця і потребують додаткової захисту, доступу до базових послуг і підтримки для їх соціальної і економічної реінтеграції.

Особливо гостро проблема внутрішнього переміщення стосується сімей з дітьми. І тут є важливим надати визначення поняттю «сім'я вимушених переселенців». Під цим поняттям в науковій літературі визначається група

осіб, яка складається з партнерів (одного чи кількох) і їхніх дітей, які були змушені залишити своє постійне місце проживання через конфлікт, насильство, природні катастрофи або порушення прав людини. Сім'ї вимушених переселенців зазвичай знаходяться у вразливому положенні і потребують додаткової підтримки для їхньої соціальної та економічної адаптації, а також захисту їх прав і безпеки.

2. Розглянуто сутність соціальної адаптації сімей вимушених переселенців та її психологічні аспекти. Так, соціальна адаптація визначається як процес пристосування індивіда (чи групи) до нового соціального середовища, з метою забезпечення його успішного функціонування і взаємодії з оточуючими людьми. Зазвичай сім'ї з дітьми знаходяться у вразливому положенні, їм необхідна соціально-психологічна підтримка та захист.

Соціальна адаптація сімей включає в себе такі блоки як соціально-економічна адаптація (наявність роботи, фінансова забезпеченість, житлове питання), соціально-психологічна адаптація (соціально-психологічний клімат у сім'ї, наявний емоційний стан і т.п.) та соціокультурна адаптація (пристосування до культурних норм та цінностей, дозвільнева активність і т.п.). Соціальні зв'язки також грають важливу роль в процесі адаптації. Сім'ї вимушених переселенців можуть втратити свої соціальні взаємозв'язки та підтримку, які вони мали вдома. Це спонукає до знаходження нових способів встановлення соціальних зв'язків та отримання підтримки в новому середовищі. Будь-які переконання або стереотипи, пов'язані з біженцями або переселенцями, можуть створювати додаткові труднощі для адаптації сімей.

Психологічні аспекти соціальної адаптації сімей вимушених переселенців включають в себе зміни в умовах проживання, взаємини між членами сім'ї, соціальні зв'язки, питання ідентичності та зміни емоційного стану. Врахування та підтримка цих аспектів важливі для успішної адаптації сімей вимушених переселенців.

3. Систематизовано український та зарубіжний досвід соціальної адаптації сімей вимушених переселенців. За час війни в Україні вже є певний

досвід соціальної адаптації сімей вимушених переселенців. Допомога надходить не тільки від державного сектору, але від різних громадських організацій, благодійних фондів. Наразі вони діють по всій території нашої країни та закордоном та надають різноманітні послуги для вимушених переселенців. Нараховується значна кількість БФ, в інтернеті можна знайти детальну інформацію з номерами телефонів, куди можуть звернутися вимушено переміщені особи та їх сім'ї. В межах магістерської роботи розглянуто досвід декількох БФ.

Більш складною є соціальна адаптація сімей мігрантів, тобто тих, хто переїхав закордон. Соціальна підтримка сімей мігрантів є важливим аспектом їх інтеграції у нову країну. Спочатку сім'ї вимушених переселенців стикаються зі значними викликами в адаптації. Все залежить від їх здатності адаптуватися до нового соціокультурного середовища. Це зміни в культурі, мові, соціальних нормах і цінностях. Психологічний стрес, втрата соціального статусу та ідентичності також можуть ускладнювати соціальну адаптацію сімей мігрантів.

Розглядаючи досвід соціальної адаптації сімей мігрантів закордоном, візьмемо за приклад країни Європи, адже саме туди переїхала більшість наших співвітчизників. Міграція в Європу включає стовідсотковий соціальний, культурний та економічний впливи на мігрантів та їх сім'ї. Основними аспектами соціальної адаптації є навчання, працевлаштування, доступ до медичних та соціальних послуг, а також включення в суспільне життя.

Європейські країни надають різноманітні програми та підтримку для мігрантів у процесі їх соціальної адаптації. Наприклад, у Німеччині запроваджені курси мови, навчання німецької мови є важливим кроком у соціальній адаптації мігрантів. Країна активно залучає мігрантів брати участь у мовних курсах та програмах, які їм допомагають опанувати німецьку мову, спілкуватися з місцевими жителями та отримувати підтримку у пошуку роботи.

4. Проведено діагностику соціальної адаптації сімей вимушених

переселенців. Емпіричне дослідження в межах магістерської роботи проводилося на базі Управління соціального захисту населення в Київському районі м. Одеси та Управління соціального захисту населення Южноукраїнської міської ради. Вибірку дослідження було сформовано з 76 сімей вимушених переселенців, з яких 17 з Южноукраїнську та 59 з Одеси. Вибірку за статтю склали жінки (мами) віком від 20 років до 50+. Під віком сім'ї в нашому дослідженні ми розуміємо вік матері. Дана вибірка була обрана виходячи з реалій військових подій в Україні. Більшість жінок з дітьми покинули рідні домівки без чоловіків, які або залишилися вдома через ряд причин або на даному етапі знаходяться у ЗСУ та захищають нашу країну.

Діагностичний комплекс соціально-психологічних методик склали комплексна анкета визначення потреб вимушено переселених осіб, методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Д. Даймонда та методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм).

Даний комплекс емпіричних та соціально-психологічних методик був обраний з метою всебічного охоплення основних проблем, що можуть виникати у сімей вимушених переселенців. Враховуючи вплив травмуючих подій пов'язаних з війною, обов'язковою є також психологічна складова соціальної адаптації сімей. Виявлення основних копінг-стратегій, які використовують сім'ї в подоланні труднощів та пристосуванні до складних умов життєдіяльності є не менш важливим критерієм нашого дослідження.

За результатами проведеного анкетування нами було визначена найбільш гострі проблеми, з якими стикаються сім'ї вимушених переселенців в процесі соціальної адаптації. Складними зокрема, виявилися питання працевлаштування та перекваліфікації, житлова проблема та соціально-психологічна підтримка.

5. Було запропоновано шляхи покращення соціальної адаптації сімей вимушених переселенців. Значну кількість відповідей отримала житлова проблема сімей вимушених переселенців. Дана проблема відноситься до однієї з базових для забезпечення людини безпечним місцем проживання.

Особливо гостро ця проблема торкається тих сімей, які не мають стабільного фінансового доходу, не мають постійного робочого місця, або не працевлаштовані взагалі. Вирішувати житлову проблему потрібно комплексно, починаючи з допомоги у перекваліфікації та підвищенні професійної компетентності вимушено переміщених осіб до залучення держави з будівництва доступного житла з мінімальною кредитною ставкою для ВПО.

Як тимчасовий варіант вирішення житлової проблеми для внутрішньо переміщених сімей є поселення до шелтерів. Шелтерами називають спеціально організовані та обладнані всім необхідним житлові площі на яких одночасно може проживати певна кількість осіб. Такі шелтери наразі будують різні організації і благодійні фонди займають тут активну позицію. Шелтери відкриваються у різних містах України та допомагають вимушено переміщеним особам знайти прихисток.

Проблеми з працевлаштуванням є також вкрай гострими для вимушено переміщених сімей. Більшість з них втратила свою роботу і вимушена була шукати іншу за новим місцем перебування. Проблематику та особливості ринку праці ми не будемо розглядати детально та залишимо поза межами даної роботи, як інший напрям дослідження. Але слід зазначити, що з боку соціального забезпечення необхідна більш ефективна діяльність організацій по типу центрів зайнятості та їх тісна взаємодія з роботодавцями. В таких центрах повинна бути чітко сформована картина того, яких спеціалістів не вистачає або не вистачатиме у найближчому часі на закріпленій за ними території, та розроблені варіанти, щодо можливостей перекваліфікації та перепідготовки спеціалістів одного напрямку на інший напрям згідно потреб роботодавців.

Також досить гостро в анкетуванні стояло питання соціально-психологічної підтримки сімей вимушених переселенців. Цікавим для нас в цій темі виявився досвід БФ «Схід Сос» з напрямком психосоціальної допомоги жінкам та дівчатам. Наразі мережа «Затишно спейс» функціонує у 7

містах України (Черкаси, Вінниця, Запоріжжя, Кропивницький, Миколаїв, Харків, Одеса). Тобто такі мережі поки що відкриті тільки в обласних центрах, де в принципі дозвільневі можливості для дітей та підлітків є набагато вищі, ніж в районних містах і особливо в сільській місцевості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амплєєва О.М., Терьошина Д.Д. Особливості соціальної адаптації сімей вимушених переселенців. The 4th International scientific and practical conference “Current challenges of science and education” (December 11-13, 2023) MDPC Publishing, Berlin, Germany. 2023. P. 450-452.
2. Ананьєв Б.Г. Людина як предмет пізнання. 2001. 288 с.
3. Блинова О.Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Випуск 3, Том 1. 2016. С.111-117.
4. Бурлачук Л.Ф. Словник-довідник з психодіагностики / Л.Ф.Бурлачук, С.М. Морозов. Ком.1999. 528 с.
5. Волошин С.М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. Вип. 9. Острог: Вид-во НаУОА, 2019. С. 73-76.
6. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Соціогуманітарні проблеми людини. №1, 2005. С.91-100.
7. Городецький О.О. Міжнародні стандарти захисту біженців та їх основоположні принципи. Право та державне управління. 2020р., №2.С.62- 68.
8. Жданович Ю.М. Соціально-педагогічна підтримка дітей вимушених переселенців як наукова проблема. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2015. Вип. 19(1). С. 204-213.
9. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», документ №1706-VII від 03.08.2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text> (дата звернення: 26.08.2023).
10. Закордон (2022). Українські біженці в Німеччині: яку грошову допомогу виділяє держава і як знайти роботу в країні. Закордон. URL:

https://zakordon.24tv.ua/ukrayinski-bizhentsi-nimechchini-yaku-gro-shovu-dopomogu-vidilyaye_n2011935 (дата звернення: 03.06.2023)

11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях К.: Педагогічна думка, 2016. С.170-172.
12. Керівні принципи ООН з питань внутрішнього переміщення всередині країни. Документ ООН 15с. URL: <https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Issues/IDPersons/GPUkraine.pdf> (дата звернення: 01.07.2023).
13. Козубовська І., Шикітка Г. Наукові підходи до розуміння термінів «адаптація» і «соціалізація» особистості. Педагогічні інновації у фаховій освіті. 2019, Випуск 10. С. 98-103.
14. Лефтеров В., Самара О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. Проблеми екстремальної та кризової психології, 2022. № 1(3). 74 с.
15. Лукомська С.О. Можливості застосування ресурсного підходу до роботи з травмами війни. Організаційний комітет конференції, 2022. 256 с.
16. Логвинова М.О. Внутрішньо переміщені особи як категорія вимушених мігрантів: поняття та ознаки. Науковий вісник ХДУ. Серія Географічні науки. № 11 (2019). С. 44-50.
17. Малиха М.І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика Грані. Political Science. № 8 (124) серпень 2015. С. 6-11.
18. Мельник О. В., Лукомська С. О. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. 2019. Том 2, №.2. С. 26–31.
19. Мельничук Т.І. Соціально-психологічні особливості адаптації вимушено переселених до нового середовища. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : збірник тез V Міжнародної науково-практичної

конференції (Київ, 22 квітня 2022 р.). Київ, 2022. С. 83-85.

20. Міхєєв О.М. Адаптація. Енциклопедія Сучасної України: енциклопедія/ гол. редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України. URL: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=42642 (дата звернення 20.11.2022).

21. Музиченко І.В., Вимушені переселенці: проблема соціально-психологічної адаптації. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2016. № 9 (52). С.18-21.

22. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с

23. Нестайко І. (2022). Соціальна адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб в результаті війни (польський погляд). Збірник тез II Міжнародної наукової конференції. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки. 2022. С. 20-22.

24. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 С. 87-88

25. Пивоварчик І. М. Розвиток резильєнтності як фактор успішної адаптації тимчасово переміщених осіб. Scientific Collection «InterConf», 2022. С.181-183.

26. Повний перелік фінансової допомоги громадянам України під час війни, Україна, 2022. URL: <https://tsn.ua/ukrayina/finansova-dopomo-ga-ukrayincyam-pid-chas-viyni-povniy-perelik-2136379.html> (дата звернення: 24.08.2023).

27. Поджинська О.О., Ятищук А.А. Психологічна адаптація вимушених переселенців за кордоном. Габітус Випуск 53, 2023. С. 192-196.

28. Подоляк Н. Особливості співвідношення адаптивності та емоційного інтелекту. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2020. (47).С.79-89.

29. Полякова В.І. До питання створення емоційно безпечного простору для дітей в умовах війни. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 22 квітня 2022 р.). Київ,

2022. С. 116-118.

30. Пророк Н.В. Щодо деяких психологічних механізмів адаптації особистості: із досвіду роботи з вимушеними переселенцями. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 22 квітня 2022 р.). Київ, 2022. С. 119-121.

31. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

32. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К.: Міленіум, 2015. 150 с.

33. Психологія міграції: навч. посіб. / М. М. Слюсаревський, О. Є. Блинова. Вид. 2-е, переробл. і допов. Київ : Талком, 2018. 360 с.

34. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. -616 с.

35. Путінцев А.В. Пащенко Ю.Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики. 2018. № 9. С. 110-121.

36. Пушкарська Л.П. Психологічні поради батькам в укриттях при спілкуванні з дітьми дошкільного віку. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 22 квітня 2022 р.). Київ, 2022. С. 122-124.

37. РБК Україна (2022). Виплати для українців у Нідерландах – скільки платять і як отримати гроші. РБК Україна. URL: <https://www.rbc.ua/ukr/travel/260-evro-mesyats-kakie-vyplaty-po->

luchayut1659958138.html (дата звернення: 12.08.2023).

38. РДопомога переселенцям у м. Южноукраїнськ Миколаївської області. Palyanytsya-info. URL: <https://palyanytsya.info/cities/yuzhnoukrainsk/dopomoha-pereselentsiam> (дата звернення: 18.09.2023).

39. Ремак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики: збірник. 2 Вид. Ужгород: Видавництво О. Гаркуші, 2012. 616 с.

40. Ругак А. Копінг-стратегії. Допомога при стресі. PsyMag.Портал, 2020. URL: <https://psymag.info/article/kop-ng-strateg-dopomoga-pri-stres-1632330857/> (дата звернення: 07.07.2023).

41. РМБФ «Карітас Україна» Офіційний веб-сайт. URL: <https://caritas.ua/> (дата: 03.09.2023).

42. Ророка Н. Українські біженці в Німеччині: яку грошову допомогу виділяє держава і як знайти роботу в країні. 24-Закордон, 2022. URL: https://zakordon.24tv.ua/ukrayinski-bizhentsi-nimechchini-yaku-groshovu-dopomogu-vidilyaye_n2011935 (дата звернення: 22.09.2022).

43. Реб-портал traumaweb.org URL: <https://traumaweb.org/?lang> (дата звернення: 23.06.2023).

44. Рижакова В.І. Психологічні особливості процесу адаптації вимушено переселених осіб до нового середовища існування. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 22 квітня 2022 р.). Київ, 2022. С. 124-128

45. Самара О.Є. Психологічні особливості стратегій стрес-долаючої поведінки співробітників МНС: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. О., 2010. 16 с.

46. Слово і Діло. (2022 а). Виплати біженцям в Іспанії – скільки платять українцям. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/08/03/novyna/suspilstvo/ukrayinski-bizhenczi-ispaniyi-zmozhut-otrymu-vaty-po-400-yevro> (дата звернення: 12.11.2023).

47. Слюсаревський М., Блинова О. Міграція як соціально-психологічне

явище: види, функції, чинники та закономірності. Світогляд, 2015, №5 (55). С.41-54.

48. Солдатова О.С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80-83.

49. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. у 2-х ч.; Ч. 2 (Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми) / А. В. Аносова, О. В. Безпалько, Т. П. Цюман та ін. / За заг. ред.: Т. В. Журавель, З. П. Кияниці. К. : ОБНОВА КОМПАНІ, 2017. 352 с.

50. Соціологічна група «Рейтинг». (2022). П'ятнадцяте загально-національне опитування. Україна під час війни. Зайнятість і доходи (23–24 липня). Україна. Дослідження. Соціологічна група «Рей-тинг». URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/pyat_nadcat_obschenaci_opros_ukraina_vo_vremya_voyny_zanyatost_i_do-hody_23-24_iyulya_2022_goda.html (дата звернення: 01.10.2023).

51. Татаренко Т. Етнічні кордони і міжетнічна толерантність. Політичний менеджмент. №5, 2004. С.31-39.

52. Толстих Н. Рівень життя населення в умовах воєнного стану. Українське суспільство в умовах війни. 2022: Колективна монографія/ С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. С. 368.

53. Українське суспільство в умовах війни. 2022: Колективна монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.

54. Шульга М. Збій соціальної матриці.: монографія. Київ: Інститут соціології НАН України, 2018. 284 с.

55. Щербанюк О.В. Міграційні процеси та подолання кордонів: діапазони переміщення. Науковий вісник Ужгородського Національного Університету,

2022. Серія ПРАВО. Випуск 73: частина 2, С. 219-223.

56. Царенко Л.Г. Особливості переживання психотравми під час воєнного конфлікту Психологія: теорія і практика. Випуск 1 (3) ' 2019, 158 - 170. (DOI: 10.31339/2617-9598-2019- 1(3)-158-170).

57. Чекстере О.Ю. Допомога в адаптації дітям-переселенцям, які перенесли психоемоційну травму або серйозну втрату. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 22 квітня 2022 р.). Київ, 2022. С. 151-154

58. Ahmad, A. H., & Zakaria, R. (2015). Pain in Times of Stress. The Malaysian journal of medical sciences : MJMS, 22(Spec Issue), 52–61.

59. Brymer, M., Elmore Borbon, D., Frymier, S., Ramirez, V., Flores, L., Mulder, L., Ghosh-Ippen, C., & Gurwitch, R. (2021). Перша психологічна допомога для дітей та сімей-переселенців. Лос-Анджелес, Каліфорнія, і Дарем, Північна Кароліна: Національний центр дитячого травматичного стресу

60. Cann A., Calhoun L. G., Tedeschi R. G., Solomon D. T. Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well-being. Journal of Loss and Trauma. 2010. Vol. 15. P. 151–166.

61. Epstein, S. (1998). Constructive thinking: The key to emotional intelligence. New York: Praeger. Wells, A. (2000). Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy. Chichester, UK: Wiley.

62. Fink G. Stress science. Neuroendocrinology. Academic Press, Apr 6, 2010

63. Fredrickson B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences, 359(1449), 1367–1378.

64. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218–226.

65. Hobfoll S. E., Watson P., Bell C. C., Bryant R. A. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. Psychiatry:

Interpersonal and Biological Processes. 2007. Vol. 70(4). P. 283–315.

66. Kuban C., Steele W. One-Minute Interventions for Traumatized Children and Teenagers. TLC, 2008. 182 p.

67. Massey D.S. An evaluation of international migration theory: the North American case / Douglas S. Massey // Population and Development Review. Vol. 20 (4). 1994. P. 700.

68. Robson S. Psychological fitness and resilience: A review of relevant constructs, measures, and links to well-being. Rand health quarterly. 2014. Vol. 4(1). P. 16–26.

69. Ryan D. et al. Theoretical Perspectives on Post-Migration Adaptation and Psychological Well-Being among Refugees: Towards a Resource-Based Model. Journal of Refugee Studies. 2008. Vol. 21. № 1. P. 1-18.

70. Vostok-sos: <https://vostok-sos.org/pro-nas/mission/> (дата звернення: 12.07.2023).

71. Yu. Грошова допомога ВПО та постраждалим від воєнних дій: http://yu.mk.ua/news/show/groshova_dopomoga_vpo_ta_postrazhdalim_vid_vo%D1%94nnikh_diy? (дата звернення: 13.08.2023).

72. UNDP (2022). Every day of delayed peace will accelerated a freefall into poverty for Ukraine, warns UNDP | United Nations Development Programme. URL: <http://www/undp/org/press-release/every-day-de-layed-peace-will-accelerate-freefall-poverty-ukraine-warns-undp> (дата звернення: 28.09.2023).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитування

**Діагностика проблем соціалізації та адаптації ВПО у громадах
тимчасового перебування**

Просимо Вас взяти участь в опитуванні, метою якого є дослідження основних проблем та потреб, які виникають у соціалізації та адаптації вимушено-переміщених осіб у громадах тимчасового перебування.

1. Ваша стать?☐ Чоловік☐ Жінка**2. До якої вікової категорії ви себе відносите?**☐ 20-30☐ 50+☐ 30-50**3. Якого віку Ваша дитина(діти)?**☐ Дошкільного☐ Шкільного**4. Яка у Вас освіта?**☐ Початкова освіта (4 класи)☐ Базова вища освіта (бакалавр) ;☐ Базова середня освіта (8-9 класів)☐ Повна вища (магістр або спеціаліст) ;☐ Повна загальна середня освіта (10-12 класів)☐ Вища та маю науковий ступінь (кандидат наук, доктор філософії, доктор наук).☐ Професійно-технічна або фахова передвища освіта**5. Сфера зайнятості до початку війни**☐ Виробництво☐ Сфера послуг☐ Торгівля☐ Освіта☐ Охорона здоров'я☐ Соціальний захист☐ Культура та креативні індустрії☐ ІТ сектор☐ Сільське господарство☐ Державна служба/ в органах МС☐ Не працював / не працювала☐ Відмова від відповіді**6. На яких умовах Ви проживаєте тут зараз?**☐ Орендую житло самостійно або з членами моєї родини;☐ Орендую житло з іншими внутрішньо переміщеними особами;☐ На умовах оплати комунальних платежів;☐ Проживаю безкоштовно в місцевих жителів або волонтерів;

☐ Проживаю у соціальному житлі безкоштовно (гуртожиток, притулок, тощо);

☐ Проживаю у друзів / родичів безкоштовно;

Інше: _____.

7. Чи працюєте ви за своїм напрямом на новому місці перебування?

☐ Так, працюю віддалено (онлайн) на старій роботі;

☐ Так, знайшов нову роботу за тим же напрямом;

☐ Так, знайшов нову роботу але за іншим напрямом;

☐ Ні, не можу знайти роботу за своїм напрямом;

☐ Ні, не можу знайти ніяку роботу;

☐ Ні, не працював і не працюю зараз;

8. Чи була у Вас можливість, у разі потреби, змінити кваліфікацію (отримати нові знання, тощо) щоб влаштуватись на роботу за іншим напрямом?

☐ Для мене це неактуально;

☐ Так, я пройшов додаткове навчання і зміг знайти роботу за іншим напрямом;

☐ Ні, я хотів би пройти перекваліфікацію, щоб влаштуватись на роботу за другим напрямом, але не маю такої можливості;

Опишіть, будь ласка, що саме заважає Вам пройти перекваліфікацію _____

9. Чи є у Вас труднощі з вступом дитини до нового учбового закладу?

☐ Ні, ніяких труднощів не було;

☐ Так, були труднощі, але змогли їх подолати самотужки;

☐ Так, є труднощі з вступом до дитячого садка;

☐ Так, є труднощі з вступом до школи;

Опишіть, будь ласка, які саме _____

10. Чи є у Вас труднощі з отриманням медичних послуг?

☐ Ні, у мене немає таких труднощів;

☐ Так, були труднощі, але змогли їх подолати самотужки;

☐ Так, є труднощі й понині;

Опишіть, будь ласка, які саме _____

11. Чи є у Вас труднощі з отриманням адміністративних послуг?

☐ Ні, у мене немає таких труднощів;

☐ Так, були труднощі, але змогли їх подолати самотужки;

☐ Так, є труднощі й понині;

Опишіть, будь ласка, які саме _____

12. Чи є у Вас труднощі з загальною соціальною адаптацією, або чого саме Вам бракує для відчуття повноцінної інтеграції у нове місце перебування?

☐ Ні, у мене немає таких труднощів;

☐ Так, у мене є труднощі з (або мені не вистачає):

13. Вкажіть будь-ласка, які проблеми та труднощі з перелічених вище найбільш актуальні для Вас зараз. Оцініть кожен пункт, який властивий Вам від 1 до 5, де :

1 – проблема не є актуальна взагалі;

2 – проблема була актуальна деякий час, але я зміг її вирішити;

3 – проблема актуальна, але не має великого впливу на мене;

4 – проблема має велике значення для мене, я не зможу вирішити її самостійно;

5 – проблема настільки гостра для мене, що примушує змінити місце тимчасового перебування найближчим часом.

Проблема відсутності роботи за новим місцем перебування	1	2	3	4	5
Проблема забезпечення житлом за новим місцем перебування	1	2	3	4	5
Проблема перекваліфікації за іншим напрямком діяльності	1	2	3	4	5
Проблема влаштування дітей до закладів освіти	1	2	3	4	5
Проблема соціально-психологічної підтримки (доступ до адміністративних, медичних, консультативних, розважальних та інших послуг).	1	2	3	4	5

Дякуємо за участь!

**Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та
Р. Даймонда**

1. Чи відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Чи пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, бадьорі відносини з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи в стороні.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, що всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі - оптиміст, вірить в майбутнє.
30. Людина неподатливий, впертий; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього не заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.

37. Приймавши рішення, слід йому.
38. Беручи, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість: все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.
46. Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий.
48. Буває, що бреше.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підбивають його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого ... Словом - не від світу цього.
53. Людина терпимий до людей і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.
56. Людина сором'язливий, легко ніяковіє.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що думають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали; в тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якого в даний час багато гідно презирства.
63. Людина діяльний, енергійний, сповнений ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполегливий, наполегливий; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості, все сплуталось, все змішалось у нього.
72. Чи задоволений собою.
73. Невдаха.
74. Людина приємний, що розташовує до себе.
75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подібатися як людина, як особистість.
76. Нехтує осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.

77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюся, а раптом не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість в собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступливий, податливий, м'який у відносинах з іншими.
88. Людина тлумачний, любить міркувати.
89. Інколи любить похвалитися.
90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не виправдовується.
93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, добре розуміє.
97. Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Всі свої звички вважає хорошими.

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim)**А**

1. «Кажу собі: нині є щось важливіше, ніж труднощі»
2. «Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися»
3. «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре»
4. «Я не втрачаю самовладання, зберігаю самоконтроль у складних ситуаціях та намагаюся нікому не показувати свій стан»
5. «Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилось»
6. «Я кажу собі: порівняно із проблемами інших людей мої – це дрібниця»
7. «Якщо щось трапилось, на все воля Божа»
8. «Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів»
9. «Я надаю своїм труднощам особливого змісту, долаючи їх, я розвиваюся та самовдосконалююся»
10. «Нині я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але згодом зможу впоратися і з ними, і з більш складними»

Б

1. «Я завжди обурююся несправедливістю долі до мене і виражаю свій протест»
2. «Я впадаю у відчай, ридаю і плачу»
3. «Я не дозволяю собі виражати емоції»
4. «Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації»
5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»
6. «Я впадаю у стан безнадійності»
7. «Я вважаю себе винним і отримую по заслугам»
8. «Я впадаю у лют, стаю агресивним»

В

1. «Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»
2. «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої проблеми»
3. «Намагаюся не думати про свої проблеми»
4. «Намагаюся відволіктися і розслабитися (з допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)»
5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (подорожую, вивчаю іноземну мову тощо)»
6. «Я намагаюся залишитися наодинці з собою»
7. «Я співпрацюю із значущими для мене людьми для подолання труднощів»
8. «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ СІМЕЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Анотація

Магістерська робота присвячена соціальній адаптації сімей вимушених переселенців. У даній роботі розглянуті основні проблеми з якими зустрічаються сім'ї вимушено переміщених осіб. В теоретичному розділі розкрита специфіка основних понять.

В емпіричному розділі кваліфікаційної магістерської роботи методичне забезпечення вивчення проблеми соціальної адаптації сімей вимушених переселенців, результати діагностики та запропоновані шляхи покращення соціальної адаптації сімей вимушених переселенців.

Ключові слова: *вимушені переселенці, внутрішньо переміщені особи, біженці, мігранти, соціальна адаптація, соціально-психологічна адаптація, проблеми сімей.*

SOCIAL ADAPTATION OF THE FAMILIES OF FORCED MIGRANTS

Abstract

The master's thesis is devoted to the social adaptation of families of forced migrants. This paper examines the main problems faced by the families of forcibly displaced persons. The specifics of the main concepts are revealed in the theoretical section.

In the empirical section of the qualifying master's thesis, methodological support for the study of the problem of social adaptation of families of forced migrants, diagnostic results and proposed ways of improving the social adaptation of families of forced migrants is provided.

Key words: *forced migrants, internally displaced persons, refugees, migrants, social adaptation, socio-psychological adaptation, family problems.*