

# ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЯК ВАЖЛИВИЙ ПОКАЗНИК АДАПТАЦІВ НОВУ ГРОМАДУ

*О.В. Котух*

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, [snegyro4ka4@ukr.net](mailto:snegyro4ka4@ukr.net)

Реаліями сьогодення українського буття є не тільки стрімкі соціально-економічні зміни в країні але й повномасштабна збройна агресія РФ, яка змінила життя мільйонів українців. Постійний інформаційний тиск, повітряні тривоги, вибухи, втрата близьких, вимушене переселення можуть сприяти порушенню психологічного благополуччя особистості.

Орієнтиром сучасного державотворення в Україні є створення безпечного, економічно стабільного, розвиненого середовища для життя. Отже, важливим науковим завданням є відновлення психологічного благополуччя особи, що пережила травмівну подію. У зв'язку з цим виникає необхідність дослідження соціально-психологічних передумов формування стану психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та їх адаптації в новій громаді.

**Вступ.** Психологічне благополуччя відіграє важливу роль у формуванні особистості та є важливим чинником збереження психічного здоров'я. Воно виражається в суб'єктивному відчутті задоволення різних сфер свого життя та регулює поведінку й активність особистості. Рівень психологічного благополуччя формується у кожного індивідуально, залежно від комплексу зовнішніх і внутрішніх умов. Зазначимо, що фізичне і психічне здоров'я є конструктивною основою у формуванні адекватної самооцінки та рівня власного благополуччя.

**Виклад основного матеріалу.** Основними умовами психологічного благополуччя особистості за К. Jung є можливість для особистісного росту та досягнення особистісної й психологічної зрілості, що реалізується в процесі індивідуації. А. Maslow і К. Rogers, стверджували, що людина здатна досягати психологічного благополуччя за умови якщо вона володіє свободою волі. К.

Rogers висунув ідею про актуалізуючу тенденцію, вона описана як спрямування людини актуалізувати себе, реалізувати свій потенціал. А. Maslow виділяє основні критерії психологічного благополуччя, а саме: свобода вибору, самореалізація, самоефективність, протистояння маніпуляціям, прийняття себе та інших. G. Allport вважав, що передумовою психологічного благополуччя людини є її психологічна та особистісна зрілість, серед ознак якої він називає широту меж власного Я, здатність до налагодження і підтримання близьких взаємин, заснованих на щирості, довірі та емоційній прихильності (Рябоконеь, 2021). E. Diener виділяв такі компоненти психологічного благополуччя особистості: задоволення, приємні та неприємні емоції. Усі ці три компоненти разом формують єдиний показник благополуччя особистості (Diener, 1984).

Значний вплив в сферу дослідження психологічного благополуччя ВПО (внутрішньо переміщених осіб) зробили соціологи та дослідники якості життя, які проводять опитування, з метою визначити, як демографічні фактори які впливають на якість життя в новому середовищі (Пристапа, Куриш 2010, Hughes, 1990). Також, дослідження феномену психологічного благополуччя в сфері психології особистості, вивчає щасливих і нещасних людей у різних життєвих ситуаціях (Wessman, Ricks, 1966).

Феномен психологічного благополуччя розуміють, як цілісне переживання щастя, яке супроводжується сприятливим емоційним фоном та осмисленістю буття. У результаті чого відбувається позитивне функціонування особистості, задоволення та узгодженість усіх рівнів екзистенціальних потреб. Отже, від рівня психологічного благополуччя особистості залежить процес адаптації та інтеграції її в нове середовище (Сердюк, 2021).

Аналіз наукової літератури дозволив виділити нам наступні підходи адаптації а інтеграції ВПО в нове середовище:

1) *Соціокультурний підхід* - особлива увага приділяється внутрішньому світу ВПО; значущістю суб'єктивного; центральні поняття – культура та

ідентичність. В рамках цього підходу адаптацію розглядають як подолання шоку від зміни звичного культурного оточення та необхідність пристосуватись до іншої культури. А також, знайти спосіб співіснування ідентичності ВПО з ідентичністю груп, що її оточує.

Інтеграція ВПО в громаду, яка їх приймає, пояснюється, як зближення ідентичностей. Зазвичай, вона відбувається за двома основними шляхами: 1) процес прийняття культури іншого народу; 2) співіснування багатьох культур в одному суспільстві. Вибір шляху значною мірою залежить від того, наскільки є великою різниця в культурній, соціальній та політичній сферах між переселенцями та громадою, що їх приймає (Chong, 2007).

*Ресурсний підхід* – увага здебільшого до зовнішніх атрибутів ВПО; важливість об'єктивного; центральне поняття – ресурси. Адаптація розглядається як пристосування до втрати значної частини ресурсів. Основною потребою є отримання доступу до ресурсів у новому місці перебування.

Інтеграцію розглядають як улагодження використання спільних ресурсів між ВПО та місцевою громадою. Наприклад, отримання роботи, інтеграція у сфері житла, освіти, охорони здоров'я та інше (Colson, 2012).

Від обраних адаптаційних стратегій залежить успішність входження ВПО до нової спільноти. Передумовою успішної адаптації ВПО визначається необхідність усвідомити авторство власного життя. Можливість його змінити та взяти повну відповідальність за своє існування.

Аналіз теоретичних досліджень проблеми формування психологічного благополуччя та адаптації ВПО показав, що: 1) особистість, що володіє свободою волі, здатна себе актуалізувати, реалізувати свій потенціал, прийняти власну особистість та особистість іншого може досягти психологічного благополуччя; 2) з'ясовано, що від рівня психологічного благополуччя залежить процес адаптації та інтеграції ВПО в нову громаду; 3) узгодженість вимог та очікувань учасників соціальної взаємодії сприяють

успішній адаптації та успішному подоланню несприятливих життєвих ситуацій.

### Література:

1. Приступа Є., Куриш Н. Якість життя людини: категорії, компоненти та їх вимірювання. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2010. № 2. С. 54–63.
2. Рябоконт В.В. Психологічне здоров'я людини як один із компонентів теорії особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С.201-205.
3. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Сердюк Л. З., та ін. ; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
4. Cheong P.H. et al. Immigration, social cohesion and social capital: A critical review. *Critical Social Policy*. 2007. Vol. 27. № 1. P. 24–49.
5. Colson E. Imposing Aid: The Ethnography of Displacement and its Aftermath. *Kroeber Anthropological Society* 2012. № 100(1). P. 154–167.
6. Diener E. Subjective Well-being. *Psychol. Bull.* 1984. № 95. P. 2-75.
7. Wessman A.E., Ricks D.F. *Mood and Personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston. 1966.