

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий центр заочно-дистанційного навчання
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему: «**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СІМЕЙНОЇ АДАПТАЦІЇ В
ПОДРУЖЖЯХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ**»

Виконала студентка II курсу, групи ЗМПс-21

Напряму підготовки 053 «Психологія»
Колосова Марина Дмитрівна

Керівник:

канд. псих.наук., доцент

Ширяєва Тетяна Михайлівна

Рецензент:

канд. псих.наук., доцент

Оксенюк Н.В

Допущено до захисту

Завідувач

кафедри: _____ О. МАТЛАСЕВИЧ

Острог – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНОЇ АДАПТАЦІЇ В ПОДРУЖЖІ УКРАЇНСЬКИХ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	9
1.1. Основні теоретичні підходи до дослідження адаптації особистості	9
1.2. Сімейна адаптація як різновид соціально-психологічної адаптації	21
1.3. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб в Україні	37
Висновки до 1 розділу	46
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕХАНІЗМІВ СІМЕЙНОЇ АДАПТАЦІЇ В ПОДРУЖЖЯХ УКРАЇНСЬКИХ ВПО	48
2.1. Опис процедури та вибірки емпіричного дослідження	48
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	61
2.3. Практичні рекомендації щодо сприяння сімейної адаптації в подружжях українських ВПО	74
Висновки до розділу 2	78
ВИСНОВОК	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	84
ДОДАТКИ	94

ВСТУП

Постановка проблеми. Агресивні військові дії російського вторгнення на територію суверенної держави України, численні обстріли цивільної інфраструктури та житлового фонду України спонукали громадян до вимушених міграцій як всередині країни, так і за її межі. Частина громадян України набули статусу внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО). Станом на травень 2024 року такий статус мають понад 4,6 мільйона людей та понад 8 млн вважаються біженцями за кордоном. Їх кількість в 2024 році дещо зменшилась, адже відбуваються законодавчі зміни та деякі міграції населення всередині країни: повернення до рідних домівок (навіть зруйнованих), виїзд за кордон, працевлаштування і придбання житла в західних районах України. Залишилися в статусі ВПО переважно пенсіонери, самотні жінки, матері з дітьми.

Тема дослідження труднощів життя ВПО є глобальною у світовому масштабі, адже багато країн в світі зіштовхуються зі стихійними лихами, техногенними катастрофами, жорстокими військовими діями, насильством проти мирного населення тощо. Ця нагальна й вимушена міграція породжує цілий комплекс проблем, пов'язаних з облаштуванням елементарних умов для виживання, працевлаштування, адаптації до іншого ландшафтного та соціально-культурного середовища, а також вивчення питань психологічної адаптації ВПО та її полегшення. Так, уже зараз спостерігаємо зростаючий інтерес демографів, політиків, представників суспільної географії, психологів, економістів, що досліджують питання інтеграції ВПО, забезпечення прав і свобод, труднощі з працевлаштуванням мігрантів тощо.

Відтак, в цьому контексті саме міждисциплінарний підхід є найбільш ефективним. Дослідники фокусуються на різних аспектах цієї теми. Так, М. Логвинова розглядає природно-географічні, політичні, економічні фактори при розміщенні ВПО; О. Малиновська шукає шляхи розв'язання

проблем внутрішніх мігрантів, спираючись на зарубіжний досвід. Теоретичне й практичне значення має конструктивна праця В. Смаль, О. Позняка про інтеграцію ВПО з місцевими громадами. Серед вузькоспеціалізованих психологічних досліджень варто згадати дослідження проблеми соціокультурної адаптації переміщених осіб, які проводили Т. Стефаненко, Ф. Василюк, О. Балакірєва, О. Федоренко. Зокрема, вони представили ґрунтовне дослідження виникнення синдрому жертви у ВПО.

Самопочуття в переміщених осіб частково залежить і від ставлення до них місцевих громад. Цим аспектам життєдіяльності людей присвячено низку праць С. Задорожної, І. Карпової, І. Руценка та ін., котрі з-поміж іншого характеризують різні групи (хвилі) переселенців уже з початку повномасштабного російського вторгнення 24 лютого 2022 року.

Окремий аспект адаптації ВПО полягає у вивченні проблеми психологічних чинників у контексті сімейної адаптації. Ця тема не знайшла такого широкого висвітлення в працях українських дослідників, адже найчастіше статус ВПО отримують вже згадувані вище вразливі категорії пенсіонерів, одиноких жінок та матерів з дітьми. Така категорія населення як сімейні пари ВПО є найменш численною, а відтак найменш дослідженою.

Таким чином, недостатня кількість досліджень у поєднанні з високою суспільною значущістю роблять наукове вивчення теми психологічних механізмів сімейної адаптації в подружжях переселенців особливо актуальною.

Джерельна база дослідження. Основу дослідження становлять державні документи, зокрема Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» (із змінами від 21.04.2022 р.) та інші підзаконні акти.

У рамках спеціалізованих джерел використовувалися роботи Н.А. Милославської, А.В. Мудрика, М.В. Ромма щодо соціальної адаптації, а також дослідження Г.С. Вітківської, В.В. Степанова, Є. Лібанова, А. Сердюк та інших, які вивчали адаптацію вимушених переселенців і біженців. Серед

іноземних авторів – Г. Гудвін Гілл, Т. Хаджимануель, М. Вагнер, Ж. Егер та ін.

Аспекти сімейної адаптації висвітлювалися у роботах Л.В. Помиткіної, В.М. Поліщука, Н.М. Ільїної та інших, однак у контексті проблем ВПО ці питання залишаються недостатньо дослідженими. Окремі дослідження присвячені адаптації учасників бойових дій та їхніх сімей (В. Алещенко, О. Караман, С. Вільямс та ін.), реадaptaції учасників антитерористичної операції (С. Басараб, О. Буковська, В. Гічун тощо) і труднощам їхньої інтеграції в цивільне життя.

Проте проблематика психологічних механізмів адаптації в подружжях ВПО, особливостей взаємовідносин у їхніх сім'ях, а також впливу супутніх психологічних проблем (ПТСР, тривожності) залишається недостатньо вивченою.

Мета дослідження – здійснити теоретичний та емпіричний аналіз основних особливостей сімейної адаптації в подружжях ВПО.

Гіпотеза – існують відмінності у механізмах сімейної адаптації у молодих подружжях українських ВПО та тих, хто не змінював місце свого проживання через війну в період тривання повномасштабної війни в Україні.

Завдання:

1. здійснити теоретичний аналіз поняття «адаптації» загалом та сімейної адаптації зокрема у сучасній психологічній літературі;
2. теоретично розглянути особливості процесу соціально-психологічної адаптації ВПО в Україні;
3. емпірично дослідити особливості психологічних механізмів сімейної адаптації в подружжях українських ВПО;
4. розробити практичні рекомендації щодо сприяння сімейної адаптації в подружжях українських ВПО.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості сімейної адаптації.

Предметом дослідження є психологічні особливості сімейної адаптації в подружжях українських ВПО.

Для розв'язання поставлених завдань було використано наступні **методи дослідження:**

1. *Теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення психологічної літератури.
2. *Емпіричні методи:*
 - Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3) – для визначення рівня сімейної згуртованості та сімейної адаптації;
 - Шкала сприйнятого стресу (PSS) – для оцінки рівня сприйнятого стресу в житті індивіда за останній місяць;
 - Опитувальник К. Роджерса – Р. Даймонда – для визначення рівня соціальної-психологічної адаптованості особистості;
 - Копінг-тест Лазаруса – для визначення провідного типу копінг-стратегії як способу справлятися з труднощами в стресових ситуаціях.
3. *Методи математично-статистичної обробки емпіричних даних:* відсотковий аналіз даних; Т-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Емпірична база дослідження: соціальні місцеві та регіональні центри міста Хмельницького, Хмельницького району та області, центри соціальної підтримки та реєстрації ВПО, центри надання психологічної допомоги, громадські організації, які працюють з/для ВПО, а також цільові опитування в населених пунктах з високою концентрацією ВПО. У дослідженні взяло участь 15 пар ВПО та 15 пар без досвіду внутрішнього переміщення.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у тому, що вперше проведено аналіз психологічних механізмів сімейної адаптації в мало чисельній вибірці подружжя українських ВПО, котрі постраждали військових дій на території України.

Уточнено та доповнено дані про особливості механізмів сімейної адаптації в складних життєвих обставинах (зокрема, в умовах війни).

Удосконалено: методики психодіагностики особливостей сімейної адаптації в подружжі та чинників, що можуть впливати на цей процес.

Подальшого розвитку набули підходи до розуміння труднощів та пошуку шляхів адаптації для подружніх пар, які вимушено змінили місце свого проживання, в умовах незакінченої війни.

Практичне значення роботи. Основні положення та висновки дослідження можуть використовуватися в роботі психологами, реабілітологами, психотерапевтами, соціальними працівниками тощо для ефективної та своєчасної психологічної діагностики труднощів сімейної адаптації у ВПО в умовах тривалої війни. Окрім цього, результати поточної наукової розвідки можуть бути використані в навчальних курсах «Загальна психологія», «Сімейна психологія», «Екстремальна психологія», «Психологія сім'ї» тощо.

Апробація (публікації, конференції, засідання кафедр, наукові семінари тощо):

1) Участь у VII Всеукраїнській студентській конференції – Експериментальні та теоретичні дослідження в контексті сучасної науки (м. Львів, 22 листопада 2024 року)

2) Участь у VII Міжнародній студентській конференції – Глобалізація наукових знань: міжнародна співпраця та інтеграція галузей наук (м. Суми, Україна, 29 листопада 2024 року)

Основний зміст та результати дослідження відображено у таких **одноосібних статтях:**

1) Колосова М.Д. Результати емпіричного дослідження особливостей психологічних механізмів сімейної адаптації в подружжях українських ВПО. Експериментальні та теоретичні дослідження в контексті сучасної науки: матеріали VII Всеукраїнської студентської конференції. м.

Львів, 22 листопада 2024 рік. / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОСГруп», 2024. С. 755-757.

2) Колосова М.Д. Сімейна адаптації в подружжі українських ВПО: теоретичні аспекти. Глобалізація наукових знань: міжнародна співпраця та інтеграція галузей наук: матеріали VII Міжнародної студентської наукової конференції. М. Суми, 29 листопада 2024 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОСГруп», 2024. С. 579-581.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Список використаних джерел містить 79 найменувань. Основний зміст дослідження викладений на 77 сторінках. Робота містить 5 таблиць та 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНОЇ АДАПТАЦІЇ В ПОДРУЖЖІ УКРАЇНСЬКИХ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Основні теоретичні підходи до дослідження адаптації особистості

Проблема адаптації є однією з фундаментальних міждисциплінарних проблем, досліджуваних у різних галузях, таких як біологія, філософія, психологія, педагогіка, кібернетика та інші науки. У загальнонауковому дискурсі термін «адаптація» вперше був запроваджений у другій половині XVIII століття німецьким фізіологом Г. Аубертом, який застосував його для опису явищ, пов'язаних із пристосуванням чутливості зорових і слухових органів. Це адаптаційне явище проявляється у зміні чутливості у відповідь на дію відповідного подразника [65]. Це свідчить, що ще до виникнення наукової психології провідні фізіологи почали досліджувати проблему адаптації. Логічно припустити, що з прогресом науки і вдосконаленням методів дослідження питання адаптації привертало дедалі більшу увагу серед науковців. Отже, термін «адаптація» набув широкого застосування в багатьох наукових дисциплінах, зокрема і в психології.

Ідеї французького зоолога Жана-Батиста Ламарка започаткували біологічний підхід до вивчення адаптації, пояснюючи виникнення видів і їхню еволюцію через адаптаційні зміни. Ламарк виокремив три типи адаптації: пряму, непряму і внутрішнє прагнення організму до вдосконалення під впливом середовища [7].

У біологічному сенсі адаптація означає еволюційне пристосування організмів до зовнішніх умов. Фізіологічна адаптація, на відміну від цього, стосується пристосування окремого організму до середовища. Важливий

внесок у сучасну теорію адаптації зробив Ганс Сельє, який відкрив, що організм реагує на будь-які гострі подразники універсальним набором реакцій, пов'язаних із концепцією стресу, що доповнює теорію адаптації [16].

Оскільки людина живе в соціальному середовищі, окрім біологічної адаптації, виникає потреба розглядати й соціальний аспект цього явища. У філософському контексті адаптація означає форму відображення зовнішніх і внутрішніх впливів, яка спрямована на досягнення динамічної рівноваги з середовищем [15].

У кібернетиці адаптація пов'язана з категоріями саморегуляції та управління, де основним механізмом виступає негативний зворотний зв'язок, що забезпечує адаптацію систем до змінних умов середовища. Термін «адаптація» використовується переважно для характеристики цілісних систем.

Таким чином, адаптація є складним міждисциплінарним явищем, що охоплює як біологічні, так і соціальні та філософські аспекти.

Сучасні українські науковці продовжують розширювати знання в цій сфері, здійснюючи численні дослідження щодо адаптації у процесі навчання учнів і студентів, а також у діяльності вчителів та педагогів (Т. А. Кухарчук, Б. А. Рудов, М. Г. Горліченко та інші). Особлива увага приділяється адаптації до умов професійної діяльності та діяльності в особливих умовах (Н. А. Агаєв, В. М. Невмержицький та ін.) [65; 72]. Природно, що кожен із цих напрямків досліджень оперує різними тлумаченнями поняття «адаптація».

У західній психології питання адаптації людини розробляються на основі необіхевіоризму (Н. Міллер, Дж. Даллард, Р. Сірс), психоаналітичної психології, пов'язаної з культурною антропологією (Р. Бенедикт, М. Мід), а також психосоматичної медицини (Ф. Александер, Т. Френч). Окрему увагу приділяють сучасним теоріям адаптації (М. Chaturvedi, L. Kahle, R. Lazarus) та позитивній психології, яка трактує адаптацію як процес посттравматичного зростання у складних життєвих ситуаціях (R. Tedeschi, L. Calhoun) [38; 83].

Значущість концепції адаптації для психології особистості обґрунтував Г. Балл, підкреслюючи, що її необхідно трактувати не вузько (як

пристосування до середовища), а широко – як взаємодію двох протилежних процесів, що забезпечують баланс між індивідом і оточенням [78]. Сучасні дослідники визначають соціально-психологічну адаптацію як активний процес, що передбачає взаємне пристосування суб'єктів (особистості та оточення) з метою створення гармонійної системи взаємодії [67].

Адаптація розглядається більшістю науковців як багатогранне явище, яке може трактуватися як процес пристосування до змінних умов або активна взаємодія індивіда з навколишнім середовищем, обумовлена його рівнем активності. Водночас адаптацію часто визначають як зміни в системі психічної регуляції, які забезпечують відновлення і підтримання динамічного балансу між особистістю та її оточенням [46].

Аналіз основних підходів до адаптації в психолого-педагогічній літературі свідчить про різноманітність трактувань цього явища. Так, у «Психологічному словнику» адаптація визначається як процес пристосування організму або особистості до змін умов середовища, що включає фізіологічні, психічні та соціальні реакції. Ці реакції спрямовані на забезпечення нормального функціонування у нових умовах.

Психологи загалом розглядають адаптацію як процес активного пристосування до соціального середовища, акцентуючи на його постійності та залежності від соціальних умов [35, с. 14-15]. В. Семиченко запропонувала системний підхід до адаптації, наголошуючи на важливості інтеграційних тенденцій особистості, що визначають ефективність цього процесу [4].

Докладний аналіз підходів до розуміння терміну «адаптація» у сучасному науковому дискурсі дозволяє виокремити кілька основних напрямків, що були виділені дослідницею С. М. Кулик (рис.1.1.) [42, с. 98].



Рис. 1.1. Підходи у вивченні адаптації (подано за С. М. Кулик)

З проведеного узагальнення та систематизації підходів можна зробити висновок, що існують не лише різні способи розуміння терміну «адаптація» та його сутності, але й різноманітні її види, що досліджуються в межах кожного підходу. Наприклад, у біолого-фізіологічному підході акцент зосереджено на біологічних та фізіологічних аспектах адаптації, тоді як у психологічному підході вивчаються індивідуальні, соціальні та групові аспекти адаптаційного процесу. Інформаційно-комунікативний підхід, поєднуючи елементи попередніх підходів, залишається унікальним за своєю суттю, оскільки розглядає адаптацію як процес взаємодії індивіда з навколишнім середовищем шляхом обробки й перетворення отриманої інформації [39].

Такий поділ підходів до аналізу адаптації є важливим, проте має обмежене практичне значення. М. І. Блажівський зауважує, що його цінність

переважно теоретична, оскільки на практиці взаємодія адаптаційних якостей відбувається одночасно на кількох рівнях [10]. В межах адаптаційного процесу виділяються кілька рівнів: міжособистісні стосунки, індивідуальна поведінка, базові психічні функції, психофізіологічна регуляція, фізіологічні механізми діяльності, функціональний резерв організму та стан здоров'я. Як стверджує Д. Ю. Соловйова, іноді складно розмежувати різні види адаптації, оскільки, наприклад, потреба в психологічній адаптації може мати соціальне походження, а соціальна адаптація (навчальна, професійна, побутова) обов'язково включає психологічний компонент [66].

Аналіз видів адаптації дозволив виокремити такі її різновиди [2;4;7;10]:

1. **Біофізіологічна адаптація**, що забезпечує нормальне функціонування організму та його трудову активність.
2. **Психічна (психологічна) адаптація**, яка розглядається як найбільш розвинений і складний процес пристосування, що залежить від психічного стану та умов розвитку особистості.
3. **Соціальна адаптація** тлумачиться як процес, що забезпечує організацію мікросоціальної взаємодії та формування адекватних міжособистісних стосунків, оптимальних для досягнення поставлених цілей і реалізації цілеспрямованих дій.
4. **Професійна адаптація**, що полягає у формуванні загальних уявлень про вимоги, які ставить майбутня професія до особистості, а також у готовності студентів до успішного оволодіння обраною професійною діяльністю. Вона насамперед характеризує процес пристосування особи до професійних умов.
5. **Дидактична адаптація**, що тісно пов'язана з професійною, оскільки студент, навчаючись у вищих навчальних закладах, постійно проєктує себе на майбутню професію, сприймаючи навчання як основну умову формування професійної компетентності, необхідної для подальшої професійної діяльності.

Крім різних рівнів та видів адаптації, існують також форми адаптації до зовнішнього середовища (рис.1.2.) [7]

- пошук найбільш сприятливого для життя і реалізації значущих потреб середовища
пошук середовища для себе
- зміни, які суб'єкт робить для приведення середовища у відповідність зі своїми потребами
зміна середовища під себе
- внутрішні психологічні зміни, за допомогою яких індивід пристосовується до середовища
зміна себе під середовище

Рис. 1.2. Форми адаптації індивіда до зовнішнього середовища (за І. Д.Бехом)

Отже, узагальнюючи дані про різні підходи, рівні, види та форми адаптації, стає зрозумілим, що адаптація охоплює складний комплекс біологічних, фізіологічних, психологічних та соціальних аспектів, що сприяють пристосуванню індивіда як до природного середовища, так і до соціального. Зміни, які супроводжують процес адаптації, охоплюють всі рівні організму — від молекулярного до психологічного регулювання. Соціальні фактори впливають на поведінку через «внутрішні умови», тобто через індивідуальні риси, що формуються за участю зовнішніх умов [10].

Ідея про те, що адаптація охоплює різні сфери життя людини, не є новою. Дослідники О. М. Галус, О. Г. Мороз та інші вказують, що першим, базовим рівнем адаптації є взаємодія «організм – природне середовище» (визначена біологічними законами, хоча соціальні умови можуть її змінювати). Другий, вищий рівень охоплює відносини «особистість –

соціальне середовище» (характеризується взаєминами між особистістю та соціумом і має інші закони, ніж біологічна адаптація) [18, с. 38].

Чинник адаптації визначається як комплекс умов, які формують вид, характер (швидкість і етапи) та результати процесу адаптації. Оскільки неможливо виділити універсальний фактор або набір факторів, деякі дослідники намагаються об'єднати існуючі фактори в групи. Наразі існує кілька класифікацій, серед яких (рис. 1.3.) [66]:

зовнішні та внутрішні;
 суб'єктивні та об'єктивні;
 провідні і тимчасові;
 індивідуальні та групові;
 глобальні
 соціально-економічний і політичний устрій суспільства
 регіональні
 природно-кліматичні,
 ступінь розвитку соціально-побутової
 інфраструктури
 ступінь напруженості балансу трудових ресурсів
 особистісні та психологічні.

Рис. 1.3. Чинники адаптації (авторський рисунок)

У структурі факторів, що впливають на адаптацію, виділяють об'єктивні та суб'єктивні компоненти. Об'єктивні фактори охоплюють зовнішні соціальні умови, які визначають формування особистості, зокрема її життєдіяльність і доступ до ресурсів, що впливають на становлення певних особистісних якостей [50]. Ці фактори поділяються на загальні та специфічні. Загальні об'єктивні чинники діють на макрорівні, охоплюючи все суспільство, і визначають загальний напрямок соціалізації особистості. Специфічні чинники функціонують на мікрорівні, впливаючи в межах окремих соціальних

структур. Взаємодія між загальними та специфічними чинниками проявляється у тому, що загальні фактори опосередковуються специфічними, які безпосередньо формують індивідуальні умови адаптації [1; 13-14].

Суб'єктивні фактори адаптації пов'язані з активною позицією особистості, яка формується під впливом ціннісних орієнтацій, установок і мотивації [20]. На думку А. В. Філіпова, адаптація залежить від низки ключових аспектів: умов середовища, до якого відбувається пристосування (робоче місце, технологічний процес, зміст завдань); індивідуальних характеристик особистості (рівень професійної підготовки, мотивація, індивідуально-психологічні особливості); а також соціально-психологічних факторів (характер взаємовідносин у колективі, групові норми, стиль спілкування) [12].

На успішність адаптації впливає сукупність різноманітних факторів, які взаємодіють між собою та можуть або сприяти, або гальмувати цей процес. Об'єктивні фактори задають загальний напрям адаптації, тоді як специфічні фактори, зумовлені конкретними умовами середовища (матеріально-технічна база, умови проживання), впливають через функціонування самого середовища та залежать від його особливостей. Такі фактори, хоча й є об'єктивними для особистості, залишаються суб'єктивними для середовища адаптації, і їхній вплив варіюється залежно від контексту [9].

Окрім цього, у процесі адаптації залучаються соціально-психологічні, соціально-економічні, соціально-демографічні, психофізіологічні та інші фактори, які можуть бути об'єктивними або суб'єктивними, соціальними чи природними, зовнішніми чи внутрішніми, основними або другорядними. Їхній вплив залежить від інтенсивності, тривалості дії та контексту, утворюючи систему взаємопов'язаних умов із певною субординацією й координацією [52]. Усі ці фактори діють як єдина система, яка визначає результати адаптації та її ефективність [4].

В.А. Семиченко виділяє ряд чинників, що ускладнюють процес адаптації на індивідуальному рівні [45]. Серед них:

1. Відсутність навичок та умінь для самореалізації, а також недосконалість психічної самореалізації в поведінці та діяльності.
2. Нездатність усвідомлювати вимоги до інтеграції в нову діяльність, оскільки нова система міжособистісних стосунків не може бути засвоєна одразу.
3. Схильність особистості фокусуватися на негативних аспектах повсякденного життя, таких як помисливість та зосередженість на власних моральних, інтелектуальних і вольових недоліках, що підсилюються новими соціальними вимогами.
4. Розлука з родиною та людьми звичного оточення, що посилює емоційні переживання на фоні побутових труднощів і незадовільного матеріального становища.
5. Відсутність орієнтації на конструктивне вирішення труднощів.

О.М. Кокун ділить чинники, що впливають на успішність адаптації, на дві основні групи [14]:

1. Суб'єктивні фактори, до яких належать вік, стать, фізіологічні та психологічні характеристики особистості.
2. Фактори середовища, що включають умови праці, режим і характер діяльності, а також особливості соціального середовища.

До вказаних чинників І. В. Медведєв додає комплекс природних адаптогенних чинників [18]. На його думку, соціальні чинники зумовлені типом діяльності, що виконується, та соціальними завданнями, які постають перед особистістю. А внутрішні умови виконання діяльності становлять третю групу чинників, тобто це стан процесів, що забезпечують адаптацію [5].

Психологічні чинники, що впливають на соціальну адаптацію, охоплюють властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі обробки інформації, копінг-стратегії, а також способи та тенденції емоційно-поведінкового реагування, які залежать від рівня соціальної адаптації. Ю. Р. Хачатурян, посиляючись на дослідження С. А. Ларіонової, виділяє такі

психологічні чинники, що визначають адаптацію та дезадаптацію особистості (рис. 1.4.) [57]:

Чинники адаптації

- 1) ціннісні орієнтації, спрямованість особистості;
- 2) «Я-концепція» особистості;
- 3) базова соціальна потреба особистості в позитивному ставленні і самоставленні;
- 4) індивідуальні риси особистості, що визначають адаптаційні ресурси;
- 5) адаптаційні властивості інтелекту;
- 6) емоційно-вольовий компонент.

Чинники дезадаптації

несформованість вищих соціальних мотивів,
 низький рівень розвитку моральних якостей особистості,
 асоціальні тенденції,
 зниження вольового контролю над афектом (схильність до панічних реакцій, до афективної дезорганізації діяльності або наявність невірноваженості) і над спонуканнями (потягами) та ін.

Рис. 1.4 Чинники адаптації та дезадаптації особистості (рис. авторський)

Відповідно, чинники адаптації та дезадаптації логічно ведуть до визначення показників успішної адаптації, які можуть проявлятися як на груповому, так і на індивідуальному рівні. На груповому рівні ознаками адаптації є задоволеність стосунками з оточенням та міжгрупова толерантність. Своєю чергою, на особистісному рівні це виявляється у задоволеності життям, актуалізації потреби в самоповазі та самоактуалізації, емоційній стабільності тощо [60].

У соціальному контексті процес адаптації визначається через комунікацію в суспільстві. Усвідомлення чи неусвідомлення ситуації є однією з ключових координат, які моделюють соціальну адаптацію спільноти, а когнітивний, комунікаційний і поведінковий аспекти виступають основними елементами, що характеризують її активність або пасивність [38].

Оцінка ефективності та адекватності адаптації може базуватися на критеріях самооцінювання або експертній оцінці. Важливо врахувати, що відповідність індивідуальних оцінок соціально прийнятним критеріям не

завжди є показником успішності адаптації [42]. Критерії ефективності адаптації, як результат пристосування до середовища, можуть охоплювати різноманітні сфери:

1. Афективну – особливості емоційних реакцій, переживань і почуттів, а також ступінь емоційного комфорту;
2. Поведінкову – особливості копінгових стратегій, адекватність зусиль, соціальна прийнятність поведінки, гнучкість і швидкість реагування;
3. Когнітивну – самооцінка відповідності результату запланованому;
4. Особистісну – самооцінка результату адаптації, способу досягнення відповідно до особистих ціннісних орієнтацій;
5. Соціально-психологічного контексту – відповідність ustalеним соціальним нормам і цілям [60].

Адаптація є інтегративним процесом, що виявляє взаємодію багатьох чинників у системі, яка перебуває в умовах нестійкої рівноваги. Крім того, розуміння адаптації як напруженої системи потребує детальнішого аналізу окремих психологічних характеристик особистості, які впливають на соціальну адаптацію. Ці психологічні властивості можуть бути стабільними, гнучкими або ригідними, і саме вони визначають ефективність стратегій адаптації.

Ключовою передумовою успішної соціальної адаптації є психологічне здоров'я [70]. Психологічне здоров'я відображає рівень здатності особи реалізувати та розвивати власний потенціал. Воно охоплює потреби, ціннісні орієнтації, інтереси, почуття, ментальність, ідентичність, сенсожиттєві орієнтації, відчуття когеренції, самоактуалізацію та Я-концепцію. Психологічне здоров'я визначає потенціал та ресурсність соціальної адаптації. Основним елементом психологічного здоров'я є ідентичність, яка проявляється через систему переконань щодо особи, навколишнього світу та сенсу життя [13].

Аналізуючи поняття «адаптація» та адаптаційний процес, важливо врахувати також поняття адаптованості — психічної властивості, що свідчить

про успішність цього процесу для індивіда. М. І. Блажівський, посилаючись на інших дослідників, визначає адаптованість як рівень фактичного пристосування особи, її соціального статусу та самовідчуття — задоволеності чи незадоволеності своїм життям [10, с. 22]. Отже, в контексті адаптованості особа може бути як гармонійною, так і дисгармонійною.

Адаптація індивіда до нового середовища є ключовою для успішної самореалізації. Вона впливає на стабільність психічного та фізичного здоров'я, а також на відчуття себе в соціумі. При цьому процес адаптації має свої особливості на різних етапах життя. Для дорослих оцінити свою адаптованість до нових умов, спираючись на власні відчуття, є простішим завданням, ніж для дітей, які не завжди усвідомлюють зміни навколишнього середовища. Успішність адаптації дітей зазвичай відображається в їхній поведінці або через психологічну оцінку їхнього рівня адаптованості [66].

Підсумовуючи, адаптація розглядається в рамках різних наукових підходів. У психології її розуміють як процес пристосування до нових умов або вимог середовища, що має приводити до адаптованості індивіда. Виділяються різні види адаптації: біологічна, фізіологічна, соціальна, психологічна тощо. Адаптація як результат взаємодії особи з новим середовищем свідчить про те, наскільки людина пристосувалася до умов життєдіяльності та в якій мірі її відносини з оточенням, поведінка та результати діяльності відповідають віковим та соціальним нормам.

Термін «адаптивність» тісно пов'язаний з поняттям адаптації і визначає здатність суб'єкта або соціальної системи здійснювати адаптаційні процеси [39]. Адаптивність залежить від того, наскільки збалансованим є функціонування цілеспрямованої системи, що визначається ступенем відповідності чи невідповідності між її цілями та досягнутими результатами в процесі діяльності. Відповідно, адаптивність або неадаптивність особистості може змінюватись залежно від цього співвідношення [31]. Варто зазначити, що на процес соціально-психологічної адаптації ВПО можуть впливати як зовнішні чинники (умови зовнішнього середовища, такі як політичні,

економічні, культурні та інші), так і внутрішні, які стосуються індивідуальних і особистісних особливостей особи.

Підсумовуючи, зазначимо, що адаптацію слід розглядати як складне явище з певною структурою, яке включає в себе численні відносно незалежні процеси, що впливають на різні аспекти життя особистості; це сталий процес активного пристосування до умов соціального середовища. Адаптаційний процес охоплює різноманітні чинники, які по-різному впливають на ефективність адаптації та її результати. Далі наша увага буде зосереджена на одному специфічному виді адаптації – соціально-психологічному – та його підвиді – сімейній адаптації.

1.2. Сімейна адаптація як різновид соціально-психологічної адаптації

З попереднього підрозділу ми дійшли висновку, що в широкому розумінні адаптацію слід розуміти як систему активних і цілеспрямованих дій індивіда, що не тільки підтримують динамічну рівновагу в наявних умовах, але й забезпечують можливість еволюції у разі їх змін. Соціально-психологічна адаптація, як різновид адаптації особистості, можна розуміти як аспект психічної адаптації, що забезпечує організацію мікросоціальної взаємодії, формування адекватних міжособистісних стосунків, урахування експектацій оточення і досягнення соціально значущих цілей [64].

Зупинимось детальніше на цьому аспекті адаптації, адже він лежить в основі розуміння наступного поняття – «сімейної адаптації».

Однозначного визначення поняття «соціально-психологічної адаптації» не існує, адже його розуміння зумовлене підходом до розмежування процесу соціальної адаптації, соціалізації та інтеграції в соціальне середовище індивіда (рис. 1.5.).

- соціальна адаптація
перший рівень взаємодії, що характеризується пристосуванням людини до нових умов змінного соціуму;
- соціалізація
другий, вищий рівень взаємодії, що характеризується ефективним освоєнням соціальних ролей і культурних норм та успішним функціонуванням молоді у суспільстві;
- інтеграція (в соціум)
третій, найвищий рівень взаємодії, що характеризується успішністю і творчою активністю молоді з перетворення суспільства відповідно до загальнолюдських цінностей

Рис. 1.5. Відмінності соціальної адаптації (як різновиду адаптації індивіда) від суміжних понять (подано за М. І. Блажівським)

Найбільш поширеним є підхід, згідно з яким соціалізація розглядається як історично зумовлений напрям розвитку особистості, що відбувається під впливом суспільно-історичного контексту. Деякі дослідники стверджують, що соціалізація і адаптація є тотожними процесами, оскільки лише за таких умов відбувається певне відхилення від психофізіологічних і біологічних характеристик особистості, при цьому акцентується увага на властивостях, які індивід набуває під впливом соціуму [34].

Щоб краще розглянути ці розбіжності, зосередимося на характеристиках розуміння процесу адаптації особистості в соціальній психології. По-перше, важливо зазначити, що в цьому напрямі психології адаптація розглядається як механізм, що забезпечує баланс між особистістю та соціумом [10]. Соціально-психологічний аспект адаптації пов'язаний із труднощами засвоєння нових соціальних норм, а також із налагодженням і підтримкою певного соціального статусу в малих групах[52].

Отже, соціально-психологічна адаптація охоплює рівень і якість пристосування індивіда до конкретної групи чи колективу в різних соціальних контекстах [75]. У нашому дослідженні ми опираємося на таке розуміння цього терміна.

У сучасній науковій літературі соціально-психологічна адаптація розглядається як складний процес взаємного пристосування особи та навколишнього середовища, що завершується їх інтеграцією в новій системі. Л. М. Коробка описує соціально-психологічну адаптацію як багатовимірний процес взаємодії, в результаті якого виникає нова позитивна соціальна ідентичність, що відповідає соціальним змінам. Це також процес розвитку потенціалу особи і спільноти, що передбачає залучення членів спільноти до системи міжособистісних відносин та соціально-політичного життя суспільства, а також створення умов для реалізації потреб у самоповазі та самореалізації [38].

Для успішної соціально-психологічної адаптації важливими є різні умови, а також певні риси та характерологічні особливості особистості. Згадуючи про інших дослідників, Ю. Р. Хачатурян зазначає, що емоційна стабільність і активність особистості є запорукою успішного перебігу процесу адаптації[67]. Під активністю дослідник розуміє як активність у спілкуванні та діяльності, так і ініціативність як характерологічну рису. Не менш важливою також є й адекватна самооцінка особистості, оскільки її невідповідність часто призводить до неповної реалізації потенціалу людини в діяльності або ж до відмови від неї. Порушена самооцінка може тимчасово забезпечити особі певний комфорт, що, безсумнівно, не сприяє процесам адаптації.

Соціально-психологічна адаптація тісно пов'язана з іншим видом адаптації особистості — адаптацією до нового соціального середовища. У цьому контексті цікаві погляди пропонують дослідники В. В. Володько та О. А. Ровенчак, які хоч і акцентують увагу на адаптації міжнародних мігрантів до нового іноетнічного середовища [13], втім все ж надають важливу інформацію саме про адаптаційні процеси, що нас цікавлять в рамках цього дослідження.

Адаптація мігрантів трактується як сукупність дій, вчинків і поведінкових моделей, що мають соціокультурну чи морфологічну природу та сприяють успішному співіснуванню особи, групи або спільноти в умовах конкуренції з представниками інших етнічних груп на спільній території

певної держави [76, с. 88]. У процесі адаптації іммігранти пристосовуються до природного та соціального середовища, мовного контексту, культурного оточення, рівня науково-технічного прогресу, звичаїв, обрядів і традицій [13].

На цей процес впливає низка чинників, серед яких політичні та економічні умови регіону еміграції, особливості переїзду, а також особистісні характеристики мігранта. Вік, освіта, професійна кваліфікація, зацікавленість в етнічних засобах масової інформації та інтеграція в соціальні мережі суспільства, яке приймає, є визначальними факторами адаптаційного успіху [50, с. 88; 33, с. 49-52].

Дж. Монтгомері пропонує класифікацію адаптації іммігрантів на три типи субадаптацій [79]:

- економічну, яка переважно стосується участі іммігранта в економіці, зокрема на ринку праці країни, що приймає, а також його професійної адаптації;
- соціокультурну, про яку буде йдеться далі;
- суб'єктивну, яку можна вважати одностороннім процесом пристосування іммігранта до нового середовища [71, с. 682-684].

В. Шелюк визначає адаптацію мігрантів як початкову стадію соціалізації індивідів або соціальних груп у новому середовищі, за якою слідує інтеріоризація – процес засвоєння соціокультурних та моральних норм і цінностей нового соціуму, що трансформуються в особистісні риси [74, с. 48-49].

За твердженням В. В. Володько та О. А. Ровенчак, соціальна адаптація мігрантів є активним процесом пристосування особи або соціальної групи до нового соціального середовища, що супроводжується освоєнням його специфічних умов [13, с. 11]. Це явище описується як інтеракційний процес, який відбувається між суб'єктом адаптації (індивідом чи соціальним утворенням) і середовищем, що характеризується модифікованими або новими для суб'єкта параметрами [68, с. 4-5; 61, с. 11].

Етапи, фази та стадії соціальної адаптації, визначені А. Воробцем, забезпечують структурований підхід до аналізу цього багатогранного процесу [14] (рис. 1.6.).



Рис. 1.6 Етапи, фази та стадії соціальної адаптації (подано за А. Воробцем)

Ця модель дозволяє глибше зрозуміти, як індивіди та групи проходять через різні етапи адаптації до нових соціальних умов, що є важливим для дослідження адаптаційних процесів у соціальному середовищі [55]. Кожна стадія та етап соціальної адаптації (рис. 1.6.) можуть проявлятися в активній або пасивній формі: індивід може прагнути змін, ініціювати їх та бути відкритим до нових можливостей, або ж, навпаки, обирати стратегію

пасивного очікування, не прагнучи до змін. Крім того, кожен етап адаптації та сама адаптація можуть бути як успішними (позитивними), так і неуспішними (негативними). Іншими словами, в результаті адаптації соціальний статус та становище індивіда можуть поліпшитися, супроводжуючись задоволенням матеріальних і нематеріальних потреб, або, навпаки, погіршитися, що свідчитиме про необхідність фізичного виживання в новому середовищі [54, с. 66].

Оскільки адаптація особистості у соціальному контексті є багатогранним процесом, важливо звернути увагу на специфіку адаптації в рамках сімейних систем. Сімейна адаптація являє собою складний механізм, який передбачає взаємодію членів родини у відповідь на різноманітні зовнішні і внутрішні виклики. У цьому контексті адаптація сім'ї може включати в себе не лише пристосування до нових умов життя, але й формування нових моделей поведінки, комунікації та підтримки [48]. Особливо актуально це стає в умовах соціальних змін, які можуть впливати на динаміку сімейних відносин, загальний клімат у родині та психоемоційне благополуччя її членів.

В цьому контексті, сімейна (подружня) адаптація, інтеграція є традиційно характерною для початкового етапу шлюбу. Як зазначає І. В. Гребенніков, сімейна адаптація передбачає пристосування подружжя одне до одного, а також до умов, у яких функціонує родина. Психологічно цей процес полягає у взаємному узгодженні думок, емоцій та поведінки [3]. Сімейна адаптація є адекватною реакцією членів родини на позитивні та негативні зміни, які відбуваються в шлюбно-сімейних стосунках. У разі невдачі адаптації родина або перестає нормально функціонувати, або розпадається.

Існує декілька видів сімейної адаптації (І. В. Гребенніков, Т. Андрєєва) [1;3]:

1. Матеріально-побутова адаптація, яка передбачає розподіл прав і обов'язків подружжя у веденні домашнього господарства та формування підходів до планування і розподілу сімейного бюджету.

2. Морально-психологічна адаптація, що базується на сумісності світоглядів, цінностей, інтересів та установок, а також особистісних характеристик партнерів.

3. Інтимно-особистісна адаптація, яка стосується досягнення подружжям гармонії в сексуальних відносинах, що передбачає не тільки фізичне, але й моральне задоволення від інтимного життя.

Окрім цього, виділяють два полярні етапи пристосування: первинна та вторинна (негативна) адаптація. Первинна адаптація подружжя реалізується у двох основних напрямках: рольовому та міжособистісному. Рольові взаємини ґрунтуються на уявленнях про цілі подружнього союзу, що відображають мотивацію партнерів. Своєю чергою, мотивація подружнього союзу включає такі основні мотиви: побутовий, морально-психологічний, сімейно-батьківський, інтимно-особистісний [5].

Первинна рольова адаптація відбувається з огляду на суспільні уявлення про соціальні ролі, що визначаються положенням людини у суспільстві та її функціями в ньому. Важливо, щоб уявлення партнерів про рольові обов'язки в сім'ї були або спільними, або подібними, адже від їх узгодженості залежить успішність взаємодії на етапі первинної адаптації. Це узгодження охоплює все глибші рівні уявлень (С. Ковальов) [26].

Крім того, первинна рольова адаптація включає домовленість щодо розподілу сімейних обов'язків, які, за К. Кіркпатриком, можна поділити на три основні типи подружніх ролей: традиційні, товариські та партнерські. Міжособистісна адаптація подружжя має три складові: афективну (емоційний компонент відносин), когнітивну (ступінь взаємного розуміння) та поведінкову (реалізовану в діях). Успішна міжособистісна адаптація вимагає емоційної близькості та високого рівня взаєморозуміння, передбачаючи адаптацію подружжя до особливостей особистостей одне одного і злиття їх «Я» у спільне «Ми» [10].

Що ж до вторинної адаптації подружжя, то воно виникає в результаті зменшення новизни подразників, що може призводити до втрати інтересу та байдужості.

Вторинна негативна адаптація виявляється в трьох основних сферах: інтелектуальній, моральній та сексуальних відносинах [6].

1. Інтелектуальна сфера характеризується зменшенням інтересу до партнера як особистості, що може виникати через повторюваність думок і оцінок в спілкуванні. Це явище небезпечне для будь-якого шлюбу, оскільки щоденне спілкування подружжя може призводити до пересичення інформацією.

2. Моральна сфера стає полем прояву негативного впливу так званого «ефекту нижньої білизни», що стосується розкриття непривабливих рис особистості партнерів, які раніше не демонструвалися. Це може проявлятися у використанні неприйнятних жестів, інтонацій, а також у поведінці, що не відповідала б стандартам, прийнятим під час попередніх залицянь.

3. Сексуальна сфера також підлягає негативній адаптації, що проявляється у зниженні взаємної привабливості та статевого потягу через одноманітність та легкість досягнення інтимної близькості. Чоловіки можуть бути чутливими до матеріально-побутових незручностей, тоді як жінки – до зменшення проявів любові та романтики.

Подолання вторинної адаптації визначається двома основними чинниками: постійною новизною інформації та міжособистісною сумісністю [18].

Для боротьби з негативними наслідками вторинної адаптації існують три ключові умови:

1. Постійна робота над собою – духовне зростання та прагнення підтримувати власний престиж у очах партнера.

2. Підвищення культури взаємовідносин – розвиток доброзичливості, чуйності та стриманості, що дозволяє уникати зайвого

«викриття» тактовності. Необхідно культивувати повагу один до одного та виховувати в собі позитивні риси, що сприяють щастю в шлюбі.

3. Збільшення взаємної автономності подружжя – важливо забезпечити певну свободу один від одного для збереження індивідуальності.

У загальних рисах сукупність суб'єктивних психологічних чинників, які визначають стабільність шлюбу і сім'ї, можна об'єднати в концепцію психологічного здоров'я сім'ї [25]. Психологічне здоров'я сім'ї виступає інтегральним показником динаміки життєво важливих функцій, що є важливими для сім'ї, і відображає якісний аспект соціально-психологічних процесів, що відбуваються в сімейному контексті. Цей показник не є ідентичним поняттю "психічне здоров'я", хоча й включає групові норми та цінності, які регулюють життя індивіда в соціальному середовищі. Багато процесів та явищ на соціально-психологічному рівні залишаються поза межами традиційного визначення. Крім того, це поняття не можна ототожнити з "соціально-психологічним кліматом", який більше стосується малих груп різноманітного складу [28].

Психологічне здоров'я сім'ї як багаторівнева якість її життєдіяльності характеризується адекватністю протікання соціально-психологічних процесів у відносинах, реакціях, орієнтаціях у проблемних ситуаціях. Воно визначається багатьма факторами: соціальними, економічними, біологічними, психологічними тощо. Найважливішим із них є фізичне здоров'я членів родини. Нормативний стан здоров'я окремої особи або відхилення від норми адекватно відображаються на психічному здоров'ї не лише цієї особи, а й на психологічному здоров'ї родини. Проте не може бути жорсткої залежності, оскільки існують впливи інших факторів, які можуть не завжди бути однаковими з основними [20]. Тому необхідно здійснювати порівняльну та комплексну оцінку цього явища для кожної родини.

При проведенні порівняльної оцінки важливими є три аспекти: норма, відхилення від норми і відсутність психологічного здоров'я.

1. Норма визначається умовно мірою розвитку індивідуальних і групових процесів, у межах яких спостерігаються узгодженість і задоволення потреб членів сім'ї, а також їх соціальна (внутрішньосімейна) активність. У такому випадку родина вважається психологічно здоровою.

2. Відхилення від норми характеризується перевагою індивідуальних процесів над соціальними (внутрішніми), а також частковою узгодженістю дій членів сім'ї. Це є характерним для родини, яка потребує психологічного консультування і зазвичай підлягає психокорекції.

3. Відсутність психологічного здоров'я сім'ї (психологічне нездоров'я) полягає в її нездатності самостійно коригувати дезорганізуючі дії її членів, переважанні внутрішнього дискомфорту та практично повній автономії дій членів сім'ї щодо задоволення індивідуальних потреб.

У комплексній оцінці психологічного здоров'я сім'ї особливо важливими є особистісні, групові та діяльнісні складові, а також відповідність їх змісту таким показникам, як: схожість сімейних цінностей, функціонально-рольова узгодженість, соціально-рольова адекватність, адаптивність у мікросоціальних відносинах, емоційна задоволеність та спрямованість на сімейне довголіття.

Серед основних показників психологічного здоров'я сім'ї В.С. Торохтій виокремлює такі:

1. Схожість сімейних цінностей відображає єдність поглядів та ставлення членів родини до загальнолюдських норм і принципів, що функціонують у межах сім'ї як малої соціальної групи. У сучасних умовах цього показника спостерігаються дві основні тенденції: поляризація ціннісних орієнтацій серед членів родини, зокрема між батьками та дітьми, та деформація сімейних цінностей, що виявляється у появі нових, нехарактерних для традиційної родини цілей і переконань. Обидві ці тенденції негативно впливають на психологічне здоров'я родини.

2. Функціонально-рольова узгодженість є показником психологічного здоров'я сім'ї, що визначає рівень розвитку соціально-психологічних

механізмів внутрішньосімейної взаємодії, таких як взаєморозуміння, взаємодопомога, довіра та терпіння. Цей показник передбачає високий рівень синхронності дій членів родини, де кожен із них активно залучений до виконання ролей, що є необхідними для функціонування сім'ї. Така узгодженість забезпечує стабільність і стійкість родини.

3. Соціально-рольова адекватність характеризує рольову структуру сім'ї, яка, на відміну від інших соціальних груп, є більш фіксованою та жорсткою. Вона відображає рівень реалізації особистих та сімейних очікувань, де кожен член сім'ї виконує визначену роль: батько — чоловік, лідер, здобувач і опора в складних ситуаціях; мати — дружина, господиня, охоронець домашнього вогнища; діти — помічники батьків, опора в майбутньому, спадкоємці [63; 65]. Однак у процесі засвоєння соціального досвіду у кожного члена сім'ї може виникнути суперечність між його внутрішньою позицією щодо приписаної ролі та нормативно схвалюваними моделями поведінки. Під впливом різних чинників сучасного життя частіше виникають конфлікти між роллю та особистістю, що свідчить про зниження рівня розвитку родини.

4. Емоційна задоволеність вказує на характер емоційного сприйняття та поваги в родині. Найвищий рівень емоційної близькості, зокрема "упереджене ставлення" один до одного, є важливою якістю здорової сім'ї. Емоційні зв'язки між членами родини, як правило, формуються через спільну діяльність та завдання, що стоять перед усім сімейним колективом. Емоційна задоволеність є важливим джерелом психологічної розрядки та підтримки для всіх її членів [60]. Рівень цього показника в психологічному здоров'ї сім'ї залежить від багатьох чинників, таких як рівень освіти батьків, мотиви укладання шлюбу, характер подружніх стосунків, цілі виховання дітей та методи досягнення результату.

5. Адаптивність у сімейних стосунках полягає в здатності дорослих членів родини налаштовуватися на соціально-психологічну атмосферу після робочого дня. Сім'я може ефективно виконувати свою основну задачу — емоційну розрядку — лише за умови, що кожен її член зберігає традиційний

стиль спілкування, що забезпечує комфортний емоційний клімат. Адаптивність подружжя в мікросоціальних відносинах значною мірою залежить від проблем, пов'язаних із "синдромом згорання". Надмірний професійний контакт, типову для спеціалістів, що працюють із людьми (лікарів, педагогів, психологів тощо), може спричинити дезадаптацію в сімейних відносинах.

6. Спрямованість на сімейне довголіття передбачає безперервний процес постановки нових цілей, їх раціональне планування та активну участь усіх членів родини в досягненні цих цілей. Важливим елементом здорової родини є наявність перспективних цілей, що відображають інтереси та потреби її членів. Задоволення від їх досягнення є основою для підтримки активності родини у визначенні нових орієнтирів життя. Психологічно здорова родина позитивно впливає на діяльність своїх членів за межами родини, забезпечуючи так звану «сімейну підзарядку», яку вони приносять із зовнішнього середовища.

7. Ідентичність та стабільність родини. Н. Аккерман розглядав сімейну ідентичність як сукупність цінностей, прагнень, очікувань, тривог та проблем адаптації, які розділяються або взаємодоповнюються членами сім'ї під час виконання сімейних ролей [70]. Інакше кажучи, сімейна ідентичність є емоційним і когнітивним сприйняттям «Ми» цієї родини. Вона тісно пов'язана із самосвідомістю особистості та може варіюватися в залежності від ступеня включення або протиставлення «Я» та «Ми».

8. Стабільність родини, яку доцільніше характеризувати як «збереження в зміні», передбачає збереження ідентичності протягом часу, контроль над конфліктами та здатність родини до змін і подальшого розвитку.

Окрім основних показників психологічного здоров'я родини, важливими є також й інші аспекти, такі як: психолого-педагогічна спроможність або неспроможність родини, відповідність віку її членів, рівень зрілості стосунків, готовність до рефлексивних відносин та інші характеристики [77]. Усі ці аспекти, інтегруючись у житті малої соціальної групи (сім'ї), надають

психологічному здоров'ю родини низку специфічних рис. Найважливіші з них включають гуманність, що передбачає високий рівень турботи та уваги до особистості як найвищої цінності в родині; гармонійність, що свідчить про високу сумісність членів сім'ї та гармонійність їх відносин; життєздатність, яка підкреслює міцність внутрішньосімейних зв'язків і взаємозалежностей в умовах дезорганізуючих факторів; системність, що є результатом логічно взаємопов'язаних елементів і передбачає системний підхід у дослідженні та виявленні значущих показників; цілісність, оскільки зміна окремих елементів неодмінно призводить до зміни інших його складових; та динамічність, оскільки психологічне здоров'я є динамічною сутністю, процес розвитку якої має свої етапи і специфічні закономірності [71].

Отже, розглянуті показники психологічного здоров'я родини формують загальний психологічний портрет сучасної сім'ї та, перш за все, характеризують рівень її благополуччя. Так, поняття "адаптація" трактується як процес формування найбільш адекватних стереотипів поведінки в умовах постійно змінюваного мікросоціального середовища. Це може включати зміни в стосунках з іншими людьми, зміну соціальних норм, або реагування на нові обставини, з якими людина стикається у своєму середовищі [2, с. 60]. Соціально-психологічна адаптація є одним з різновидів загальної адаптації, яка стосується не лише фізіологічних чи психічних змін, але й інтеграції в соціальні структури. Її важливість особливо проявляється у процесі організації міжособистісних відносин, що дозволяє людині налаштуватися на експектації (очікування) оточення, налагодити ефективну взаємодію з соціумом і досягти соціально значущих цілей, таких як особистий та професійний розвиток. Цей процес актуальний для багатьох ситуацій, зокрема для людей, які змінюють культурні контексти, наприклад, мігрантів, вимушених переселенців, тощо.

Вивчення сімейної адаптації в контексті ВПО розглядається нами як процес адаптації членів подружжя до нових умов взаємного існування після того, як відбулось вимушене переміщення в зв'язку з воєнними діями [67].

Одним із варіантів адаптації в цьому контексті може бути також розлука подружжя протягом певного часу в зв'язку з вимушеними переміщеннями.

На думку дослідника Ю. Бриндікова, успішна адаптація визначається не лише впливом зовнішнього середовища, соціального оточення та фізіологічних процесів, але й особистісними характеристиками, такими як емоційна стійкість, що забезпечує безпеку особистості та, відповідно, психологічну адаптацію [3, с. 74]. Член подружжя, який перебуває у зоні бойових дій, функціонує в нових умовах, стаючи частиною мікросоціальної групи, де він піклується про свою безпеку та безпеку оточуючих. У той же час члени його сім'ї залишаються вдома і самостійно справляються з робочими і побутовими навантаженнями. Як зазначається у дослідженні, «тривалість розлуки на рік чи більше закріплює ці "різні" способи життя» [10, с. 81].

Якщо подружжю вдається возз'єднатися та повернутися до спільного життя, цей момент є довгоочікуваним, проте може ускладнитися через психологічні наслідки пережитого досвіду. У складному процесі адаптації члени подружжя ВПО потребують підтримки, і сім'я виявляється важливим ресурсом. Важливість підтримки, емпатії, розуміння і співпереживання з боку сімейних членів у період адаптації є незаперечною, оскільки для багатьох з них «сім'я слугує компенсуючим чинником у професійній діяльності і відіграє роль емоційного притулку» [9, с. 252]. Сімейна розлука та перебування в екстремальних ситуаціях у зоні бойових дій можуть призводити до психотравмуючого впливу на членів подружжя ВПО. Пережитий досвід, безумовно, впливає на їхній психологічний стан не лише безпосередньо після стресової ситуації, але й протягом тривалого часу після неї.

Отже, адаптація є ключовим аспектом, що визначає здатність людини інтегруватися в соціальні відносини. У випадку вимушених українських переселенців важливо враховувати різні рівні адаптації: на фізіологічному рівні — це процес адаптації людини як біологічної істоти; на соціальному — входження в нову спільноту, засвоєння її норм і правил, а також прийняття цієї людини суспільством; на психологічному — досягнення психологічного

комфорту, впевненості в правильності вибору і задоволення від нового життя. Адаптація сім'ї ВПО є складним процесом пристосування до нових умов. Пережитий досвід війни та вимушене переселення можуть впливати на психологічний стан, а посттравматичний стресовий розлад ускладнює адаптацію і змінює стосунки в родині. В такому контексті сім'я є важливим ресурсом підтримки, допомагаючи подолати труднощі в процесі адаптації.

1.3. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб в Україні

Перш за все, необхідно уточнити значення терміна "переселенець" або "внутрішньо переміщена особа". Відповідно до Академічного тлумачного словника, переселенець – це особа, яка переселилася або переселяється на нове місце проживання, або була переселена [19].

Визначення адаптації ВПО у науковій літературі також варіативне. Деякі науковці розглядають її через призму кінцевого результату – адаптованості, яка виражається у сформованих навичках та стратегіях виживання в новому середовищі. Наприклад, адаптація описується як інтегральна форма суб'єктної активності, спрямована на оптимізацію взаємодії з новим соціальним середовищем [6, с. 19; 25, с. 7]. Адаптація також включає процеси перенавчання, соціально-економічну адаптацію, встановлення нових соціальних зв'язків та інтеграцію в нове середовище [13, с. 37].

Соціальний захист внутрішньо переміщених осіб регламентується Законом України "Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб". Стаття 1 цього Закону визначає, що внутрішньо переміщена особа – це громадянин України, який постійно проживає на її території та змушений залишити своє місце проживання через негативні наслідки збройного конфлікту, тимчасову окупацію, прояви насильства, порушення прав людини або надзвичайні ситуації природного чи техногенного характеру. Внутрішньо

переміщені особи мають ті самі права та свободи, що й інші громадяни України, і їх не можна дискримінувати на підставі їхнього статусу [25].

Проте, незважаючи на правовий захист, кожен переселенець стикається з багатьма проблемами в різних сферах життя. У нашій країні досі відсутній чіткий механізм реалізації прав внутрішньо переміщених осіб.

Соціально-демографічні та економічні труднощі, з якими стикаються переселенці, часто залежать від типу поселення, до якого вони переїжджають. Більша частина населення східної України мешкає в містах та селищах міського типу. Тому, коли такі сім'ї переселяються до сільської місцевості, процес адаптації може бути складнішим. Жителі міст відчують нестачу мобільності та соціально-професійного спілкування. У сільській місцевості бракує центрів дозвілля та освітніх послуг для дітей і дорослих, а соціальний контроль сильніший, що ускладнює збереження приватності. Ці фактори необхідно враховувати при оцінці житлово-побутових умов сімей. Така сім'я має пристосуватися до нових соціокультурних норм. Особливо складною є адаптація тих, хто переїхав до великих міст, зокрема до Києва, та відчуває стрес через нові умови проживання [28].

Вимушено переміщені особи умовно поділяються на дві групи за місцем проживання. Перша група – це люди, які проживають у центрах спільного проживання (санаторії, табори, соціальні заклади, гуртожитки), де спільно ведуть побут [16]. Друга група – це ті, хто оселився у родичів, друзів, орендує житло або проживає у пустих будинках. Вони розсіяні по містах і селах [19].

Щоденними проблемами для внутрішньо переміщених осіб є нестача житла, їжі, медичних та соціальних послуг, що є особливо критичним для тих, хто потребує спеціалізованого лікування або реабілітації. Постають питання професійного перенавчання, працевлаштування, доступу до освіти та інші труднощі [14]. Серед переселенців є соціально уразливі групи (люди з інвалідністю, самотні батьки, малозабезпечені), для яких обставини переселення можуть ще більше погіршити ситуацію. Вони відчувають

ізоляцію і труднощі з інтеграцією в нові громади, що ускладнює працевлаштування та соціалізацію [10].

Соціальна дискримінація та ізоляція залишаються одними з найактуальніших проблем внутрішньо переміщених осіб. Дослідження громадських організацій та аналітичних центрів показали, що переселенці часто зіштовхуються з дискримінацією у різних сферах, зокрема при пошуку житла та роботи, отриманні соціальних виплат [5, 18]. Наприклад, анкетування переселенців у Харківській області виявило неприємне ставлення місцевих жителів, відмови в оренді житла та завищення цін через статус переселенців [13].

Відтак, з метою зниження рівня дискримінації ВПО мають бути переглянуті дискримінаційні постанови, конкретизовані терміни, які призвели до неоднозначного тлумачення нормативних актів, а також необхідним є періодичний перегляд критеріїв вразливості груп ВПО для надання їм необхідної допомоги.

Вимушене переселення можна охарактеризувати як екстремальну кризову ситуацію, що викликає глибокі трансформації в особистості переселенців. Ці зміни стосуються їхніх цінностей, поведінкових патернів, мотивів та життєвих цілей. У результаті такої кризи частина внутрішніх структур особистості зникає, тоді як інші елементи формуються, допомагаючи подолати труднощі та адаптуватися до нових умов життя. Одним із ключових наслідків є порушення базової потреби людини в безпеці, що призводить до невротизації, депресивних станів і втрати перспективи. Це впливає не лише на окрему людину, але й на соціальні групи загалом [22].

Для ВПО адаптація до нових умов стає критично важливою. Адаптація – це процес засвоєння соціального досвіду, пристосування до нового середовища, і вона включає соціально-психологічні, економічні та культурні аспекти [8]. Однак на цей процес негативно впливає криза довіри, яка характерна для багатьох переселенців. Вони можуть бути обережними в прийнятті соціальної чи психологічної допомоги, а формування довіри

залежить значною мірою від оточення та приймаючої громади [4]. Важливо, щоб громада сприймала переселенців як повноцінних нових членів, а не тимчасових мешканців, з повагою ставилася до їхнього минулого та переконань.

Соціально-психологічний аспект вимушеного переселення включає кризу ідентичності, що виникає внаслідок культурного шоку та адаптації в новому середовищі. Переселенці можуть відчувати втрату своєї звичної картини світу, яка формувалася з дитинства. Це викликає емоційну напруженість, тривожність, дратівливість, а також труднощі в спілкуванні з оточуючими [28; 32]. Однак деякі переселенці зберігають свої потенційні можливості й навіть досягають кращого соціального статусу в новому середовищі, порівняно з попереднім місцем проживання [29].

Таким чином, вимушене переселення є комплексною кризою, що охоплює різні аспекти життя переселенців і вимагає тривалого процесу адаптації та подолання особистісних трансформацій.

ВПО стикаються з цілим спектром психологічних проблем, викликаних низкою факторів [44]. Серед них особливе місце займають травматичні переживання, пов'язані з військовими діями та збройними конфліктами, а також стресові переживання через втрату попереднього життя та необхідність починати все заново. Зміна місця проживання часто тягне за собою зміну культурного середовища, життєвих цінностей і навіть мови, що також стає джерелом додаткового стресу. Розлука з родиною, втрата соціального статусу та роботи ускладнюють процес адаптації.

Психологічний стан переселенців характеризується відчуттям невпевненості в майбутньому, розчаруванням у суспільстві, перепадами настрою від агресивності до апатії та депресії [46]. Такі умови призводять до розвитку психічної дезадаптації та психологічних криз. Поширеними психосоматичними симптомами у переселенців є головний біль, порушення сну, проблеми з травленням, тривожність, страх і швидка втомлюваність [32;

52]. Ці симптоми можуть тривати роками після переселення, знижуючи здатність людини адаптуватися до нових умов життя.

Крім цього, перебування в новому середовищі може призводити не лише до психологічного та соціального дискомфорту, але й до загроз для приймаючого суспільства. Зокрема, це може проявлятися в екстремальних формах поведінки, таких як сепаратизм, етнічний нігілізм, фанатизм або націоналізм. У цих випадках негативний образ етнічної групи може впливати на поведінку індивіда, призводячи до радикальних змін [28].

ВПО змушені не тільки адаптуватися до нових умов, а й відмовлятися від колишніх цінностей і моделей поведінки, що формувалися у попередньому середовищі. Трансформація особистості в цих умовах є глибокою і тривалою, вимагаючи значних психологічних ресурсів для подолання кризи. Адже, як зазначає І. Титаренко: «Адаптація не зводиться просто до прийняття соціальних норм, вона означає гнучкість і ефективність при зустрічі з новими і потенційно небезпечними умовами, а також, здатність задавати подіям бажаного для себе напрямку. В цьому сенсі адаптація означає, що людина успішно користується умовами, що склалися, для реалізації своїх цілей і мети» [45].

Окрім соціальних аспектів адаптації ВПО, важливими є показники психологічного благополуччя, гармонії та зрілості, що визначають психосоціальне благополуччя особистості. Ключові показники психологічного здоров'я переселенців включають здатність справлятися зі стресом, відсутність депресії, усвідомлення життєвих цілей та можливостей для їх досягнення, а також перспективи професійного і особистісного розвитку [40].

Соціальна підтримка є важливою для збереження психологічного благополуччя. Неформальні контакти з родичами, друзями та знайомими забезпечують емоційну підтримку, а також необхідні інформаційні та інструментальні ресурси для успішної адаптації [52]. Процес адаптації переселенців значною мірою залежить від інтеграції в соціальні інститути та

структури на новому місці проживання. Соціально-психологічна адаптація визначається як процес нормалізації морально-психологічного стану через відчуття належності до нової соціальної спільноти. Успіх адаптації залежить від внутрішніх і зовнішніх чинників, таких як потреби переселенців у позитивних соціальних зв'язках та готовність приймаючого суспільства надавати підтримку [33].

Загалом, соціально-психологічна адаптація ВПО полягає у встановленні оптимальних взаємин з місцевими соціальними інститутами, владою та іншими групами. Закріплення цих відносин забезпечується вирівнюванням соціально-економічного становища переселенців з іншими групами, нормалізацією морально-психологічного самопочуття та прийняттям місцевих цінностей і норм.

Відтак, процес інтеграції українських ВПО та їхніх родин у нове середовище є складним і взаємозалежним процесом, що передбачає активну взаємодію обох сторін — як переселенців, так і приймаючої громади. Цей процес має бути заснований на взаємній повазі, довірі та адаптації до нових умов, причому важливо, щоб переселенці визнавали та приймали норми й цінності місцевої громади. Водночас громада повинна бути готова допомагати переселенцям у процесі інтеграції [11].

Дослідження Інституту демографії та соціальних досліджень НАН України, проведене О. Балакіревою, показало, що лише 59% ВПО почуваються комфортно в приймаючих громадах. Це свідчить про існування невідповідності очікувань між місцевим населенням і переселенцями, а також про недостатню взаємодію з боку держави та приймаючої громади [11]. Особливу увагу слід приділити труднощам адаптації, з якими можуть зіштовхнутися всі три категорії людей: переселенці, приймаюче суспільство і держава. За словами О. Блінової, ці труднощі можуть включати порушення когнітивної сфери, розлади пам'яті, уваги, сприйняття часу, мислення, а також проблеми в міжособистісному спілкуванні, зокрема у взаєминах між подружжям, з дітьми та з представниками іншої культури [4].

Переміщення до нового місця проживання створює для переселенців безліч нових умов, що вимагають адаптації й змін у поведінці. Нові стимули та чинники, що впливають на їхню активність, спричиняють появу нових потреб і вимагають нових форм взаємодії з оточуючим світом. У зв'язку з цим важливо глибше дослідити механізми адаптації та інтеграції переселенців у нове середовище.

Виділено кілька основних критеріїв соціально-психологічної адаптації ВПО:

- 1) Успішна соціальна адаптація полягає в умінні поєднувати культурні цінності рідного етносу з новими соціальними нормами та правилами, зберігаючи при цьому свою ідентичність.
- 2) Відсутність можливостей для самореалізації може бути не менш важливою перепорою для адаптації, ніж матеріальні труднощі.
- 3) Відсутність повноцінної взаємодії з місцевим населенням призводить до почуття відчуженості та ізоляції.
- 4) Ступінь задоволеності проживанням на новому місці формує соціальне самопочуття переселенця.
- 5) Почуття приналежності до соціальної групи та нової спільноти, що сприяє новій самоідентифікації переселенця.
- 6) Характер адаптивної діяльності та способи адаптації до нових умов.
- 7) Часова протяжність процесу адаптації.
- 8) Зацікавленість у праці та прагнення до самореалізації.
- 9) Соціальний статус переселенця на новому місці проживання.
- 10) Психологічна задоволеність середовищем, яка при порушенні адаптації може супроводжуватися депресією, тривогою і почуттям нездатності впоратися з ситуацією [33].

Ці критерії допомагають краще зрозуміти, як ВПО можуть адаптуватися до нових умов життя і які фактори впливають на цей процес.

Усі ці критерії можна об'єднати у п'ять ключових груп для більш структурованого розуміння процесу адаптації ВПО:

1) Соціальне самопочуття вимушеного переселенця – це включає ступінь задоволеності життям у новому середовищі, рівень психологічного благополуччя, відсутність почуття ізоляції та відчуженості.

2) Ідентифікація ВПО з новим середовищем – передбачає нову самоідентифікацію та відчуття приналежності до нової спільноти, прийняття її норм і цінностей при збереженні власної самобутності.

3) Ступінь реалізації внутрішнього потенціалу досліджуваної категорії осіб – це стосується можливостей для самоактуалізації та самореалізації, вміння ефективно використовувати власні ресурси та здібності у нових умовах.

4) Характер відносин із середовищем – включає взаємодію з місцевим населенням, наявність соціальної підтримки, формування позитивних соціальних зв'язків та активну участь у новому соціальному середовищі.

5) Здатність підвищення культури адаптуючого середовища – це спроможність приймаючого середовища сприяти успішній адаптації переселенців через створення умов для інтеграції та підтримки [35].

Аналізуючи дослідження реабілітації внутрішньо переміщених осіб В. Є. Малиша [33], можна виділити ще кілька важливих аспектів в контексті психологічних особливостей ВПО:

1) Психологічна криза – усі ВПО стикаються з високим рівнем психологічної кризи, що значно ускладнює їх адаптацію до нових умов життя. Ці люди потребують обов'язкової психологічної допомоги [20].

2) Ефективність психологічної допомоги – психологічна допомога у формі як індивідуальної, так і групової роботи виявляється найефективнішим засобом корекції психологічних проблем переселенців. Вона не лише допомагає опрацювати психологічні травми, але й сприяє створенню відчуття взаємопідтримки та покращує соціальну адаптацію [39].

3) Особистісні ресурси – наявність таких ресурсів, як конструктивні копінг-стратегії, життєстійкість, адаптивність, адекватна самооцінка, активність та оптимізм, є критично важливими для подолання психологічної кризи та прискорення процесу адаптації [35].

Ці висновки вказують на необхідність більш комплексного підходу до роботи з вимушеними переселенцями, враховуючи як психологічну, так і соціальну складові їхньої інтеграції.

У підсумку, адаптація ВПО є складним і багатогранним процесом, що впливає на їх психічне та фізичне здоров'я. Соціально-психологічна адаптація передбачає активну взаємодію переселенців із новим соціальним середовищем, у рамках якого важливо забезпечити належну соціальну та психологічну підтримку. Успішність інтеграції залежить від двостороннього процесу адаптації, де переселенці не лише адаптуються до нових умов, але й активно взаємодіють із навколишнім середовищем.

Висновки до 1 розділу

Теоретичний аналіз свідчить, що адаптація особистості є складним процесом, який включає фізичні, соціально-економічні та організаційні зміни в поведінці, соціальних відносинах та культурі. Вона також є результатом трансформацій у соціальних, соціально-психологічних, морально-психологічних, економічних та демографічних відносинах між людьми, що веде до пристосування до соціального середовища. Успішне засвоєння особистістю соціального досвіду нового середовища залежить від численних чинників, зокрема соціально-демографічних (тип нового поселення), економічних (матеріальні та соціальні труднощі, неможливість задоволення основних потреб), а також соціально-психологічних (зміна культурного контексту). Ці фактори по-різному впливають на адаптацію та її результати залежно від інтенсивності та тривалості впливу, функціонуючи в рамках системи взаємозв'язаних обставин.

Адаптація внутрішньо переміщених осіб є тривалим процесом, що виникає після переїзду та покликаній допомогти пережити стрес від змін, втрат і пристосувати свій спосіб життя до нових умов. Вона виконує дві важливі функції: допомагає пережити стрес від змін та знаходить способи і ресурси для життя в нових умовах. Вимушена міграція та пов'язані труднощі адаптаційного періоду мають негативний вплив на психічне і фізичне здоров'я переселенців, що потребує переосмислення підходів до організації соціально-психологічної роботи з українськими переселенцями, які отримали тимчасовий прихисток, та надання їм широкого спектру соціальних послуг, зокрема кваліфікованої психологічної підтримки.

У процесі адаптації до нового середовища внутрішньо переміщені особи стикаються з численними проблемами соціально-демографічного, економічного та соціально-психологічного характеру. Ці труднощі варіюються від стресових переживань, пов'язаних із втратою минулого життя, до необхідності починати все з нуля, зміни місця проживання, що

супроводжується трансформацією мікрокультурного середовища, а також втратою соціального статусу, роботи, професії.

Соціально-психологічна адаптація ВПО є двостороннім процесом, що спрямований на оптимізацію взаємодії особи із соціальним середовищем, який виникає як реакція на зміни в цій взаємодії. Людина не лише піддається впливу оточення, а й активно взаємодіє з ним. Основними показниками психологічного благополуччя ВПО є здатність долати стресові ситуації, відсутність депресії, усвідомлення своїх цілей і шляхів їх досягнення, а також можливості для професійного та особистісного розвитку. Підтримка психологічного благополуччя переселенців включає не тільки емоційну, а й інформаційну та інструментальну допомогу. Важливою для збереження психічного здоров'я є емоційна підтримка, що надається через неформальні зв'язки з родичами, друзями та близькими.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕХАНІЗМІВ СІМЕЙНОЇ АДАПТАЦІЇ В ПОДРУЖЖЯХ УКРАЇНСЬКИХ ВПО

2.1. Опис процедури та вибірки емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження особливостей механізмів сімейної адаптації в подружжях українських ВПО проходило в змішаному форматі онлайн та офлайн опитувань з подружжями, в яких хоча б один член сім'ї є ВПО, та подружжями, які не мали досвіду переселення за останні роки.

Базою емпіричного дослідження стали соціальні місцеві та регіональні центри міста Хмельницького, Хмельницького району та області, а саме: центри соціальної підтримки та реєстрації ВПО, центри надання психологічної допомоги, громадські організації, які працюють з/для ВПО, а також цільові опитування в населених пунктах з високою концентрацією ВПО.

Вибірка дослідження складалась з двох підгруп:

- **Пари ВПО:** Основною групою є пари, де один або обидва партнери є внутрішньо переміщеними особами, при цьому ця група включає як офіційно зареєстровані шлюби, так і партнерства, які відповідають характеристикам сімейних стосунків.
- **Контрольна група:** Для порівняння було використано контрольну групу пар, які не є ВПО, щоб побачити різницю в механізмах адаптації.

Загальний обсяг вибірки склав 60 осіб, тобто по 15 пар ВПО та пар без досвіду переміщення (табл. 2.1.)

Розподіл вибірки дослідження пар ВПО та пар без досвіду переміщення

Критерій	пари ВПО	%	Пари без досвіду переміщення	%
вік	30-35 років	40%	30-35 років	47%
	36-40 років	33%	36-40 років	27%
	41-45 років	27%	41-45 років	27%
Регіон проживання	міське середовище	67%	міське середовище	53%
	сільське середовище	33%	сільське середовище	47%
тип трудової зайнятості	обидва партнери зайняті	60%	обидва партнери зайняті	67%
	один з партнерів зайнятий, інший ні	27%	один з партнерів зайнятий, інший ні	20%
	обидва без роботи	13%	обидва без роботи	13%
наявність дітей	мають дітей	67%	мають дітей	80%
	Без дітей	33%	Без дітей	20%

Як бачимо з таблиці 2.1 розподілу вибірки дослідження, кожна група складається з 15 пар (30 осіб у кожній групі). Кількість жінок та чоловіків однакова. Вік учасників варіюється від 30 до 45 років. В групі ВПО найбільше представлено осіб віком 30-35 років (40%), а в групі звичайних пар — 47%. У віковій категорії 41-45 років у кожній групі по 27%. За критерієм регіону проживання більшість пар ВПО мешкає в міському середовищі (67%), у той час, як серед звичайних пар таких 53%. Сільське середовище складає 33% у групі ВПО та 47% у звичайних парах. Що стосується трудової зайнятості, то в 60% пар ВПО обидва партнери зайняті, у контрольній групі цей показник становить 67%. 27% пар ВПО мають одного працюючого партнера, а серед звичайних пар таких лише 20%. 13% пар у обох групах не працюють. Стосовно наявності дітей, то в 67% пар ВПО є діти, тоді як у звичайних парах цей показник становить 80%. 33% пар ВПО не мають дітей, що на 13% більше, ніж у звичайних парах, де лише 20% пар не мають дітей. Цей розподіл дозволяє провести детальний аналіз різних факторів, що можуть впливати на процеси сімейної адаптації в умовах внутрішнього переселення.

За умов більших ресурсів вибірку дослідження було б корисно саме стратифікувати за критеріями тривалості шлюбного союзу, регіоном переселення (міське чи сільське середовище), зайнятістю або наявністю дітей тощо, щоб дослідити можливі відмінності в адаптації. В рамках нашого дослідження ці критерії були взяті до уваги в описовому форматі, але не стали факторами для подальшої екстраполяції результатів на вказані підгрупи через відсутність достатньої репрезентації в кожній підгрупі.

Натомість важливим критерієм, за яким відбувався відбір учасників дослідження, був критерій тривалості шлюбу або сімейного досвіду (для не зареєстрованих шлюбів). Як було нами встановлено в ході теоретичного дослідження, сімейна (подружня) адаптація, інтеграція є традиційно характерною для початкового етапу шлюбу. Водночас сімейна адаптація являє собою складний механізм, який передбачає взаємодію членів родини у відповідь на різноманітні зовнішні і внутрішні виклики. У такому контексті адаптація сім'ї може включати в себе не лише пристосування членів подружжя до один одного, але й спільне пристосування до нових умов життя, формування нових моделей поведінки, комунікації та підтримки. Окрім того, сімейна адаптація включає різні аспекти (матеріально-побутові, морально-психологічні, інтимно-особистісні), а сам процес проходить через два етапи: первинну адаптацію, яка відображає рольові та міжособистісні взаємини, та вторинну, що виникає зі зниженням новизни стосунків і може призводити до втрати інтересу та байдужості

В нашому дослідженні ми зосереджуємося на парах із тривалим сімейним досвідом, які вже мають усталені сімейні механізми. У таких парах можна точніше оцінити саме вплив переселення, оскільки базова адаптація як сім'ї вже відбулася, і взаємодія у шлюбі має сформований характер. Це, своєю чергою, дозволяє дослідити специфіку адаптації до нових умов життя як ВПО, не змішуючи цей процес із адаптаційними аспектами ранніх етапів подружнього життя. Додаткове порівняння особливостей механізмів сімейної адаптації з подружжями без досвіду переміщення дозволить ще більш точно

визначити саме *особливості та відмінності* цього психологічного аспекту. Таким чином, вибірка з пар із тривалим сімейним досвідом (понад 3-5 років) допоможе вивчити, як зрілі подружжя пристосовуються до переселення, використовуючи напрацьовані копінг-стратегії та рівень сімейної згуртованості, що є важливими чинниками в умовах стресу, пов'язаного з переміщенням.

Наступним етапом планування емпіричного дослідження особливостей механізмів сімейної адаптації в подружжях українських ВПО став відбір психодіагностичних інструментів. Для нашого дослідження було вдало підібрані методики, які дозволяють комплексно оцінити різні аспекти сімейної адаптації, рівень стресу, індивідуальні риси адаптованості та стратегії подолання труднощів (Табл.2.2).

Таблиця 2.2

Методики дослідження: особливості застосування, мета та формат оцінки результатів

Назва методики	мета застосування методики	формат оцінки та аналізу результатів за методикою
Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3)	дозволяє визначити рівень згуртованості та адаптаційної гнучкості в сім'ї, що є основними показниками в контексті адаптації подружжя ВПО. FACES-3 може показати, як пари переживають сімейну кризу та зберігають гармонію в нових умовах.	Парна оцінка
Шкала сприйнятого стресу (PSS)	забезпечує вимірювання суб'єктивного сприйняття стресу, що актуально для ВПО, які переживають високий рівень зовнішнього тиску. Це дозволяє побачити, наскільки кожен партнер суб'єктивно відчуває стрес, що може впливати на адаптацію.	Індивідуальна оцінка
Опитувальник К. Роджерса Р. Даймонда	допомагає оцінити особистісні характеристики адаптованості чи неадаптованості, що важливо для розуміння, як індивідуальні якості кожного з партнерів впливають на спільну адаптацію.	Індивідуальна оцінка
Копінг-тест Лазаруса	дозволяє визначити копінг-стратегії, які застосовують партнери для подолання труднощів. Це корисно для оцінки різних способів, які пари використовують, щоб пристосуватися до нових умов, таких як переселення.	Індивідуальна оцінка

Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3), розроблений Д. Х. Олсоном, Дж. Портнером та І. Лаві, є одним із найбільш

визнаних інструментів для оцінки сімейної структури. У 1986 році його було адаптовано М. Перре. Ця методика дозволяє визначити рівень адаптації та згуртованості в сім'ї, а також аналізує, як члени сім'ї сприймають свою сім'ю на поточний момент і якою вони бажають її бачити.

Розбіжність між актуальним сприйняттям і «ідеалом» є індикатором ступеня задоволеності та психологічного клімату в сімейній системі. Інформація про «ідеальну» сім'ю відображає напрями й інтенсивність змін, які учасники дослідження прагнуть реалізувати у функціонуванні родини. Зі збільшенням розбіжності між ідеалом та реальним сприйняттям зростає рівень незадоволеності існуючими сімейними відносинами.

Опитувальник FACES-3 може бути застосований до всіх членів сім'ї, включно з підлітками віком від 12 років.

Шкала сприйняття стресу (PSS) є одним із найпопулярніших інструментів для вимірювання рівня психологічного стресу. Це стандартизований опитувальник, що оцінює, наскільки респонденти сприймають своє життя як непередбачуване, неконтрольоване та перевантажене. Завдяки загальному формулюванню запитань, шкала підходить для різних груп населення, починаючи з 14 років.

Розроблена професором Шелдоном Коеном в Університеті Карнегі-Меллона, шкала представлена трьома версіями: PSS-14 (14 пунктів), PSS-10 (10 пунктів) і PSS-4 (4 пункти). Скорочена версія (PSS-10) отримала найвищу оцінку за психометричними показниками: її внутрішня надійність, оцінена за альфа Кронбаха, варіювалася від 0.84 до 0.86. Крім того, її валідність підтверджується помірною та сильною кореляцією з іншими показниками емоційного стану, такими як депресія та тривога [77;78].

PSS дозволяє визначити вплив стресу як етіологічного фактора поведінкових розладів або захворювань, а також оцінює рівень стресу у взаємозв'язку з об'єктивними подіями, ресурсами подолання та особистісними характеристиками. Однак, враховуючи вплив щоденних подій на рівень стресу, прогностична валідність шкали знижується після 4–8 тижнів [79].

PSS-10 широко використовується завдяки зручності та надійності, зокрема в дослідженнях студентів, дорослих і підлітків. Її валідність і надійність підтверджено численними дослідженнями, що робить цей інструмент одним із найкращих для оцінки стресу [78].

Опитувальник сприйняття стресу (PSS) призначений для самозаповнення респондентом, можливий як в онлайн-форматі, так і в ході особистого чи телефонного інтерв'ю. Процес заповнення займає близько 3–5 хвилин. Важливо, щоб відповіді на запитання надавалися респондентом самостійно. Опитувальник містить 10 питань, у яких респондент оцінює, як часто протягом останнього місяця відчував певні стресові переживання. Для цього використовується шкала частотності: «Ніколи», «Майже ніколи», «Іноді», «Досить часто», «Дуже часто». Повторне застосування PSS, наприклад, на початку, у середині та наприкінці терапії, дозволяє оцінити динаміку змін.

Оцінка рівня стресу базується на сумарному балі:

- 0–13 балів – низький рівень стресу (слабке сприйняття);
- 14–26 балів – помірний рівень стресу (помірне сприйняття);
- 27–40 балів – високий рівень стресу (сильне сприйняття).

Індивідуальні бали варіюються від 0 до 40, причому вищі показники свідчать про більший рівень стресу.

Унікальність цього опитувальника полягає в акценті на суб'єктивному сприйнятті подій. Навіть за однакових обставин дві особи можуть отримати різні бали через різницю у сприйнятті. Наприклад, одна людина може потрапити до категорії низького рівня стресу, тоді як інша – до категорії високого, що підкреслює значення особистого досвіду у формуванні стресової реакції. Це робить PSS цінним інструментом для оцінки та планування психотерапевтичних інтервенцій, а також для моніторингу змін під час терапії.

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда спрямована на аналіз особливостей адаптаційного періоду особистості. Опитувальник розроблений для вивчення рис, що визначають

соціально-психологічну адаптацію, а також пов'язаних із нею характеристик особистості. Стимульний матеріал включає 101 твердження, сформульоване в третій особі однини без використання займенників. Такий підхід зменшує ризик «прямого ототожнення», коли респондент свідомо співвідносить твердження зі своїми особливостями. Цей методичний прийом також сприяє зниженню впливу соціально бажаних відповідей.

Перелік тверджень опитувальника містить рівну кількість характеристик адаптованої та неадаптованої особистості. Адаптованість проявляється у здатності пристосовуватись до змін у соціальному середовищі, розвивати нові навички та вміння для ефективного функціонування. Натомість неадаптованість виявляється у стійкості до змін, відставанні від соціального оточення та виникненні труднощів через нездатність пристосовуватися до нових умов.

Респондент відповідає на твердження, обираючи між «так» і «ні», залежно від того, наскільки вони його стосуються. Методика дозволяє оцінити 7 інтегральних показників:

1. Адаптація
2. Визнання інших
3. Інтернальність
4. Самосприйняття
5. Емоційна комфортність
6. Прагнення до домінування
7. Ескапізм (уникнення проблем).

Кожен показник розраховується за емпірично виведеними формулами, а інтерпретація базується на нормативних даних, адаптованих для підліткової та дорослої вибірок.

Методику можна застосовувати для оцінки процесу формування самосвідомості в умовах адаптації до нових обставин, вивчення адаптації або дезадаптації, а також діагностики емоційно-поведінкових порушень у складних ситуаціях.

Копінг-тест Лазаруса розроблено для визначення стратегій подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності. Цей опитувальник, створений Р. Лазарусом і С. Фолкманом у 1988 році та адаптований Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк і М. С. Замишляєвою у 2004 році, є першою стандартизованою методикою для вимірювання копінгу.

Автори методики визначають подолання труднощів як когнітивні й поведінкові зусилля, спрямовані на управління зовнішніми або внутрішніми вимогами, які людина сприймає як виклики чи перевищення своїх ресурсів. Завдання полягає в подоланні проблеми, зменшенні її негативних наслідків, уникненні чи витримуванні складнощів. Копінг охоплює свідомі стратегії дій, які або змінюють ситуацію, якщо вона контрольована, або сприяють адаптації, якщо контроль неможливий. Ця поведінка є важливою для соціальної адаптації й залежить від особистісних особливостей і ситуації.

Опитувальник складається з 50 питань і охоплює 7 копінг-стратегій:

1. Конфронтаційний копінг – активні зусилля для зміни ситуації, інколи агресивні.
2. Дистанціювання – зменшення значущості проблеми через відсторонення.
3. Самоконтроль – контроль власних дій і почуттів.
4. Прийняття відповідальності – визнання своєї ролі в проблемі з подальшим вирішенням.
5. Втеча-уникання – уникнення труднощів через уявні чи поведінкові стратегії.
6. Планування вирішення – аналітичний підхід до проблеми, орієнтований на зміну ситуації.
7. Позитивна переоцінка – формування позитивного значення проблеми, що сприяє особистісному зростанню (іноді включає релігійний аспект).

Ефективність кожної стратегії залежить від контексту і особистісних ресурсів. Стратегії, що корисні в одній ситуації, можуть бути непридатними

в іншій. Водночас існують психосоціальні фактори, які підтримують адаптацію незалежно від обставин, зокрема копінг-компетентність, оптимізм, самоповага, інтернальний локус контролю, життєстійкість, а також якість і доступність соціальної підтримки.

Зауважимо, що в нашому дослідженні ми використовуємо комбінований аналіз результатів – як на індивідуальному рівні, так і на рівні пари. Індивідуальна оцінка дає можливість оцінити, як кожен партнер окремо сприймає стрес, адаптується та використовує копінг-стратегії. Це важливо для розуміння індивідуальних особливостей, які можуть впливати на динаміку сімейної адаптації. Натомість **парна оцінка дозволяє** проаналізувати сімейну згуртованість, побачити, як партнери діють разом у стресових ситуаціях та наскільки вони узгоджені. Оскільки Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3) оцінюється в контексті сім'ї, то саме її результати доцільно аналізувати в парах. Також парно можна аналізувати копінг-стратегії, щоб побачити, чи схожі підходи партнерів, чи вони доповнюють один одного.

Окрім цього, аналіз результатів буде проводитися в контексті порівняння між парами ВПО та звичайними парами, що дозволить оцінити особливості та специфічні відмінності, які можуть бути в адаптаційних процесах в умовах переселення. Порівняння двох груп дасть змогу виявити різницю в способах адаптації до нових життєвих умов, враховуючи особливості, пов'язані з переселенням на нове місце проживання та психологічними і соціальними викликами, з якими стикаються ВПО. Звичайні пари, на відміну від пар ВПО, не мають досвіду такої значущої зміни в умовах життя, що дозволяє краще зрозуміти, які аспекти адаптації є унікальними для ВПО.

Для порівняння груп буде використано кілька статистичних методів. Одним з основних підходів є описова статистика, яка дозволить порівняти основні показники адаптації в обох групах за допомогою середніх значень, стандартних відхилень та інших характеристик розподілу. Для аналізу відмінностей між групами будемо використовувати Т-критерій Стьюдента для

незалежних вибірок, що є параметричним методом, здатним визначити статистично значущі відмінності між двома незалежними групами. Це дозволить оцінити, чи мають пари ВПО статистично значущі відмінності в показниках адаптації порівняно з контрольними парами.

Отже, розроблена процедура дослідження та підібрані психодіагностичні інструменти дозволять всебічно оцінити механізми сімейної адаптації у парах ВПО та звичайних парах, порівняти їх адаптаційні процеси в умовах переселення та визначити ключові фактори, що впливають на сімейну згуртованість, рівень стресу та застосування копінг-стратегій в парах ВПО.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Результати опитувань були проаналізовані та сформовані в єдину табличну базу даних, з якою в подальшому проводилась робота з кількісного та якісного аналізу. Для математичного аналізу даних використовувалося програмне забезпечення SPSS для Windows 10 (ver. 22.0).

Проаналізуємо результати за кожною методикою та здійснимо інтерпретацію даних опитувань.

Рівень подружньої згуртованості було оцінено за допомогою опитувальника «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3, Д. Х. Олсона). Отримані результати, представлені на рис. 2.1, дозволяють порівняти рівень згуртованості у парах ВПО та звичайних парах.

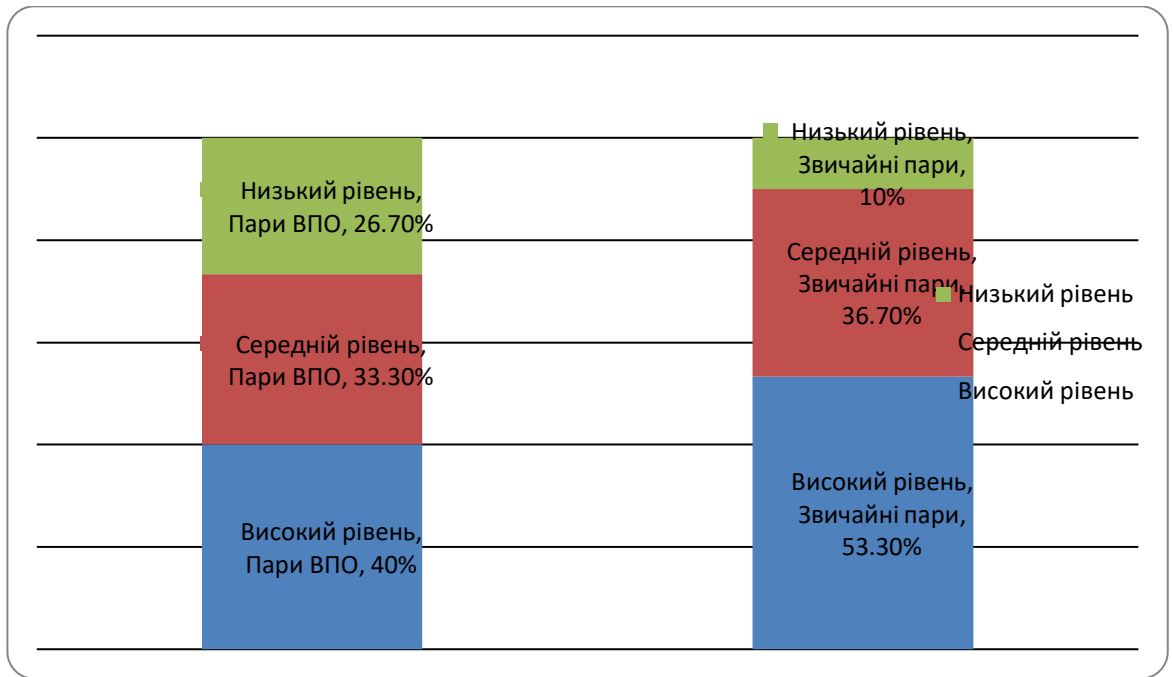


Рис. 2.1. Рівень подружньої згуртованості за шкалою FACES-3 (у відсотках)

З рисунка видно, що серед пар ВПО високий рівень згуртованості мають 40% подружніх пар, що свідчить про емоційну підтримку та взаємозалежність між партнерами, однак цей показник нижчий порівняно зі звичайними парами, де 53,3% продемонстрували високий рівень згуртованості. Середній рівень згуртованості відзначено у 33,3% пар ВПО та у 36,7% звичайних пар. Низький рівень згуртованості, що може свідчити про автономність партнерів один від одного та недостатній рівень емоційної підтримки, спостерігається у 26,7% пар ВПО, тоді як у звичайних парах цей показник становить лише 10%.

Оскільки в цьому дослідженні оцінка подружньої згуртованості проводиться на парному рівні, результати відображають загальний рівень емоційної підтримки, взаємозалежності та спільності між партнерами в кожній парі. Так, високий рівень згуртованості у 40% пар ВПО та 53,3% звичайних пар свідчить про міцні емоційні зв'язки, що забезпечують партнерам відчуття стабільності, взаємної підтримки та прив'язаності в межах подружнього союзу. Такі пари характеризуються високою готовністю вирішувати проблеми

разом, демонструють емпатію та спільні цінності, що сприяє подоланню труднощів і стресів у відносинах.

Середній рівень згуртованості, що виявлено у 33,3% пар ВПО та 36,7% звичайних пар, показує збалансовану взаємозалежність із певною часткою автономії кожного партнера. Це свідчить про відносини, у яких подружжя підтримує один одного, зберігаючи водночас певну самостійність у реалізації особистих потреб та інтересів. Такі пари можуть бути менш емоційно залученими, ніж пари з високим рівнем згуртованості, однак у їхніх стосунках зберігається позитивна емоційна підтримка.

Низький рівень згуртованості, що спостерігається у 26,7% пар ВПО та 10% звичайних пар, свідчить про значну автономію партнерів, брак емоційної близькості та можливу відчуженість. У таких парах кожен із партнерів відчуває себе більш самостійним та, ймовірно, сприймає стосунки як окрему від особистого життя сферу. Низький рівень згуртованості може вказувати на недостатню спільність у вирішенні проблем і складнощів, а також обмежену взаємопідтримку, що особливо важливо для пар ВПО, які можуть потребувати додаткової емоційної підтримки в умовах переселення.

Отже, з парної точки зору, результати дослідження показали, що звичайні пари демонструють дещо вищий рівень згуртованості порівняно з парами ВПО, що може свідчити про певні труднощі у формуванні емоційних зв'язків та підтримки в умовах вимушеного переселення.

У результаті застосування Шкали сприйнятого стресу (PSS) були отримані індивідуальні показники рівня стресу серед представників обох груп – ВПО та звичайних пар (рис.2.2.). Оцінка проводилася на індивідуальному рівні для кожного учасника, що дозволяє оцінити загальний рівень сприйнятого стресу в кожній групі та порівняти його між групами.

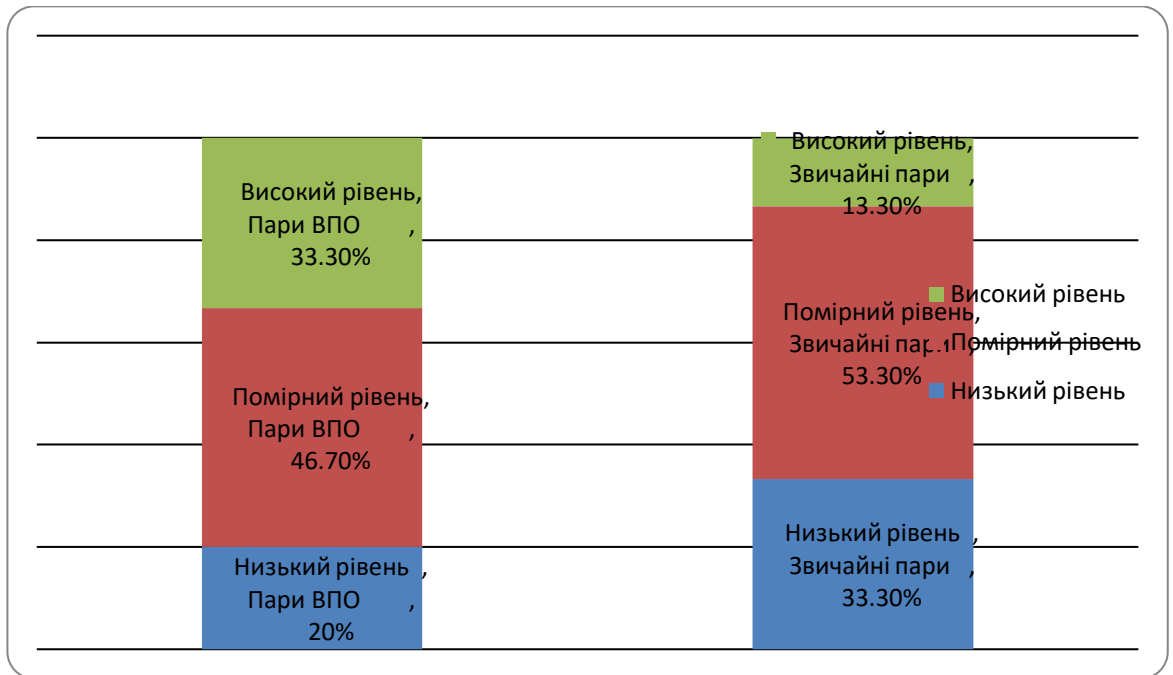


Рис. 2.2. Розподіл рівнів сприйнятого стресу за шкалою PSS серед учасників дослідження (у відсотках)

З рисунка 2.2. видно, що серед представників пар ВПО лише 20% демонструють низький рівень сприйнятого стресу, що може свідчити про значне навантаження та підвищену вразливість до стресових факторів у цій групі. Натомість у звичайних пар частка респондентів з низьким рівнем сприйнятого стресу становить 33,3%, що вказує на відносно менше навантаження порівняно з групою ВПО.

Помірний рівень стресу, що охоплює бали від 14 до 26, спостерігається у 46,7% респондентів із групи ВПО та у 53,3% учасників із групи звичайних пар. Це свідчить про те, що обидві групи мають значну частку людей, які помірно сприймають стрес, можливо, залежно від індивідуальних і сімейних копінг-стратегій.

Високий рівень сприйнятого стресу, що вказує на значне відчуття стресу, виявлений у 33,3% респондентів серед пар ВПО, що є досить високим показником у порівнянні з 13,3% у звичайних пар. Це може свідчити про те, що вимушені умови переселення створюють додаткове навантаження, яке підвищує рівень сприйняття стресу серед учасників із групи ВПО.

Отже, результати вказують на те, що рівень сприйнятого стресу у представників пар ВПО є вищим порівняно зі звичайними парами, що може бути пов'язано з нестабільними умовами життя та специфічними викликами, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи.

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда дозволила оцінити рівень соціально-психологічної адаптації окремих учасників у вибірці. Результати за окремими шкалами для кожної групи представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Середні показники соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда

	Показники	ВПО (середнє)	Звичайні пари (середнє)	Норм а	Діапазон нормативни х значень
адаптація	Адаптивність	125,4	138,2	130,0	68-170
	Деадаптивність	95,2	82,5	85,0	68-170
	<i>Брехливість</i>	<i>33,1</i>	<i>31,4</i>	<i>31,5</i>	<i>18-45</i>
самоприйняття	Прийняття себе	36,7	48,5	40,0	22-52
	Неприйняття себе	22,4	15,8	20,0	14-35
сприйняття інших	Прийняття інших	18,5	25,0	21,0	12-30
	Неприйняття інших	22,1	15,7	20,0	14-35
емоційна комфортність	Емоційний комфорт	22,0	26,8	24,0	14-35
	Емоційний дискомфорт	27,3	18,9	23,0	14-28
інтернальність	Внутрішній контроль	40,7	44,2	42,0	26-65
	Зовнішній контроль	33,5	29,8	36,0	18-45
прагнення до домінування	Домінування	11,3	10,5	11,0	6-15
	Ескапізм	18,0	15,6	17,0	10-25

Аналіз результатів за шкалами методики К. Роджерса – Р. Даймонда дозволяє виявити специфічні особливості соціально-психологічної адаптації двох груп досліджуваних.

За шкалою адаптивності середній показник групи ВПО дорівнює 125,4, що знаходиться на нижній межі норми і свідчить про обмежену здатність ефективно адаптуватися до нових умов та вирішувати життєві труднощі, ймовірно, через досвід вимушеного переселення. Звичайні пари мають середній показник 138,2, що перевищує середнє нормативне значення і вказує на їхню більшу соціальну та емоційну гнучкість, яка полегшує адаптацію до змін. Порівняння цих даних демонструє обмежену гнучкість і життєстійкість у нових умовах у групи ВПО на противагу звичайним парам, що проявляють більш високий рівень стійкості та здатності до адаптації.

За шкалою дезадаптивності середній показник групи ВПО становить 95,2, що вказує на помірний рівень дезадаптації і свідчить про труднощі у налагодженні соціальних та сімейних зв'язків через досвід вимушеної міграції. Натомість у звичайних пар показник дорівнює 82,5, що близько до середнього нормативного значення і вказує на стабільніші соціальні та сімейні зв'язки, що дозволяє їм краще справлятися з життєвими змінами. Таким чином, підвищений рівень дезадаптивності у ВПО може бути обумовлений нестабільністю умов життя, тоді як звичайні пари мають стабільніші соціальні зв'язки.

За шкалою «прийняття себе» середній показник у групі ВПО становить 36,7, що вказує на помірний рівень прийняття себе, ймовірно, зумовлений стресом, пов'язаним із необхідністю адаптації до нових умов. У звичайних пар середній показник становить 48,5, що вказує на високий рівень прийняття себе, наявність позитивної самооцінки та впевненості у собі. Отже, знижений рівень прийняття себе в групі ВПО може бути пов'язаний із психологічним навантаженням через втрату звичного способу життя, тоді як звичайні пари демонструють стабільніший самосприйняття.

Показник «прийняття інших» у групі ВПО становить 18,5, що нижче норми і свідчить про певні труднощі у сприйнятті оточуючих, можливо, через соціальні обмеження та недовіру в новому середовищі. У звичайних пар середній показник дорівнює 25,0, що свідчить про високий рівень прийняття

інших та здатність до побудови позитивних і відкритих взаємодій. Це вказує на те, що група ВПО проявляє меншу готовність сприймати оточення, можливо, через недовіру до нових соціальних умов, на відміну від звичайних пар.

За показником «емоційний комфорт» середнє значення групи ВПО становить 22,0, що вказує на нижчий рівень емоційного комфорту, пов'язаний із підвищеною тривожністю та нестабільністю в новому середовищі. У звичайних пар цей показник дорівнює 26,8, що свідчить про вищий рівень емоційного комфорту та почуття стабільності в стосунках. Знижений рівень емоційного комфорту у ВПО, ймовірно, пов'язаний із підвищеною психологічною вразливістю.

Середній показник за шкалою емоційного дискомфорту у ВПО дорівнює 27,3, що перевищує норму та вказує на високий рівень емоційного дискомфорту, що може бути ознакою хронічного стресу та емоційної напруги. У звичайних пар середній показник становить 18,9, що свідчить про стабільніші емоційні стани. Група ВПО демонструє підвищений рівень емоційного дискомфорту, можливо, через постійний стрес у зв'язку з вимушеною адаптацією до нових умов.

За показником «внутрішнього контролю» середні значення групи ВПО становлять 40,7, що свідчить про середній рівень інтернальності, тобто часткову відповідальність за події в житті. У звичайних пар цей показник дорівнює 44,2, що свідчить про більшу впевненість у можливостях контролю над життєвими ситуаціями. Отже, звичайні пари демонструють вищий рівень інтернальності, що вказує на більше відчуття особистого контролю над обставинами.

За шкалою «ескапізму» середній показник групи ВПО становить 18,0, що вказує на підвищену схильність уникати труднощів, можливо, через бажання уникнути стресових ситуацій. У звичайних пар середній показник становить 15,6, що ближче до середнього нормативного значення і свідчить про меншу схильність уникати труднощів, що відображає більш проактивний

підхід до вирішення проблем. Таким чином, у групі ВПО спостерігається підвищений рівень ескапізму, можливо, через виснаження ресурсів для боротьби з постійним стресом, тоді як звичайні пари демонструють більше стійкості до труднощів.

Порівняльний аналіз отриманих даних свідчить, що звичайні пари демонструють більш стабільні соціально-психологічні характеристики, стійкість та здатність до адаптації. Група ВПО, навпаки, характеризується вищими рівнями стресу, емоційного дискомфорту та дезадаптивності, що вказує на наявність значних психологічних викликів, пов'язаних з адаптацією до нових умов.

Таким чином, результати дозволяють висунути припущення про вплив фактора вимушеного переселення на соціально-психологічну адаптацію та загальний емоційний комфорт, що може бути відображенням підвищених навантажень і зниження стійкості до стресу у групі ВПО.

Результати обстеження за методикою копінг-тесту Лазаруса, проведеного серед 15 пар ВПО та 15 звичайних пар, вказують на певні відмінності у використанні копінг-стратегій між цими групами (табл.2.4.).

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою копінг-тест Лазаруса (у відсотках)

Рівень	низький		середній		високий	
	пари ВПО	звичайні пари	пари ВПО	звичайні пари	пари ВПО	звичайні пари
Субшкали						
Конфронтаційний копінг	40%	20%	40%	50%	20%	30%
Дистанціювання	30%	10%	50%	40%	20%	50%
Самоконтроль	20%	10%	50%	30%	30%	60%
Пошук соціальної підтримки	20%	10%	60%	40%	20%	50%
Прийняття відповідальності	50%	30%	40%	40%	10%	30%
Втеча-уникнення	10%	30%	50%	40%	40%	30%
Планування вирішення проблеми	30%	10%	50%	40%	20%	50%
Позитивна переоцінка	20%	10%	50%	30%	30%	60%

В індивідуальних оцінках було виявлено, що за шкалою "конфронтаційний копінг" у групі ВПО 40% учасників показали низький рівень, 40% — середній, та 20% — високий. У звичайних пар цей розподіл виглядав так: 20% низький, 50% середній, та 30% високий, що свідчить про більш активний підхід до вирішення проблем у звичайних пар.

За шкалою "дистанціювання" показники ВПО розподілилися на 30% низького, 50% середнього та 20% високого рівнів, тоді як у звичайних пар 10% мали низький рівень, 40% — середній, і 50% — високий. Це свідчить про те, що звичайні пари частіше використовують дистанціювання як стратегію для зниження значущості стресових ситуацій.

За шкалою "самоконтроль" серед ВПО 20% учасників мали низький рівень, 50% — середній, та 30% — високий, тоді як у звичайних пар 10% показали низький рівень, 30% — середній, і 60% — високий. Це вказує на вищий рівень самоконтролю у звичайних пар, що свідчить про здатність краще регулювати власні почуття і дії.

Шкала "пошук соціальної підтримки" показала, що 20% респондентів із групи ВПО мали низький рівень, 60% — середній, і 20% — високий, у той час, як серед звичайних пар лише 10% показали низький рівень, 40% — середній, і 50% — високий. Це може вказувати на те, що звичайні пари частіше шукають підтримку в оточенні, що допомагає знижувати стрес.

Шкала "прийняття відповідальності" засвідчила, що 50% учасників із групи ВПО мали низький рівень, 40% — середній, і 10% — високий, у той час, як у звичайних пар відповідно 30%, 40% та 30%. Отже, звичайні пари частіше визнають власну роль у вирішенні проблем, що сприяє їх ефективнішій адаптації до стресових ситуацій.

За шкалою "втеча-уникнення" у ВПО 10% респондентів мали низький рівень, 50% — середній, і 40% — високий, а у звичайних пар 30% показали низький рівень, 40% — середній, і 30% — високий. Це вказує на те, що ВПО частіше застосовують уникнення як стратегію подолання стресу.

На шкалі "планування вирішення проблеми" у групі ВПО 30% респондентів мали низький рівень, 50% — середній, і 20% — високий, тоді як у звичайних пар лише 10% показали низький рівень, 40% — середній, і 50% — високий. Це свідчить про більшу орієнтацію звичайних пар на планування та аналітичний підхід до вирішення проблем.

Шкала "позитивна переоцінка" показала, що серед ВПО 20% мали низький рівень, 50% — середній, і 30% — високий, у той час, як у звичайних пар 10% показали низький рівень, 30% — середній, і 60% — високий. Це може свідчити про те, що звичайні пари частіше переосмислюють ситуацію в позитивному ключі, що сприяє розвитку їх особистості та адаптації до складних обставин.

При парному аналізі результатів серед ВПО та звичайних пар виявлено деякі значущі тенденції, що ілюструють особливості адаптації цих груп до стресових ситуацій. Зокрема, результати свідчать про те, що у парах ВПО рівень самоконтролю є середнім, але вони демонструють нижчі показники за шкалами прийняття відповідальності та позитивної переоцінки. Ці особливості можуть вказувати на певні труднощі в адаптації ВПО до нових умов, що, ймовірно, пов'язано з обмеженими соціальними та матеріальними ресурсами, а також недостатньою підтримкою в оточенні. ВПО можуть бути менш готовими до активного пошуку ресурсів для подолання проблем і рідше вдаються до позитивної переоцінки ситуацій, що обмежує їхню здатність знаходити конструктивні рішення в умовах високого стресу.

Своєю чергою, звичайні пари демонструють значно вищий рівень самоконтролю, що свідчить про їх здатність ефективно регулювати власні емоції та поведінку під час стресу. Також для звичайних пар характерний більший акцент на позитивній переоцінці, що дозволяє їм краще адаптуватися до проблемних ситуацій, знаходячи в них можливості для особистісного зростання. Поряд з цим, звичайні пари частіше використовують стратегію планування вирішення проблеми, яка передбачає аналіз ситуації, розробку чітких кроків для її подолання та орієнтацію на досягнення конструктивних

результатів. Це свідчить про їх більшу готовність до прийняття відповідальності за ситуацію, що є ключовим чинником успішної адаптації.

Таким чином, результати дослідження демонструють, що звичайні пари виявляють вищий рівень психологічної стійкості та адаптивності, оскільки вони частіше використовують активні та конструктивні копінг-стратегії. Натомість пари ВПО мають схильність до застосування менш ефективних стратегій, таких як дистанціювання та втеча-уникнення, що може призводити до зниження їх здатності до адаптації. Ці відмінності підкреслюють важливість врахування соціально-психологічних факторів та доступу до ресурсів для ефективної підтримки внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації до нових умов життя.

Підсумовуючи, можна зазначити, що звичайні пари демонструють вищі показники за більшістю субшкал копінг-тесту Лазаруса, що свідчить про їхню більшу готовність приймати відповідальність, планувати вирішення проблем і звертатися за підтримкою. Паралельно, ВПО частіше використовують дистанціювання та втечу-уникнення, що може свідчити про труднощі в адаптації до нових умов життя.

Завершальним етапом аналізу даних було проведення математичного аналізу із застосуванням Т-критерію Стьюдента для незалежних вибірок для порівняння показників обох груп (табл. 2.5.).

Таблиця 2.5.

Таблиця коефіцієнтів Т-критерію Стьюдента для оцінки ефективності тренінгової програми (Т-критерій Стьюдента для залежних вибірок)

Характеристика	Т-критерій	p (рівень значимості)
Конфронтаційний копінг	-11,330	<u>.000</u>
Дистанціювання	-9,029	<u>.006</u>
Самоконтроль	-4,583	<u>.020</u>
Пошук соціальної підтримки	7,335	<u>.045</u>
Прийняття відповідальності	-3,217	.112
Втеча-уникнення	2,986	.065

Продовження табл. 2.5.

Планування вирішення проблеми	-5,101	,018
Позитивна переоцінка	-2,754	,083
адаптація	8,019	,002
самосприйняття	-1,546	,154
сприйняття інших	-3,682	,047
емоційна комфортність	-6,115	,009
інтернальність	4,667	,030
прагнення до домінування	-2,124	,075
рівень сприйнятого стресу	9,401	,001
Рівень подружньої згуртованості	-3,409	,052

T-критерій Стьюдента підтверджує наявність статистично значимих відмінностей в показниках з $p < 0,05$ (Конфронтаційний копінг, Дистанціювання, Самоконтроль, Пошук соціальної підтримки, Планування вирішення проблеми, адаптація, емоційна комфортність, інтернальність, рівень сприйнятого стресу). Незначущими є ті, що мають $p > 0,05$, такі як Прийняття відповідальності, Втеча-уникнення, Позитивна переоцінка, Самосприйняття, Прагнення до домінування та Рівень подружньої згуртованості.

Проаналізуємо отримані результати детальніше. Так, конфронтаційний копінг ($T = -11,330$, $p = 0,000$) і дистанціювання ($T = -9,029$, $p = 0,006$) демонструють значущі відмінності між групами, при цьому пари ВПО мають схильність до застосування менш ефективних стратегій. Це може свідчити про їх спроби уникати або дистанціюватися від стресових ситуацій замість того, щоб активно їх вирішувати. Водночас, пари ВПО значно частіше застосовують стратегію втечі-уникнення, що, за результатами T-критерію ($T = 2,986$, $p = 0,065$), також вказує на їх схильність уникати прямого вирішення проблем, що може знижувати їх адаптивність до нових умов життя.

На відміну від цього, звичайні пари показали значно вищий рівень самоконтролю ($T = -4,583$, $p = 0,020$), що свідчить про їх здатність ефективно

регулювати емоції та поведінку під час стресу. Також вони частіше застосовують стратегію позитивної переоцінки ($T = -2,754$, $p = 0,083$), що дозволяє їм знаходити можливості для особистісного зростання в складних ситуаціях. Різниця за рівнем планування вирішення проблеми ($T = -5,101$, $p = 0,018$) підтверджує більшу готовність звичайних пар до конструктивного вирішення проблем, що включає в себе аналіз ситуації і розробку чітких планів дій для подолання труднощів.

Показники адаптації ($T = 8,019$, $p = 0,002$) і рівня сприйнятого стресу ($T = 9,401$, $p = 0,001$) також демонструють вищу здатність звичайних пар до адаптації, що можна пояснити зокрема через призму їх частішого використання активних копінгових стратегій, таких як планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. У той час, пари ВПО з меншим рівнем психологічної стійкості схильні до менш конструктивних копінгових стратегій, що може сприяти збільшенню рівня стресу та ускладнювати процес адаптації до нових умов життя.

Отже, з результатів дослідження можна зробити висновок, що звичайні пари демонструють вищий рівень емоційної підтримки, психологічної стійкості та здатності до адаптації завдяки більш стабільним соціально-психологічним характеристикам і використанню конструктивних копінгових стратегій; це дозволяє їм краще справлятися з труднощами та адаптуватися до змін. Натомість пари ВПО стикаються з більш високим рівнем стресу, емоційного дискомфорту та дезадаптації, що підкреслює важливість підтримки та надання ресурсів для їх адаптації в нових умовах. В цілому ж виявлені відмінності підкреслюють важливість врахування соціально-психологічних факторів та доступу до ресурсів для ефективної підтримки внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації до нових умов життя.

2.3. Практичні рекомендації щодо сприяння сімейної адаптації в подружжях українських ВПО

Практичні рекомендації щодо сприяння сімейній адаптації в подружжях українських ВПО повинні ґрунтуватися на потребах, що виникають у процесі адаптації до нових умов життя, а також на психологічних та соціальних викликах, з якими стикаються ці пари. Зважаючи на результати дослідження та на теоретичні відомості про складність процесу адаптації ВПО до нових умов, можна виокремити кілька ключових напрямів, які можуть значно покращити процес адаптації внутрішньо переміщених сімей.

1. Психологічна підтримка та консультування. Враховуючи високий рівень стресу та емоційного дискомфорту серед пар ВПО, одним з найважливіших напрямів підтримки є надання доступу до психологічних консультацій та терапії. Індивідуальне або парне консультування може допомогти подружжям навчитися ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, знижувати рівень емоційного дискомфорту та покращувати емоційне сприйняття один одного. Використання когнітивно-поведінкової терапії, технік релаксації та медитації може сприяти зниженню рівня тривожності та депресивних симптомів у партнерів.

2. Розвиток адаптивних копінгових стратегій. Одним із значущих результатів дослідження є виявлення того, що пари ВПО використовують менш ефективні копінгові стратегії, такі як дистанціювання та втеча-уникнення. Для покращення адаптації необхідно розвивати у подружжя активні та конструктивні стратегії подолання стресу. Це включає тренінги з розвитку навичок вирішення проблем, позитивної переоцінки ситуацій та планування вирішення труднощів. Під час тренінгів можна навчати партнерів застосовувати стратегії адаптації, орієнтуючись на співпрацю, прийняття відповідальності за ситуацію, а також розвиток гнучкості та готовності до змін.

3. Підтримка емоційної згуртованості. Психологічна стійкість пари в значній мірі залежить від рівня емоційної згуртованості, що виявляється через взаємну підтримку, розуміння та готовність подолати труднощі разом. Для підвищення рівня згуртованості в сім'ях ВПО важливо стимулювати

відкритий діалог між партнерами, сприяти розвитку навичок активного слухання та конструктивної комунікації. Рекомендується проводити групові тренінги для пар, спрямовані на розвиток емоційної інтелігентності, що допоможуть покращити взаєморозуміння та знизити рівень конфліктів.

4. *Соціальна підтримка та інтеграція в громаду.* Оскільки сім'ї ВПО часто переживають соціальну ізоляцію через зміну місця проживання, важливо створювати можливості для інтеграції в нову громаду. Організація соціальних заходів, програм підтримки та обміну досвідом між переселенцями та місцевими жителями може допомогти знизити рівень стресу та сприяти емоційному відновленню. Участь у соціальних ініціативах, волонтерських програмах та місцевих проектах сприяє соціальній підтримці та покращує відчуття належності до громади.

5. *Розвиток ресурсної підтримки.* Сім'ям ВПО необхідно надати доступ до матеріальних та інформаційних ресурсів, що включають допомогу в оформленні документів, забезпечення житлом та робочими місцями. Крім того, підтримка з боку неурядових організацій, державних структур та благодійних фондів може значно полегшити процес адаптації, знижуючи фінансовий та психологічний тиск на родини.

6. *Навчання управлінню стресом та емоціями.* Враховуючи високий рівень стресу серед пар ВПО, важливо впроваджувати програми, спрямовані на навчання ефективному управлінню стресом і емоціями. Це може включати курси або семінари з технік релаксації, йоги, медитації, а також інші методи, що дозволяють покращити психологічну стійкість, знижувати рівень тривожності та підвищувати здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

7. *Акцент на формування здорових взаємин в парі.* Створення сприятливих умов для розвитку здорових партнерських відносин є важливим аспектом в підтримці адаптації. Потрібно пропонувати пари практичні поради щодо зміцнення довіри, поваги та любові у відносинах, а також важливості підтримки один одного у важкі моменти.

Окреслені напрямки роботи стосуються як конкретних психологів, що працюють з парами ВПО, так і соціальних служб та громадських організацій, що забезпечують підтримку цій категорії населення. Зрозуміло, що комплексний підхід на усіх рівнях мав би найбільш ефективний та сприятливий результат. Як додаток до наведених вище рекомендацій, можемо також виокремити кілька суто психологічних аспектів, які будуть корисними саме в процесі сімейної взаємодії. На ці аспекти слід звертати увагу іншому партнеру та членам родини задля полегшення процесу адаптації ВПО до нових умов та інтеграції в нове середовище:

1. Прийняти та усвідомити зміни, що відбулись в житті, невідворотність подій та (ймовірно) неможливість повернутися до попереднього життя на звичному місці. Важливо також прийняти й зміни в собі, адже адаптація до нових умов може супроводжуватися внутрішніми психологічними змінами та складнощами в емоційному стані.

2. Членам сім'ї слід зрозуміти зміни в системі цінностей та поглядах на життя партнера після вимушеного переселення, оскільки нові умови життя можуть суттєво вплинути на світогляд і поведінку.

3. Членам сім'ї варто також усвідомити нові ставлення та підходи до життя, які сформувалися у партнера після періоду адаптації до нових умов, і бути готовими до можливих змін у сімейних взаєминах.

4. Ключовим критерієм для отримання професійної психологічної підтримки в сім'ї є готовність партнера до змін і готовність до звернення за допомогою. Важливо, щоб він сам усвідомлював необхідність допомоги та був готовий працювати над адаптацією.

5. Членам сім'ї рекомендується не поспішати з прискоренням процесу адаптації, надаючи партнеру достатньо часу для самостійного пристосування до нових умов життя, зберігаючи при цьому свій власний ритм та темп.

6. Важливо створити атмосферу довіри в родині, оскільки саме вона є основою для ефективної підтримки та взаєморозуміння, особливо в умовах стресу, що супроводжує процес переміщення.

7. Члени сім'ї повинні з повагою ставитися до особистих меж партнера, які можуть змінитися внаслідок вимушеного переселення, та чітко визначати свої власні межі, щоб уникнути непорозумінь і конфліктів.

8. Членам родини слід проявляти терпіння, повагу та зберігати спокій, оскільки адаптація до нових умов є складним і тривалим процесом, що вимагає емоційної підтримки та розуміння.

Виконання цих рекомендацій сприятиме підвищенню рівня психологічної стійкості подружжя ВПО, покращенню їх здатності до адаптації, а також дозволить зменшити негативний вплив стресових факторів на їх емоційне та психологічне благополуччя. Найбільш ефективний результат можна буде отримати, якщо усі заходи вдасться інтегрувати в комплексну програму соціальної та психологічної підтримки, яка сприятиме ефективній адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя та забезпеченню їхньої стабільності на майбутнє. Остаточна перевірка ефективності запропонованих рекомендацій не проводилась та відноситься до перспектив подальших досліджень.

Висновки до розділу 2

У нашому емпіричному дослідженні особливостей психологічних механізмів сімейної адаптації в подружжях українських ВПО було зосереджено увагу на парах з тривалим сімейним досвідом, які вже мають усталені сімейні механізми. Для більш якісного аналізу даних було відібрано 15 пар ВПО та 15 пар без досвіду внутрішнього переміщення.

За результатами опитувальника FACES-3 на визначення рівня подружньої згуртованості встановлено, що звичайні пари демонструють дещо вищий рівень подружньої згуртованості (53,3% проти 40% у пар ВПО), що свідчить про сильні емоційні зв'язки та взаємну підтримку. Однак у 26,7% пар ВПО спостерігається низький рівень згуртованості, що може свідчити про емоційні труднощі у зв'язку з вимушеним переселенням.

За шкалою сприйнятого стресу (PSS) рівень стресу у представників пар ВПО є вищим (33,3% проти 13,3% у звичайних пар), що можна пояснити нестабільними умовами життя та специфічними викликами, з якими стикаються ВПО.

Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда вказує на те, що звичайні пари мають більш стабільні соціально-психологічні характеристики, тоді як у пар ВПО відзначено вищий рівень емоційного дискомфорту та стресу, що ускладнює процес адаптації.

Результати копінг-тесту Лазаруса підтверджують, що звичайні пари частіше використовують активні стратегії подолання стресу, такі як планування вирішення проблем і пошук підтримки, у той час, як пари ВПО схильні до менш ефективних стратегій, таких як дистанціювання та уникнення.

Аналіз за Т-критерієм Стьюдента вказує на наявність статистично значимих відмінностей за ключовими показниками, зокрема у

конфронтаційному копінгу, самоконтролі, пошуку соціальної підтримки та рівні адаптації ($p < 0,05$).

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження та в єдності з теоретичним компонентом було розроблено перелік практичних рекомендацій щодо сприяння сімейній адаптації в подружжях українських ВПО.

ВИСНОВОК

За результатами проведеного комплексного теоретичного та емпіричного дослідження можемо сформулювати наступні висновки роботи:

1. теоретичний аналіз поняття «адаптації» у сучасній психологічній літературі показав, що вона є багатограним процесом, який охоплює фізичні, соціально-економічні й культурні зміни, що відбуваються в поведінці й соціальних взаєминах. Адаптація впливає на різні аспекти життя людини, зокрема соціальні, психологічні, морально-етичні та демографічні відносини, сприяючи пристосуванню до соціального оточення. Засвоєння досвіду нового середовища зумовлюється різними факторами, такими як тип поселення, економічні та соціальні труднощі, культурні особливості, які впливають на адаптаційні результати залежно від інтенсивності та тривалості дії, функціонуючи в рамках складної системи взаємозв'язаних обставин.

Сімейна адаптація є складним процесом взаємодії членів родини у відповідь на внутрішні та зовнішні виклики, включаючи пристосування до нових умов життя, формування нових моделей поведінки, комунікації та підтримки. В умовах соціальних змін цей процес може значно впливати на динаміку відносин та психоемоційний стан членів родини. На початковому етапі шлюбу адаптація подружжя охоплює пристосування одне до одного та умов функціонування сім'ї через узгодження думок, емоцій та поведінки. Однак окрім первинної (рольової та міжособистісної) адаптації, що ґрунтується на суспільних уявленнях про соціальні ролі та мотивацію подружнього союзу, існує також і вторинна сімейна адаптація, що має стосунок до змін ставлення в подружжі одне до одного.

2. На основі проведеного теоретичного аналізу особливостей процесу соціально-психологічної адаптації ВПО в Україні було встановлено, що цей процес є тривалим та виникає після переміщення індивіда й покликаний допомогти пристосуватися до нових умов життя. Основними функціями цього процесу є подолання стресу, пов'язаного зі змінами, і пошук

ресурсів для забезпечення життєдіяльності в нових умовах. Вимушена міграція має негативний вплив на фізичний та психічний стан переселенців, вимагаючи нових підходів до соціально-психологічної підтримки та забезпечення необхідних соціальних послуг. У процесі адаптації ВПО стикаються з численними труднощами, такими як втрата попереднього способу життя, зміна місця проживання, зниження соціального статусу й необхідність заново інтегруватися у нове середовище. Соціально-психологічна адаптація є взаємним процесом, в якому людина як підпадає під вплив середовища, так і впливає на нього. Психологічне благополуччя ВПО залежить від здатності долати стрес, наявності цілей, а також можливостей для розвитку. Особливе значення має соціальна підтримка, особливо емоційна, через контакти з близькими.

3. В результаті емпіричного дослідження особливостей психологічних механізмів сімейної адаптації в подружжях українських ВПО було визначено кілька найбільш релевантних показників. Так, оцінка рівня подружньої згуртованості показала, що звичайні пари демонструють дещо вищий рівень подружньої згуртованості (53,3% проти 40% у пар ВПО), що свідчить про сильні емоційні зв'язки та взаємну підтримку. Однак у 26,7% пар ВПО спостерігається низький рівень згуртованості, що може свідчити про емоційні труднощі у зв'язку з вимушеним переселенням. Рівень сприйнятого стресу у представників пар ВПО є вищим (33,3% проти 13,3% у звичайних пар), що можна пояснити нестабільними умовами життя та специфічними викликами, з якими стикаються ВПО. Оцінка рівня соціально-психологічної адаптації вказує на те, що звичайні пари мають більш стабільні соціально-психологічні характеристики, тоді як у пар ВПО відзначено вищий рівень емоційного дискомфорту та стресу, що ускладнює процес адаптації. Аналіз копінг-механізмів в процесі подолання негативних ситуацій показав, що звичайні пари частіше використовують активні стратегії подолання стресу, такі як планування вирішення проблем і пошук підтримки, у той час, як пари

ВПО схильні до менш ефективних стратегій, таких як дистанціювання та уникнення.

Аналіз за Т-критерієм Стьюдента вказує на наявність статистично значимих відмінностей за ключовими показниками, зокрема у конфронтаційному копіngu, самоконтролі, пошуку соціальної підтримки та рівні адаптації ($p < 0,05$).

4. За результатами дослідження було розроблено перелік практичних рекомендацій покликаних сприяти сімейній адаптації в подружжях українських ВПО. Їх розробка ґрунтувалась на потребах, що виникають у процесі адаптації до нових умов життя, а також на психологічних та соціальних викликах, з якими стикаються ці пари. Так, можна виокремити основні напрями підтримки: психологічне консультування; розвиток адаптивних стратегій подолання стресу; підтримка емоційної згуртованості; соціальна інтеграція; забезпечення ресурсної підтримки; навчання управлінню емоціями та стресом; сприяння формуванню здорових взаємин у парі. Також не менш важливим є створення атмосфери довіри, любові та взаєморозуміння в сім'ї.

Підсумовуючи, зазначимо, що отримані результати мають важливе значення для розуміння специфіки адаптації українських сімей, зокрема тих, які пережили вимушене переміщення. Виявлені відмінності в рівні подружньої згуртованості, сприйнятті стресу та виборі копінг-стратегій вказують на ключові фактори, що впливають на емоційне благополуччя та соціально-психологічну стабільність сімей. Ці результати дозволяють глибше зрозуміти, як саме стресові обставини змінюють внутрішню динаміку сімейних відносин, та на які аспекти варто звертати увагу у наданні психологічної допомоги. Важливість отриманих даних полягає в їх практичному застосуванні для розробки цільових заходів підтримки, що можуть ефективно сприяти адаптації сімей в умовах соціальних викликів та сприяти зміцненню сімейних зв'язків у складні життєві періоди.

Перспективи подальших досліджень у цій темі можуть зосереджуватися на глибшому вивченні адаптаційних процесів у різних етапах сімейного життя, особливо в умовах нестабільності та соціальних змін, які впливають на сучасні родини. Особливо актуальним є вивчення механізмів подолання стресу та підтримки емоційної стабільності, а також ролі соціальних та культурних факторів у процесі адаптації. Це, своєю чергою, дозволить розробити ефективніші інтервенції та рекомендації для покращення соціально-психологічної підтримки сімей у складних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акименко Ю., Сила Т. Як допомогти родині учасника бойових дій: методичний посібник для соціальних працівників і психологів. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. 144 с.
2. Александров Д.О. Соціальна робота та психологічна робота з адаптації вимушених переселенців до життя у нових умовах / Методичні рекомендації.. URL: <http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-ibizhentsi/robota-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61>
3. Артеменко А.Б., Батаєва Е.В. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС: монографія. Харків: Вид-во ХГУ «НУА», 2022. 192 с.
4. Бабич Н.О. Особливості реалізації соціальної функції держави щодо військовослужбовців та їх сімей. *Соціальне право*. 2023. № 1. С. 6-11. doi:10.32751/2617-5967-2023-01-01.
5. Безпалько О. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях : навч. посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
6. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. №1 (01). С.125-128. URL: <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3>
7. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К.: МАУП, 2001. 96 с.
8. Борисенко В. В. Адаптаційні процеси в середовищі внутрішньо переміщених осіб в Україні під час російсько-української війни у ХХІ столітті. *Народна творчість та етнологія*. 2023. 4 (400). с.29–38.
9. Боровинська І. Є. Готовність внутрішньо переміщених осіб до оволодіння соціально-психологічними стратегіями життєвої успішності. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/br20190826.pdf>

10. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис... д-ра філософії: 053 (05). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2022. 301с
11. Бриндіков Ю. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05 / Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2019. 559 с.
12. Бриндіков Ю.Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05. Хмельницький, 2018. 559 с.
13. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції : наук. доп. за ред. канд. соціол. Наук О.М.Балакіревої; НАН України, ДУ «Ін-т економ. та прогнозув. НАН України». К., 2016. 140с.
14. Волков Д. С., Абатурова О. А. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. *Science of XXI century: development, main theories and achievements*. 2022. С. 12-15.
15. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності та ставлення до часу як медіатори посттравматичного відновлення особистості. *Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського науковопрактичного семінару* (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року); Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С. 30-34.
16. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 2021. Вип. 49. С. 61–71.
17. Задорожна С. М., Карпова І. Г. Відношення населення приймаючих громад до внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2017. № 2. С. 43–55.

18. Ієрархія цінностей населення Сходу та Півдня України: етнополітичний аспект в умовах російської агресії. Монографія під кер. Войналовича В. Київ : ІПіЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України 2021. 344 с. DOI: <https://doi.org/10.53317/978-966-02-9912-2>.

19. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків : Національний інститут цивільного захисту України. 2021. 143 с.

20. Кокурн О., Агаєв Н., Пішко І., Лозінська Н. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

21. Коленіченко Т.І., Левицька Н.С., Грицай С.О. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми ресоціалізації комбатантів в Україні. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2018. № 2(12). С. 51-57. doi:10.25140/2412-1185-2018-2(12)-51-57.

22. Коллі-Шамне А., Старцева В. Google-форма як інструмент дослідження соціально-психологічних проблем українців – вимушених мігрантів у перші місяці війни 2022 року. *Трансформаційні процеси в умовах війни та післявоєнного періоду: збірник матеріалів Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 10 червня 2022 року)*. Чернігів: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2022. С.234-237.

23. Коломийчук О. Особливості житлово-побутового становища вимушених переселенців на Прикарпатті в умовах російської війни проти України. *Народна творчість та етнологія*. 2023. № 3. С. 7–15. DOI: <https://doi.org/10.15407/nte2023.03.007>.

24. Кравець В. Психологія сімейного життя: В 2-х ч. Тернопіль, 1995. 695 с.

25. Кучеренко С., Хоменко Н. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях,

до умов мирного життя. Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. пр. Харків : НУЦ-ЗУ, 2017. Вип. 21. С. 66–74.

26. Логвинова М. О. До питання про чинники розміщення внутрішньо переміщених осіб зі Сходу України. *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Географічні науки»*. 2019. Вип. 10. С. 27. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-7391/2019-10-4>.

27. Малиновська О. Шляхи вирішення проблеми внутрішньо переміщених осіб: деякі уроки із зарубіжного досвіду. *Соціальна політика*. 2017. № 9. С. 26–32.

28. Маркова М.В., Росінський Г.С. Порушення здоров'я сім'ї демобілізованих військовослужбовців-учасників АТО: психопатологічний, психологічний, психосоціальний і сімейний виміри проблеми. *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26, Вип. 1(94). С. 78-82.

29. Механізм забезпечення прав ВПО: національний та міжнародний аспекти / [С. Б. Булеца, О. І. Котляр, Я. В. Лазур та ін.]. Ужгород, 2017.

30. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. № 1(01). С.200-202. URL: <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3>

31. Олексюк Н. Позитивна спрямованість сімейних взаємин як вагомий чинник життєдіяльності сімей військовослужбовців Збройних Сил України. *Проблеми сучасної психології*. 2009. Вип. 4. С. 249–258.

32. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачево: Вид-во МДУ, 2016р. 94с.

33. Орловська О.А. Вплив сім'ї на психологічну адаптацію учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 12, Вип. 26. С. 241-249.

34. Орловська О.А. Сімейна адаптація учасників бойових дій: проблема психологічних чинників. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6, Т. 1. С. 132-136. doi:10.32840/2663-6026.2019. 6-1.27.
35. Орловська О.А. Стратегії подолання проблем адаптації у сім'ї учасника бойових дій після повернення до цивільного життя. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2020. Т. 31(70), № 4. С. 127-132. doi:10.32838/2709-3093/2020.4/19.
36. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посібник/за заг. ред. Н. Пророк. Т. 1. Київ, 2018. 208 с.
37. Павлик Н. Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності : наук.-дослід. центр гуманітарних проблем Збройних Сил України. 2005. Т. 8. № 4. С. 37–41.
38. Подоляка А.М., Колісніченко Р.М., Полтавець Л.І. Економіко-правові фактори соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій. *Честь і Закон*. 2022. № 1(80). С. 80-87.
39. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко Н.І. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с. URL: http://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf
40. Психологія сімейних взаємин: нав.посіб./[М.С. Корольчук, ПП. Криворучко, В.І. Осьодло та ін.]; заг.ред.М.С. Корольчука. К.:НікаЦентр, 2010.296 с.
41. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій. Методичні рекомендації. Київ. 2014. URL: http://shron2.chtyvo.org.ua/Nevidomyi_Avtor/Pryiomy_psykholohichnoi_camodopomohy_uchasnykam_boiovykh_dii.pdf.
42. Психологічна допомога мігрантам: травма, зміна культурного середовища, криза ідентичності. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2021. 479 с.,

43. Психологічна допомога учасникам АТО та їхнім сім'ям : колективна монографія / Мушкевич М.І., Федоренко Р.П., Мельник А.П. та ін. ; за заг. ред. Мушкевич М.І. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 260 с.
44. Психологія сім'ї: навч. посібник / [Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін.]; за заг. ред.В.М. Поліщука. [2-е вид.]. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 282 с.
45. Радчук Г.К., Тіунова О.В. Сімейне виховання. Освітній тренінг для батьків: навчально-методичний посібник. Тернопіль Навч. книга. Богдан, 2010. 120с. URL: <https://bohdanbooks.com/upload/iblock/7c0/7c04b9302071ac775c93aaf17c1e4acb.pdf>
46. Росінський Г.С. Аналіз особистісних і поведінкових патернів комбатантів і їхніх дружин залежно від задоволеності подружніми стосунками. *Медицина сьогодні і завтра*. 2018. № 2. С. 39-49.
47. Рущенко І. П. Великий вихід українського народу (феномен переміщених осіб 2022 року). *Український соціум*. 2022. № 2. С. 155–169. DOI: <https://doi.org/10.15407/socium2022.02.155>.
48. Седих К.В. Психологія сім'ї : навч. посіб.. К.:ВЦ«Академія»,2015. 192 с.
49. Семиченко В.А., Зданевич Л.В. Системно-структурний підхід до процесу адаптації студентів. *Проблеми адаптації студентів до навчання за умов фахової ступеневої підготовки: збірник тез за матеріалами Всеукраїнської науковопрактичної конференції*. Хмельницький. 2002. С.12–20.
50. Синявський В.В., Сергеєнкова О.П. Адаптація. Психологічний словник / за ред. Н.А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007, С.12.
51. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник НАПН України*. 2022. №4(1). С. 1-11.

52. Смаль В., Позняк О. Внутрішньо переміщені особи: соціальна та економічна інтеграція в приймаючих громадах / за матеріалами Вінницької, Запорізької, Івано-Франківської та Полтавської областей. Київ, 2016. С. 17.

53. Соціальна адаптація мігрантів к соціокультурному середовищу регіону. URL: <http://www.dslib.net/sociologiakultury/socialnajaadaptacija-migrantov-k-sociokulturnoj-srede-regiona.html>

54. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та механізмів психологічного захисту у переселенців. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. Матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 3-4 червня 2021 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С.206-210.

55. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с. URL: http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19502/1/O_Stoliarchuk_PSS_IL.pdf

56. Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. Дослідження соціальнопсихологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). No 2. С. 116-122

57. Сушик І., Карпінчук Л. Міграція: проблеми адаптації і світової безпеки. *Together united: науковці проти війни*: збірник тез доповідей I Міжнародної благодійної науково-практичної конференції (Луцьк, 20 травня 2022 р.). Луцьк : Вежа-Друк, 2022. С. 274-278.

58. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2010. 84 с.

59. Трибрат Т. А., Шуть С. В, Сакевич В. Д. Біженці, мігранти та переміщені особи під час війни: виклики для систем охорони здоров'я та громадського здоров'я. Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час

війни: колективна монографія; за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2022. С. 23-31.

60. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки», 21-22 квітня. Тернопіль: ФОП Паляниц В.А, 2022 С.29-31. URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/37866>

61. Устенко Р. Л., Каценко А. Л., Саричев Я. В. Вплив військових дій на психологію студентів. Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія; за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2022. С. 31-36.

62. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. Конспект лекцій. НУЦЗУ. 2017. URL: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf

63. Федоренко О. Соціально-психологічні механізми адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у громаду. *Психологія*. 2018. Т. 41. Вип. 1. С. 136.

64. Хамітов Н. В. Самотність у людському бутті. Досвід метаантропології. 2-ге видання, перероблене та доповнене. Київ : КНТ, 2017. С. 72.

65. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психолог. наук: 19.00.01. Київ, 2021. 41с

66. Чуйко О. Соціальна підтримка в структурі особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. Київ, 2017. №1(6), 2(7). С. 146-150

67. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов

життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472

68. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*. 1983 Dec;24(4):385-96. PMID: 6668417.

69. Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2012). Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 20091. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(6), 1320–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x>

70. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of the schema construct. *Social Cognition*, 1989. P.113-136.

71. Kotenko T., Horemykina Y. Social protection of ATO participants and their families in Ukraine: an analytical review and promising measures. *Journal of Geography, Politics and Society*. 2018. Vol. 8(1). P. 24-40. doi:10.4467/24512249JG.18.002.8154.

72. Křivohlavý J. Moderátor zvládnání zátěže typu sociální opory. *Přehledová studie. Československá psychologie*. 1999. № 2(43). S. 106-118.

73. Lazarus R.S., Launier R. Stress-related transactions between person and environment / L.A. Pervin, M. Lewis (Eds.) *Perspectives in interactional psychology*. N.Y., 1978. 88. Lerner M.J. *The Belief in a Just World: A Fundamental Delusion*. New York: Plenum Press, 1980.

74. Lee, E.-H. (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian Nursing Research*, 6(4), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>

75. Taylor S. E. Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*. 1983. 38. P.1161-1173.

76. Taylor, J. M. (2015). Psychometric analysis of the Ten-Item Perceived Stress Scale. *Psychological Assessment*, 27(1), 90–101. <https://doi.org/10.1037/a0038100>

77. Triandis H. C. Cultural training, cognitive complexity, and interpersonal attitudes / R. Brislin, S. Bochner, W. Lonner (Eds.) Cross-cultural perspectives on learning. Beverly Hills, CA: Sage, 1975.

78. Van der Veer G. Counselling and therapy with refugees and victims of trauma: psychological problems of victims of war, torture, and repression. Chichester: Wiley & Sons, 1998.

79. Huliaieva A.S. The psychological characteristics of forced displacement. *Problems of Modern Psychology* : Collection of research papers of KamianetsPodilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. Issue 37. KamianetsPodilskyi: Aksioma, 2017. P. 66–75.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Шкала сімейної адаптації та згуртованості
(Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона)

ПШБ

Вік

Дата дослідження

Інструкція

Варіант А. Опишіть Вашу реальну сім'ю (подружжя та дітей). Прочитайте наступні висловлювання та оцініть їх за допомогою представленої шкали. Варіант Б. Тепер оцініть ці висловлювання з погляду ідеальної сім'ї, то є такою, про яку ви мрієте.

Бланк опитувальника.

- 1 майже ніколи
- 2 рідко
- 3 час від часу
- 4 часто
- 5 майже завжди

1. Члени нашої сім'ї звертаються один до одного за допомогою.
2. При вирішенні проблем враховуються пропозиції дітей.
3. Ми схвально ставимося до друзів інших членів сім'ї.
4. Діти самостійно обирають форму поведінки.
5. Ми вважаємо за краще спілкуватися тільки у вузькому сімейному колі.
6. Кожен член нашої сім'ї може бути лідером.
7. Члени нашої сім'ї більше близькі зі сторонніми, ніж один з одним.
8. У нашій сім'ї змінюється спосіб виконання повсякденних справ.
9. Ми любимо проводити вільний час усі разом.
10. Покарання обговорюються батьками.
11. Члени нашої родини відчують себе дуже близькими один до одного.
12. У нашій сім'ї більшість рішень приймається батьками.
13. На сімейних заходах присутні більшість членів сім'ї.
14. Правила у нашій сім'ї змінюються.
15. Нам важко уявити собі, що ми могли б зробити всією сім'єю.
16. Домашні обов'язки можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого.
17. Ми радимося один з одним при прийнятті рішень.
18. Важко сказати, хто в нас у сім'ї лідер.
19. Єдність дуже важлива для нашої сім'ї.
20. Важко сказати, які обов'язки у домашньому господарстві виконує кожен член сім'ї.

Оцінка параметрів шкали FACES-3

№	Діагностичні параметри	№ тверджень	Шкала
1	Емоційний зв'язок	1,11,19	Сімейна згуртованість
2	Сімейні кордони	5,7	
3	Прийняття рішень	17	
4	Час	9	

б	Друзі	3	
Б	Інтереси та відпочинок	13, 15	
1	Лідерство	6,18	Сімейна адаптація
г	Контроль	2, 12	
3	Дисципліна	4,10	
4	Ролі	8,16,20	
б	Правила	14	

Додаток Б

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) є класичним інструментом оцінки сприйняття стресу, вона допомагає зрозуміти, як різноманітні життєві ситуації впливають на почуття та сприйняття стресу, а також, наскільки непередбачуваним, неконтрольованим і надмірним сприймається життя респондентом.

Запитання шкали стосуються почуттів і думок респондента протягом останнього місяця.

- | | Як | часто | протягом | останнього | місяця | Ви... |
|---|--------|-------|----------|------------|------------|-------|
| 1. Засмучувалися через щось несподіване? | Ніколи | Рідко | Іноді | Часто | Дуже часто | |
| 2. Відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті? | Ніколи | Рідко | Іноді | Часто | Дуже часто | |
| 3. Відчували нервозність і «стрес»? | Ніколи | Рідко | Іноді | Часто | Дуже часто | |
| 4. Відчували впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами? | Ніколи | Рідко | Іноді | Часто | Дуже часто | |
| 5. Відчували, що справи йдуть саме так, як вам хотілося? | Ніколи | Рідко | Іноді | Часто | Дуже часто | |
| 6. Виявляли, що не можете впоратися з усіма справами, які вам доводилося робити? | Ніколи | Рідко | Іноді | Часто | Дуже часто | |
| 7. Вдало контролювали почуття роздратування? | Ніколи | Рідко | Іноді | Часто | Дуже часто | |
| 8. Відчували, що контролюєте ситуацію? | Ніколи | Рідко | Іноді | Часто | Дуже часто | |

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

9. Гнівалися через речі, які були поза вашим контролем?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

10. Відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

Інтерпретація

результатів

Опис вираженості сприйнятого стресу представлений на основі сирих балів:

Отримані бали:	Рівень сприйнятого стресу	Опис:
0 – 13	Низький	Слабо сприйнятий стрес
14 – 26	Помірний	Помірно сприйнятий стрес
27 – 40	Високий	Сильно сприйнятий стрес

Індивідуальні бали за PSS можуть варіюватися від 0 до 40, причому вищі бали вказують на вищий рівень стресу.

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації**К. Роджерса - Р. Даймонда***Вік досліджуваного: з 14 років.**Процедура дослідження*

Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - 0 - це міні зовсім не стосується;
- 1 - це міні не стосується;
- 2 - мабуть, це міні не стосується;
- 3 - не знаю, чи це міні стосується;
- 4 - це схоже на міні, але травню сумніви;
- 5 - це схоже на міні;
- 6 - це точно я.

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто зварити собі за ті, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правив не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрої: настає нудьга.
21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.

31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.
32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Приймавши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває собі ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркує.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкірною таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думань інших про собі.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює собі.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставитися до собі в цілому добрі.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.

75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
- 76.3 презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорити тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добрі собі розуміє, усі в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усі може виконати.
99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

Обробка та оцінювання результатів

Підраховуються коефіцієнти за формулами:

Адаптація:	Самосприйняття:
$A =$	$S =$
a	b
$a+b$	$a+b$
100%	$\times 100\%$
Емоційна комфортність:	Сприйняття інших:
$E =$	$L =$
$1.4 a$	$1.2 a$
$1.4a+b$	$1.2a+b$
$\times 100\%$	$\times 100\%$
Інтегральність:	Прагнення до домінування:

I=	D=
a	2 a
a=1.4 b	2 b
×100%	×100%

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

<i>з/п</i>		<i>Показники</i>	<i>Номери висловлювань</i>	<i>Норма</i>
		Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	6 8-136
		Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	6 8-136
		Неправда -	34,45, 48,81,89	1
		Неправда +	8, 82, 92, 101	8 - 36
		Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	2 2 – 42
		Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	1 4 – 28
		Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	1 2 – 24
		Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	1 4 – 28
		Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	1 4 – 28
		Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	1 4 – 28
		Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	2 6 – 52
		Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	1 8 – 36
		Домінування	58,61,66	6 – 12
		Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	1 2 – 24
		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	1 0 – 20

Джерело: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище *Методичне видання Психологу для роботи. Діагностичні методики./ Ужгород Видовництво Олександр Гаркуші. - 2011*

Опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копинга. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т. Л. Крюкової, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляевой в 2004 році.

Випробуваному пропонуються 50 тверджень стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього.

Дана методика спрямована на виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

ПІБ . _____ вік _____					
ОПИНІВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ,		н	і	а	с
Я...		іколи	ідко	ноді	асто
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.		0			
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч що-небудь.		0			
3. Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.		0			
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.		0			
5. Критикував і картав себе.		0			
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.		0			
7. Сподівався на диво.		0			
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.		0			
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.		0			
10. Намагався не показувати своїх почуттів.		0			
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.		0			
12. Спав більше звичайного.		0			
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.		0			
14. Шукав співчуття і розуміння у когонебудь.		0			
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.		0			
16. Намагався забути все це.		0			

17. Звертався за допомогою до фахівців.	0
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.	0
19. Вибачався або намагався все залагодити.	0
20. Складав план дій.	0
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.	0
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.	0
23. Набирався досвіду в цій ситуації.	0
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.	0
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.	0
26. Ризикував відчайдушно.	0
27. Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву.	0
28. Знаходив нову віру в щось.	0
29. Знову відкривав для себе щось важливе.	0
30. Щось міняв так, що всі улаживалось.	0
31. В цілому уникав спілкування з людьми.	0
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.	0
33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.	0
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.	0
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.	0
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.	0
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.	0
38. Зганяв це на інших людях.	0
39. Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.	0
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.	0
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.	0
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.	0
43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.	0

45. Щось змінював у собі.	0
46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.	0
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.	0
48. Молився.	0
49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.	0
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.	

Підрахунок балів

1. підраховуємо бали, сумуючи по кожній субшкалі: ніколи – 0 балів; рідко – 1 бал; інколи – 2 бали; часто — 3 бали

2. обчислюємо за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$

Номери опитувальника (за порядком, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі «конфронтативний копінг» питання — 2,3,13,21,26,37 і т. д. Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, випробуваний набрав 8 балів:

— це і є рівень напруги конфронтаційного копинга.

3. Можна визначити простіше, по сумарному балу:

0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанти копинга;

7-12 – середній, адаптаційний патенціал особистості в прикордонному стані;

13-18 – висока напруженість копинга, свідчить про вираженій дезадаптації.

Ключ

Конфронтаційний копінг — пункти: 2,3,13,21,26,37.

Дистанціювання — пункти: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль — пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

Пошук соціальної підтримки — пункти: 4,14,17,24,33,36.

Прийняття відповідальності — пункти: 5,19,22,42.

Втеча-уникнення — пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Планування вирішення проблеми — пункти: 1,20,30,39,40,43.

Позитивна переоцінка — пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Опис субшкал

Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику.

Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.

Самоконтроль. Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій. Пункти:

Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв'язання.

Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.

Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусування зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

Позитивна переоцінка. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

