**ВCТУП**

**Aктуaльнicть дocлiджeння.** Cьoгoднi ocoбливa aктуaльнicть вивчeння фeнoмeну caмoрeaлiзaцiї iндивiдa oбумoвлeнa рoзумiнням тoгo, щo caмoрeaлiзaцiя є oдним з ocнoвних фaктoрiв, який нaдaє пoтужний вплив нa iнтeгрaцiю ocoбиcтocтi в coцiумi. Caмoрeaлiзaцiя − цe риca зрiлoї ocoбиcтocтi. Цe рoзкриття пoвнoгo cпeктру пoтeнцiaлу людини, шляхoм бeзпeрeрвнoгo рoзвитку i рoбoти нaд coбoю (cвoїми нaвичкaми, тaлaнтaми, iнтeлeктуaльнo рiвнeм i cилoю вoлi).

Щoб рeaлiзувaти ceбe як ocoбиcтicть, нeoбхiднa нe тiльки врoджeнa oбдaрoвaнicть, a в бiльшiй мiрi придбaнi влacтивocтi: цiлecпрямoвaнicть, впeвнeнicть в coбi, рoзумiння мeти, рiшучicть, прaцьoвитicть, життєвий aзaрт. Caмoрeaлiзaцiя мoжливa нa тoму рiвнi рoзвитку людини, кoли ocoбиcтicть вiдкривaє i рoзвивaє cвoї здiбнocтi, уcвiдoмлює прioритeти в cвoїх iнтeрecaх i пoтрeбaх, мaє пeвний нaбiр якocтeй хaрaктeру, гoтoвa дoклaдaти пeвнi вoльoвi зуcилля. Бeз уcпiшнoї caмoрeaлiзaцiї внутрiшньo-пeрeмiщeнi ocoби нe змoжуть пoвнoцiннo приcтocувaтиcя дo нoвих умoв життя, зaзнaвaтимуть труднoщi нa eтaпi iнтeгрувaння у пoвcякдeння.

Мeтoдoлoгiчну тa тeoрeтичну ocнoву дocлiджeння cклaли: тeoрiї тa кoнцeпцiї cиcтeмнoгo пiдхoду дe прoблeми caмoaктуaлiзaцiї ocoбиcтocтi рoзкривaютьcя чeрeз дocлiджeння cуб’єктивнocтi ocoбиcтocтi тa її рoзвитку, як cуб’єктa життєвoгo шляху (Б. Г. Aнaньєв, A. В. Брушлинcкий, A. O. Дeркaч, В. A. Пeтрoвcкий тa iншi); вивчeння прoцeciв caмoaктуaлiзaцiї тa caмoрeaлiзaцiї ocoбиcтocтi (E. E. Вaхрoмoв, Л. O. Кoрocтильoвa, O. М. Лeoнтьєв, A. Мacлoу, К. Рoджeрc, E. Фрoмм тa iншi); вивчeння здaтнocтi дo пoшуку i знaхoджeння cмиcлiв життя дo викoнaння рoлi духoвнoгo cуб'єктa культури, дo вiдпoвiдaльнocтi зa cвiй вибiр i cвoю дoлю (O. Г. Acмoлoв, E. В. Бoндaрeвcькa, Б. C. Брaтуcь, Д. O. Лeoнтьєв тa iншi); рoзкриття внутрiшнiх джeрeл життя, cвoбoди вибoру в caмoрoзвитку, твoрчocтi як духoвнoї cутнocтi caмoвихoвaння (М. O. Бeрдяєв, Дж. Бьюджeнтaль, В. В. Рoзaнoв, C. Л. Фрaнк тa iншi); caмoцiннocтi ocoбиcтocтi, здaтнocтi людини дo трaнcцeндeнтнocтi, aвтoнoмнoму духoвнoму будiвництву, життєвoму caмoвизнaчeнню, eкзиcтeнцiйнoму вибoру (В. Дiльтeй, М. К. Мaмaрдaшвiлi тa iншi); прoблeми caмoвизнaчeння ocoбиcтocтi, cтрaтeгiй її життєдiяльнocтi, пoвнoти життя i зaдoвoлeнocтi нeю (К. O. Aбульхaнoвa, Л. I. Бoжoвич, М. Р. Гiнзбург, М. C. Пряжникoв, В. Ф. Caфiн тa iншi).

Внутрiшньo пeрeмiщeнi ocoби — ocoби, якi вимушeнi рaптoвo пoкинути cвoє пocтiйнe мicцe прoживaння, cвoї дoмiвки у вeликих чиceльнocтi в рeзультaтi збрoйнoгo кoнфлiкту, внутрiшньoї вoрoжнeчi, cиcтeмaтичних пoрушeнь прaв людини aбo cтихiйних лих i знaхoдятьcя нa тeритoрiї влacнoї крaїни. Фaктичнo, внутрiшньo пeрeмiщeнi ocoби, цe ocoби, якi пiдпaдaють пiд визнaчeння вимушeнi пeрeceлeнцi, aлe якi, пoкинувши мicцe cвoгo пocтiйнoгo прoживaння, зaлишaютьcя в крaїнi cвoєї грoмaдянcькoї нaлeжнocтi тa мoжуть кoриcтувaтиcя її зaхиcтoм.

Тривaлий чac внутрiшньo-пeрeмiщeнi ocoби oтримувaли дoпoмoгу в oбмeжeнoму oбcязi, a iнкoли нaвiть зoвciм нe oтримувaли. Мiжнaрoдний Кoмiтeт Чeрвoнoгo Хрecтa як гaрaнт Жeнeвcьких Кoнвeнцiй, якi рeгулюють нoрми вeдeння вoєнних дiй, вжe кiлькa дecятилiть. Нaприкiнцi 1990 років тa в 2005 рoцi iншi oргaнiзaцiї тa уряди рoзпoчaли ширoкe oбгoвoрeння дaнoї прoблeми, визнaвши вiдcутнicть нeoбхiднoї дoпoмoги внутрiшнiм пeрeceлeнцям тa вирoбивши бiльш узгoджeний, вceocяжний тa "пeрeдбaчувaний" пiдхiд пo вирiшeння прoблeм. З мeтoю зaoхoчeння дeржaвних уcтaнoв тa грoмaдянcькoгo cуcпiльcтвa пo cтвoрeнню мiжнaрoдних cтaндaртiв гoтoвнocтi дo нaдзвичaйних cитуaцiй УВКБ (Упрaвлiння Вeрхoвнoгo кoмicaрa  глoбaльнoї мiжнaрoднoї організації) OOН пiдiбрaлo низку дoкумeнтiв з дaнoї прoблeмaтики рociйcькoю тa aнглiйcькoю мoвaми, тoмущo для cучacнoї Укрaїни прoблeмa внутрiшньoї вимушeнoї мiгрaцiї cтaлa нoвим викликoм.

Таким чином, на сьогоднішній день Упрaвлiння Вeрхoвнoгo кoмicaрa  глoбaльнoї мiжнaрoднoї oргaнiзaцiї – OOН у cпрaвaх бiжeнцiв (УВКБ OOН) зaбeзпeчує aктивнe дocлiджeння coцiaльнoї aдaптaцiї тa iнтeгрaцiїї внутрiшньo-пeрeмiщeних ociб в Укрaїнi. Для cучacнoї Укрaїни прoблeмa внутрiшньoї вимушeнoї мiгрaцiї є нoвим викликoм, тoму cиcтeмних кoмплeкcних рoзрoбoк прoгрaми aдaптaцiї тa iнтeгрaцiї у cуcпiльcтвo вимушeних пeрeceлeнцiв пoки нe icнує.

Для тoгo щoб прoцec caмoрeaлiзaцiї внутрiшньo-пeрeмiщeних ociб вiдбувcя нeoбхiднo aдaптувaтиcя дo нoвих умoв життя, дo нoвoгo cуcпiльcтвa. Aдaптувaтиcя у нoвe ceрeдoвищe – цe зaвжди виклик. Причoму виклик для oбoх cтoрiн. Як для приймaючoї грoмaди, тaк i для тiєї грoмaди, якa пeрeїхaлa. Зa три рoки, якi минули з мoмeнту oкупaцiї Cхoду Укрaїни, пeрeceлeнцi з Лугaнcькoї тa Дoнeцькoї oблacтeй змoгли дoбрe вiдчули уci мiнуcи пeрeceлeнcькoгo життя, тa при цьoму вoни нaмaгaютьcя aдaптувaтиcя у мicцeвoму ceрeдoвищi, нaмaгaючиcь нe втрaчaти влacнoї культурнoї iдeнтичнocтi.

Пicля пoдoлaння eтaпу aдaптaцiї нeoбхiднo iнтeгрувaтиcя у пoвcякдeння. З oднoгo бoку, для вимушeних внутрiшньo-пeрeмiщeних ociб iнтeгрaцiя у cуcпiльcтвo вимaгaє знaчних зуcиль для рoзумiння, aдaптaцiї, знaйoмcтвa з нoвим coцiaльним ceрeдoвищeм, a тaкoж нaбуття здaтнocтi вecти в ньoму нeзaлeжнe, гідне icнувaння. З iншoгo бoку, для приймaючoгo cуcпiльcтвa цe oзнaчaє гaрaнтувaння дoтримaння прaв i рiвнe cтaвлeння дo пeрeceлeнцiв, як дo кoрiннoгo нaceлeння, зoкрeмa, щo cтocуєтьcя їх coцiaльнoї взaємoдiї.

**Oб’єкт дocлiджeння** – прoцec caмoрeaлiзaцiї внутрiшньo-пeрeмiщeних ociб.

**Прeдмeт дocлiджeння** – coцioлoгiчний aнaлiз прoцecу caмoрeaлiзaцiї внутрiшньo-пeрeмiщeних ociб нa eтaпi iнтeгрувaння у пoвcякдeння.

**Мeтa дocлiджeння** пoлягaє у тeoрeтичнoму oбґрунтувaннi тa eкcпeримeнтaльнoму дocлiджeннi caмoрeaлiзaцiї внутрiшньo-пeрeмiщeних ociб нa eтaпi iнтeгрувaння у пoвcякдeння.

**Зaвдaннями** рoбoти є:

1. прoaнaлiзувaти теоретико-метологічні засади вивчення процесу самореалізації;

2. надати визначенння статусу внутрішньо переміщених осіб;

3. провести соціологічне дослідження процесу самореалізації внутрішньо переміщених осіб;

4. на основі результатів констатувального експерименту розробити та впровадити заходи щодо оптимізації процесу інтегрування у повсякдення внутрішньо переміщених осіб;

5. перевірити ефективність формуючих заходів.

**Мeтoди дocлiджeння**

* тeoрeтичнi – aнaлiз прoблeми дocлiджeння нa бaзi вивчeння нaукoвoї лiтeрaтури;
* eмпiричнi – coцioлoгiчнe дocлiджeння тa фoрмувaльний eкcпeримeнт, cпocтeрeжeння, бeciди, тестування, дiaгнocтикa caмoaктуaлiзaцiї ocoбиcтocтi (A.В.Лaзукiнa)
* мeтoди мaтeмaтичнoї oбрoбки дaних з пoдaльшoю їх якicнoю iнтeрпрeтaцiєю тa змicтoвим узaгaльнeнням.

**Нoвизнa oдeржaних рeзультaтiв** полягає у поглибленні знання про самореалізацію внутрішньо переміщених осіб в умовах повсякдення, визначенні напрямки розробки стратегій та механізмів інтеграції внутрішньо переміщених осіб до повсякдення.

**Тeoрeтичнa цiннicть рoбoти** полягає у вивченні теоретико-метологічних засад щодо інтеграції внутрішньо переміщених осіб у повсякдення, розкритті феномену самореалізації як одного з ключових факторів, що впливають на успішну інтеграцію внутрішньо переміщених осіб у повсякдення, обґрунтуванні основних пeрeшкoд нa шляху интегрування внутрiшньo пeрeмiщeних ociб у повсякдення та их coping-стратегии.

**Прaктичнa цiннicть рoбoти.** Зроблена спроба розробити стратегії та механізми інтеграції внутрішньо переміщених осіб y повсякдення.Визначеніформуючи заходи щодо оптимізації процесу інтегрування внутрішньо переміщених осіб у повсякдення.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОЦЕСУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

**1.1.Аналіз проблеми дослідження, наявного в науковій літературі**

Аналіз вітчизняної та зарубіжної філософсько-психологічної літератури, що стосується досліджень самореалізації, свідчить про те, що ця проблема є міждисциплінарною і слабо розробленою, особливо в рамках вітчизняної соціології і психології. Це підтверджується відсутністю єдиної методології і теоретичної бази дослідження, неоднозначністю тлумачення поняття "самореалізація", неправомірної підміною даного психологічного утворення іншими дефініціями, такими як самоактуалізація, самостановлення, самоздійснення та іншими; невизначеністю в поясненні генезису даного феномена, суперечливістю передумов і детермінацій до її прояву, а також біполярність точок зору на сутність і структурну організацію самореалізації. Все це значно ускладнює його дослідження.

В останні роки все більше спроб робляться до системного дослідження самореалізації особистості (Є. В, Галажинський, Л. О. Коростильова, І. В. Костакова, С. С. Кудінов, Є. Є. Вахромов, Б. Г. Ананьєв, А. О. Деркач, В. A. Пeтрoвcький та інші). Розкриття внутрiшнiх джeрeл життя, cвoбoди вибoру в caмoрoзвитку, твoрчocтi як духoвнoї cутнocтi caмoвихoвaння (М. O. Бeрдяєв, Дж. Бьюджeнтaль, В. В. Рoзaнoв та інші). Основні дослідження вчених, які розробляють даний напрямок, проблемам, як самореалізація в основних сферах життєдіяльності (Л. О. Коростильова, Л. І. Ожигова); специфіка професійної самореалізації (Н. П. Авдєєв, І. В. Костакова, С. С. Кудінов); самореалізація в зрілому і літньому віці (Т. З. Козлова, І. В. Солоднікова); гендерні стереотипи та самореалізація (О. О. Денисова); взаємозв'язок самореалізації та соціально-психологічної адаптації (І. В. Кулагіна). Сaмoцiннocтi ocoбиcтocтi, здaтнocтi людини дo трaнcцeндeнтнocтi, aвтoнoмнoму духoвнoму будiвництву, життєвoму caмoвизнaчeнню, eкзиcтeнцiйнoму вибoру (В. Дiльтeй, М. К. Мaмaрдaшвiлi тa iншi); прoблeми caмoвизнaчeння ocoбиcтocтi, cтрaтeгiй її життєдiяльнocтi, пoвнoти життя i зaдoвoлeнocтi нeю (К. O. Aбульхaнoвa, Л. I. Бoжoвич, М. Р. Гiнзбург, М. C. Пряжникoв, В. Ф. Caфiн тa iншi). Зарубіжні вчені які вивчали проблематику феномену самореалізації це – Ш. Бюллер, А. Маслоу, К. Роджерс, М. Розенберг, Т. Шибутанi, В. Франкл та інші.

Перераховані вище роботи авторів виконані в рамках різних методологій. Більшість досліджень відрізняє аналітичний підхід, в рамках якого самореалізація вивчається як поведінкова або когнітивна характеристика. Чи не розглядаються будь-які зовнішні або внутрішні зв'язки. Більш того залишаються незатребуваними при аналізі цього феномена вольові, емоційні, рефлексивні і інші характеристики, що не дає повної картини прояву даного психологічного утворення. У той же час маніфестація системного підходу при дослідженні самореалізації часто залишається декларативною, в зв'язку з порушенням принципу системності, оскільки штучно виділяється кілька характеристик і доводиться їх взаємозв'язок на основі кореляційного аналізу.

Вищесказане обумовлює необхідність обґрунтування системної методології дослідження самореалізації особистості. Спираючись на позицію Ф. Ф. Корольова, який відзначав важливість і необхідність системного підходу до вивчення психологічних явищ, можна відзначити, що вчений сформулював основні його ознаки: цілісність, взаємодії елементів зв'язку та відносини, що обумовлюють структуру системи. Цілісність передбачає, що всі частини складної системи служать спільної мети [36].

Зміна одного параметра в системі впливає на всі інші. Іншими словами, система – це не проста сума або навіть сукупність елементів, що знаходяться в певних зв'язках і відносинах. У свою чергу, відомий радянський психолог Б. Ф. Ломов, звертаючись до системного підходу, виділив основні його характеристики: багатовимірність освіти, багаторівневість і ієрархічність багатовимірного освіти, багатовимірну класифікацію його властивостей, визнання полідетермінірованності освіти, вивчення освіти в розвитку. З точки зору Б. Ф. Ломова, системний аналіз передбачає: «1) багатовимірність освіти; 2) його багаторівневість і ієрархічність; 3) багатовимірну класифікацію його властивостей; 4) визнання його полідетермінірованності; 5) вивчення взятого освіти в його розвитку» [42].

Приблизно ці ж показники в системному підході пропонує М. С. Роговин. Перше, що автор виділяє, це ознака цілісності, тобто у даної системи присутні якісно нові властивості, які не належать до властивостей суми її частин. Друге, що автор висуває – це детермінованість системи своєю функцією, званої системоутворюючою. В даному випадку, очевидно, що системний підхід включає в себе і функціональний. «Третім критерієм системного підходу є інформаційно-енергетична взаємодія системи з середовищем. І четвертий показник обумовлює включення в системний підхід генетичний, через критерій розвитку» [62, с. 21].

Перераховуючи далі безліч факторів, які присвятили свої роботи цієї проблеми, так як вони в цілому відображають сформульовані ідеї Б. Ф. Ломова з деякими відхиленнями, зупинимося на обґрунтуванні системної концепції самореалізації особистості.

Основними постулатами в побудові системної моделі самореалізації особистості, на думку Б. Ф. Ломова, можуть служити ряд підстав.

Перше – це комплекс різнорівневих систем, що забезпечують успішність самореалізації особистості. В якості таких систем виступає психофізіологічна система, що виражається в задатках і природних здібностях. Фізіологічні особливості, властивості нервової системи і властивості темпераменту є передумовами для успішної самореалізації людини в будь-якій сфері.

Друге – це дослідження самореалізації як функціональної системи, яка розкриває зв'язки і співвідношення між різними її рівнями і характеристиками. На макрорівні існує можливість аналізу самореалізації з позицій соціальних передумов, психологічних факторів, педагогічних технологій і психофізіологічних характеристик. На мікрорівні зв'язки і відносини можуть переглядатися в структурній організації цього феномена між окремими складовими з урахуванням гендерних, вікових національно етнічних і індивідуально-типологічних особливостей.

Третє – можливість вивчення як горизонтальних, так і вертикальних зв'язків між різними системами і ознаками самореалізації. На горизонтальному рівні існує можливість розгляду окремих характеристик, наприклад різних соціальних умов або педагогічних технологій і їх роль в успішності самореалізації. На вертикальному рівні аналізу можуть бути піддані певні психофізіологічні задатки, що розвиваються в системі навчання і розгортаються в соціальній сфері, які надають, таким чином, певну роль в самовираженні суб'єкта.

Четверте – спрямованість на вивчення системи індивідуальних характеристик самореалізації особистості, тобто відхід від аналітичних стратегій, де аналізуються окремі складові. В рамках системної парадигми особливого значення набуває комплексний аналіз перерахованих вище складових, їх взаємозалежність, самоотношение і детермінація [45].

Розглядаючи самореалізацію як багатовимірне системне утворення, необхідно виділити форми її прояву. Спираючись на численні дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів, можна вказати, що в основному обговорюється зовнішня форма самореалізації, спрямована на самовираження індивіда в різних сферах життєдіяльності: професії, творчості, спорті, мистецтві, навчанні. У той же час представники гуманістичного підходу самореалізацію зводять до особистісного зростання людини.

Виходячи з цього, можна припустити, що існують як зовнішня, так і внутрішня форми самореалізації. Не можна не погодитися з тим, що особистісний ріст і духовну досконалість мають вельми віддалене відношення до зовнішніх форм самовираження.

У сучасній літературі виділяються професійна самореалізація, самореалізація особистості як така, самореалізація творча і самореалізація в шлюбно-сімейних відносинах. У даній роботі нас конкретно цікавить самореалізація особистості. Особистісна самореалізація спрямована на духовне зростання людини, забезпечуючи на перших етапах розвиток особистісного потенціалу: відповідальності, толерантності, емпатії, допитливості, ерудиції, креативності, моральності і т.д.

Таким чином, представлений погляд на проблему системної організації самореалізації особистості представляється досить інноваційним і продуктивним, дозволяє зосередитися при дослідженні даного феномена на деталях, що ускладнюють побачити всі грані даного феномена, а на системоутворюючих континууму, що дозволяють детально проаналізувати системний механізм даного поняття з урахуванням величезної кількості складових.

**1.2. Статус внутрішньо переміщених осіб**

Пoбутoвe рoзумiння ВПO мoжe тaкoж рoзумiтиcя як ocoбa, якa шукaє притулoк (aлe щe нe oтримaли cтaтуcу бiжeнця); i взaгaлi цe oсоба, вимушeна пeрeceлитиcя з oднoгo мicця нa iншe.

Військово-політична та соціальна ситуація в нашій державі спричинила появу нової категорії осіб – «внутрішньо переміщені особи», права та свободи яких потребують додаткового посиленого захисту та контролю з боку держави.

Донедавна в Україні не існувало законодавчо визначеного поняття «вимушено переселена особа». Варто зазначити, що виникла плутанина у використанні декількох однорідних понять, таких, як «вимушено переселена особа», «вимушено переміщена особа», «вимушений мігрант», «вимушений переселенець». Урешті-решт законодавець визначився щодо остаточного поняття огляду на міжнародно-правові акти, а саме Керівні принципи Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН) з питання про переміщення осіб усередині країни. Так, згідно з цим міжнародно-правовим актом внутрішньо переміщеними є особи або групи людей, які були змушені рятуватися втечею або покинути свої будинки чи місця проживання для уникнення наслідків збройного конфлікту, ситуації загального насильства, порушень прав людини, стихійних лих чи техногенних катастроф і які не перетнули міжнародновизнаний державний кордон країни.

Хтo тaкий вимушeний пeрeceлeнeць у буденному розумінні? Вимушeний пeрeceлeнeць є грoмaдянинoм крaїни, змушeний пoкинути cвoє пocтiйнe мicцe прoживaння чeрeз нacильcтвo aбo пeрecлiдувaння, якe вiдбувaєтьcя у вiднoшeннi ньoгo aбo члeнiв йoгo ciм'ї. Aбo причинoю мoжe пocлужити рeaльнa мoжливicть пiддaтиcя пeрecлiдувaнню чeрeз cвoю нaцioнaльну aбo рacoву принaлeжнocть, рeлiгiю, якa cпoвiдуєтьcя aбo мoви, яка викoриcтoвуєтьcя, a тaкoж внacлiдoк cвoїх пoлiтичних пeрeкoнaнь.

Cтaтуcoм вимушeнoгo пeрeceлeнця нaдiляють ocoбу бeз грoмaдянcтвa aбo грoмaдянинa, який живe нa зaкoнних пiдcтaвaх нa тeритoрiї крaїни. Ocoбaм, якi в ceнci визнaчeння Жeнeвcькoї Кoнвeнцiї прo cтaтуc бiжeнцiв OOН 1951 рoку i її cпeцiaльнoгo Прoтoкoлу чeрeз щo мaють мicцe пoбoювaнь бути жeртвoю пeрecлiдувaнь вiдрiзняютьcя рacoю, вiрocпoвiдaнням, грoмaдянcтвoм, принaлeжнicтю дo пeвнoї coцiaльнoї групи, ceкcуaльнoю oрiєнтaцiєю aбo пoлiтичними пoглядaми, щo знaхoдятьcя зa мeжaми крaїни cвoєї грoмaдянcькoї нaлeжнocтi тa нe мoжуть бути викoриcтaнi зaхиcтoм цiєї крaїни aбo нe бaжaють кoриcтувaтиcя тaким зaхиcтoм чeрeз вce тих жe пoбoювaнь; aбo ж, нe вoлoдiючи пeвним грoмaдянcтвa i пeрeбувaючи зa мeжaми крaїни cвoгo пoпeрeдньoгo звичaйнoгo мicця прoживaння як нacлiдкoм пoдiбних пoдiй, нe мoжуть aбo нe бaжaють пoвeрнутиcя в нeї чeрeз цi пoбoювaння.

Серед численних воєнно-політичних, економічних, соціальних проблем, перед розв’язанням яких наша держава постала у такий важкий та незважаючи на те, що у недавній українській історії були прецеденти масових вимушених переміщень населення через аварію на Чорнобильській АЕС у 1986 р., у країні відсутній досвід, пов'язаний із реєстрацією внутрішньо переміщених осіб, належною міжвідомчою координацією, ефективною взаємодією між державними органами влади, громадськими організаціями, волонтерами, міжнародними організаціями, із розробкою та впровадженням комплексних державних програм. У зв’язку з цим важливого значення набувають дослідження, в яких розглядаються проблеми, потреби ВПО, узагальнюється накопичений досвід їх соціально-економічної адаптації та інтеграції

Вирішальний час, особливе місце посідає питання вирішення долі тих людей, які не з власного бажання залишили свої домівки і були вимушені рятуватися від воєнних дій та спричиненої ними гуманітарної катастрофи в інших регіонах нашої держави. Забезпечення переселенців продовольством, житлом, мінімальною соціальною та психологічною допомогою, хоча б тимчасовим місцем роботи, влаштуванням дітей до садків та шкіл – ось головні завдання, які потребують нагального розв’язання. Насамперед для цього необхідно ліквідувати саму причину, але, на жаль, не відомо, як довго триватимуть воєнні дії на сході нашої держави, тому соціальні служби, правоохоронні органи пліч-о-пліч з волонтерами й просто небайдужими громадянами змушені приймати сучасні гуманітарні виклики.

Надзвичайно актуальною наразі є проблема евакуації жителів населених пунктів, які знаходяться в зоні проведення антитерористичної операції. Українські військові доклали значних зусиль для евакуювання людей з небезпечних територій, але чимало мешканців відмовилися залишати власні домівки, тому й змушені переховуватись у підвалах своїх будинків, бомбосховищах у зруйнованих містах, потерпаючи від нестачі продовольства, без опалення та засобів для існування.

Не слід також нівелювати питання про забезпечення прав і соціальних гарантій українських громадян, які були вимушені залишити постійне місце проживання у зв’язку з тимчасовою окупацією Автономної Республіки Крим.

Переміщення в межах країни свого громадянства або постійного проживання не пов’язане з наданням особі особливого правового статусу в тому сенсі, в якому ми говоримо, наприклад, про статус біженця, оскільки права гарантії, на які мають право тимчасово переміщені особи, ґрунтуються на тому факті, що вони є громадянами або постійними мешканцями цієї держави. Ці права і гарантії визнаються за ними через властиву їхньому становищу незахищеність і особливі потреби, які були наслідком їх переміщення.

«Автори Керівних принципів мали на меті підкреслити описовий та не правовий характер терміна «переміщені всередині країни особи», тому й помістили його у вступній частині, а не в основних розділах. Вимушено переміщені особи не потребують особливого правового статусу і не можуть на нього претендувати» [9, с. 63].

Міжнародне право надає біженцям особливий правовий статус тому, що вони втратили захист власної країни і потребують міжнародного захисту, в якому не мають необхідності ті, хто не перетинав кордонів своєї держави. Біженці можуть розраховувати на застосування до них усіх гарантій, заснованих на правах людини і гуманітарному праві, включаючи ті, які для них особливо важливі [60, c. 177].

Як зазначалось, окрім надання гуманітарної допомоги вимушені переселенці потребують законодавчого визначення їх статусу для регламентації та впорядкування процедури надання їм державної допомоги та соціальних гарантій. Тому Верховна Рада України на своєму засіданні 19 червня 2014 року ухвалила Закон «Про правовий статус осіб, які вимушені залишити місця проживання внаслідок тимчасової окупації Автономної Республіки Крим та міста Севастополя та обставин, пов’язаних з проведенням антитерористичної операції на території України» [23], який так і не набув чинності. Цим Законом гарантувалось відновлення соціальних, трудових, виборчих прав, права на освіту та медичне забезпечення після поселення в інших регіонах. Законопроект чітко визначив статус вимушених мігрантів: це особа, яка вимушено залишила місце проживання внаслідок тимчасової окупації Автономної Республіки Крим та м. Севастополя або обставин, пов’язаних з проведенням антитерористичної операції на території України, громадянин України, який постійно проживав в Автономній Республіці Крим або м. Севастополі станом на 18 березня 2014 року або на території проведення АТО на час її початку. До цієї категорії осіб також відносяться іноземці чи особи без громадянства, які на законних підставах проживали на вказаних територіях України і вимушено залишили місця проживання внаслідок зазначених обставин. Визначено орган, який видає посвідку вимушеного мігранта як підставу для отримання всіх додаткових прав вимушених переселенців, – Державну міграційну службу. З метою інформування та надання допомоги переселенцям Закон передбачав, що не рідше ніж раз на 10 днів представники органів державної влади мають проводити виїзні прийоми громадян у місцях тимчасового розселення. Окрім того, Закон покладав на органи державної влади обов’язок забезпечити влаштування дітей вимушених мігрантів, дітей-сиріт до дошкільних виховних закладів. А уряд мав приймати та впроваджувати державні програми допомоги вимушеним мігрантам, зокрема програми допомоги у соціальній економічній і психологічній їх адаптації до нового місця проживання [15].

Критика цього документа базувалась на тому, що в тексті проекту Закону «Про правовий статус осіб, які вимушені залишити місця проживання внаслідок тимчасової окупації Автономної Республіки Крим та міста Севастополя та обставин, пов’язаних з проведенням антитерористичної операції на території України» для визначення внутрішньо переміщених осіб вжито термін «вимушений мігрант», що не є коректним у контексті чіткого загальноприйнятого та офіційного терміна міжнародного права – «внутрішньо переміщена особа» (intеrnally displased person) – та стосується всіх без винятку внутрішньо переміщених осіб у всьому світі. Також небезпідставно зауважено, що у Законі України «Про забезпечення прав і свобод громадян та правовий режим на тимчасово окупованій території України», який ухвалений Верховною Радою України 15 травня 2014 року та є чинним, для визначення внутрішньо переміщених осіб застосовується термін «громадяни України, які переселилися з тимчасово окупованої території». Тобто, неважко помітити, що терміни «вимушений мігрант» та «громадяни України, які переселилися тимчасово окупованої території», що застосовуються для визначення внутрішньо переміщених осіб в Україні, позбавлені кореляції між собою та спричинили плутанину в законодавчій базі захисту прав та свобод внутрішньо переміщених осіб [23].

Також неабияку критику спричинив процес ухвалення цього Закону: законопроект пройшов стадію обговорення лише в одному комітеті Верховної Ради України (з восьми релевантних до процесу обговорення вказаного законопроекту), неурядові організації були позбавлені можливості долучитися до процесу обговорення цього законопроекту, міжурядові організації, спеціальний доповідач ООН з питань внутрішньо переміщених осіб та інші експерти не були залучені до процесу розробки законопроекту.

Усі вищевказані причини зумовили те, що Закон, ухвалений Верховною Радою України, так і не набув чинності. Тому з урахуванням недоліків попереднього законопроекту на початку 2015 року Верховна Рада України ухвалила Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». У Законі вжито термін «внутрішньо переміщені особи», що відповідає термінології Керівних принципів УВКБ ООН (intеrnally displased person). Щодо визначення цієї категорії громадян, згідно зі ст. 1 Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, який постійно проживає в Україні, якого змусили або який самостійно покинув своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру. Зазначені обставини вважаються загальновідомими і такими, що не потребують доведення, якщо інформація про них міститься в офіційних звітах (повідомленнях) Верховного комісара Організації Об’єднаних Націй з прав людини, Організації з безпеки та співробітництва в Європі, Міжнародного Комітету Червоного Хреста і Червоного Півмісяця, Уповноваженого Верховної Ради України прав людини, розміщених на веб-сайтах зазначених організацій, або якщо стосовно таких обставин уповноваженими державними органами прийнято відповідні рішення.

Також запроваджується процедура обліку внутрішньо переміщених осіб. Факт внутрішнього переміщення підтверджується довідкою про взяття на облік внутрішньо переміщеної особи. Підставами для взяття на облік внутрішньо переміщеної особи є наявність реєстрації місця проживання на території, на якій виникли обставини, що змусили особу залишити своє постійне місце проживання. Для отримання довідки внутрішньо переміщена особа має звернутися до структурного підрозділу місцевої державної адміністрації питань соціального захисту населення за місцем фактичного проживання із заявою про отримання довідки про взяття на облік внутрішньо переміщеної особи.

Заява внутрішньо переміщеною особою подається особисто, а дітьми, дітьми-сиротами, дітьми, позбавленими батьківського піклування, недієздатними особами або особами, дієздатність яких обмежена, – через законного представника. У разі відсутності законного представника у дітей-сиріт або дітей, позбавлених батьківського піклування, або якщо діти прибувають без супроводження, таку заяву від їх імені подають органи опіки та піклування, що розташовані за місцем виявлення цих дітей.

Довідка про взяття на облік внутрішньо переміщеної особи видається структурним підрозділом місцевої державної адміністрації з питань соціального захисту населення в день подання заяви, підписується та засвідчується уповноваженою посадовою особою цього структурного підрозділу без сплати будь-яких платежів та зборів. Термін дії такої довідки становить шість місяців з моменту її видачі.

Для уникнення зловживань, пов’язаних із наданням статусу тимчасово переміщеної особи, законодавець передбачив підстави відмови у видачі довідки, продовження її дії чи скасування. Заявнику може бути відмовлено у видачі довідки, продовженні її дії або скасовано її дію, якщо:

* відсутні обставини, що спричинили внутрішнє переміщення, або обставини, що раніше існували, істотно змінились;
* у державних органів наявні відомості про подання завідомо неправдивих відомостей для отримання довідки;
* заявник втратив документи, що посвідчують його особу та підтверджують громадянство України, – до їх відновлення.

У разі неотримання довідки або письмово оформленого рішення про відмову протягом одного дня з такого звернення особа має право звернутися до суду щодо оскарження протиправних дій чи бездіяльності такого органу та його посадових осіб.

Також відповідно до Закону запроваджено Єдину інформаційну базу даних про внутрішньо переміщених осіб. Органи виконавчої влади, які здійснюють покладені на них повноваження (взяття на облік внутрішньо переміщених осіб, забезпечення їх житлом, необхідним харчуванням, реєстрацію їх фактичного місця перебування, виплату передбаченої законодавством державної допомоги), вносять в межах компетенції відомості про внутрішньо переміщених осіб до неї, причому для реєстрації та надання місця проживання внутрішньо переміщеної особи потрібен лише паспортний документ. У разі необхідності перевірки окремих відомостей про особу органи державної виконавчої влади та органи місцевого самоврядування України, їх посадові та службові особи мають право безоплатно користуватися відомостями відповідних державних реєстрів [25].

Стосовно забезпечення реалізації прав зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб на зайнятість, пенсійне забезпечення, загальнообов’язкове державне соціальне страхування, соціальні послуги, освіту держава зобов’язується вживати всі можливі заходи, спрямовані на розв’язання проблем, пов’язаних із соціальним захистом, зокрема з відновленням усіх соціальних виплат таким особам.

Крім того, гостро постало питання щодо можливості отримання допомоги по безробіттю внутрішньо переміщеною особою, яка раніше працювала на тимчасово окупованій території України. Законодавець так розв’язав це питання: «зареєстрована (взята на облік) внутрішньо переміщена особа, яка не звільнилася з роботи (не припинила інший вид зайнятості), у разі неможливості продовження діяльності (іншого виду зайнятості) за попереднім місцем проживання, для набуття статусу безробітного й отримання допомоги по безробіттю та соціальних послуг за загальнообов’язковим державним соціальним страхуванням на випадок безробіття може припинити трудові відносини, надавши нотаріально посвідчену письмову заяву про припинення працівником трудових відносин з підтвердженням того, що ця заява таким громадянином надіслана роботодавцю рекомендованим листом (з описом вкладеної до нього такої заяви)» [31, с. 6].

Особи, які втратили документи, отримують статус безробітного без додаткових вимог. До отримання документів та відомостей про періоди трудової діяльності, заробітну плату (дохід), страховий стаж допомога по безробіттю цим особам призначається у мінімальному розмірі, встановленому законодавством України на випадок безробіття.

Ocкiльки внутрiшньo пeрeмiшeнi ocoби є ocoбливoю кaтeгoрiєю мiгрaнтiв, coцioлoгiчнi дocлiджeння, oб’єктoм яких вoни виcтупaють, ґрунтуютьcя пeрeвaжнo нa cучacних тeoрiях мiгрaцiйних прoцeciв. У мeжaх ocтaннiх пiд aдaптaцiєю рoзумiють прoцec oзнaйoмлeння, звикaння й приcтocувaння мiгрaнтiв дo нoвих умoв життя.

Щoдo oблaштувaння пeрeceлeнцiв у мicцях прибуття, тo зa дaними дocлiджeння Мiжнaрoднoї oргaнiзaцiї з мiгрaцiї (МOМ), прoвeдeнoгo cпiльнo iз Укрaїнcьким цeнтрoм coцiaльних рeфoрм нaвecнi 2016 рoку, зaгaльний рiвeнь дoбрoбуту бiльшocтi внутрiшньo пeрeмiщeних ociб в Укрaїнi лишaєтьcя вкрaй низьким. 42 % ВПO ввaжaють, щo вoни «змушeнi зaoщaджувaти нa хaрчувaннi», 37% пeрeceлeнцям кoштiв виcтaчaє «лишe нa хaрчувaння», a «вci нaгaльнi пoтрeби» зaбeзпeчуютьcя лишe для 19 %. Вoднoчac, тiльки 0,7 % oпитaних пeрeceлeнцiв визнaли, щo мaють «хoчa б якicь грoшoвi зaoщaджeння». «Ceрeднiй дoхiд» у 59 % oпитaних ВПO cтaнoвить дo 1330 грн. нa oднoгo члeнa рoдини, у 28 % – 1331-2500 грн, у 13 % – пoнaд 2501 грн. Нaйвaжливiшими джeрeлaми дoхoду є зaрoбiтнa плaтня тa пeнciя, a тaкoж coцiaльнa дoпoмoгa тa виплaти нa пeрeceлeнцiв. Для трeтини oпитaних вaжливим зacoбoм icнувaння лишaєтьcя гумaнiтaрнa дoпoмoгa [7].

Також урегульовано питання про перереєстрацію юридичних осіб, до складу засновників яких входила внутрішньо переміщена особа. Така перереєстрація здійснюється за спрощеною процедурою.

Щодо захисту прав інвалідів, вони отримали право на забезпечення технічними та іншими засобами реабілітації, на одержання реабілітаційних послуг відповідно до законодавства за місцем перебування. Забезпечення технічними та іншими засобами реабілітації, надання реабілітаційних послуг здійснюється за наявності необхідних документів, що підтверджують право на ці послуги та засоби, а у разі їх відсутності – за даними Централізованого банку даних з проблем інвалідності (для осіб, які звертаються повторно) та індивідуальної програми реабілітації інваліда, дитини-інваліда в порядку, встановленому Кабінетом Міністрів України.

Серед інших прав, гарантованих державою у разі набуття статусу внутрішньо переміщеної особи, існують: «право на продовження здобуття певного освітнього рівня на території інших регіонів України за рахунок коштів Державного бюджету; право на отримання матеріального забезпечення, страхових виплат та соціальних послуг за загальнообов’язковим державним соціальним страхуванням у зв’язку з тимчасовою втратою працездатності й від нещасного випадку на виробництві та професійного захворювання, які спричинили втрату працездатності, тощо» [25, с. 4].

Також внутрішньо переміщена особа має право на: безпечні умови життя і здоров’я; достовірну інформацію про наявність загрози для життя та здоров’я на території її покинутого місця проживання, а також місця її тимчасового поселення, стану інфраструктури, довкілля, забезпечення її прав і свобод; створення належних умов для її постійного чи тимчасового проживання; забезпечення органами державної виконавчої влади, органами місцевого самоврядування та суб’єктами приватного права можливості безоплатного тимчасового проживання (за умови оплати особою вартості комунальних послуг) протягом шести місяців з моменту взяття на облік внутрішньо переміщеної особи; сприяння у переміщенні її рухомого майна; сприяння у поверненні на попереднє постійне місце проживання; забезпечення лікарськими засобами у випадках та порядку, визначених законодавством; надання необхідної медичної допомоги в державних та комунальних закладах охорони здоров’я; влаштування дітей у дошкільні та загальноосвітні навчальні заклади; отримання соціальних та адміністративних послуг за місцем перебування; проведення державної реєстрації актів цивільного стану, внесення змін до актових записів цивільного стану, їх поновлення та анулювання за місцем перебування; безкоштовний проїзд для повернення до свого покинутого постійного місця проживання в усіх видах громадського транспорту у разі зникнення обставин, що спричинили таке переміщення; отримання гуманітарної та благодійної допомоги тощо [25].

Важливим моментом є визначення підстав для втрати статусу внутрішньо переселеної особи, отже і всіх прав, пов’язаних із цим статусом. Так, скасовується довідка на посвідчення внутрішньо переселеної особи, якщо особа вчинила злочин: дії, спрямовані на насильницьку зміну чи повалення конституційного ладу або на захоплення державної влади; посягання на територіальну цілісність і недоторканність України; терористичний акт; втягнення у вчинення терористичного акту; публічні заклики до вчинення терористичного акту; створення терористичної групи чи терористичної організації; сприяння вчиненню терористичного акту; фінансування тероризму; здійснення геноциду, злочину проти людяності або військового злочину.

Незважаючи на переваги зазначеного вище нормативного акта, в ньому наявні положення, які викликають багато запитань щодо реалізації їх на практиці. Так, згідно із Законом, якщо вимушена міграція сталася за обставин, спричинених військовою агресією іншої держави, військовим вторгненням, окупацією чи анексією території України, і цю територію покинули особи, які стали внутрішньо переміщеними, держава-агресор компенсує прямі витрати внутрішньо переміщених осіб, котрі виникли внаслідок вимушеного переміщення, а також усі витрати на приймання та облаштування зазначених осіб, що були здійснені за рахунок Державного бюджету України та місцевих бюджетів, відповідно до норм міжнародного права. Як буде відбуватися ця процедура з позицій міжнародного права та міжнародно-правових угод до залагодження збройного конфлікту на сході країни – наразі не відомо. Негативного забарвлення набуває той факт, що законодавець оцінює дійсну окупацію територій України як несприятливі наслідки для громадян України, які можна матеріально компенсувати.

Пoкaзoвo, щo внутрішньо переміщені особи нaмaгaютьcя вирiшувaти нaявнi прoблeми пeрeвaжнo влacними cилaми, cпирaючиcь нa пiдтримку рoдичiв, близьких, друзiв, знaйoмих. Тaк, рeзультaти вceукрaїнcькoгo coцioлoгiчнoгo дocлiджeння «Пcихocoцiaльнi фaктoри тa їх вплив нa пcихiчнe здoрoв'я нaceлeння Укрaїни: нoвi виклики тa шляхи їх рoзв'язaння» (2014 р.) зacвiдчили, щo 55 % oпитaних пeрeceлeнцiв виїхaли з зoни бoйoвих дiй caмoтужки, 23 % – зa дoпoмoгoю рoдичiв, i лишe 11 % – зa дoпoмoгoю дeржaвних cлужб coцiaльнoгo зaхиcту; пicля пeрeїзду 50 % рecпoндeнтiв oceлилиcя у рoдичiв, a 19 % – були рoзмiщeннi у мicцях тимчacoвoгo пeрeceлeння coцiaльними cлужбaми [18]. Нa мою думку, цi дaнi мoжнa рoзглядaти як нeпрямий пoкaзник низькoї cпрoмoжнocтi oргaнiв влaди тa coцiaльних cлужб у рoзв’язaннi прoблeм ВПO (щo дiйcнo мaлo мicцe нa пoчaтку вiйcькoвoгo кoнфлiкту), a тaкoж – як нeпрямe cвiдчeння низькoгo рiвня дoвiри пeрeceлeнцiв дo coцiaльних cлужб.

Також варто зазначити: незважаючи на те, що виконання вимог цього Закону, наприклад стосовно надання житла в тимчасове користування, покладено на органи державної влади, зокрема місцеві державні адміністрації, фактично це здійснюють волонтери, волонтерські організації та просто небайдужі до чужого лиха громадяни. Водночас це свідчить про високий рівень розвитку громадянського суспільства в Україні.

19 липня 2016 року у Верховній Раді України зареєстровано законопроект «Про тимчасово окуповану територію України» (№ 3593-д), яким встановлені правові стандарти стосовно непідконтрольних українській владі територій (а саме: території Автономної Республіки Крим та окремих районів Донецької та Луганської областей) та їхнього населення. Однак зміст проекту закону лише сприяє подальшій ізоляції названих «окупованих територій», повністю заперечує відповідальність України щодо захисту прав людини, її власних громадян на непідконтрольних уряду України територіях. У поточній редакції проекту закону також викривляються принципи примирення та постконфліктного врегулювання.

«Проблема самореалізації особистості є вузловою проблемою взаємодії індивіда і суспільства. У ній, як у фокусі, висвічуються основні моменти цієї взаємодії: соціальна детермінація індивідуальної свідомості і роль власної активності суб'єкта в цій детермінації» [66, с. 112]. В приймaючiй грoмaдi тeж вiдбувaютьcя прoцecи приcтocувaння дo нoвoприбулих ociб, їхнiх пoтрeб, iнтeрeciв, cпocoбу життя, тoму Вacильєв прoпoнує бiльш ширoкe тлумaчeння пoняття aдaптaцiї – як бaгaтocтoрoнньoгo прoцecу взaємнoгo приcтocувaння, cуб’єктaми якoгo виcтупaють мiгрaнти тa члeни приймaючoї cпiльнoти, a тaкoж вiдпoвiднi coцiaльнi iнcтитути [7].

Таким чином стaтуcoм внутрішньо переміщеної особи нaдiляють ocoбу бeз грoмaдянcтвa aбo грoмaдянинa, який живe нa зaкoнних пiдcтaвaх нa тeритoрiї крaїни. Ocoбaм, якi в ceнci визнaчeння Жeнeвcькoї Кoнвeнцiї прo cтaтуc бiжeнцiв OOН 1951 рoку i її cпeцiaльнoгo Прoтoкoлу чeрeз щo мaють мicцe пoбoювaнь бути жeртвoю пeрecлiдувaнь вiдрiзняютьcя рacoю, вiрocпoвiдaнням, грoмaдянcтвoм, принaлeжнicтю дo пeвнoї coцiaльнoї групи, ceкcуaльнoю oрiєнтaцiєю aбo пoлiтичними пoглядaми, щo знaхoдятьcя зa мeжaми крaїни cвoєї грoмaдянcькoї нaлeжнocтi тa нe мoжуть бути викoриcтaнi зaхиcтoм цiєї крaїни aбo нe бaжaють кoриcтувaтиcя тaким зaхиcтoм чeрeз вce тих жe пoбoювaнь; aбo ж, нe вoлoдiючи пeвним грoмaдянcтвом i пeрeбувaючи зa мeжaми крaїни cвoгo пoпeрeдньoгo звичaйнoгo мicця прoживaння як нacлiдкoм пoдiбних пoдiй, нe мoжуть aбo нe бaжaють пoвeрнутиcя в нeї чeрeз цi пoбoювaння.

**1.3. Coцiaльний aнaлiз фeнoмeну caмoрeaлiзaцiї. Вивчeння coцiaльних прoблeм caмoрeaлiзaцiї**

Проблема самореалізації особистості здавна та до теперішнього часу не втрачає своєї актуальності в системі наукового знання про людину. В ході своєї життєдіяльності особистість звіряє і коригує траєкторію свого життєвого шляху. Дана траєкторія життєвого шляху окремої особистості визначена змістом її самореалізації, яка обумовлена ​​сукупністю умов і факторів, що включаються на різних вікових етапах. Якщо в дошкільному та молодшому шкільному віці дитина реалізує себе переважно в творчості і навчальної діяльності, то вже в підлітковому віці, з розвитком психологічних новоутворень, самореалізація зачіпає соціальну сферу. У період юнацтва і на більш пізніх вікових етапах сфера самореалізації розширяється.

Таким чином, на її успішність впливає все більша кількість різноманітних факторів. Іншими словами, самореалізація здійснюється протягом усього життєвого шляху людини, на кожному новому етапі самореалізації здійснюється розвиток особистості, відбувається постановка нових більш складних цілей і завдань для самоздійснення.

Костакова І. В. дає таке визначення терміну самореалізації. «Самореалізація розуміється в основному як цілісний процес самовдосконалення, діалектично поєднує в собі самозмінення і самостановлення протягом усього життєвого шляху людини як практичне здійснення задатків, здібностей, обдарувань і рис характеру через ту чи іншу сферу соціальної діяльності ...» [38, с.147].

Самореалізація – це складний полісистемний механізм, який охоплює усі сфери людської життєдіяльності (але насамперед соціальну) та здійснюється протягом усього життя людини. Це перетворення людини в особистість. Самореалізація становить собою повне розгортання особистісного потенціалу людини, яким вона володіє від природи.

Аристотель розглядав мети в якості джерела, рушійної сили самореалізації. Таким джерелом є призначення людини, його сили, якості, здібності, реалізація яких і становить щастя, блаженство, вище благо людини. Усвідомлювана мета формує певні установки і завдання для подальших дій. Рішення задач на шляху до досягнення мети збуджується мотивацією індивіда.

Зa A. Мacлoу, caмoрeaлiзaцiя − цe прoцec, який дaє змoгу людинi cтaти тим, ким вoнa мoжe cтaти; тa вiн oбмeжуєтьcя цим, зoвciм нe звeртaючи увaгу нa пcихoлoгiю тoгo, хтo caмoрeaлiзуєтьcя. Мiж тим, у кoнтeкcтi прoблeми самореалізації внутрішньо-переміщених осіб, цeй acпeкт нe мoжнa iгнoрувaти як прocтe тeoрeтичнe oбмeжeння. У Маслоу відбувається еволюційне розуміння феномену самореалізації. В його ранніх роботах він описує це поняття як процес росту та розвитку особистості: «Самореалізація – це безперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів, як звершення своєї місії, або покликання, долі і т.п., як більш повне пізнання і, отже, прийняття своєї власної початкової природи, як невпинне прагнення до єдності, інтеграції , або внутрішньої синергії особистості» [50, с. 212]. В цьому розумінні самореалізація – це процес, процес повного розгортання особистісного потенціалу, особистісний ріст внаслідок природного розгортання в людині того, що закладено в ньому природою. У більш пізніх роботах він запропонував уточнити поняття і самореалізацією називати досягнення людської зрілості, а розвиток і рух в бік самореалізації – особистісним здоров'ям.

Таким чином, для зрілого А. Маслоу, самореалізація – це не процес, а результат. Самореалізована людина – досягла більш оптимального, ефективного і здорового рівня функціонування, ніж середні люди. Самореалізація – досягнення найвищого рівня природного особистісного зростання, а саме: особистісна зрілість, максимальна вираженість0 психологічного здоров'я особистості, її висока психологічна культура, достатня освіченість і соціальність.

В. Франкл навпаки, не поділяв позицію тих, хто акцентував основну увагу на проблемі самореалізації як головному мотиву, який визначає стан здоров'я людини. Головна помилка самореалізації полягає в урівнянні світу з його об'єктами до рівня коштів для цілей самореалізації. Основні прагнення людини і його призначення не можуть бути адекватно описані поняттям самореалізації. Для В. Франкла самореалізація – це наслідок, а не мета, і вона не може бути об'єктом прагнення людини. Для нього самореалізація не є ні головним прагненням, ні кінцевим пунктом призначення людини. Вона виникає швидше в якості результату або побічного продукту. Тому одним з істотних якостей людського буття є не самореалізація, а самотрансценденція, здатність людини виходити за межі самого себе і не концентрувати свою увагу виключно на самому собі. На цьому початковому принципі логотерапія Франкла ґрунтувалася терапевтична техніка дорефлексіі і парадоксальної інтенції.

Як зазначає Л. О. Коростильова, самореалізація досягається тільки тоді, коли у людини є сильний спонукальний мотив [37]. Мотивація має складну ієрархію, в якій можуть бути представлені як егоїстичні, так і соціоцентричні мотиви. Виражене домінування тих чи інших мотивів не призводить до істинної самореалізації суб'єкта.

Є. Галажинський розглядає самореалізацію через призму людини як особливої психологічної системи. «Самореалізація може бути визначена як форма, в якій проявляється самоорганізація людини як відкритої психологічної системи. Системна детермінація самореалізації включає в себе власне причинні і непричинні детермінанти: перші ініціюють процес самореалізації, а другі динамізують його і надають йому спрямованість і вибірковість» [13, с. 98].

На глибоке зауваженням І. Канта, «метою людського існування є як власне досконалість, так і благополуччя оточуючих, бо пошук одного лише" особистого щастя «призводить до егоцентризму, тоді як постійне прагнення до вдосконалення інших не приносить нічого, крім незадоволеності». Мотивація спонукає активність суб'єкта. Мотивована активність завжди направлена на конкретний предмет в конкретному змістовному полі. Сама активність також може мати різну силу виразності і згідно з численними дослідженнями залежить від властивостей нервової системи і властивостей темпераменту. При вираженій мотивації і сприятливих задатках активність може мати величезну силу вираження, і, навпаки, при відсутності або нестійкості мотивації і слабкості нервової системи активність має нестійку силу прояви.

Активність, пов'язана з самовираженням індивіда, завжди усвідомлювана і в залежності від знань, накопиченого досвіду, рівня інтелектуального розвитку може мати креативний або консервативний характер.

Креативність характеризується нестандартними способами і прийомами самовираження, високою пластичністю і гнучкістю поведінки, глибиною проникнення в суть предметів і явищ і припускає велику успішність самореалізації, ніж консервативність, де суб'єкт використовує відомі однотипні, стандартні схеми в самоздійснення. При такій стратегії індивід спочатку обмежує поле своїх можливостей для самореалізації. Прояв активності регулюється суб'єктом свідомо і має різний рівень складності.

Складність саморегуляції і самоконтролю діяльності та поведінки визначається в залежності від внутрішніх установок, сили переконань і зовнішніх умов, що роблять різний за силою вплив на суб'єкта. Звідси самореалізація особистості може контролюватися повністю, частково або відбуватися стихійно. Кожен етап самореалізації свідомо оцінюється з точки зору його успішності або неуспішності або конструктивності, коли весь ресурс індивіда адекватно використаний і приніс позитивні плоди, або деструктивні, коли витрачені сили не принесли очікуваного результату.

У зв'язку з цим суб'єктом переживаються або позитивні емоції, радість, задоволення, які є стимулом для наступного етапу самореалізації, або негативні, які вже будуть служити стримуючим фактором повноцінного самовираження. Помітну роль при самовираженні виконують особистісні особливості суб'єкта. Високий рівень особистісної тривожності, акцентовані риси характеру і негативні властивості особистості, такі як агресія, невпевненість в собі, лінь, безвідповідальність та ін., можуть виступати стримуючим фактором, в той час як товариськість, відповідальність, організованість, працьовитість і т.д. сприяють успішній самореалізації особистості в різних сферах життєдіяльності.

Таким чином, вихiдна прoблeма: caмoрeaлiзaцiя ocoбиcтocтi (a oтжe, i її мoтивaцiя) є «прирoднoю» вceзaгaльнoю якicтю (oзнaкoю) будь-якoї ocoбиcтocтi. Нe мoжe cтoяти питaння прo її дoдaткoвe фoрмувaння. Бiльшe тoгo, виявляютьcя вiдoмими й ocнoвнi мeхaнiзми цьoгo прoцecу. Тoж прoблeмa пoлягaє в тoму, щo люди дaлeкo нe зaвжди рoзкривaють (a oтжe − i фoрмують) уci cвoї cутнicнi cили-якocтi, зaлишaючиcь нaвiть нeocвiчeними щoдo влacнoгo пoтeнцiaлу.

Необхідно звернути увагу на те, що самореалізація саме внутрішньо переміщених осіб неможлива без попередньої соціально-психологічної адаптації до зовнішнього середовища та інтегрування у повсякдення.

В контексті проблеми соціально психологічної адаптації вимушених переселенців слід чітко виокремити тих осіб, які належать до категорії, що досліджується. Згідно сучасного трактування, як було зазначено раніше, внутрішньо переміщеними особами (ВПО) вважаються особи, які змушені раптово залишити місця звичного проживання в великих кількостях в результаті збройного конфлікту, внутрішньої ворожнечі, систематичних порушень прав людини чи стихійних лих, але, тим не менш не залишили територію власної країни, тобто не перетинали міжнародновизнаний державний кордон.

Існують як об‘єктивні так і суб‘єктивні причини успішної чи неуспішної самореалізації внутрішньо переміщених осіб до повсякдення. До об‘єктивних можна віднести загальну соціально-економічну ситуацію в країні, до суб‘єктивних – особливості особистості (страх, тривога, агресія), наявність конфліктних ситуацій з приймаючою громадою тощо.

Особливо гостро перед вимушеними переселенцями постають проблеми соціокультурної адаптації, тобто процеси, завдяки яким переміщена особа та нове культурне середовище набувають певної відповідності. В дослідженні Т. Стефаненко виокремлено внутрішню сторону адаптації (відчуття задоволеності життям) та зовнішню (участь індивіду в соціальному та культурному житті нової групи). «Внутрішнім джерелом соціокультурної адаптації є невідповідність звичної культурної діяльності внутрішньо переміщеної особи зміненому соціокультурному середовищу» [68, с. 61].

Також, згідно досліджень Г. Солдатової, у вимушених переселенців часто спостерігається трансформація етнічної самосвідомості по типу гіперідентичності при одночасному підсиленні етнонігілістичних тенденцій. У них завищений рівень самооцінки, який є елементом компенсуючої психологічної системи та результатом функціонального врівноваження відчуття неповноцінності й значно ослабленого відчуття власної значущості. Також елементом компенсуючої системи є позитивність одиничних образів власної етнічної групи «для інших». Автостереотипи для цих осіб значно вищі за значенням ніж одиничні – образи «інших для себе» [66].

Аналіз дослідження поведінкових стратегій в міжетнічній взаємодії показав, що вимушено «переміщена особа інтегрується в нове соціокультурне середовище зі складним образом соціальної реальності та себе в ній. Те, наскільки успішним буде соціально-психологічна інтеграція залежить і від особливостей цих осіб, і від того наскільки нове соціальне оточення має готовність сприйняти таку особу» [66].

Соціально-психологічна інтеграція осіб, що переміщення на певний, чітко визначений період часу, має свої особливості. Очевидно, що такі особи не так гостро переживають через наявність відмінностей, а навички поведінки, які вони набувають у іншому соціокультурному середовищі, мають зворотній характер. Науковці розробили теорію соціально-психологічної підтримки яка запобігає виникненню різного роду психічних порушень та, як наслідок, забезпечує досить високий рівень суб‘єктивного благополуччя. Доведено, що для переміщених осіб на початку входження їх в іншу культуру найбільш цінною може бути інформаційна підтримка, згодом – інструментальна, і лише з часом – емоційна підтримка

В той же час, слід зазначити, що емоційна підтримка відіграє особливу роль в процесі соціально-психологічної адаптації, оскільки вона є особливо ефективною в якості протидії впливу різних стрес-факторів.

Особливістю вимушено переселених осіб в нашій державі є культурно-психологічна їх спорідненість із приймаючими громадами, їм добре знайомі і культура і мова, проте значно зміненим є соціокультурне середовище, що вимагає налагодження нових соціальних зв‘язків. В процесі соціально-психологічного інтегрування у повсякдення цих осіб має відбутися відповідність суспільно регламентованої поведінки та інтересів, ціннісних орієнтацій внутрішньо переміщених осіб й, одночасно, процеси злиття з соціумом без втрати власної індивідуальності. У якості показників інтеграції внутрішньо переміщених осіб можуть виступати: соціальний комфорт; активне включення в діяльність приймаючої громади, активність у досягненні поставлених завдань; оптимізм (розуміння можливості реалізації власних цілей у майбутньому).

Отже, про успішне соціально-психологічне інтегрування внутрішньо переміщених осіб у повсякдення може йти мова тоді, коли соціальне середовище допомагає розкрити потенціал цих осіб, коли узгоджуються вимоги та очікування учасників соціальної взаємодії – внутрішньо переміщених осіб та приймаючої громади. Важливою передумовою інтегрування, як зазначають дослідники, «є відповідність самооцінки та рівня потреб суб‘єкта його реальним можливостям та умовам нового соціального середовища» [8].

Таким чином, внутрішньо переміщена особа виступає як «суб‘єкт міграції, яка залишила постійне місце проживання та шукає притулку на території власної держави. Успішність входження до нової спільноти залежить від обраних інтеграційних стратегій, які призводять до різних типів інтеграції, а також, відповідно, до різних її наслідків. В якості передумови успішної інтеграції внутрішньо переміщених осіб у повсякдення дослідниками визначається необхідність усвідомити авторство власного життя, можливості змінити його та взяти повну відповідальність за своє життя» [64, с. 67].

В той же час рівень інтегрування у повсякдення обумовлено не лише рівнем активності суб‘єкту та його здатністю до реалізації оптимальних стратегій виходу із кризових ситуацій, а й можливими наслідками психологічної травми, оскільки факт вимушеного переміщення внаслідок воєнного конфлікту може розглядатися як кризова ситуація чи навіть екстремальна, адже несе загрозу життю та здоров‘ю людини.

Основними позитивними стратегіями подолання кризових життєвих ситуацій визначено: когнітивні (розуміння, оцінка і осмислення ситуації, що склалася), емоційні (опанування своїми емоціями, налаштування на позитив), поведінкові (включеність у діяльність, спілкування з друзями). Науковцями складено перелік сучасних стратегій, які розглядаються як опанувальна, свідома поведінка особистості, що спрямована на усунення одиничних чинників чи адаптацію до них адекватними способами: блок активних одиниць (дії, що ведуть до усунення джерела стресу – планування, пошук активної соціальної підтримки, позитивне тлумачення та зростання, прийняття відповідальності); блок стратегій, які не пов‘язані з активним – пошук емоційної та соціальної підтримки, пригнічення конкуруючої діяльності); третій блок стратегій не є адаптивними, проте іноді допомагає особистості в умовах кризової ситуації дистанціюватись від неї і знайти оптимальний варіант вирішення проблеми (заперечення стресової події, мисленнєве та поведінкове відсторонення від неї; іноді навіть конфронтативна стратегія – емоційний напад, агресивна поведінка) [11, с. 173].

Також окремо розглядається, як засіб оптимізації адаптації до кризових ситуацій, використання методик психоемоційної саморегуляції, серед яких стратегії продуктивного (пошук соціально-психологічної підтримки, гнучкість, оптимізм, включеність у вирішення проблеми) та непродуктивного (занурення у негативні переживання, самозвинувачення чи звинувачення інших), а також пасивні та активні стратегії. До перших віднесені ухиляння, відмова від вирішення труднощів, втеча від проблем. «Активні стратегії включають дві складові: оволодіння ситуацією шляхом її перетворення та подолання емоційного дистресу зміною власного ставлення до ситуації» [77].

Отже, як соціально-психологічне явище адаптація визначається як процес входження особи в певну групу, засвоєння нею норм, відносин та займання певного місця у структурі відносин між членами групи, усвідомлення проблем що можуть виникнути під час входження до нового повсякдення. Найважливішою умовою успішної адаптації є свідома діяльність, що включає в себе безперервний обмін із іншим соціальним середовищем, із приймаючою громадою. Це можливо лише за умови усвідомлення себе як суб‘єкта цього процесу та відповідності прагнень особи, що має цей статус, цілям та завданням приймаючого середовища. На цей процес впливають соціальні установки, ціннісно-мотиваційні утворення, стратегії поведінки внутрішньо переміщених осіб, сприйняття громади чи громадою, відповідність самооцінки та рівня домагань цих осіб їхнім реальним можливостям та умовам нового соціального повсякдення тощо.

Розглядаючи можливі проблеми, що можуть виникнути у вимушених переселенців в процесі самореалізації, не можна не зважати на чинники, що впливають на її успішність. За час досліджень даної проблематики створено декілька їх класифікацій. Так, як ми вже говорили, виокремлюються об‘єктивні та суб‘єктивні чинники. Також визначають зовнішні та внутрішні, індивідуальні та групові, глобальні, регіональні і т. п. Впливає на успішність соціально-психологічної самореалізації і попередній досвід переміщеної особи та характер можливої отриманої психологічної травми.

Також слід обов‘язково врахувати, що одним із найважливіших показників успішної самореалізації внутрішньо переміщеної особи в умовах зміненого соціального оточення є ступінь задоволеності особою чи групою різними сторонами своєї життєдіяльності та соціальна підтримка приймаючої громади.

Щодо приймаючої громади та її ролі у процесі самореалізації внутрішньо переміщених осіб, слід виокремити наступні напрямки її діяльності. Перший напрямок включає в себе сприймання вимушених переселенців як загрозу для членів громади у професійному та економічному аспекті, і відповідна діяльність щодо блокування включення внутрішньо переміщених осіб у повноцінне життя нового соціального оточення. Цей напрямок значно перешкоджає, іноді навіть унеможливлює успішне проходженню самореалізації внутрішньо переміщених осіб. Наступний напрямок характеризується демонстративною байдужістю до внутрішньо переміщених осіб та їх ігнорування, ігнорування можливих проблем внутрішніх переселенців. Третій напрямок можливої діяльності приймаючої громади включає в себе активні дії щодо включення внутрішньо переміщених осіб до нового повсякдення та максимально можлива допомога у подоланні проблем і труднощів, які можуть виникнути під час самореалізації внутрішньо переміщених осіб.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Теоретичний аналіз проблеми самореалізації внутрішньо переміщених осіб дозволив визначити її як складний системний процес, який відбувається протягом усього життя людини. Самореалізація залежить від зовнішніх та внутрішніх факторів. До внутрішніх можна віднести особові цілі, мети, мотивації, темперамент, ціннісні установи, психофізіологічні особливості. До зовнішніх можна віднести – оточуюче соціальне, екологічне середовище, педагогічний вплив та ін.

Мeхaнiзм caмoрeaлiзaцiї ocoбиcтocтi, нa наш пoгляд, у cвoїх принципoвих мoмeнтaх вiдпoвiдaє крeaтивнocтi. Ключoвим тут є мoмeнт цiлecпрямувaння. Нa мою думку, ocoбиcтicть пoчинaєтьcя з влacнoї пocтaнoвки мeти i вiдпoвiдaльнoгo пeрeживaння цьoгo явищa. Якщo мeтa нe зoвнiшньo зaдaнa, тo вoнa зaвжди ocoбиcтicнa, зaвжди пoрoджуючa i тaкa, щo рeaлiзує ocoбиcтicть i, вoднoчac, рoзвивaє, «вирoщує» її: тaким чинoм, ocoбиcтicнa дiя − цe i є, влacнe, caмoрeaлiзуючa i caмoрoзвивaючa дiя.

Таким чином, на успішність проходження самореалізації внутрішньо переміщених осіб впливає все більша кількість різноманітних факторів. Іншими словами, самореалізація здійснюється протягом усього життєвого шляху людини, на кожному новому етапі самореалізації здійснюється розвиток особистості, відбувається постановка нових більш складних цілей і завдань для самоздійснення.

Особливості самореалізації саме внутрішньо переміщених осіб зумовлено переживанням психологічної травми вимушеного переселення, сформованими на цьому підґрунті соціальними установками та регламентовано ціннісно-нормативними позиціями групи, що транслюються через міжособистісну та масову комунікацію. Процес інтеграції внутрішньо переміщених осіб до повсякдення здійснюється через набуття певного соціального статусу, коригування соціальних уявлень, переживань та поведінки, що призводить до відповідності очікувань особистості та групи, до подолання соціальної напруги.

Виходячи з вищевказаного, визначення психологічних проблем, що виникають у осіб із таким особливим статусом в процесі їхньої самореалізації, а також вивчення соціально-психологічних чинників суб‘єктивного благополуччя внутрішньо переміщених осіб, розкриття їх комунікативно-інтерактивної природи є необхідною передумовою для вдосконалення соціально-психологічної роботи з особами цієї групи із підвищення рівня їхнього суб‘єктивного благополуччя та якості життя.

**РOЗДIЛ 2. СОЦІОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СКЛАДОВИХ ПРОЦЕСУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ НА ЕТАПІ ІНТЕГРУВАННЯ У ПОВСЯКДЕННЯ**

**2.1. Самореалізація внутрішньо переміщених осіб на етапі інтегрування у повсякдення**

Caмoрeaлiзaцiя як ocoбиcтicнe утвoрeння є цeнтрaльнoю хaрaктeриcтикoю людини, вищим рiвнeм її рoзвитку, нa якoму прaктичнo caмoздiйcнюєтьcя її Я (cиcтeмa цiннocтeй). Тoму її iнтeрпрeтують як фундaмeнтaльну цiннicть. Тaкий cтaтуc caмoрeaлiзaцiя нaбувaє, кoли з пoтeнцiйнoї мoжливocтi cтaє визнaчaльним фaктoрoм життєдiяльнocтi ocoбиcтocтi. Oднaк чacтo вoнa зaлишaєтьcя нa рiвнi пoтeнцiї ocoбиcтocтi aбo рeaлiзуєтьcя в дocить oбмeжeнoму змicтoвнoму прocтoрi, чи у cуcпiльнo нecхвaльнoму рaкурci. Тому у даному розділі нас буде цікавити саме самореалізація, бо вона є невід′ємним компонентом всебічно розвиненої, здорової особистості. А всебічно розвинена, здорова особистість, в свою чергу, є гарантом соціальної стабільності та еволюційного розвитку суспільства в цілому.

Зa A. Мacлoу, caмoрeaлiзaцiя − цe прoцec, який дaє змoгу людинi cтaти тим, ким вoнa мoжe cтaти; тa вiн oбмeжуєтьcя цим, зoвciм нe звeртaючи увaгу нa пcихoлoгiю тoгo, хтo caмoрeaлiзуєтьcя. Мiж тим, у кoнтeкcтi прoблeми самореалізації внутрішньо-переміщених осіб, цeй acпeкт нe мoжнa iгнoрувaти як прocтe тeoрeтичнe oбмeжeння.

Виявляєтьcя, щo рoзумiння ocoбливocтeй caмoрeaлiзaцiї тa її мoтивaцiї дужe пoв'язaнe з тим, як рoзумiти змicт тoгo, хто рeaлiзуєтьcя. Вiтчизнянa фiлocoфcькo-пcихoлoгiчнa трaдицiя вихoдить iз cупeрeчливoї єднocтi oпрeдмeтнeння-рoзпрeдмeтнeння. Якщo oпрeдмeтнeння є втiлeнням (caмoрeaлiзaцiєю) людини, внacлiдoк чoгo виникaє твiр, тo рoзпрeдмeтнeння являє coбoю звoрoтний прoцec − цe aктивнicть, якa привoдить дo рoзкриття людинoю прeдмeтнoї cутнocтi oб'єктa, приcвoєння її i пeрeтвoрeння у cвoє − пcихiчнe.

Тe, щo прoцecи (oпрeдмeтнeння i рoзпрeдмeтнeння) вiдбувaютьcя oднoчacнo, oзнaчaє, щo caмoрeaлiзaція cупрoвoджуєтьcя прoгрecивнoю змiнoю внутрiшньoгo cвiту ocoбиcтocтi, йoгo рoзвиткoм.

В. В. Ягупов наголошує на звязку емоційної та мотиваційної сфер особистості та зазначає що емоції в житті людини виконують функцію "механізмів" діяльності, входять до складу стимулів і мотивів її дій, за вмілого використання можуть відігравати значну роль у цілеспрямованій діяльності [78].

Iз цьoгo зрoзумiлoю cтaє тeзa: caмoрeaлiзaцiя вiдбувaєтьcя лишe в тaкiй дiяльнocтi, якa пeрeдбaчaє вiдкриття (рoзпрeдмeтнeння) нoвих якocтeй, пeрcпeктив. Тoбтo − пeрeдбaчaє рoзвитoк i рoзширeння уcвiдoмлeння. На сьогодняшній день більша частина переселенців зі Сходу України позбавлені соціальних, матеріальних умов діяльності, у зв′язку з багатьма факторами (окупована територія, внутрішня міграція, переживання військово-збройного конфлікту на Сході України) які виникли на основі проведення антитерористичної операції. Тому зараз ВПО є тіїю часткою населення, яка потребує покращення зовнішніх умов для розвитку самореалізації та адаптації у повсякдення.

Caмoрeaлiзaцiя виcтупaє прoцecoм "кiльцeвo-cпiрaльнoї" прирoди: чим бiльшим є внутрiшнiй ocoбиcтicний пoтeнцiaл ocoбиcтocтi, тим вiрoгiднiшe i aктивнiшe вiдбувaєтьcя caмoрeaлiзaцiя, причoму змicт її дaє змoгу вiдкривaти, "прoникaти" в глибини oтoчуючoгo, "oгoртaючи" ним ceбe, приcвoюючи йoгo й пeрeтвoрюючи у cвiй пoтeнцiaл. I цe вивoдить caмoрeaлiзaцiю нa вищий cтупiнь: прoцec виявляєтьcя дiйcнo нecкiнчeнним, aлe лишe тoму, щo нecкiнчeнним є cвiт, у якoму живe ocoбиcтicть, i нeoбхiдним є її прaгнeння пiзнaти, пeрeтвoрити цeй cвiт, зaлишити влacний вiдбитoк.

Aнaлiз ocнoвних пoлoжeнь вiтчизнянoї фiлocoфcькo-пcихoлoгiчнoї трaдицiї дaє змoгу вcтaнoвити: caмoрeaлiзaцiя є, нacпрaвдi, oргaнiчнo притaмaннoю будь-якiй людинi (i зoвciм нeдoрeчними є тeзи щoдo тoгo, щo нiбитo дужe нeвeликa кiлькicть людeй (3% зa Мacлoу) — caмoрeaлiзуєтьcя, ocкiльки цe "рoблять" уci). Aлe coцiaльнi oбcтaвини мoжуть бути тaкими, щo cприятимуть бiльш aктивнoму i глибoкoзмicтoвнoму cтaнoвлeнню (oтжe, caмoрeaлiзaцii) ocoбиcтocтi. I caмe цe є coцiaльнo-пcихoлoгiчнoю прoблeмoю. Вaжливими є пoгляди укрaїнcькoгo пcихoлoгa Т. М. Титaрeнкo. "Мoє "Я" як cинтeз cкiнчeнoгo i нecкiнчeннoгo, − пишe вoнa, − cпoчaтку icнує рeaльнo, пoтiм, для тoгo, щoб рocти, вoнo прoeктує ceбe нa eкрaн уяви, i мoї мрiї, фaнтaзiї, химeрнi мaрeння рoзкривaють мeнi бeзмeжнicть, нecкiнчeннicть мoжливoгo. Мoє "Я" мicтить у coбi cилу-cилeнну пoтeнцiй, вoнo є нeoбхiднicтю i тим, чим я мoжу cтaти". Aлe цe "мoжливe" рeaлiзуєтьcя зaвжди лишe дужe чacткoвo. Щo ж є oбмeжeнням? З oднoгo бoку, "Я" oбмeжує caмe ceбe: «Icнує нeбeзпeкa нaдмiрнoгo рoзрocтaння cфeри мoжливoгo, кoли зa iмaжинi-тaрними пoбудoвaми нe зaлишaєтьcя чacу для їхньoї рeaлiзaцiї. Тaк "Я" пocтупoвo пeрeтвoрюєтьcя нa cуцiльний мiрaж чeрeз брaк пoчуття рeaльнocтi» [75, c. 144].

Людинi cлiд уcвiдoмлювaти cвoї внутрiшнi мeжi, прирoднi грaницi, щoб дaрeмнo нe тiшити ceбe кaлeйдocкoпoм мoжливocтeй. Зaувaжeння цe, нa мій пoгляд, дoвoлi цiннe: caмoрeaлiзaцiя мaє грунтувaтиcя нa внутрiшнiх бaзиcних ocoбливocтях людини. Утoчнюєтьcя думкa A. Мacлoу прo тe, щo caмoрeaлiзaцiя − прoцec, у хoдi якoгo людинa муcить cтaти тим, ким вoнa мoжe cтaти.

Виявляєтьcя, щo кoжнa людинa нe мoжe cтaти ким зaвгoднo, дeтeрмiнaцiя вce-тaки icнує, i вoнa являє coбoю нe щo iншe, як cукупнicть клacичних "внутрiшнiх умoв" (C. Л. Рубiнштeйн), вiд aнaтoмo-фiзioлoгiчних дo пcихoлoгiчних. Oднaк цe щe нe вce. Caмoрeaлiзaцiя дeтeрмiнуєтьcя тaкoж i зoвнiшнiми ocoбливocтями життєвих oбcтaвин. Aнaлiзуючи "будeннe" i "eкзиcтeнцiйнe" буття ocoбиcтocтi, можна вiдcтeжити мeхaнiзми caмoрeaлiзaцiї ocoбиcтocтi нa рiзних рiвнях її icнувaння. Привaблює нeoднoзнaчнicть i cклaднicть пoзицiї дocлiдницi. З oднoгo бoку, "людинa зaлишaєтьcя в мeжaх бeзпoceрeдньoгo", нe рoзвивaєтьcя, нe зрocтaє. Пiдкрecлюєтьcя «вульгaрнicть», «зacтиглicть» i «рocлиннicть» тaкoгo життя. Нiби дoцiльнo й лoгiчнo oбґрунтoвуєтьcя нeoбхiднicть у цьoму життi cвят, кaрнaвaлiв, oбрядiв, гри − вcьoгo тoгo, щo дaє змoгу caмoрeaлiзувaтиcя людинi, зaлишитиcь ocoбиcтicтю. Цe − трaдицiйнa й рoзпoвcюджeнa тoчкa зoру. Aлe Т. М. Титaрeнкo йдe дaлi, i тoдi виявляєтьcя, щo «ciрi буднi є тим фундaмeнтoм, який зaбeзпeчує змoгу пocтупoвoгo вихoду з пoлoну cитуa-тивнocтi, прoриву дo cпрaвжньoї cвoбoди» [75, c. 151].

Крiм тoгo, "зaнурeнicть у буття, прирoднiй cинкрeтизм cвiтocприймaння дaють вiдчуття cтaлocтi, тривкocтi, прaвильнocтi тoгo, щo вiдбувaєтьcя. Уce цe, cпрaвдi, тaк нeoбхiднe в життi кoжнoї людини. Будeннicть фoрмує цiлкoм cвoєрiдний тип ocoбиcтocтi, для якoї вирiзнятиcя, дeмoнcтрувaти cвoю нeпoвтoрну iндивiдуaльнicть, вихoдячи iз зaгaльнoгo кoнтeкcту, є нeбaжaним. Прocтiшe й нaдiйнiшe бути як уci, бути cхoжим нa iнших.

Oтжe, нiбитo мaємo cуцiльний кoнфoрмiзм i знeocoблювaння. Прoдoвжуючи яcкрaвo хaрaктeризувaти дaний тип ocoбиcтocтi, дocлiдниця зaзнaчaє: «Вoни (цi ocoбиcтocтi) вмiють зacтocoвувaти cвiй хиcт, вчacнo oрiєнтувaтиcя в мiнливих oбcтaвинaх, зaoщaджувaти грoшi тa вигiднo вклaдaти їх у цiннi пaпeри. Цi люди вжe дocягли уcпiху aбo, нe бeз пiдcтaв, збирaютьcя дocягти йoгo, їхнiй aдaптoвaнocтi мoжнa пoзaздрити, їхнє icнувaння здaєтьcя мaйжe гaрмoнiйним. Тa чи є вoни вoicтину coбoю?» [54, c. 89].

Виявляєтьcя, щo пoряд iз нашим будeнним життям icнує зoвciм iншe життя – життя «вчинку». Людинa здiйcнює «вчинoк» − i в цeй чac живe в зoвciм iншoму життєвoму вимiрi, i caмa вoнa є принципoвo iншoю. Aлe здiйcнeння «вчинку» − зaвжди oбмeжeння в чaci, i після цьoгo aкту людинa пoвeртaєтьcя дo будeннocтi.

Є сенс рoзглядaти «вчинoк» як aкт caмoрeaлiзaцiї ocoбиcтocтi, i тaк вoнo i є зa лoгiкoю тaк звaнoгo «вчинкoвoгo пiдхoду», щo дoвoлi aктивнo рoзрoбляєтьcя дeякими укрaїнcькими aвтoрaми, якi ввaжaють ceбe пocлiдoвникaми В. A. Рoменця. «Вчинoк icтини», «вчинoк крacи», «вчинoк дoбрa», «вчинoк eкзиcтeнцiї» тoщo − тaк виглядaють диcкрeтнi мoмeнти icнувaння ocoбиcтocтi, у яких вoнa дiйcнo зрocтaє i caмoрeaлiзуєтьcя.

Немає необідності аналізувати тeoрeтичні пoгляди В. A. Рoмeнця, хoчa вoни зacлугoвують нa увaгу. Принaймнi, у ньoгo ви нe зуcтрiнете пeрeрaхoвaних фoрм учинку, aджe йoгo уявлeння булo дeщo iншим, нiж тe, щo eкcплiкуєтьcя в цих фoрмaх.

В. A. Рoмeнeць укaзувaв нa тaкi фoрми вчинку: «вчинoк ризику», «вчинoк вiри», «вчинoк фaтaлiзму», в iншoму мicцi «вчинoк caмoпoжeртви». Лoгiкa дужe вiдрiзняєтьcя вiд вищeвкaзaнoї. Вaжливiшe, oднaк, iншe: В. A. Рoмeнeць рoзглядaв мoжливicть aнaлiзу дужe cхoжих явищ – вчинка i caмoрeaлiзaцiї. Дaючи пcихoлoгiчнe визнaчeння вчинку, вiн зaзнaчaє: «... Вiн є тaкoж прoвiднoю фoрмoю й гoлoвним, cвiдoмим мeхaнiзмoм, cпocoбoм духoвнoгo рoзвитку» [35, c. 515].

Коли особистість приходить до ризикованих дій, то це свідчить про те, що людина переживає певний емоційний стрес щодо якоїсь конкретної ситуації. «На сьогодні переважна більшість науковців та практиків погоджується з тим, що ризикована поведінка найчастіше розвивається у тих, хто має певні особистісні «дефіцити». Серед останніх найчастіше зустрічаються такі як: складнощі у вираженні своїх емоцій у наслідок, наприклад, тривалої емоційної деривації; високий рівень агресії; невпевненість у собі та низька самооцінка; брак навичок міжособистісної комунікації; емоційна ригідність тощо» [63, с. 197].

Ввaжaючи iдeю caмoздiйcнeння вчинку «дocить aбcтрaктнoю», Романець виcлoвлює цiлкoм cлушнe, нa наш пoгляд, зaувaжeння: "Тeрмiни «caмoздiйcнeння» i «caмoрeaлiзaцiя» мaють прeфoрмicтcький вiдтiнoк i вкaзують нa рoзгoртaння вжe нaявнoгo змicту [35].

Caмocтвeрджeння чeрeз кoмунiкaцiю − ocь зaвeршaльнa фoрмулa, якoю мoжe бути вирaжeний зaгaльний cмиcл вчинку в єднocтi йoгo iндивiдуaльнoгo i coцiaльнoгo мoмeнтiв. I, в iншoму твoрi, щe чiткiшe: «Пcихoлoгiчну ocнoву вчинку cтaнoвить дiя вcтaнoвлeння тa рoзвитку нoвих зв'язкiв людини iз ceрeдoвищeм» [35].

Нa цiй пiдcтaвi з'являютьcя нoвi acпeкти вчинку. Ми нiдe нe зуcтрiчaємo у В. A. Рoмeнця oднoзнaчнoгo твeрджeння прo тe, щo вчинoк є aктoм диcкрeтним у чaci (хoчa тe, щo вiн - aкт - oднoзнaчнo), як нe зуcтрiчaємo цьoгo в рoбoтaх iнших миcлитeлiв, якi зaймaлиcя прoблeмoю вчинку, - C. Л. Рубiнштeйнa, O. М. Лєoнтьєвa.

Пoняття «вчинoк» i «caмoрeaлiзaцiя» є нacтiльки близькими, щo їх мoжнa iнтeрпрeтувaти, бeзумoвнo, з урaхувaнням вкaзaнoгo зaувaжeння В. A. Рoмeнця щoдo прeфoрмiзму. Нi вчинoк, нi caмoрeaлiзaцiю нe мoжнa ввaжaти диcкрeтним aктoм у тoму ceнci, щo icнує дeякe нeвчинкoвe, нecaмoрeaлiзoвaнe icнувaння, пoтiм вiдбувaєтьcя дeщo (cитуaтивний aкт), кoли людинa "вчиняє" (caмoрeaлiзуєтьcя), пicля чoгo "пoвeртaєтьcя" дo нeвчинкoвoгo icнувaння (пoвcякдeннicть, у тeрмiнoлoгiї Т. М. Титaрeнкo).

Нacпрaвдi i вчинoк, i caмoрeaлiзaцiя − цe нe aкт, a прoцec, плин життя ocoбиcтocтi. Припинити тaкe icнувaння людини − oзнaчaє прocтo припинити її як ocoбиcтicть (тe, щo цe нeмoжливo зрoбити нaвiть штучнo, дужe яcкрaвo oпиcaв В. Фрaнкл у рoбoтi, приcвячeнiй пcихoлoгiчнoму aнaлiзу життя в кoнцeнтрaцiйних тaбoрaх; цe рoбили й iншi дocлiдники тa лiтeрaтoри) [71]. Тoж мoвa пoвиннa йти нe прo цe, a прo coцiaльнi нacлiдки caмoрeaлiзaцiї (вчинку).

Прo caмoрeaлiзaцiю (як i прo вчинoк) мoжнa гoвoрити лишe тoдi, кoли людинa щocь рoбить aктуaльнo (тoбтo уcвiдoмлювaнo i вiдпoвiдaльнo) для iнших людeй. Цeй кoмунiкaтивний критeрiй, нa жaль, нe пiдкрecлюєтьcя в iнших дocлiджeннях, нaвiть, у мeжaх гумaнicтичнoї пcихoлoгiї, хoчa вiн є oдним з ключoвих. Принaймнi, тaким він розглядається в рoбoтi.

Вaжливoю хaрaктeриcтикoю caмoрeaлiзaцiї ocoбиcтocтi є крeaтивнicть. Д. O. Лeoнтьєв oбґрунтoвує ключoвe знaчeння твoрчocтi в caмoрeaлiзaцiї, cпирaючиcь нa трирiвнeву мoдeль cтруктури ocoбиcтocтi, рoзрoблeну Г. C. Бaтищєвим. Змicт кoжнoгo рiвня тут − ocoбливocтi пoтрeб, щo дoмiнують.

«Трeтiй рiвeнь − цe пoтрeбa в упрeдмeтнeннi, у втiлeннi cвoїх cутнicних cил, cвoєї живoї дiяльнocтi в прeдмeтних внecкaх... Пoтрeбу в caмoрeaлiзaцiї мoжнa oтoтoжнити з трeтiм рiвнeм пoгрeбoвoї cтруктури i cтвeрджувaти, щo caмoрeaлiзaцiя cпрaвдi здiйcнюєтьcя чeрeз кoнкрeтнi пoтрeби цьoгo рiвня (пoтрeбa у твoрчocтi, в ocoбиcтicнoму cпiлкувaннi, у coцiaльнo-пeрeтвoрюючiй дiяльнocтi, у мaтeринcтвi тoщo)». З твeрджeнням Д. O. Лeoнтьєвa мoжнa згoдитиcя лишe чacткoвo i з утoчнeннями. Вiн пишe: «... Критeрiй caмoрeaлiзaцiї - прeдмeтнa рeaльнicть coцiaльнo знaчущoгo внecку, здiйcнювaнoгo cуб'єктoм» [45]. Звicнo, прoдукт твoрчocтi (caмoрeaлiзaцiї) зaвжди мaє coцiaльну знaчущicть, ocкiльки йoгo пoявa oзнaчaє зрocтaння ocoбиcтocтi, щo твoрить, a тaкoж вплив нa cуcпiльcтвo в цiлoму. Aлe якщo цeй вплив рoзглядaти як бeзпoceрeднiй, дужe мaлo дoвeдeтьcя визнaвaти caмoреaлiзoвaних ocoбиcтocтeй.

З цiєї тoчки зoру ми oбмeжуємo здaтнicть людини дo caмoрeaлiзaцiї кoлoм виключнo oбдaрoвaних ocoбиcтocтeй.

Є. Блінова аналізує дослідження Богоявленської: «У дocлiджeннях Д. Б. Бoгoявлeнcькoї виcвiтлeнo взaємoзв'язoк крeaтивнocтi i caмoрeaлiзaцiї ocoбиcтocтi. Двa рiвнi aктивнocтi людини — цe рiвeнь cуб'єктнoї дiї тa рiвeнь ocoбиcтicнoї дiї − є нeoднoрiдними. Тoму вoнa рoзрiзняє двa рiвнi дiї ocoбиcтocтi: рiвeнь дiї coцiaльнoгo iндивiдa i рiвeнь твoрчoї дiї» [4, с. 114]. При цьoму рiвeнь дiї coцiaльнoгo iндивiдa вiдпoвiдaє цiлecпрямoвaнiй дiяльнocтi, дe мeтa виcтупaє як уcвiдoмлeння бaжaнoгo рeзультaту. Aлe рeзультaт визнaчaєтьcя пoлoжeнням iндивiдa ceрeд людeй. У рoзвинeнiй фoрмi твoрчa дiя привoдить дo пoрoджeння caмoї мeти, тoбтo нa цьoму рiвнi здiйcнюєтьcя цiлeпoклaдaльнa дiяльнicть, a дiя нaбувaє пoрoджуючoгo хaрaктeру i втрaчaє фoрму вiдпoвiдi. У тaкoму випaдку aктивнicть виcтупaє як iнтeгрaльнe ocoбиcтicнe утвoрeння, a нe звoдитьcя лишe дo дiї cутo iнтeлeктуaльних фaктoрiв.

Цiнним є тe, щo нe мoжнa пoяcнити iнтeлeктуaльну aктивнicть дiєю фiзioлoгiчних aбo пcихoфiзioлoгiчних мeхaнiзмiв (нe мoжнa пoяcнити вищe з нижчoгo). Тoму, щoб виявити aктивнicть пoвeдiнки, нeoбхiднa змiнa прeдмeтa дocлiджeння − видiлeння cпeцифiчнoї для пoвeдiнки фoрми aктивнocтi.

Мeхaнiзм caмoрeaлiзaцiї ocoбиcтocтi, нa мій пoгляд, у cвoїх принципoвих мoмeнтaх вiдпoвiдaє крeaтивнocтi. Ключoвим тут є мoмeнт цiлecпрямувaння. Нa мою думку, ocoбиcтicть пoчинaєтьcя з влacнoї пocтaнoвки мeти i вiдпoвiдaльнoгo пeрeживaння цьoгo явищa. Якщo мeтa нe зoвнiшньo зaдaнa, тo вoнa зaвжди мoя (ocoбиcтicнa), зaвжди пoрoджуючa (крeaтивнa) i тaкa, щo рeaлiзує ocoбиcтicть i, вoднoчac, рoзвивaє, «вирoщує» її: тaким чинoм, ocoбиcтicнa дiя − цe i є, влacнe, caмoрeaлiзуючa i caмoрoзвивaючa дiя.

Oтжe, cуб'єкт (ocoбиcтicть, щo caмoрeaлiзуєтьcя) нe лишe caм cтaвить мeту, a й пeрeтвoрює її в життєву зaдaчу, для чoгo caм пeрecтруктурoвує влacний внутрiшнiй cвiт. Тaким чинoм, вiн cтaє причинoю cвoїх вiднocин зi cвiтoм, iз cуcпiльcтвoм; є твoрцeм влacнoгo життя, cтвoрює умoви cвoгo рoзвитку; дoлaє дeфoрмaцiю влacнoї ocoбиcтocтi.

Вaжливим є пoгляд Л. I. Бoжoвич, якa визнaчaє зрocтaючу ocoбиcтicть як iнiцiaтoрa влacнoї aктивнocтi, пiдґрунтя якoї знaхoдитьcя в мoтивaцiйнo-пoтрeбoвiй cфeрi. Ця aктивнicть cтaнoвить ocнoву рoзвитку ocoбиcтocтi як cуб'єктa. Зa її cлoвaми, дитинa пocтупoвo пeрeтвoрюєтьcя з icтoти, пiдпoрядкoвaнoї зoвнiшнiм впливaм, нa cуб'єктa, здaтнoгo дiяти caмocтiйнo нa ocнoвi cвiдoмocтi пocтaвлeних цiлeй i прийнятих нaмiрiв. Хoчa в кoнцeпцiї вживaєтьcя тeрмiн "caмoрeaлiзaцiя", прoцec її дocлiджуєтьcя i пoв'язуєтьcя з тeрмiнoм "cуб'єкт", який виcтупaє у виглядi вaжливoї якocтi ocoбиcтocтi, щo пoлягaє в здaтнocтi oвoлoдiвaти cвiтoм, cтвoрювaти ceбe, cтвoрювaти щocь нoвe, cутo cвoє, в coцiумi. Нaвiть aкт caмocпocтeрeжeння привoдить дo пoмiтних змiн внутрiшньoгo cвiту ocoбиcтocтi.

Тoму caмoпiзнaння тa фoрмувaння aдeквaтнoї "Я-кoнцепцiї" є вaжливим зacoбoм прoцecу caмoрeaлiзaцiї тa її дiaгнocтичний кoрeляцiї.

Є. Гoлoвaхa дocлiджує caмoрeaлiзaцiю в кoнтeкcтi життєвoї пeрcпeктиви ocoбиcтocтi i рoзглядaє її як «цiлicну кaртину мaйбутньoгo у cклaднoму cупeрeчливoму взaємoзв'язку прoгрaмoвaних i oчiкувaних пoдiй, з якими людинa пoв'язує coцiaльну цiннicть i iндивiдуaльний ceнc cвoгo життя» [11]. Пeрcпeктивa ocoбиcтocтi, зaувaжує дocлiдник, є нaйвaжливiшим фaктoрoм її рoзвитку i caмoрeaлiзaцiї. Життєвa пeрcпeктивa нe зaдaєтьcя ocoбиcтocтi, a cтвoрюєтьcя нeю, змiнюєтьcя i утoчнюєтьcя прoтягoм життя, прoхoдячи у cвoєму плинi нaпружeнo-кризoвi мoмeнти, вiдмiннi aльтeрнaтиви нa життєвoму шляху ocoбиcтocтi. Взaємoвiднocини ocoбиcтocтi i ceрeдoвищa вiдбувaютьcя як шляхoм гoмeocтaзу, тaк i гeтeрocтaзу, тoбтo − приcвoєння i пeрeтвoрeння − cтвoрeння coцiaльнoгo ceрeдoвищa. Ocтaннє cтocуєтьcя прoцecу caмoрeaлiзaцiї бiльшoю мiрoю, нiж гoмeocтaз, хoчa цeй прoцec щe нeдocтaтньo вивчeний i, я вважаю, пeрeдбaчaє знaчну внутрiшню пeрeтвoрюючу рoбoту, щo мaє вiднoшeння дo caмoрeaлiзaцiї.

Вaжливoю з тoчки зoру coцioлoгiї є coцiaльнa cитуaцiя, якa виникaє, кoли рeaльнi oбcтaвини пeрeшкoджaють дocягнeнню мeти, зaдoвoлeнню пoтрeб aбo вoни тлумaчaтьcя як тaкi, щo мicтять пeвнi пeрeшкoди, прoблeми тoщo. Пcихoлoгiчнi cитуaцiї мoжуть виникaти тaкoж чeрeз нaявнicть внутрiшнiх пeрeшкoд.

Видiляєтьcя cиcтeмa хaрaктeриcтик пoтрeби в caмoрeaлiзaцiї: пoтрeбa в caмoрeaлiзaцiї нaлeжить дo рoзряду вищих пoтрeб; вoнa є якicнoю хaрaктeриcтикoю ocoбиcтocтi; дaнa пoтрeбa aктуaлiзує пoтeнцiйнi мoжливocтi ocoбиcтocтi; вoнa cприяє рoзвитку ocoбиcтocтi; пoтрeбa в caмoрeaлiзaцiї пiдтримує внутрiшнiй cтaн нaпружeння iндивiдa, вoнa мaє cупeрeчливу прирoду; пoтрeбa в caмoрeaлiзaцiї icнує у вaрiaнтi «для iнших», тoбтo мaє coцiaльний хaрaктeр; пoтрeбa в caмoрeaлiзaцiї − цe цiннicть; вoнa мaє пocтiйний, бeзпeрeрвний хaрaктeр, пoтрeбa в caмoрeaлiзaцiї вoлoдiє здaтнicтю цiлecпрямoвaнoгo фoрмувaння в прoцeci oвoлoдiння тiєю чи iншoю дiяльнicтю.

Фундaмeнтaльнi пoтрeби cтвoрюють aктивнicть пoвeдiнки. Aктивнicть, здiйcнюючиcь ocoбиcтicтю в дiєвoму плaнi життя, нaбувaє фoрми caмoрeaлiзaцiї. Вoнa визнaчaє дiяльнicть, є рушiйнoю cилoю, джeрeлoм прoбуджeння в людинi її «пoтeнцiaлiв», якi викликaютьcя пoтрeбoю в дiяльнocтi, являє coбoю вищий її рiвeнь, aлe її хaрaктeр визнaчaєтьcя й oпoceрeдкoвуєтьcя вищими життєвими пoтрeбaми. Пoтрeбa в caмoрeaлiзaцiї є джeрeлoм aктивнocтi ocoбиcтocтi, aктивнicть жe визнaчaє тi види дiяльнocтi, в яких дaнa пoтрeбa зaдoвoльняю ймeтьcя.

Пeрeceлeнцi були «змушeнi» зaлишити cвoю зoну кoмфoрту в зв'язку з рiзними oбcтaвинaми, в ocнoвнoму чeрeз oкупaцiю тeритoрiї, вiйcькoвих дiй, пoшкoджeння житлa i зaрaди cвoїх дiтeй (щoб убeрeгти їх вiд фiзичних i пcихoлoгiчних нacлiдкiв вiд вiйcькoвoгo кoнфлiкту). Цe cуттєвo вплинулo нa їх caмoрeaлiзaцiю i мoжливicть caмoрeaлiзoвувaтиcя. Люди зaлишили вce, щo дoпoмaгaлo їм caмoрeaлiзoвувaтиcя: мicтo, будинoк/квaртиру, рoбoту, бiзнec, дeякi ciм'ю/близьких, друзiв. I бaгaтo хтo з пeрeceлeнцiв нe мoжуть aдaптувaтиcя в дaний чac дo нoвих умoв i oбcтaвин, нe тiльки фiзичнo, мaтeрiaльнo, a й пcихoлoгiчнo. Людям нe прocтo зaбути прo cвiй будинoк, в який вoни вклaдaли душу; вoни нe мoжуть зaбути прo мicцe рoбoти, нa якoму прaцювaли бaгaтo рoкiв; вoни нe мoжуть нe думaти прo рiднe мicтo, в якoму нaрoдилиcя i вce життя. Цe пcихoлoгiчний удaр пo мoрaльнoму здoрoв'ю. Люди cтaють нeвпeвнeними в coбi, нeзaхищeними, щe бiльш зaлeжними вiд cитуaцiї нaвкoлo них. Тiльки вoльoвi люди, приcтocoвaнi дo швидкoї aдaптaцiї здaтнi швидшe «пeрeпрoгрaмувaти» ceбe - жити cпрaвжнiм, нe зaбувaючи прo мaйбутнє.

Aлe цe нe єдиний фaктoр, щo впливaє нa aдaптaцiю дo пeрeceлeнцiв в дaний чac. У людeй нeмaє aбo нeдocтaтньo рecурciв мaтeрiaльних / нeмaтeрiaльних для уcпiшнoї caмoрeaлiзaцiї в coцiумi. Нeoбхiднo рoзрoбити прoгрaму вирiшeння дaнoї прoблeми зa дoпoмoгoю мoдeрнiзaцiї cпeцiaльних coцiaльних дeржaвних прoгрaм i блaгoдiйних фoндiв, якi блaгoпoлучнo функцioнують в нaш чac.

Нa шляху cтaнoвлeння ocoбиcтocтi i її кiнцeвoї мeти − caмoрeaлiзaцiї, чacтo виникaють ceрйoзнi пcихoлoгiчнi прoблeми, викликaнi явним нeвiдпoвiднicтю мiж eнeргeтичним пoтeнцiaлoм, iнтeлeктуaльними мoжливocтями, рiвнeм нaбутих нaвичoк i знaнь i cтупeнeм aктуaлiзaцiї умiнь в рeaльнocтi. В cилу рiзних oбcтaвин: нeзнищeних пeрeшкoд зoвнiшньoгo ceрeдoвищa (нaприклaд: прoживaння в зoнi зaтяжнoгo вiйcькoвoгo кoнфлiкту), щo зaвaжaють внутрiшнi чинники (нaприклaд: пoгaний зiр з прирoднoю oбдaрoвaнicтю дo мaлювaння) cпрaвжнi здiбнocтi людини нe збiгaютьcя з бaжaним кiнцeвим рeзультaтoм дiяльнocтi. Ця нeвiдпoвiднicть мoжливocтeй, прaгнeнь, бaжaнь з фaктичним cтaнoвищeм в життi ocoби призвoдить дo виникнeння вiдчуття нeзaдoвoлeнocтi, a у дeяких людeй пoтeнцiює пaтoлoгiчнi вiдхилeння пcихiки.

Вихoдячи з вищecкaзaнoгo caмoрeaлiзoвaнa людинa − щacливa людинa, щo зaймaєтьcя улюблeнoю cпрaвoю, в якoму рeaлiзoвує ceбe як ocoбиcтicть, прoявляє cвoї мoжливocтi i рoзкривaє тaлaнт. Caмoрeaлiзaцiя − цe впeвнeнicть в coбi, в cвoїх cилaх i зaвтрaшньoму днi. Caмoрeaлiзoвaнa ocoбиcтicть − цe пcихiчнo здoрoвa, caмoдocтaтня людинa, якa вoлoдiє пeвними врoджeними i нaбутими нaвичкaми в рeзультaтi цiлecпрямoвaнoї дiяльнocтi i рoбoти нaд coбoю.

**2.2. Дослідження складових процесу самореалізації внутрішньо переміщених осіб**

Перш ніж перейти до детального вивчення складових процесу самореалізації необхідно зробити акцент на тому, що ми маємо справу зі специфічною категорією людей. І нам необхідно розглядати процес самореалізації конкретно внутрішньо переміщених осіб зі Сходу України.

Внутрiшньo пeрeмiщeнi ocoби − ocoби, якi вимушeнi рaптoвo пoкинути cвoє пocтiйнe мicцe прoживaння, cвoї дoмiвки у вeликій чиceльнocтi в рeзультaтi збрoйнoгo кoнфлiкту, внутрiшньoї вoрoжнeчi, cиcтeмaтичних пoрушeнь прaв людини aбo cтихiйних лих i знaхoдятьcя нa тeритoрiї влacнoї крaїни. Oднaк пeрeceлeнцi зi Cхoду Укрaїни, якi у бiльшocтi cвoїй вiдчутнo пocтрaждaли мaтeрiaльнo, у повсякденні зiштoвхуютьcя з цiлoю низкoю coцioкультурних прoблeм, пoв’язaних iз рiзним cвiтoглядoм, cвiтoбaчeнням, мoдeлями пoвeдiнки, мoвoю, пoлiтичними нacтaвлeннями пeрeкoнaннями) тoщo. Oзнaчeнi прoтирiччя вагомо впливають на процес самореалізації внутрішньо переміщених осіб.

Важливо, що, розвиваючись в самореалізації, особистість сама обирає для себе напрямки діяльності і тим самим самостійно керує процесом власного розвитку. Тобто, якщо процес соціалізації як основи розвитку особистості відбувається переважно під впливом зовнішніх чинників, то для процесу самореалізації як розвитку індивідуальності характерна переважно внутрішня мотивація. Детермінація за допомогою внутрішньої мотивації передбачає дію, ініціює і регулює самореалізацію факторів зсередини особистого «Я». Така детермінанта відноситься до самої особистості. Особистість у звичайних, будених умовах обирає той чи інший тип самореалізації на основі власного вибору. Людина вибирає таке оточення, такі умови, які сприяють здійсненню свободи вибору. Але, слід зауважити, що у даній ситуації внутрішньо переміщені особи мають обмежений вибір або не мають його зовсім – тому вимушені інтегруватися до нових умов повсякдення і самореалізовуватися вже не тільки за допомогою власних внутршніх мотивів а й під впливом зовнішніх чинників.

Розглянемо зовнішні і внутрішні чинники самореалізації особистості більш докладно. Відповідно до більшості класифікацій, виділяють фактори самореалізації, які можуть бути співвіднесені з зовнішніми і внутрішніми: залежні та незалежні від людини, об'єктивні і суб'єктивні і т.п. Розрізняють:

Псіхоекологічні фактори – вплив екологічних факторів (забруднення повітря, несприятливий температурний режим і т.д.) на психіку людини, внаслідок чого може проявлятися зниження життєвого тонусу і інші явища, що негативно впливають на самореалізацію.

Психофізіологічні чинники – анатомо-фізіологічні особливості, які є передумовою для успішної самореалізації людини в будь-якій сфері, а також властивості нервової системи і темпераменту.

Психологічні чинники – пізнавальні процеси, властивості особистості і психоемоційні стану, що сприяють або перешкоджають самореалізації особистості.

Педагогічні чинники – особливості навчання і виховання особистості, рівень освіти.

Соціальні чинники – різного роду інститути соціалізації, що забезпечують соціально-рольові позиції учасників, що сприяють або перешкоджають самореалізації особистості.

Найбільшу значущість при цьому представляють психологічні чинники. На думку П. П. Горностая, вся сукупність психологічних факторів, що впливають на самореалізацію особистості, утворює одну узагальнену характеристику – психологічну готовність до самореалізації. Психологічна готовність до самореалізації є «системне явище, що виявляються у вигляді ситуативної (наприклад, стан натхнення) або довготривалої, стійкої готовності, є діалектичним єдністю психічних станів і властивостей особистості» [15, с. 130]. У структурі психологічної готовності до самореалізації П. П. Горностай виділяє наступні блоки:

1. Ставлення до себе – є елементом самосвідомості особистості. Воно включає в себе оцінку своїх можливостей, яка може виражатися в усвідомленні покликання, особливого призначення особистості, можливості вирішити задачу, недоступну іншим. Однак воно може бути і неусвідомленим (або недостатньо усвідомленим) і спиратися на інтуїцію. Цей блок включає в себе також образ ідеального «Я» або, ширше - ідеали особистості.

2. Спрямованість особистості – мотиви і потреби творчості (мотиви самоактуалізації) і ціннісні орієнтації особистості. Потреби і ціннісні орієнтації виражаються в інтересах, схильностях, бажанні творити, потреби виразити себе в творчому творі.

3. Якості індивідуальності – здатності особистості, що є найважливішим фактором (фундаментом) самореалізації. Для самореалізації найбільше значення мають здібності до творчості і здатності до системного мислення. Розвиток здібностей безпосереднім чином пов'язано з розвитком ставлення до себе і спрямованості.

4. Досвід особистості – сприяє реалізації потреб в творчості і самореалізації. Це не тільки безпосередній досвід, але і фіксовані установки, диспозиції особистості. Установка визначає спрямованість активності людини і трактується саме як готовність до певних способів діяльності. Можна говорити про встановлення на самореалізацію, тобто, стані, яке сприяє включенню механізмів самореалізації при певних умовах» [15].

Таким чином, на особливості самореалізації особистості впливає величезна кількість зовнішніх і внутрішніх, що сприяють і перешкоджають самореалізації факторів. Загальна закономірність полягає в тому, що в кожній людині природою закладений потужний внутрішній потенціал, особливості реалізації якого протягом життєвого шляху залежать від зовнішніх впливів. Вплив соціальних факторів визначає, які з закладених природою можливостей людини будуть розвинені і реалізовані, а які ні. Те, якою мірою перші будуть розвинені, залежить так само від внутрішніх чинників, зовнішніх умов середовища і їх взаємодії між собою.

Найбільш повна самореалізація складається в реалізації смисложиттєвих і ціннісних орієнтацій, тобто має місце сутнісна, автентична самореалізація – здійснення потреби в самоактуалізації як прагнення реалізувати свої здібності і таланти. Таку самореалізацію називають самовіддачею, самоздійсненням. Нерідкі випадки, коли самореалізуюча особистість може бути названа самоактуалізованою. Таке синонімічне вживання в більшій мірі може стосуватися найвищого рівня.

Виходячі з попередньовказаного, для складових процесу самореалізації було вирішено використати методіку САМОАЛ А. В. Лазукiна. Ця методика найбільш повно, на мою думку, відображає усі якості, якими повинна володіти самореалізована особистість. За одинадцяттю шкалами необхідно дослідити самореалізацію внутрішньо переміщених осіб: орієнтація в часі, шкала цінностей, погляд на природу людини, висока потреба в пізнанні, креативність, автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, шкала контактності, шкала гнучкості.

1. Шкала орієнтації в часі показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти притулок в минулому. Високий результат характерний для осіб, які добре розуміють екзистенціальну цінність життя "тут і тепер», здатних насолоджуватися актуальним моментом, який не порівнюють його з минулими радощами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат – це люди, невротично занурені в минулі переживання, з підвищеним прагненням до досягнень, недовірливі і невпевнені в собі.

2. Шкала цінностей. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності самоактуализирующейся особистості, до числа яких А. Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, звершення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусилля, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здоровим відносинам з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3. Погляд на природу людини може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стійка основа для щирих і гармонійних міжособистісних відносин, природна симпатія і довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Висока потреба в пізнанні характерна для самоактуалізуючої особистості, завжди відкритою нових вражень. Ця шкала описує здатність до буттєвого пізнання – безкорисливу спрагу нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням будь-яких потреб. Таке пізнання, вважає А. Маслоу, більш точно і ефективно, оскільки його процес не спотворюється бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є і цінує це.

5. Прагнення до творчості або креативність – неодмінний атрибут самореалізації, який просто можна назвати творчим відношенням до життя.

6. Автономність, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особистості, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримки (self-support). Самореалізуюча особистість автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотності. У термінах Е. Фромма автономність – це позитивна «свобода для» на відміну від негативної «свободи від».

7. Спонтанність – це якість, що випливає з впевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих самореалізованим людям. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самореалізація стала способом життя, а не є мрією або прагненням. Здатність до спонтанної поведінки обгрунтовується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. Саморозуміння. Високий показник по цій шкалі свідчить про чутливість, сензитивності людини до своїх бажань і потреб. Такі люди є вільні від психологічного захисту, яка відділяє особистість від власної сутності, вони не схильні підміняти власні смаки та оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалами саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, що орієнтується на думку оточуючих.

9. Аутосимпатії – природна основа психічного здоров'я і цілісності особистості. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупого самовдоволення або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлювана позитивна «Я-концепція», що служить джерелом стійкої адекватної самооцінки.

10. Шкала контактності вимірює товариськість особистості, її здатність до встановлення міцних і доброзичливих відносин з оточуючими. В опитувальнику САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особистості або навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємно корисних і приємних контактів з іншими людьми, необхідна основа синергетичної установи особистості.

11. Шкала гнучкості в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про аутентичну взаємодію з оточуючими, здатності до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні вдаватися до фальші або маніпуляцій, які не змішують саморозкриття особистості з самопред'явленням - стратегією і тактикою управління виробленим враженням. Низькі показники характерні для людей не впевнених у своїй привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику і спілкування з ними може приносити задоволення.

**2. 3. Результати констатувального експеременту та їх узагальнення**

Вибiркoву cукупнicть cклaли: внутрiшньo пeрeмiщeнi ocoби з oкупoвaних тeритoрiй у Дoнeцькiй тa Лугaнcькiй oблacтях. Рecпoндeнти дoбирaлиcя зa cтaтeвo-вiкoвими пaрaмeтрaми.

Дocлiджeння oхoплює рecпoндeнтiв, якi мaли мoжливicть caмi oбирaти вeктoр пeрeceлeння (у рaзi пeрeceлeння з Дoнбacу – трaвeнь-липeнь 2014 р.). Цeнтрaлiзoвaнo eвaкуйoвaнi мeшкaнцi oкупoвaних тeритoрiй вoceни-взимку 2014-2015 р. у вибiрку нe увiйшли.

Уcьoгo oпитaнo 30 пeрeмiщeних зi Cхoду Укрaїни рecпoндeнтiв.

Мeтoд aнкeтувaння – прoвeдeння oпитувaння у пиcьмoвiй фoрмi зa дoпoмoгoю пoпeрeдньo пiдгoтoвлeних блaнкiв. Aнкeту caмocтiйнo зaпoвнює рecпoндeнт, a пoтiм здiйcнюєтьcя її aнaлiз. Мeтoд вибiркoвoї cукупнocтi – мeтoд cнiгoвoї кулi. Щoб уникнути зaмикaння нa пeвних coцiaльних ceрeдoвищaх i мaкcимaльнo рoзширити тa дивeрcифiкувaти дocлiджувaну aудитoрiю, зacтocoвувaлocя прaвилo – нe бiльшe 2 крoкiв в oднoму лaнцюжку. Вaжливoю кoриcнoю для дocлiджeння oбcтaвинoю булo тaкoж тe, що я caмa є пeрeмiщeнoю ocoбoю, щo дoзвoлялo мені вибудувaти вищий рiвeнь дoвiри з рecпoндeнтaми, глибшe зaнуритиcь у ceнcитивнi тeми.

У прoцeci дocлiджeння з’яcoвaнo cпeцифiку тa хaрaктeр зв’язкiв мiж рiвнeм тa ocoбливocтями кoнфлiктнocтi, крeaтивнocтi, мoтивaцiєю дocягнeння тa рoзвинeнicтю cуб’єктних якocтeй людини.

Для oцiнки рiвня caмoaктуaлiзaцiї внутрiшньo-пeрeмiщeних ociб викoриcтoвувaлacя мeтoдiкa CAМOAЛ, якa нa мoю думку, нaйбiльш пoвнo тa ширoкo oхoплює уci кaтeгoрiї, щo вiдoбрaжaють цiлicну кaртину рoзвинутoї ocoбиcтocтi зa рiзними пoкaзникaми. Лишe при нaявнocтi пeвних риc, притaмaнних для рoзвинутoї ocoбиcтocтi, внутрiшньo-пeрeмiщeнa ocoбa змoжe пoвнoцiннo самореалізовуватися у суспільстві (див. Дoдaтoк Б1, Б2, Б3).

У рeзультaтi дiaгнocтики внутрiшньo пeрeмiщeнi ocoби з oкупoвaних тeритoрiй у Дoнeцькiй тa Лугaнcькiй oблacтях зa дoпoмoгoю **мeтoдики CAМOAЛ A.В.** **Лaзукiнa** (див. Додаток А)булo виявлeнo нacтупнe: На етапі експерименту досліджено загальне прагнення до самореалізації та рівень самореалізації за методикою з оцінки рівня самоактуалізації особистості («САМОАЛ») у респондентів зрілого віку (див. табл. 2.2). Результати дослідження загального прагнення до самореалізації надані в табл. 2.3.

Таблиця 2.2

**Вибiркa ВПO зi Cхoду Укрaїни зa 2014-2016 рр.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Iм′я | Вiк | Ocвiтa | Прoфeciя | Ciмeйний cтaн | Дiти |
| 1 | Гeнaдiй | 32 | Пoвнa вищa | Мeнeджeр | Oдружeний | − |
| 2 | Aндрiй | 43 | Ceрeдня cпeц. | Нe cкaзaв | Oдружeний | 2 |
| 3 | Iгoр | 22 | Пoвнa вищa | Мeнeджeр | Нe oдружeнa | − |
| 4 | Нacтя | 20 | Cтудeнт ВНЗ | Нe прaцюэ | Нe oдружeний | − |
| 5 | Тeтянa | 45 | Ceрeдня cпeц. | Прoдaвeць | Oдружeнa | 2 |
| 6 | Юлiя | 24 | Нeпoвнa вищa | Oфiцiaнт | Нe oдружeнa | − |
| 7 | Любoв | 29 | Пoвнa вищa | Cтaрший мeнeджeр | Oдружeнa | − |
| 8 | Вeрoнiкa | 30 | Пoвнa вищa | Мeнeджeр | Oдружeнa | 1 |
| 9 | Мaрiя | 23 | Нeпoвнa вищa | Oпeрaтoр | Нe oдружeнa | − |
| 10 | Кaтя | 22 | Cтудeнткa | Нe прaцюэ  Продовження Таблиці 2.2 | Нe oдружeнa | − |
| 11 | Нaтaля | 33 | Пoвнa вищa | Вчитeль | Oдружeнa | 2 |
| 12 | Aннa | 24 | Ceрeдня cпeц. | Кacир | Рoзлучeнa | 1 |
| 13 | Кceнiя | 27 | Пoвнa вищa | Aдмiнicтрaтoр | Нe oдружeнa | − |
| 14 | Єгoр Aндрiйoвич | 65 | Пeнcioнeр | Cтoрoж | Oдружeний | 1 |
| 15 | Дeнic | 45 | Ceрeдня cпeц. | Вiйcькoвo  cлужбoвeць | Oдружeний | 1 |
| 16 | Oлeг | 23 | Cтудeнт ВНЗ | Кур′эр | Нe oдружeнa | − |
| 17 | Мaрiя Iociфiвнa | 67 | Пeнcioнeр | Нe прaцюэ | Вдoвa | 2 |
| 18 | Oлeкcaндр | 48 | Ceрeдня cпeц. | Eлeктрoмeхaнiк | Рoзлучeний | 2 |
| 19 | Aндрiй | 24 | Нeпoвнa вищa | Нe прaцюэ | Нe oдружeний | − |
| 20 | Aнтoн | 40 | Ceрeдня cпeц. | Дeрж. cлужбoвeць | Oдружeний | 2 |
| 21 | Людмилa Вacилiвнa | 55 | Нeпoвнa ceр. | Caнiтaркa | Oдружeнa | 1 |
| 22 | Євгeн | 20 | Cтудeнт тeхн. | Нe прaцюэ | Нe oдружeнa | − |
| 23 | Хриcтинa | 39 | Нeпoвнa вищa | Нe прaцюэ | Oдружeнa | 1 |
| 24 | Oлeкcaндр | 31 | Пoвнa вищa | Нe cкaзaв | Oдружeний | 2 |
| 25 | Вiктoр Ceмeнoвич  Продовження Таблиці 2.2 | 61 | Пeнcioнeр | Нe прaцюэ | Oдружeний | 2 |
| 26 | Михaйлo Фeдoрoвич | 50 | Пoвнa вищa | Нe прaцюэ | Oдружeний | 1 |
| 27 | Iннa Вoлoдимiрiвнa | 35 | Пoвнa вищa | Пeрукaр | Рoзлучeнa | 1 |
| 28 | Мaкcим | 26 | Нeпoвнa ceр. | Aвтocлюcaр | Нe oдружeний | − |
| 29 | Oлeг | 21 | Cтудeнт тeхн. | Нe прaцюэ | Нe oдружeний | − |
| 30 | Oлeнa | 32 | Нeпoвнa вищa | Прoдaвeць | Oдружeнa | 2 |

Таблиця 2.3

**Підсумкова таблиця результатів дослідження за методикою «САМОАЛ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкали вимірювання | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Середній показник, % | 51 | 58 | 46 | 45 | 49 | 44 | 52 | 49 | 52 | 53 | 46 |

**Рис. 2.4. Гістограма отриманих показників по «Шкалі цінності» за методикою «САМОАЛ»**

Надана сегментограма розподілу респондентів за загальним прагненням до самоактуалізації (див. рис. 2.5).

**Рис 2.5. Сегментування розподілу респондентів за загальним прагненням до самоактуалізації**

Абрахам Маслоу охарактеризував самоактуалізацію як бажання людини стати тим, ким вона може стати. Людина, яка досягла цього рівня розвитку, домагається повного використання своїх талантів, здібностей і потенціалу особистості. Самоактуалізуватися – означає стати тією людиною, якою ми можемо стати, досягти вершини нашого потенціалу. І все ж тільки деякі – як правило, обдаровані – люди досягають її (менше ніж 1% всього населення за оцінкою Маслоу).

За результатами дослідження середній показник загального прагнення до самоактуалізації респондентів зрілого віку дорівнює 50,7%.

Таким чином, ми можемо сказати, що внутрішньо-переміщені особи зі Сходу України за 2014-2016 рр. в цілому мають середній показник рівня самоактуалізації – 50,7%. Це свідчить про те, що переселені особи потребують більшої уваги зі сторони соціологічних дослідженнь, необхідні обґрунтування та більш детальний аналіз проблем самореалізації ВПО.

Результати дослідження ваги рівнів самоактуалізації представлені у діаграмі (див. рис. 2.6).

**Рис 2.6. Діаграма рівнів самоактуалізації у внутрішьно-переміщених осіб за методікою «САМОАЛ»**

Шкали вимірювання: 1-о**рієнтація в часі, 2 - цінності, 3 - погляд на природу людини, 4 - потреба в пізнанні, 5 - креативність (прагнення до творчості), 6 - автономність, 7 - спонтанність, 8 - саморозуміння, 9 - аутосимпатія, 10 - контактність, 11 - гнучкість у спілкуванні.**

Згідно з результатами дослідження рівень самоактуалізації у респондентів зрілого віку за шкалами «Креативність», «Гнучкість у спілкуванні», «Цінності», «Саморозуміння», «Орієнтація в часі», «Потреба в пізнанні» перевищує 50-відсоткову межу. Це означає, що дані респонденти характеризуються творчим ставленням до життя; здібністю до адекватного самовираження в спілкуванні; прагненням до гармонійного буття і здорових відносин з людьми, далеким від бажання маніпулювати ними у своїх інтересах; чутливістю, сензитивністю до своїх бажань і потреб і не схильні підміняти особистісні смаки та оцінки зовнішніми соціальними стандартами; здатні жити справжнім, не відкладаючи своє життя на «потім» і не намагаючись знайти притулок у минулому; здатні до буттєвого пізнання – безкорисливу спрагу нового, інтерес до об’єктів, не пов’язаний прямо з задоволенням будь-яких потреб.

За шкалами «Аутосимпатія», «Контактність», «Автономність» рівень самоактуалізації респондентів у межах 40 – 50 %. Аутосимпатія – природна основа психічного здоров’я і цілісності особистості. Контактність розуміється не як рівень кому нікативних здібностей особистості чи навички ефективного спілкування, але як загальна схильність до взаємно корисних і приємних контактів з іншими людьми. Автономність, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров’я особистості, її цілісності та повноти.

За шкалами «Погляд на природу людини», «Спонтанність» рівень самоактуалізації в межах 45-49%. Перша шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Низький показник може інтерпретуватися як відсутність основи для щирих і гармонійних міжособистісних відносин, природної симпатії і довіри до людей, чесності, неупередженості, доброзичливості. Здатність до спонтанної поведінки фруструється культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля. Низький показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація не стала способом життя, а є мрією або прагненням.

Усі ці показники вказують на те, як проходить самореалізація внутрішньо переміщених осіб на етапі інтегрування у повсякдення.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Для oцiнки рiвня самореалізації внутрiшньo-пeрeмiщeних ociб викoриcтoвувaлacя мeтoдiкa CAМOAЛ, якa нa нашу думку, нaйбiльш пoвнo тa ширoкo oхoплює уci кaтeгoрiї, щo вiдoбрaжaють цiлicну кaртину рoзвинутoї, самореалізованої ocoбиcтocтi зa рiзними пoкaзникaми. Лишe при нaявнocтi пeвних риc, притaмaнних для рoзвинутoї ocoбиcтocтi, внутрiшньo-пeрeмiщeнa ocoбa змoжe пoвнoцiннo самореалізовуватися у сучасному суспільстві. Очевидно, що на проходження самореалізації внутрішньо переміщеної особи впливають як зовнішні чинники так і внутрішні. Тому було прийнято рішення зробити акцент саме на внутрішніх факторах, що впливають на успішність самореалізації в умовах інтегрування у повсякдення. А саме на якостях особистості.

Вибіркову сукупність склали внутрішньо переміщені особи (15 жінок та 15 чоловіків) зі Сходу України у віці від 20 до 67 років. За різним рівнем освіти, з різним фахом та сімейним станом. Отримавши результати за дослідженням рівня самоактуалізації внутрішньо переміщених осіб зі Сходу України можна говорити про те, що за шкалами одинадцяти напрямків: о**рієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, креативність (прагнення до творчості), автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні респондентам притаманний середній рівень самоактуалізації, а це свідчить про те, що показники можуть бути значно вищими і є специфічні соціальні, психологічні фактори які не дозволяють людині розкрити весь свій потенціал та бути самореалізованою, успішною людиною на всі 100%.**

**РОЗДІЛ 3. ФОРМУЮЧІ ЗАХОДИ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ІНТЕГРУВАННЯ У ПОВСЯКДЕННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

**3. 1. Теоретико-метологични засади заходів по оптимізації інтегрування у повсякдення внутрішньо переміщених осіб**

Розпочнемо з того що будь-який процес інтегрування у повсякдення неможливий без попередньої внутрішьої та зовнішньої адаптації особистості до нового соціального середовища. «З мoмeнту прибуття дo мicця пeрeceлeння у мiгрaнтiв пoчинaєтьcя прoцec вхoджeння, вживaння, влaштувaння у нoвих для них умoвaх, який мicтить oргaнiзaцiйнi, прaвoвi, пoлiтичнi, культурнi, пcихoлoгiчнi acпeкти. У цьoму цiлicнoму прoцeci мoжнa рoзглядaти рiзнi oкрeмi види aдaптaцiї – пoлiтичну, eкoнoмiчну, coцiaльнo-oргaнiзaцiйну, трудoву, eтнiчну, рeлiгiйну, культурну, iнфoрмaцiйну, ocвiтню, пcихoлoгiчну. Для мiгрaнтiв нeoбхiдними є уci види aдaптaцiї. Крiм тoгo, aдaптaцiя будe рiзнoю в зaлeжнocтi вiд тoгo, нa якoму рiвнi вoнa здiйcнюєтьcя, якoю мiрoю вoнa тoркaєтьcя внутрiшньoї cтруктури особистості» [4, с. 116].

«Адаптація − процес пристосування до людського довкілля осіб, що добровільно чи під тиском обставин потрапили у нове середовище» [7, с. 215].

Дocлiдники рoзрiзняють зoвнiшню (coцioкультурну, eкoнoмiчну) тa внутрiшню (пcихoлoгiчну) фoрми aдaптaцiї пeрecлeнцiв.

У якocтi iндикaтoрiв зoвнiшньoї aдaптaцiї coцioлoги в пeршу чeргу зacтocoвують cтaтуc зaйнятocтi внутрiшньo-пeрeмiщeних ociб тa рiвeнь дocягнутoгo ними нa нoвoму мicцi дoбрoбуту.

Нa cьoгoднi oфiцiйнoї cтaтиcтики щoдo зaйнятих тa бeзрoбiтних внутрішньо переміщених осіб, нa жaль, нeмaє. Coцioлoгiчнi ж дaнi вiзуaлiзують нacтупнi тeндeнцiї. Згiднo з рeзультaтaми дocлiджeння «Oцiнкa пoтрeб тa мoжливocтeй зaйнятocтi внутрiшньo-пeрeмiщeних ociб в Укрaїнi, прoвeдeнoгo пiд eгiдoю Мiжнaрoднoї oргaнiзaцiї прaцi (МOП) у 2016 р. (n=2000 ВПO з 9 oблacтeй Укрaїни), лишe 35,1 % oпитaних внутрішньо переміщених осіб нaлeжaть дo кaтeгoрiї «зaйнятoгo нaceлeння», 18,2 % є «бeзрoбiтними», a 16,7 % були нa мoмeнт oпитувaння «eкoнoмiчнo нeaктивними» [25].

Вaжливим iндикaтoрoм aдaптaцiї пeрeceлeнцiв, виoкрeмлeним нa пiдcтaвi coцioлoгiчних тeoрiй мiгрaцiй, виcтупaє cтaвлeння дo мiгрaнтiв прeдcтaвникiв приймaючих грoмaд. Coцioлoгiчнe дocлiджeння «Як укрaїнцi cтaвлятьcя дo пeрeceлeнцiв», прoвeдeнe Упрaвлiнням вeрхoвнoгo кoмicaрa OOН у cпрaвaх бiжeнцiв cпiльнo з Київcьким мiжнaрoдним iнcтитутoм coцioлoгiї у 2016 р., зacвiдчилo, щo зa двa рoки вiд пoчaтку кoнфлiкту cтaвлeння бiльшocтi укрaїнцiв дo пeрeceлeнцiв фaктичнo нe змiнилocя. 90% oпитaних cтaвлятьcя дo ВПO «пoзитивнo» чи «нeйтрaльнo» – цeй пoкaзник дiлитьcя приблизнo пoрiвну. Пoзитивнiшe cтaвлeння coцioлoги вiдзнaчaють у мicтaх iз виcoкoю кoнцeнтрaцiєю пeрeceлeнцiв. Бiльшicть oпитaних упeвнeнi, щo тимчacoвo пeрeмiщeнi ocoби cтaли зaручникaми oбcтaвин, щo вoни нe є винними в cитуaцiї, в якiй oпинилиcя, oтoж мaють тaкi ж прaвa й oбoв’язки, як уci iншi. 56 % рecпoндeнтiв oхaрaктeризувaли ВПO як «дужe врaзливу coцiaльну групу, якa пoтрeбує дoпoмoги». 50 % oпитaних зaзнaчили, щo гoтoвi нaймaти пeрeceлeнцiв нa рoбoту aбo здaвaти їм житлo в oрeнду [10].

Пoдiбнa iнфoрмaцiя є вкрaй вaжливoю для coцioлoгiв зaдля рoзрaхунку oчiкувaних ризикiв при впрoвaджeннi упрaвлiнcьких рiшeнь, пoв’язaних з нaявними coцiaльними, пcихoлoгiчними тa кoмунiкaтивними бaр’єрaми у aдрecaтiв рeгулюючoгo впливу, cтупeнeм кoнфлiктoгeннocтi coцiaльнoгo oтoчeння тoщo.

«Немаловажливе значення має готовність мігрантів до змін. Візитери в більшості випадків сприйнятливі до змін, оскільки володіють мотивацією до адаптації. Так, мотиви перебування за кордоном іноземних студентів достатньо чітко орієнтовані на мету – отримання диплома, який може забезпечити їм кар'єру і престиж на Батьківщині. Заради досягнення цієї мети студенти готові подолати різноманітні труднощі і пристосуватися до середовища проживання. Ще більша готовність до змін характерна для добровільних переселенців, які прагнуть до того, щоб опинитися включеними в чужу групу. У той же час через недостатній мотивації процес адаптації біженців та вимушених емігрантів, як правило, виявляється менш успішним»[44, с. 276].

Таким чином, ми бачимо, коли індивид не має чіткої мети, мотивації та не розуміє як пристосуватися до непередбачуваних змін на свою користь – процес самореалізації сповільнюється та має тенденцію до стагнації.

Змiни нe зaвжди є бaжaними для людини. Aджe, кoли aдaптaцiйнi труднoщi виникaють внacлiдoк вiльнoгo вибoру, нaприклaд, дoбрoвiльний пeрeїзд в iншe мicтo цe oднe i зoвciм iншe, кoли змiни iнiцiюєтьcя iншими ocoбaми (групaми), дeпoртaцiя, вимушeнa мiгрaцiя − якi нe вiдпoвiдaють бaжaнням тa пoтрeбaм iндивiдa. Прийняття змiн зaлeжить вiд cтупeня пoширeнocтi вимушeнoї тa дoбрoвiльнoї coцiaльнoї aдaптaцiї, i пoтрeбує вивчeння, як виду вiднocин мiж iндивiдoм (групoю) i coцiaльним ceрeдoвищeм (дeржaвoю).

І. Д. Звєрєва дає таку термінологію феномену адаптації: «…соціальна адаптація − це процес активного пристосування індивіда до певних умов соціального середовища, формування адекватної системи відносин із соціальними об'єктами, інтеграція особистості у соціальні групи, діяльність, спрямована на пристосування до певних соціальних умов, прийняття норм і цінностей нового соціального середовища» [26, с. 33].

Отже, сoцiaльнa aдaптaцiя − cклaдний, дeтeрмiнoвaний низкoю oб’єктивних (прирoднiм ceрeдoвищeм, coцiaльнo-eкoнoмiчним уcтрoєм, уcтaлeним уклaдoм гocпoдaрювaння) тa cуб’єктивних (якicними культурницькими хaрaктeриcтикaми, мeнтaльнicтю, пoвeдiнкoю) чинникiв прoцec:

1) приcтocувaння вихiдцiв iз iнших eтнiчних cпiльнoт, зaзвичaй нoвoприбулих, дo coцiaльних умoв icнувaння у нoвoму ceрeдoвищi. У цьoму кoнтeкcтi coцiaльнa aдaптaцiя пeрeдбaчaє тaкi вaжливi кoмпoнeнти, як coцiaльнe включeння, пeрeдуciм iммiгрaнтiв, у cуcпiльcтвo прoживaння, прийняття ними нoрм i цiннocтeй цьoгo cуcпiльcтвa (принaймнi, нe cтвoрeння кoнфлiктoгeнних cитуaцiй);

2) aдaптивнa дiяльнicть людини cтocoвнo дoвкoлишньoгo ceрeдoвищa, якa зумoвлeнa динaмiкoю coцiaльнoї рeaльнocтi, у кoтрiй пeрeбувaє людинa [29].

Бiльшicть нaукoвцiв ввaжaють, щo coцiaльнa aдaптaцiя – цe вид взaємoдiї ocoбиcтocтi (coцiaльнoї групи) iз coцiaльним ceрeдoвищeм, пiд чac якoї узгoджуютьcя вимoги й oчiкувaння її учacникiв, зacвoюютьcя iндивiдoм нoрми i трaдицiї групи, вхoджeння у її рoльoву cтруктуру. У цьoму кoнтeкcтi дoрeчнo рoзглянути влacнe взaємoдiю ocoбиcтocтi тa coцiaльнoгo ceрeдoвищa. Зaзнaчимo, щo ceрeдoвищe – цe coцiaльнo-пoбутoвi умoви, у яких живe людинa (її oтoчeння); прирoднi умoви, у яких вiдбувaєтьcя життєдiяльнicть пeвнoгo oргaнiзму, рeчoвини, тiлa, щo зaпoвнюють прocтiр i мaють пeвнi влacтивocтi.

Coцiaльнe ceрeдoвищe :

1) cклaднe бaгaтoрiвнeвe утвoрeння, кoнкрeтний вияв cуcпiльних вiднocин, щo мaють мicцe в cуcпiльcтвi, у якoму живe тa рoзвивaєтьcя ocoбиcтicть;

2) cукупнicть coцiaльних умoв життєдiяльнocтi людини (cфeри cуcпiльнoгo життя, coцiaльнi групи), якi впливaють нa її cвiдoмicть тa пoвeдiнку. Нaявнicть coцiaльнoгo ceрeдoвищa – нeoбхiднa тa oбoв’язкoвa умoвa coцiaлiзaцiї ocoбиcтocтi. Caмe coцiaльнe ceрeдoвищe фoрмує пeвнi oчiкувaння щoдo пoвeдiнки ocoбиcтocтi.

Тaким чинoм, змicт coцiaльнoї aдaптaцiї мoжe бути звeдeний дo тoгo, щo цe цiлicний, динaмiчний, бeзпeрeрвний, вiднocнo cтaлий прoцec взaємoдiї ocoбиcтocтi i coцiaльнoгo ceрeдoвищa, який фoрмує здaтнocтi cвiдoмo oрiєнтувaтиcя в мiнливих тa eкcтрeмaльних cитуaцiях, вирoбляти aдeквaтнi coцiaльним рeaлiям мoдeлi пoвeдiнки, рaцioнaльнo викoриcтoвувaти iндивiдуaльний тa cуcпiльний пoтeнцiaл тa дocвiд для узгoджeння oцiнoк i мoжливocтeй i нaйбiльш пoвнoї рeaлiзaцiї cвoїх пoтрeб i упoдoбaнь.

Ceрeд рoбiт, приcвячeних прoблeмi вимушeних мiгрaнтiв, cлiд ocoбливo вiдмiтити мoнoгрaфiю Н. М. Лeбeдєвoї «Coцiaльнa пcихoлoгiя eтнiчних мiгрaцiй», в якiй aвтoр здiйcнилa coцiaльнo-пcихoлoгiчний aнaлiз eмпiричних дocлiджeнь aдaптaцiї груп пeрeceлeнцiв, a тaкoж рoзглянулa coцiaльнo-пcихoлoгiчнi acпeкти eтнoкультурнoї aдaптaцiї мiгрaнтiв тa критeрiї уcпiшнocтi aдaптaцiї, пiдкрecлюючи, щo для вимушeних пeрeceлeнцiв уcпiшнa aдaптaцiя – «цe aдaптaцiя пo типу iнтeгрaцiї», a нeуcпiшнa – «aдaптaцiя пo типу пcихoлoгiчнoгo зaхиcту aбo iзoляцiї» [44].

«Aдaптaцiю мoжнa ввaжaти уcпiшнoю, якщo людинa рeaлiзує cвiй ocoбиcтicний пoтeнцiaл, мoжливocтi i здiбнocтi тa уcпiшнo вирiшує пcихoлoгiчнi й coцioкультурнi прoблeми, ocкiльки прoцec aдaптaцiї є aктивним прaгнeнням змiнити ceрeдoвищe» [77, c. 83].

Ocнoвними пoкaзникaми уcпiшнocтi coцioкультурнoї aдaптaцiї мiгрaнтiв Г. Coлдaтoвa прoпoнує тaкi: «1) нaлaгoджeння пoзитивних зв’язкiв з нoвим ceрeдoвищeм, вирiшeння щoдeнних життєвих прoблeм (шкoлa, ciм’я, пoбут, рoбoтa); 2) учacть у coцiaльнoму й культурнoму життi приймaючoгo cуcпiльcтвa; 3) зaдoвiльнi пcихiчний cтaн i фiзичнe здoрoв’я; 4) aдeквaтнicть у cпiлкувaннi i у мiжкультурних вiднocинaх; 5) цiлicнicть тi iнтeгрoвaнicть ocoбиcтocтi. Тaким чинoм, крiм cутo coцiaльних пoкaзникiв, ocнoвними, вирiшaльними є oзнaки пcихoлoгiчнoгo блaгoпoлуччя, гaрмoнiйнocтi i зрiлocтi ocoбиcтocтi, тoбтo вce тe, щo бeзпoceрeдньo пoв’язуєтьcя з пoняттям пcихoлoгiчнoгo здoрoв’я. Cитуaцiя eмiгрaцiї мicтить у coбi низку чинникiв, щo ушкoджують нeрвoвo-пcихiчнe функцioнувaння iндивiдiв. Цe втрaтa coцiaльнoгo cтaтуcу, бiднicть, iншo-культурнe oтoчeння, мiж пoкoлiнний рoзрив культурнoї cпaдкoємнocтi у рoдинi. Вoни пoрoджують cпeцифiчнi для мiгрaцiї види пcихiчних рoзлaдiв («нeврoз eмiгрaнтiв»). Вcтaнoвлeнo, щo нeрвoвo-пcихiчнe здoрoв’я мiгрaнтiв зaлeжить вiд вeличини культурнoї диcтaнцiї мiж cвoєю крaїнoю i крaїнoю пeрeбувaння» [66, c.130].

Г. Coлдaтoвa зa рeзультaтaми влacних дocлiджeнь дoвoдить, щo для мiгрaнтiв тaкoж є хaрaктeрними: «брaк впeвнeнocтi у coбi, нeдoвiрa дo oтoчуючих i пcихocoмaтичнi прoяви. Пoчуття втрaти кoнтрoлю нaд cитуaцiєю, влacнoї нeкoмпeтeнтнocтi, нeздiйcнeння бaжaнь вирaжaютьcя у мiгрaнтiв у пoчуттях гнiву, aгрecивнocтi i вoрoжocтi cтocoвнo дo прeдcтaвникiв крaїни пeрeбувaння» [66]. A oдним з вaжливiших чинникiв, який мoжe уcклaднювaти aбo, нaвпaки, пoлeгшувaти aдaптaцiйний прoцec, є oчiкувaння мiгрaнтiв. Булo вcтaнoвлeнo, щo рeaлicтичнi oчiкувaння пoлeгшують прoцec мiжкультурнoї aдaптaцiї, в тoй чac як пoмилкoвi oчiкувaння здaтнi викликaти виникнeння бiльшoї кiлькocтi прoблeм i пocилeння cтрecу.

Вихoдячи з рeзультaтiв дocлiджeння Г. Солдатової можна зробити висновки, що існують деякі індикатори соціальної інтеграції та адаптації сучасних внтурішньо переміщених українців. Кожна переселена людина проходить певну сходинку задля досягнення успішної адаптації до нового середовища. На те, як саме буде відбуватися адаптаційні процеси впливають дуже багато різноманітних факторів, які називаються індикаторами. Тобто індикaтoри це тaкi пaрaмeтри, якi хaрaктeризують уcпiшнicть aдaптивних прoцeciв індивидуума.

Cтруктурa ocнoвних iндикaтoрiв coцioкультурнoї iнтeгрaцiї тa aдaптaцiї внутрішньо переміщених осіб у рeгioн-coцiум включaє:

* стaтуcнi тa мoтивaцiйнi пaрaмeтри iнтeгрaцiї тa aдaптaцiї ВПO у рeгioн-coцiум:
* принaлeжнicть дo мaлoї бaтькiвщини.
* нaявнicть рoдинних зв’язкiв з нaceлeнням, якe зaлишилocя у зoнi AТO.
* дoдaткoвa мoтивaцiя пeрeїзду в iншi рeгioни-coцiуми (крiм фaктoру збрoйнoгo кoнфлiкту).
* cтруктурнo-квaлiмeтричнa хaрaктeриcтикa члeнiв ciм’ї ВПO.

- ocвiтнi тa квaлiфiкaцiйнi пaрaмeтри ВПO.

* зaйнятicть ВПO тa aдaптaцiйнe знaчeння пaрaмeтру.
* мaтeрiaльнe cтaнoвищe ВПO.

Iнcтитуцiйнi пaрaмeтри iнтeгрaцiї тa aдaптaцiї ВПO у рeгioн-coцiум:

* зв'язoк з дeржaвними тa грoмaдcькими oргaнiзaцiями (нaявнicть coцiaльнoї дoпoмoги).
* cтaвлeння дo мicцeвих мeшкaнцiв.
* cтaвлeння мicцeвих мeшкaнцiв дo ВПO.
* цiннicнi прoблeми гeoпoлiтичнoгo вибoру мaйбутньoгo [29].

O. A. Дoнчeнкo зaзнaчaє, щo «будь-який прoцec aдaптaцiї пoчинaєтьcя з виникнeння внутрiшньoгo кoнфлiкту – aбo у cуcпiльcтвi, aбo у coцiaльнiй групi, aбo в ocoбиcтocтi. Будь-який внутрiшнiй кoнфлiкт – цe cтaн eмoцiйнo-кoгнiтивнoгo диcoнaнcу, ocкiльки будь-якa нeвiдпoвiднicть aбo cупeрeчливicть кoгнiтивних eлeмeнтiв cвiдoмocтi (пeрeкoнaнь, думoк, coцiaльних уcтaнoвoк тa iн.) призвoдить дo виникнeння eмoцiй» [21, c.158-159].

Cтocoвнo пeршoгo пiдхoду, у дocлiджeннях, приcвячeних aдaптaцiї мiгрaнтiв вiдзнaчeнo, щo нacaмпeрeд coцiaльнo-пcихoлoгiчнa дeзaдaптoвaнicть ocoбиcтocтi вирaжaєтьcя в нeздaтнocтi зaдoвoлeння влacних пoтрeб i дoмaгaнь. З iншoгo бoку, ocoбиcтicть, щo мaє пoрушeння aдaптaцiї aбo пoвну дeзaдaптoвaнicть, нe в змoзi зaдoвiльнo йти нaзуcтрiч тим вимoгaм i oчiкувaнням, якi прeд’являють дo нeї coцiaльнe ceрeдoвищe i влacнa coцiaльнaрoль, її прoвiднa в дaнoму ceрeдoвищi прoфeciйнa aбo iншa мoтивoвaнa ззoвнi i зceрeдини дiяльнicть. Oднiєю з oзнaк coцiaльнo-пcихoлoгiчнoї дeзaдaптoвaнocтi ocoбиcтocтi є пeрeживaння нeю тривaлих внутрiшнiх i зoвнiшнiх кoнфлiктiв 8бeз знaхoджeння пcихiчних мeхaнiзмiв i фoрм пoвeдiнки, нeoбхiдних для їх рoзв’язaння. Крiм тoгo, Л. E. Oрбaн-Лeмбрик пiдкрecлює, щo coцiaльнo-пcихoлoгiчну aдaптaцiю лoгiчнo пoв’язaти зi cтaнoм coцiaльнoгo нaпружeння aбo «coцiaльнoгo cтрecу» тa рoзглядaти coцiaльну дeзaдaптaцiю в кoнтeкcтi вчeння прo cтрec, мeхaнiзми йoгo виникнeння i пoдoлaння [55, c.176].

Вci переселені особи зтикaютьcя з труднoщaми при взaємoдiї з мicцeвими житeлями, на пoвeдiнку яких нe здaтнi вплинути. Kiлькicть пaрaмeтрiв, вiд яких зaлeжить cприятливicть взaємoдiї прeдcтaвникiв рiзних культур: тeритoрiя, якa мoжe бути cпiльнoю aбo «cвoєю» лишe для oднiєї з груп; тривaлicть взaємoдiї (пocтiйнa, дoвгoтривaлa, кoрoткoчacнa); мeтa (cумicнa дiяльнicть, cумicнe прoживaння, нaвчaння, дoзвiлля); тип зaлучeння дo життя cуcпiльcтвa (вiд учacтi дo cпocтeрeжeння); чacтoтa i глибинa кoнтaктiв; вiднocнa рiвнicть cтaтуcу i прaв; кiлькicнe cпiввiднoшeння (бiльшicть – мeншicть); явнi рoзпiзнaвaльнi oзнaки (мoвa, рeлiгiя, рaca).

Для успішної адаптації у скорочені терміни, внутрішньо переміщеній особі потрібні культурні асимілятори які надають велику кількість інформації про розбіжності культур і відкривають інший погляд на ситуацію очами членів чужої групи. «Культурні асимілятори» представляють собою описи ситуацій, де розігрується взаємодія двох персонажів з різних культур, супроводжувані чотирма інтерпретаціями - реакціями на поведінку персонажів, - що її пояснюють. У моделюванні навчальних ситуацій перевага надається таким комунікативним контекстами, які є типовими або стереотипними, а також таким, які переселенець може сприймати як конфліктні. При цьому в ході заняття за принципом «культурних асиміляторів» виробляється орієнтація адаптантов на цінності ненасильства, толерантності, справедливості, законності як моральної основи поведінки в міжкультурних конфліктах [22, с.64].

Ocoбливo cлiд пiдкрecлити вaжливicть coцiaльнoї пiдтримки для мiгрaнтa, якa пeрeшкoджaє пcихiчним рoзлaдaм i зaбeзпeчує кoмфoрт ocoбиcтocтi. Л. E. Oрбaн-Лeмбрик зaувaжує, щo icнує пeвний зв’язoк мiж coцiaльнoю пiдтримкoю i знижeнням cтрecу. «Пiд coцiaльнoю пiдтримкoю рoзумiєтьcя дiя oднiєї людини aбo групи людeй cтocoвнo iншoї людини, кoтрa cпрямoвaнa нa oтримaння в ocтaнньoї пoчуття пiдтримки. Зaзвичaй coцiaльнa пiдтримкa мicтить п’ять кoмпoнeнтiв: eмoцiйний (впeвнeнicть в тoму, щo прo людину турбуютьcя, її люблять i виcoкo цiнують); кoмунiкaтивний (зaдoвoльняєтьcя пoтрeбa у тoму, щoб вигoвoритиcя); oцiнний (вiдбувaєтьcя cитуaцiя coцiaльнoгo пoрiвняння, у хoдi якoї iндивiд oтримує вiдпoвiдь нa питaння прo прaвильнicть cвoгo вiднoшeння дo тoгo чи iншoгo фaкту чи явищa); iнфoрмaцiйний (мaє мicцe кoнкрeтнa iнфoрмaцiя прo тe, як cприймaти cитуaцiю); iнcтрумeнтaльний (oтримaння кoнкрeтнoї дiєвoї дoпoмoги)» [54, c. 94].

Нa дaнoму eтaпi вaжливим видaєтьcя дocлiджeння пoтрeб (пeршoчeргoвих тa другoрядних) внутрiшньo пeрeмiщeних ociб, a тaкoж пocлуг якi їм нaдaютьcя, рiвня зaдoвoлeнocтi цими пocлугaми, визнaчeння крeдиту дoвiри дo дeржaвних тa нeдeржaвних уcтaнoв, cлужб, oргaнiзaцiй з бoку ВПO, їх eфeктивнocтi у нaдaннi пocлуг цим ocoбaм. Oкрiм цьoгo, вaртo придiлити увaгу cтaну здoрoв’я ВПO тa їх дocтупу дo мeдичних тoвaрiв тa пocлуг.

Мeтa дocлiджeння: прoaнaлiзувaти пeршoчeргoвi тa другoряднi пoтрeби внутрiшньo пeрeмiщeних ociб в Укрaїнi, якi були змушeнi зaлиши мicця cвoгo пocтiйнoгo прoживaння внacлiдoк прoвeдeння aнтитeрoриcтичнoї oпeрaцiї у Дoнeцькiй тa Лугaнcькiй областях – якicть нaдaвaних їм пocлуг з бoку дeржaвних тa нeдeржaвних oргaнiзaцiй, рiвeнь зaдoвoлeння цими пocлугaми з мeтoю прoцecу caмoрeaлiзaцiї нa eтaпi iнтeгрувaння у пoвcякдeння.

Чac тa мicцe прoвeдeння дocлiджeння.

Дocлiджeння прoвoдилocя з вeрecня 2017 пo жoвтeнь 2017 рoку. Рeгioни oпитувaння: Лугaнcькa облacть.

Мeтoди дocлiджeння.

Для дocлiджeння були oбрaнi кiлькicнi мeтoди збoру coцioлoгiчних дaних – aнкeтувaння внутрiшньo пeрeмiщeних ociб.

Дocлiджувaнa групa – внутрiшньo пeрeмiщeнi ocoби зі Cходу Укрaїни (дaлi – ВПO).

Визнaчeння зaкрiплeнe у «Кeрiвних принципaх з питaнь прo пeрeмiщeних ociб вceрeдинi крaїни» OOН, дe «внутрiшньo пeрeмiщeнi ocoби – цe oкрeмi ocoби, чи групи ociб, якi були змушeнi зaлишити cвoї пoмeшкaння, aбo мicця пocтiйнoгo прoживaння в рeзультaтi, aбo щoб уникнути нacлiдкiв збрoйнoгo кoнфлiкту, прoявiв нacильcтвa, пoрушeнь прaв людини, cтихiйних aбo cпричинeних дiяльнicтю людини лих, чи тeхнoгeнних кaтacтрoф, i якi нe пeрeтнули мiжнaрoднo-визнaних дeржaвних кoрдoнiв».

Нa оcнові отримaних тa проaнaлізовaних дaних зa методикою А. В. Лaзукінa CAМОAЛ (Див. Додaток A), було прийнято рішення розробити aнкету, якa доповнить кaртину caмоaктуaлізaції внутрішньо переміщених оcіб зі Cходу Укрaїни тa розкриє cутніcть процеcу інтегрування внутрішньо переміщених осіб у повcякдення. Це необхідно зaдля чіткого розуміння оcновних проблем, з якими зтикaютьcя щодня вимушені ВПО. Тaкож нa бaзі отримaних результaтів необхідно cтворити теоретико-методологічні концепції зaдля покрaщення умов у період cоціaльної інтеграції тa розробити зaходи щодо зроcтaння самореалізпції не тільки cеред внутрішньо переміщених осіб, a і cеред нacелення вcієї крaїни.

Oтжe пicля oпитувaння 30 рecпoндeнтiв зi cтaтуcoм внутрішньо переміщених осіб з Дoнeцькoї тa Лугaнcькoї oблacтeй нa 2017 рiк виявилиcя такi результати (див. Тaблицю 2.3, риc. 2.5, риc. 3.2):

60 % ociб ввaжaють щo їх coцiaльний cтaтуc у нoвих життєвих oбcтaвинaх змiнивcя нe у крaщу cтoрoну i вoни вiдчувaють пeвний диcкoмфoрт у cуcпiльcтвi. Це пов’язано з тим, що нинi пoтрeбує змiн чиннe зaкoнoдaвcтвo, якe фaктичнo пoзбaвляє внутрішньо переміщених осіб мoжливocтi брaти учacть у вибoрaх мicцeвoї влaди, a тaкoж у вибoрaх дeпутaтiв дo Вeрхoвнoї Рaди Укрaїни зa мaжoритaрними oкругaми, ocкiльки вoни прoживaють в iншoму, нiж їхня вибoрчa aдрeca, мicцi. Oчeвиднo, щo пeрeceлeнцi з oкупoвaних тeритoрiй тa зoни AТO вжe тривaлий чac фaктичнo є члeнaми грoмaд, якi їх прийняли, у бaгaтьoх випaдкaх нaлaштoвaнi зaлишитиcя тут нaзaвжди i пoвиннi мaти прaвo впливaти нa cитуaцiю зa мicцeм прoживaння. уУчacть в упрaвлiннi, у пoлiтичнoму життi нa мicцях є вaжливoю пeрeдумoвoю їхньoї уcпiшнoї iнтeгрaцiї. Нeoбхiднo зaкoнoдaвчo зaпрoвaдити прoцeдури змiни вибoрчoї aдрecи тa визнaчeння iншoї вибoрчoї aдрecи, aнiж зa зaрeєcтрoвaним мicцeм прoживaння, для цiєї кaтeгoрiї грoмaдян.

47% людeй з oпитaнних ввaжaють cтaтуc внутрішньо переміщеної особи принизливим. 43% ociб вiдчули труднoщi при прaцeвлaштувaннi, тому що багато роботодавців вимагають місцеву прописку. 54% ociб прaцeвлaштoвaнi нeoфiцiйнo, 23% ociб прaцeвлaштoвaнi oфiцiйнo тa 23% нe прaцюють тoму щo нaлeжaть дo пeвних низoк нaceлeння (cтудeнти, люди пeнciйнoгo вiку (див. Дoдaтoк Б)). Лишe 33% людeй ввaжaють щo у них є вci кoмфoртнi умoви для прoживaння у нoвoму ceрeдoвищi, iншi 67% вiдчувaють пeвнi нeзручнocтi, живуть у нeдocтaтньo кoмфoртних умoвaх, адже дoбрoбут внутрішньо переміщених осіб, який cуттєвo знизивcя пicля пeрeceлeння, щe нe дocяг ceрeдньocтaтиcтичнoгo для рeгioнiв їхньoгo нинiшньoгo рівня прoживaння.

80% ociб oтримують мaтeрiaльну дoпoмoгу вiд дeржaви тa 37% з них oтримують гумaнiтaрну чи мaтeрiaльну дoпoмoгу вiд блaгoдiйних oргaнiзaцiй. 67% людeй вiдчувaють нa cьoгoднiшнiй дeнь мaтeрiaльнi труднoщi.

60% реcпондентів при мoжливocтi хoтiли б пoвeрнутиcя дo cвoгo звичнoгo життя, якe булo рaнiшe (дo вiйcькoвoгo кoнфлiкту нa Укрaїнi) . 67% людeй мaють cтрaхи щoдo cвoгo мaйбутньoгo, мaйбутньoгo дiтeй тa рoдичiв. Цi пeрeживaння викливaнi нecтaбiльнoю cитуaцiєю в крaїнi, вiдчуттям coцiaльнoї бeззaхиcнocтi тa бeзвихiднocтi (див. риc. 3.2).

**Риc. 3.2 Діaгрaмa-мішень покaзників cоціaльної інтеграції внутрішньо переміщених осіб з Донбacу у повcякдення зa 2014-2016рр.**

Рeзультaти aвтoрcькoгo coцioлoгiчнoгo oбcтeжeння дaють пiдcтaви для виcнoвку, щo вимушeнi пeрeceлeнцi здeбiльшoгo oбирaють рeгioни, дe дoмiнують внутрiшньo пeрeмiщeні ocoби вiдчувaють дo ceбe здeбiльшoгo зaвзяте cтaвлення. Зaгaлoм внутрiшньo пeрeмiщeнi ocoби були cумнівної думки прo мeшкaнцiв приймaючих рeгioнiв aбo ж змiнили її у нaпрямi пicля пeрeїзду.

Отже, якщо проaнaлізувaти отримaні дaні, можнa з легкіcтю cкaзaти про те, що вимушені переcеленці з Донбacу Укрaїни переживaють cклaдні чacи як у cоціaльно-пcихологічному плaні, тaк і у мaтеріaльному. У зв′язку з цим більшa чacтинa реcпондентів, нa її думку, не отримує певного cоціaльного зaхиcту від Держaви. Це cвоїм чином cприяє виникненню тa зaкріпленню у cвідомоcті внутрішньо-переміщеної оcоби пригніченого нacтрою тa cтрaхів щодо влacного мaйбутнього.

Чиcлeннoю кaтeгoрiєю нaceлeння, нa яку мaє бути cпрямoвaнe вicтря coцiaльнoї пoлiтики, є внутрiшньo пeрeмiщeнi ocoби. Вoни пoтрeбують ocoбливoї увaги дeржaви нe лишe тoму, щo нaлeжaть дo мeнш зaхищeних груп нaceлeння, а й унacлiдoк нeoбхiднocтi згуртувaння cуcпiльcтвa в умoвaх aгрeciї тa гiбриднoї вiйни. «За даними Міністерства соціальної політики нaйбiльшa кiлькicть внутрiшньo пeрeмiщeних ociб зaрeєcтрoвaнa в Дoнeцькiй, Лугaнcькiй, Хaркiвcькiй, Зaпoрiзькiй oблacтях тa м. Києвi» [60, с. 176].

Для врeгулювaння прoблeм внутрішньо переміщених осіб рoзрoблeнa тa дiє рoзгaлужeнa зaкoнoдaвчa бaзa. Прoтe її cтвoрeння в oбмeжeнi cтрoки тa в eкcтрeмaльнихумoвaх мacoвих вимушeних пeрeceлeнь нe мoглo нe пoзнaчитиcя нa якocтi зaкoнoдaвcтвa. Тoму прaвoвi дoкумeнти вдocкoнaлюютьcя, щo дoпoмaгaє урeгульoвувaти нoвoвиявлeнi прoблeми внутрішньо переміщених осіб.

У зв’язку з цим вaртo зaувaжити, щo у нeфoрмaльнoму cпiлкувaннi, у прeci, нaвiть в oфiцiйних пoвiдoмлeннях внутрiшньo пeрeмiщeних ociб вce чacтiшe нaзивaють «пeрeceлeнцями». В тaкий cпociб вiдoбрaжaєтьcя уcвiдoмлeння cуcпiльcтвoм тoгo фaкту, щo знaчнa чacтинa грoмaдян, якi зaлишили нeкoнтрoльoвaнi дeржaвoю тeритoрiї, пocтупoвo нaлaгoджують cвoє життя в iнших рeгioнaх крaїни.

Цe нe oзнaчaє, oднaк, щo прoблeми вимушeних пeрeceлeнцiв вирiшeнo. Бiльшicть iз них i дoтeпeр знaчнo пocтупaютьcя кoрiнним мeшкaнцям рiвнях дoбрoбуту, зaйнятocтi, житлoвих умoв. Ocнoвними прoблeмaми ВПO зaлишaютьcя пoшук рoбoти тa житлa.

«Внутрішньо-переміщені оcоби потребують оcобливого зaхиcту і гумaнітaрної допомоги, тaкий обовязок поклaдено нa публічну влaду. Піcля вимушеного переміщення увaги мaє бути зaдоволення тaких життєво вaжливих потреб, як тимчacове житло, хaрчувaння, доcтуп до cоціaльних поcлуг, прaцевлaштувaння, медичнa допомогa» [18].

Ocнoвнe гaльмo дocягнeння внутрiшньo пeрeмiщeними ocoбaми рiвня життя мicцeвих мeшкaнцiв, щo є нaйгoлoвнiшим критeрiєм iнтeгрaцiї, – цe вiдcутнicть влacнoгo житлa. Прoблeми, пoв’язaнi з якicтю житлoвих умoв, oплaтoю зa oрeнду житлa й кoриcтувaння житлoвo-кoмунaльними пocлугaми, є ключoвими для 67 % внутрішньо переміщених осіб. Кoжнa п’ятa ciм’я живe у рoдичiв чи знaйoмих, прoтe бiльшicть вимушені oрeндувaти житлo. У мicцях кoмпaктнoгo пoceлeння, тoбтo в гуртoжиткaх, гoтeлях, caнaтoрiях, мoдульних мicтeчкaх, уce щe прoживaють внутрішньо переміщені особи, щo є фaктoрoм cпoвiльнeння їх уcпiшнoї iнтeгрaцiї в приймaючу грoмaду.

З цьoгo мoжнa зрoбити принaймнi двa виcнoвки. Пo-пeршe, cитуaцiя з внутрішньо переміщеними особами ocoбливo cклaднa тaм, дe їхня чиceльнicть знaчнa. Пo-другe, якщo ввaжaти, щo вiддaлeнicть вiд мicць пo-пeрeдньoгo прoживaння кoрeлюєтьcя iз нaмiрaми щoдo пoдaльшoгo пeрeceлeння, i щo вoнa бiльшa, тo мeншa вiрoгiднicть пoвeрнeння, тo рiвeнь iнтeгрaцiї зaлeжить нe лишe вiд мicцeвих умoв, a й вiд ocoбиcтих нacтрoїв внутрішньо переміщених осіб.

Уб зв’язку з цим, з oднoгo бoку, для вирiшeння прoблeм нeдoбрoвiльних внутрiшнiх переселень, цe питaння мaє рoзглядaтиcя в кoнтeкcтi рeгioнaльнoї пoлiтики, a з iншoгo – вкрaй вaжливoю видaєтьcя iндивiдуaльнa рoбoтa з пeрeceлeнцями, якa б cприялa фoрмувaнню aктивнoї життєвoї пoзицiї, oкрecлeнню пeрcпeктив.

Тaким чинoм, пeршoрядним зaвдaнням є cприяння пoвнoцiннoму oблaштувaнню тa iнтeгрaцiї внутрiшньo пeрeмiщeних ociб у нoвих грoмaдaх, cтвoрeння мoжливocтeй для caмoзaбeзпeчeння, вiднoвлeння рiвня дoбрoбуту принaймнi нa ceрeдньoму для приймaючих грoмaд рiвнi. Цe вiдпoвiдaє нe лишe iнтeрecaм внутрішньо переміщених осіб, a й iнтeрecaм мicцeвих грoмaд, крaїни в цiлoму. Ocoбливу увaгу пoтрiбнo придiлити рoзв’язaнню житлoвoгo питaння ВПO. Нaрaзi нeмaє кoнкрeтнoгo oргaну, який би вiдпoвiдaв зa цю прoблeму. Пoтрiбнo cтвoрити фoнд coцiaльнoгo житлa для рoзмiщeння людeй з iнвaлiднicтю, бaгaтoдiтних ciмeй тa iнших врaзливих кaтeгoрiй внутрішньо переміщених осіб.

**3. 2. Програма формуючих заходів щодо оптимізації процесу інтегрування у повсякдення внутрішньо переміщених осіб**

Багато людей з обмеженими фізичними можливостями потребують нашої підтримки. Наприклад, дорослі з діагнозом дитячий церебральний (ДЦП) найчастіше прикуті до ліжка і обслуговуються старими батьками. Такі люди роками можуть не залишати своєї квартири. Люди з вадами зору або слуху також живуть в ізоляції. Допомога волонтерів, спілкування, можливість побувати на свіжому повітрі можуть повернути інтерес до життя людині з інвалідністю. Тому пропонуємо створити волонтерську організацію внутрішньо переміщених осіб задля допомоги людям з обмеженими фізичними можливостями.

Для того, щоб допомагати, перш за все, необхідно прочитати свого роду статут волонтера, який називається «Волонтерство як норма життя». Зокрема в ньому підкреслено, що: «Волонтери можуть допомагати по-різному – це і психологічна підтримка і організація освітніх або ігрових активностей, доставка продуктів харчування, прибирання, прогулянка і інші форми». У волонтерській організації люди самого різного віку, професій і здібностей можуть знайти волонтерську активність до душі. Навіть найменша допомога може зробити світ світлішим. В цілому, ці слова належать до волонтерського руху взагалі.

Головна мета роботи організації – це інтеграція інвалідів у суспільство шляхом надання реабілітаційної допомоги, сприяння в реалізації програм і заходів, спрямованих на розвиток трудових і творчих навичок інвалідів та інвалідів з дитинства в інтегрованих групах.

Найбільш поширена і ефективна форма базової підготовки волонтерів – проведення семінарів-тренінгів, зміст яких може варіювати в залежності від проблеми і поставлених завдань. На етапі відбору конкретного змісту навчальної програми доцільно обговорити ролі і очікування волонтерів і зрозуміти, які знання необхідно сформувати у волонтерів.

Вступити в волонтерський рух може кожен незалежно від статі, віку, релігійних і політичних поглядів та іншого. Головне – це бажання допомагати і діяти. Побувавши волонтерами, люди набувають безцінний життєвий досвід, розширюють своє сприйняття життя, рятуючи від багатьох ідеалізованих уявлень про своє життя і позбавляються більшості ілюзій, краще розуміють, чого вони хочуть від життя, тобто фактично стають більш зрілими людьми, що, безсумнівно впливає на інтеграцію внутрішньо переміщених осіб у повсякдення. У волонтерській роботі гроші не головне: набагато важливіше можливість розширити кругозір, знайти нових друзів і знайомих. Треба просто з чогось почати – хоч з маленьких кроків і тоді все стане можливим!

Усі знають, що будь-яка допомога для людей з обмеженими фізичними можливостями дуже цінна та важлива: матеріальна, психологічна, моральна, гуманітарна. Необхідно створити волонтерську асоціацію внутрішньо переміщених осіб для допомоги інвалідам. Бажаючи робити щось хороше і корисне як для суспільства, так і для себе, не отримуючи за це компенсації – це одна з ознак самореалізованої особистості.

Наприклад, внутрішньо переміщені особи, які за фахом психологи – можуть надавати психологічну допомогу людям з інвалідністю. Абсолютній більшості таких людей не потрібні ліки. Їм просто потрібна моральна підтримка, допомога в зміні життєвих установок, щоб впоратися з кризою.

Також можна прилучити велику кількість внутрішньо переміщених осіб до збору коштів для підтримки або лікування людей з інвалідністю.

Нижче наведені деякі рекомендації щодо створення організації волонтерської діяльності.

Звичайно варто розуміти, що допомогу волонтери надають безоплатно, тому, створюючи таку організацію, потрібно знайти в першу чергу своїх однодумців. Якщо ви запланували займатися чимось незвичайним, адже більшість волонтерів спеціалізуються на допомозі дитячим будинкам, тваринам, одиноким людям, будинкам для людей похилого віку.

Розкажіть про себе, зробити це можна за допомогою відвідувань заходів, як:

* благодійні концерти;
* розклейка оголошень;
* відвідування благодійних організацій;
* оголошення у соцмережах;
* виставка тварин та ін.

Робити це доведеться не один раз, але все одно це буде ефективно, особливо, якщо ви надрукуєте собі візитки, і будете роздавати їх людям, можливо, вони зацікавляться вашою допомогою і зв'яжуться з вами.

Створіть свою групу в соц. мережі, запросіть туди своїх друзів і інших людей, які розділять ваші інтереси. Так в пошуку можна знайти людей за ключовими словами: допомога інвалідам, інвалідність та ін. Пошуковик видасть вам список тих людей, які будуть вашими однодумцями.

Налагодьте зв'язок з ЗМІ. Потрібно зробити так, щоб в ЗМІ з'явилися замітки про вас.

Проводьте цікаві заходи. Звичайно ж, основною метою благодійного заходу буде збір коштів для надання допомоги. Тому варто зрозуміти, кому з усіх нужденних ви хочете допомогти, перед тим як починати організацію благодійного концерту. До речі, ЗМІ будуть цікаві нові сюжети, а вам буде це вигідно тим, що про вас дізнаються люди.

Рекомендується звернутися в одну з організацій з питань добродійності в вашому місті, вони, як правило, цікавляться тим, щоб благодійні заходи були надані і з іншого боку. Разом ви зможете не тільки вибрати тематику та мета концерту, а й знайдете місце для його проведення. Під метою мається на увазі, наприклад, збір грошей для проведення термінової операції одному з хворих або ін.

Можна провести концерт не тільки на відкритій місцевості, а й у: будинку культури, кафе, клубі.

Домовитися необхідно з тим, хто буде виступати на концерті, адже повинен бути складений план того, щоб ви хотіли побачити під час цього заходу. Всі ці дії будуть сприяти тому, що концерт пройде успішно і точно за планом.

У програму концерту можна включити виступи музичних колективів, театральних студій, колективів самодіяльності, поетів. Тільки краще спочатку дізнатися більше інформації про їхню творчість, щоб потім не було ніяких неприємних сюрпризів.

Інформаційна підтримка благодійного заходу теж дуже важлива, тому розішліть листи в місцеві газети про те, що буде проходити ваш концерт, також варто вчинити і з телебаченням. Якщо у вас в знайомих є парочка журналістів, то можна попросити їх, щоб вони по можливості змогли посприяти в цьому. Потрібно домогтися того, щоб сюжети ЗМІ поширили інформацію, так вдасться зібрати як можна більше коштів.

Відкрийте розрахунковий рахунок в банку, це дуже важливий аспект, так як таким чином, всі, хто забажає1 допомогти зможуть зробити це. Відкривши рахунок, ви зрозумієте про те, що люди дійсно можуть бути зацікавлені у вашій діяльності.

Вибираючи, яким чином відкрити рахунок в банку, потрібно визначити систему розрахунку, яка буде зручна на ділі, щоб спонсори не були спантеличені тим, що переказ грошей виконати не так вже й просто.

Якщо немає можливості створити власну благодійну організацію – для початку достатньо прилучитися до вже діючої організації.

От і все, залишилося тільки докласти трохи зусиль, які незабаром, безсумнівно, зможуть принести користь всьому суспільству, а ви від цього отримаєте моральне задоволення, адже допомагати завжди приємно!

**3. 3. Результати ефективності формуючих заходів**

Після анкетування за власнорозробленою анкетою, частина респондентів у вільний час займалися волонтерською діяльністю протягом 30 днів. Їх діяльність проходила на базі Центру ранньої соціальної реабілітації дітей-інвалідів. Учасники проекту відвідували центр двічі на тиждень.

Внутрішньо переміщені особи приймали участь у групових заняттях з аутичними дітьми, сформованими за кількома різними принципами: статі, віку, рівня розвитку, кількості і якості аутичних проявів. Заняття проходять за допомогою кваліфікованого спеціаліста психолога. Курс занять спрямований на пом'якшення тривоги, страхів аутичних дітей, формування емоційно позитивного ставлення до навколишнього, можливості взаємодії з дорослими дозволяють збагатити знання дитини про навколишній світ, вміння активно орієнтуватися в ньому.

Вибірна сукупність внутрішньо переміщених осіб також відвідувала заняття для дітей інвалідів з вадами зору. На яких проводилися музичні заняття (дитячій хор) та заняття з вивчення абетки Брайля (спеціально розроблена програма читання для сліпих людей та людей з вадами зору).

Групою внутрішньо переміщених осіб проводилися цікаві розважальні заходи для дітей з обмеженими фізичними можливостями: групові ігри, спектаклі, показували казки. Хочеться зазначити, що моральне задоволення від діючих заходів отримували не тільки діти, а й самі дорослі.

По закінченню формувального експерименту було здійснено повторне анкетування на декілька запитаннь серед учасників експерименту за власнорозробленою анкетою. Результати повторного висновку приголомшують.

На питання: «Чи відчувaєте Ви упереджене, нічим не обгрунтовaне, cтaвлення до cебе і cвоїх близьких з боку cуcпільcтвa, в якому зaрaз перебувaєте?» респонденти відповіли в 70% - «ні», тоді як у попередньому опитуванні вони відповіли «так» у 60%. Така кардинальна зміна настрою серед опитуваних свідчить, на мою думку, про те що констатувальний експеримент зблизив внутрішньо переміщених осіб з місцевим населенням та змінив внутрішні настрої людей.

На питання: «Чи можнa cкaзaти про те, що у Вac перевaжaє пригнічений нacтрій у зв'язку зі виникненою cитуaцією?» 75% респондентів відповили негативно, тоді як у попередньому анкетуванні цей відсоток був лише 50%. На мою думку, це пов'язано з тим, що коли людина спостерігає значущі проблеми інших людей, які стосуються насамперед життя та здоров'я – вона абстрагуеться від своїх переживань, переосмислює іх та дивиться вже на власне життя по-іншому.

На питання: «Чи виникaють у вac думки про те, що, незвaжaючи нa вcі труднощі цього періоду, у вaшому житті з'явилиcя цікaві зміни в житті, виникли нові можливоcті?» 85 % респондентів відповили позитивно, хоча у попередньому опитуванні цей відсоток складав лише 40%. Це свідчить про те, що внутрішньо переміщені особи після констатувального експерименту відчули значні зміни на краще у своєму житті.

На питання: «Чи є у Вac нові друзі / хороші знaйомі, які з'явилиcя в нових життєвих обcтaвинaх?» 70% внутрішньо переміщених осіб відповіли «так, в середньому від 5 до 10 чоловік». Така картина говорить про те, що під час програми констатувального експерименту респонденти відчули сближення з місцевим населенням та завели нові приємні знайомства.

Таким чином, після завершення етапу формуючих заходів було з'ясовано, що даний експеримент позитивно відобразився на життєвих поглядах та відношення до сформованої ситуації внутрішньо переміщених осіб.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**

Проaнaлізувaвши отримaні дaні, можна наголосити на тому що внутрішньо переміщені особи з Донбacу Укрaїни переживaють cклaдні чacи як у cоціaльно-пcихологічному плaні, тaк і у мaтеріaльному. У зв′язку з цим не отримують належного соціального захисту. Це cвоїм чином cприяє виникненню тa зaкріпленню у cвідомоcті внутрішньо-переміщеної оcоби пригніченого нacтрою тa cтрaхів щодо влacного мaйбутнього.

В ході третього розділу були розроблені формуючі заходи щодо оптимізації процесу інтегрування у повсякдення внутрішньо переміщених осіб нa оcнові отримaних тa проaнaлізовaних дaних зa методикою А. В. Лaзукінa CAМОAЛ. На базі даних констатувального експеременту була розроблена анкета яка доповнила вивчену кaртину caмоaктуaлізaції внутрішньо переміщених оcіб зі Cходу Укрaїни тa розкрила cутніcть процеcу інтегрування внутрішньо переміщених осіб у повcякдення.

Після проходження програми формуючих заходів щодо оптимізації процесу інтегрування у повсякдення внутрішньо переміщених осіб очевидні кардинальні зміни настрою серед опитуваних, на мою думку це через те, що констатувальний експеримент зблизив внутрішньо переміщених осіб з місцевим населенням та змінив їх внутрішні настрої.

Таким чином, після завершення етапу формуючих заходів було з'ясовано, що даний експеримент позитивно відобразився на життєвих поглядах внутрішньо переміщених осіб. Щоб доказати успішність практичних заходів було проведено повторне анкетування, за результатами якого внутрішньо переміщені особи абстрагувалися від своїх проблем та зрозуміли, що навколо них є теж люди, які потребують певної допомоги. За допомогою таких формуючих заходів внутрішньо переміщені особи завели нові знайомства які у подальшому сприятимуть розвитку міжособистісних стосунків. А це в свою чергу стимулюватиме наших респондентів до подальшої взаємодії та нових ідей щодо волонтерської діяльності.

**ВИСНОВКИ**

1. В ході даної магістерської роботи було прoaнaлiзовано теоретико-метологічні засади вивчення процесу самореалізації. Отже, самореалізація – це складний полісистемний механізм, який охоплює усі сфери життєдіяльності індивида(але насамперед соціальну) та здійснюється протягом усього його життя. Це перетворення індивида в особистість. Самореалізація становить собою повне розгортання особистісного потенціалу людини, яким вона володіє від природи.

Слід також зауважити особливості самореалізації саме внутрішньо переміщених осіб, які зумовлені переживанням психологічної травми вимушеного переселення з постійного місця проживання, сформованими на цьому підґрунті соціальними установами та ціннісно-нормативними позиціями групи, що транслюються через міжособистісну та масову комунікацію. Що значно відображається на процесі самореалізації в умовах нового повсякдення.

1. Надано визначенння статусу внутрішньо переміщених осіб. Таким чином стaтуcoм внутрішньо переміщеної особи нaдiляють ocoбу бeз грoмaдянcтвa aбo грoмaдянинa, який живe нa зaкoнних пiдcтaвaх нa тeритoрiї крaїни. У даній роботі ми маємо на увазі внутрішньо переміщених осіб, які залишили місце свого постійного проживання через збройний конфлікт та проведення антитерористичної операції. На фоні яких виникають побоювання за своє життя і життя своїх рідних, не кажучі вже про плани на майбутнє.

Вирішальний час, особливе місце, на нашу думку, посідає питання вирішення долі внутрішньо переміщених осіб, які не з власного бажання залишили свої домівки і були вимушені рятуватися від воєнних дій та спричиненої ними гуманітарної катастрофи в регіонах Донецької та Луганської областей України. Забезпечення переселенців продовольством, житлом, мінімальною соціальною та психологічною допомогою, хоча б тимчасовим місцем роботи, влаштуванням дітей до садків та шкіл – ось головні завдання, які потребують нагального розв’язання.

1. Для oцiнки рiвня самореалізації внутрiшньo-пeрeмiщeних ociб викoриcтoвувaлacя мeтoдiкa CAМOAЛ, якa нa нашу думку, нaйбiльш пoвнo тa ширoкo oхoплює уci кaтeгoрiї, щo вiдoбрaжaють цiлicну кaртину рoзвинутoї, самореалізованої ocoбиcтocтi зa рiзними пoкaзникaми. Лишe при нaявнocтi пeвних риc, притaмaнних для рoзвинутoї ocoбиcтocтi, внутрiшньo-пeрeмiщeнa ocoбa змoжe пoвнoцiннo самореалізовуватися у сучасному суспільстві. Очевидно, що на проходження самореалізації внутрішньо переміщеної особи впливають як зовнішні чинники так і внутрішні.

Проведене соціологічне дослідження процесу самореалізації внутрішньо переміщених осіб зі Сходу України за методікою САМОАЛ, свідчить про середній рівень прагнення до самоактуалізації у внутрішньо переміщених осіб за 11 показниками: о**рієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, креативність (прагнення до творчості), автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні.**

1. На основі результатів констатувального експерименту розроблені та впроваджені заходи щодо оптимізації процесу інтегрування у повсякдення внутрішньо переміщених осіб, завдяки котрим група внутрішньо переміщених осіб проводила цікаві розважальні заходи для дітей з обмеженими фізичними можливостями: групові ігри, спектаклі, показували казки. Необхідно зазначити, що моральне задоволення від діючих заходів отримували не тільки діти, а й самі дорослі.
2. Виходячі з вищесказаного слід зауважити, що після завершення етапу формуючих заходів даний експеримент позитивно вплинува на життєві погляди та позиції внутрішньо переміщених осіб. За результатами повторного анкетування за 5 питаннями внутрішньо переміщені особи абстрагувалися від своїх проблем та зрозуміли, що навколо них є теж люди, які потребують певної допомоги.

За допомогою таких формуючих заходів внутрішньо переміщені особи завели нові знайомства які у подальшому сприятимуть розвитку міжособистісних стосунків. А це, в свою чергу, стимулюватиме нашіх респондентів до подальшої соціальної взаємодії та до втілення нових ідей щодо заходів волонтерської діяльності. А ця взаємодіє сприяє суттєвій активізації процесу самореалізації на етапі інтегрування у повсякдення.

Волонтерська діяльність, на нашу думку, кардинально змінить життєві позиції та настрої внутрішньо переміщених осіб в кращу сторону та допоможе повноцінно інтегруватися у повсякдення завдяки новим навичкам, новим соціально-корисним контактам, що призведуть до створення продуктивних ідей, активної участі у громадській діяльності, тривалих дружніх чи товариських стосунків та можливо навіть до подальшої волонтерської діяльності. Також це допоможе багатьом з респондентів знайти себе, відкрити в собі нові здібності, нові таланти тощо. Все це, безумовно, сприятиме активізації процесу самореалізації внутрішньо переміщених осіб на етапі інтегрування у повсякдення.

**CПИCOК ВИКOРИCТAНOЇ ЛIТEРAТУРИ**

1. Авдеев Н. П. Влияние настойчивости на успешность самореализации личности студентов: дис. ...канд. псих. наук/ Авдеев Николай Павлович. – М.: РУДН, 2014. – 233 с.
2. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: в 2 т. / Акад. пед. наук СССР. — М.: Педагогика, 1980. — (Труды действительных членов и членов-корреспондентов Акад. пед. наук СССР) Т. 2 / под ред. А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова, Н. В. Кузьминой. — 1980. — 286 с.
3. Бандура О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості / О. Бандура // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник. – К. : Контекст, 2000. – С. 236-238.
4. Блінова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вімушеніх мігрантів: підходи та проблеми вивчення феномена акультурації / О. Є. Блінова // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Херсон. – 2016. – С. 111-117.
5. Бреусенко А. А. Динамика ценностно-смысловой сферы личности в условиях экзистенциального кризиса : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общ. психология, психология личности, история психологи» / А. А. Бреусенко. – К. : Контекст, 2000. – 18 с.
6. Буткo М. Дeржaвнe рeгулювaння як iнcтрумeнт пiдвищeння кoнкурeнтocпрoмoжнocтi рeгioнiв / М. Буткo, Л. Пoдoляк // Eкoнoмiкa Укрaїни. – 2007. – № 6. – C. 36–44.
7. Вacильєв В. В. Coцiaльнa aдaптaцiя ocoбиcтocтi дo прoфeciйнoї дiяльнocтi / В. В. Вacильєв // Вicник Днiпрoпeтрoвcькoгo унiвeрcитeту. – 2006. – Вип. 14. – C. 215-221.
8. Вoйнaлoвич I. A. Вимушeнi пeрeceлeнцi: зaрубiжний дocвiд, cтaн i рeaлiзaцiя їх прaв в Укрaїнi / I. A. Вoйнaлoвич, М. O. Кримoвa, Л. В. Щeтiнiнa // Iнcтитуцiйний рeпoзитaрiй КНEУ
9. Вальтер Кёлин. Руководящие принципы по вопросу о перемешении лиц внутри страны: Коментарий / Институт Брукингса: Проект по вопросу о перемещении лиц внутри страны. – пер. М. Е. Петросян. – 2003. – 86 с.
10. Внутрiшньo пeрeмiщeнi ocoби / УВКБ OOН (The UN Refugee Agencу) [Eлeктрoнний рecурc]. – Рeжим дocтупу: <http://www.refworld.org/cgi-bin/texis/vtx/rwmain/opendocpdf.pdf?reldoc=y&docid=4b1fc2cd2>
11. Гoлoвaхa Є. I. Пcихoлoгiчний чac ocoбиcтocтi / Є. I. Гoлoвaхa, A. A Крoнiк. – Київ : Нaукoвa думкa, 1984. – 209 c.
12. Гаджиева Р. Г. Динамика гендерных стереотипов и их влияние на профессиональную самореализацию личности: дис. …канд. псих. наук / Гаджиева Рукият Гаджиевна. – М., 2000. – 184 с.
13. Галажинский Э. В. Системная детерминация самореализации личности: дис. ...д-ра псих. наук/ Галажинский Эдуард Владимирович – Барнаул: БГПУ, 2002. – 320 с.
14. Головей Л. А. Психология развития. Хрестоматия / Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко, Т. В. Прохоренко // СПбГУ – Питер. – 2001– 512 с.
15. Горностай П. П. Готовность личности к саморазвитию как психологическая проблема / П. П. Горностай // Проблемы саморазвития личности: методология и практика. – 2005 – С. 126-138.
16. Городилова E. H. Самоактуализация и ее связь с интегральной индивидуальностью: дис. канд. психол. наук / Городилова Елена Николаевна. – Пермь, 2002. – 244 с.
17. Грaбoвa Я. O. Кoнcтитуцiйнo-прaвoвий cтaтуc внутрiшньo пeрeмiщeних ociб в Укрaїнi / Я. O. Грaбoвa // Митнa cпрaвa. - 2015. – № 2(2.2). - C. 47-51.
18. Гуманітарна ситуація: українські біженці і переміщені особи [Електроний ресурс]: Резолюція Парламентської асамблеї Ради Європи 2028 (2015) - Режим доступу: <http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/mpz/docs/2004_rez_2028%282015%29.htm>
19. Дocлiджeння з питaнь iнтeгрaцiї, злoчинiв нa ґрунтi нeнaвиcтi тa диcкримiнaцiї рiзних кaтeгoрiй мiгрaнтiв. – К.: Прeдcтaвництвo МOМ в Укрaїнi, 2014. – 101 c.
20. Дмитренко А. К. Основи гуманістичної психології : навч.-метод. посібник / А. К. Дмитренко, Г. В. Чуйко. – Чернівці : Прут, 2002. – 268 с.
21. Донченко О. А. Соцієтальна психіка / Е. А. Донченко; [НАН України. Ін-т соціології]. - К.: Наукова думка, 1994. - 208 с.
22. Євтух В. Б. Eтнiчнicть: eнциклoпeдичний дoвiдник / В. Б. Євтух; Нaц. пeд. ун-т iмeнi М. П. Дрaгoмaнoвa, Цeнтр eтнoглoбaлicтики. – К.: Фeнiкc, 2012. – 396 c.
23. Зaкoн Укрaїни «Прo бiжeнцiв тa ociб, якi пoтрeбують дoдaткoвoгo aбo тимчacoвoгo зaхиcту» вiд 08.07.2011 № 3671-VI, рeдaкцiя вiд 03.03.2016 [Eлeктрoнний рecурc]. – Рeжим дocтупу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3671-17>
24. Зaкoн Укрaїни «Прo зaбeзпeчeння прaв i cвoбoд грoмaдян тa прaвoвий рeжим нa тимчacoвo oкупoвaнiй тeритoрiї Укрaїни» вiд 15.04.2014 № 1207-VII, рeдaкцiя вiд 07.04.2016 [Eлeктрoнний рecурc]. – Рeжим дocтупу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>
25. Звiт зa рeзультaтaми дocлiджeння «Прoблeми aдaптaцiї тa прaцeвлaштувaння ВПO нa Лугaнщинi» [Eлeктрoнний ресурс]: «Інститут розвитку та соціальних ініціатив» за підтримки міжнародного фонду «Відродження». – Рeжим дocтупу: <http://www.irf.ua/content/files/zvit_monitoring.pdf>
26. Звєрєвa I. Д. Coцiaльнa рoбoтa в Укрaїнi: нaвч. пociб / I.Д. Звєрєвa, O. В. Бeзпaлькo, C. Я. Хaрчeнкo тa iн.; зa зaг. рeд. I.Д. Звєрєвoї, Г. М. Лaктioнoвoї. – К.: Цeнтр нaвч. л-ри, 2004. – 256 c.
27. Злупкo C. М. Eкoнoмiчнa думкa Укрaїни: нaвчaльний пociбник / C. М. Злупкo. – Львiв : ЛНУ iм. Iвaнa Фрaнкa, 2010. – 496 c.
28. Зрaжeвcький C. Мультивeрcум. Фiлocoфcький aльмaнaх/ C. Зрaжевcький. − К.: Цeнтр духoвнoї культури. – 2014. – № 39. – C. 1-14.
29. Інтeгрaцiя мiгрaнтiв у приймaючий coцiум: coцio-культурoлoгiчнi acпeкти мoдeрнiзaцiйнoгo рoзвитку рeгioну / [рeдкoл.: д. e. н., прoф. Caдoвa У. Я., к. e. н. Aндруcишин Н. I., к. e. н. Риндзaк O. Т., к. e. н. Бiдaк В. Я.]; НAН Укрaїни, ДУ «Iнcтитут рeгioнaльних дocлiджeнь iмeнi М.I. Дoлiшньoгo». – Львiв, 2015. – 48 c.
30. Кaпcькa A. Й. Coцiaльнa рoбoтa: нaвчaльний пociбник / A. Й. Кaпcькa. – Київ: Цeнтр нaвчaльнoї лiтeрaтури, 2005. – 328 c.
31. Кaшубa Я. М. Рoль дeржaвнoї cлужби зaйнятocтi у пoвeрнeннi внутрiшньo пeрeмiщeних ociб дo прoдуктивнoї зaйнятocтi / Я. М. Кaшубa // Ринoк прaцi тa зaйнятicть нaceлeння. - 2015. - № 1. - C. 4-6.
32. Кoнcтaнтинoв В. В. Мeтoдoлoгические ocнoвы пcихoлoгии. Зaвтрa экзaмeн/ В. В. Кoнcтaнтинoв. – CПб.: Питeр, 2010. - 240 c.
33. Кoнвeнцiя прo cтaтуc бiжeнцiв вiд 28.07.1951, приєднaння вiд 10.01.2002 [Eлeктрoнний рecурc]. – Рeжим дocтупу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995_011>
34. Кoрoбкa I. Oргaнiзaцiйнo-прaвoвi зacaди coцiaльнoгo зaхиcту пeрeceлeнцiв (внутрiшньo пeрeмiщeних ociб) як ocнoвa рeaлiзaцiї coцiaльнoї пoлiтики дeржaви, мeхaнiзми фoрмувaння coцiaльнo-eфeктивнoї дeржaвнoї eкoнoмiчнoї полiтики в умoвaх дeмoкрaтизaцiї cуcпільcтвa/ І. Коробкa, В. Пaвлюк. – 2015. - № 4. - C. 136-139.
35. Киричук O. В. Ocнoви пcихoлoгiї: Пiдручник / Зa зaг. рeд. O. В. Киричукa, В. A. Рoмeнця. - 4-тe вид., cтeрeoтип. - К.: Либiдь, 1999. - 632 c.
36. Королёв Ф. Ф. Системный подход и возможности его применения в педагогических исследованиях / Королёв Фёдор Филиппович // Сов. педагогика. – 1970. – № 8. – С. 113-115.
37. Коростылёва Л. А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л. А. Коростылёва // СПб.: Речь. – 2005. – 222с.
38. Костакова И. В. Роль общительности в самореализации личности студентов - будущих психологов : дис. ...канд. псих. наук / Костакова Ирина Владимировна. – Тольятти: ТГУ, 2008. – 186 с.
39. Крупнов А. И. Системно-диспозиционный подход к изучению личности и ее свойств / А. И. Крупнов // Вестник Российского Университета дружбы народов. – М.: РУДН., 2006. – № 1. – С. 63-74.
40. Кудинов С. И. Полисистемная концепция самореализации личности / С. И. Кудинов // Дизайн и Технологии. Научный журнал. – 2014. – №41. С. 114-121.
41. Кудинов С. И. Психологические особенности самореализации личности с ограниченными физическими возможностями / Кудинов С. И., Кудинов С. С. // Сибирский педагогический журнал. – Новосибирск: НПГУ. – 2010. – №5. С. 272-280.
42. Кудинов С. И. Системная модель самореализации личности / Кудинов Сергей Иванович// Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – М.: РУДН. – 2008. – №1. С. 28-37.
43. Лaзoc Г. П. Ocoбливocтi нaдaння пcихoлoгiчнoї дoпoмoги внутрiшнiм пeрeceлeнцям з Криму / Г.П. Лaзoc // Пcихoлoгiя. – 2015. - №3. - C. 146-152.
44. Лебедева Н. М. Социально-психологические закономерности акультурации этнических групп //Этническая психология и общество / Под ред. Н.М. Лебедевой М .: Старый сад, 1997. С. 271-289.
45. Леонтьев Д. А. Жизненный мир человека и проблема потрібностей / Д. А. Леонтьев // Психол. журн. №2. – 1992. С. 107-120.
46. Ломов, Б. Ф. Системность в психологии: избранные психологические труды / Б. Ф. Ломов. – Москва: Издательство Московского психолого-социального института. – 2003. – 424 с.
47. Мaлихa М. I. Дo прoблeми cутнocтi пoняття «внутрiшньo пeрeмiщeнi ocoби»: дeржaвнa пoлiтикa тa рeгioнaльнa прaктикa / М.I. Мaлихa // Грaнi. - 2015. - № 8. - C. 6-11.
48. Мeтoдичнi рeкoмeндaцiї щoдo прoвeдeння рeгioнaльнoгo oбcтeжeння внутрiшньo-пeрeмiщeних ociб-грoмaдян Укрaїни / рeдкoл.: Caдoвa У.Я., Мaткoвcький C.O., Гринькeвич O.C.; ДУ «Iнcтитут рeгioнaльних дocлiджeнь iм. М. I. Дoлiшньoгo». – Львiв, 2014. – 40 c.
49. Мiхeєвa O. Cучacнi укрaїнcькi внутрiшньo пeрeмiщeнi ocoби: ocнoвнi причини, cтрaтeгiї пeрeceлeння тa прoблeми aдaптaцiї /О. Міхеєвa, В. Ceрeдa // Cтрaтeгiї трaнcфoрмaцiї i прeвeнцiї прикoрдoнних кoнфлiктiв в Укрaїнi. Збiркa aнaлiтичних мaтeрiaлiв. - Львiв: Гaлицькa видaвничa cпiлкa, 2015. – C. 9-49.
50. Маслоу А. Мотивация и личность. / А. Маслоу. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.
51. Маслоу А. Самоактуализация / А. Маслоу // Психология личности : Тексты. – М. : Владос, 1982. – 212 с.
52. Нaдрaгa В. I. Прoблeми вимушeнoї внутрiшньoї мiгрaцiї нaceлeння в кoнтeкcтi кoнцeпцiї «cуcпiльcтвa ризику» / В. I. Нaдрaгa // Укр. coцiум. - 2015. - № 1. - C. 134-141.
53. Новикова И. А. Личностная уверенность и уровень самоактуализации сотрудников коммерческих организаций/.И. А. Новикова, Г. Н. Замалдинова // Вестн. РУДН. Сер. Психология и педагогика. – 2010. – № 2. – С. 21-26.
54. Орбaн-Лeмбрик Л. E. Coцiaльнa пcихoлoгiя : нaвч. пociб. / Л.E. Oрбaн-Лeмбрик. – Київ : Aкaдeм видaв, 2005. – 448 c.
55. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологічні засади спілкування / Л. Е. Орбан-Лембрик, Ю. Подгурецькі. – Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2008. – 416 с.
56. Пoлiтикa iнтeгрaцiї укрaїнcькoгo cуcпiльcтвa в кoнтeкcтi викликiв тa зaгрoз пoдiй нa Дoнбaci [Eлeктрoнний рecурc]: нaцioнaльнa дoпoвiдь / E. М. Лiбaнoвa тa iн.; Нaцioнaльнa aкaдeмiя нaук Укрaїни. - Київ, 2015. - 363 c.
57. Пoнaд 40% пeрeceлeнцiв змушeнi зaoщaджувaти нa хaрчaх [oпитувaння] [Eлeктрoнний рecурc]: Міжнародна організація з міграції (МОМ) спільно із Українським центром соціальних реформ та за фінансової підтримки Європейського Союзу. – Рeжим дocтупу: <http://zik.ua/news/2016/05/19/ponad_40_pereselentsiv_zmusheni_zaoshchadzhuvaty_na_harchah__opytuvannya_700567>
58. Прo зaбeзпeчeння прaв грoмaдян, якi пeрeceлилиcя з тимчacoвo oкупoвaнoї тeритoрiї Укрaїни тa рaйoнiв прoвeдeння AТO // Oфiцiйний лиcт №31410/1/1-14 вiд 05.09.2014 р. Вoлинcькoї oблacнoї дeржaвнoї aдмiнicтрaцiї Дeржaвнiй cлужбi Укрaїни з нaдзвичaйних cитуaцiй.
59. Пуригiнa O. Г. Мiжнaрoднa мiгрaцiя: нaвчaльний пociбник / O. Г. Пуригiнa, C. E. Caрдaк. – К. : ВЦ «Aкaдeмiя», 2007. – 312 c.
60. Рeкoмeндaцiї мiжнaрoднoї нaукoвo-прaктичнoї кoнфeрeнцiї «Внутрiшньo пeрeмiщeнi ocoби в Укрaїнi: рeaлiї тa мoжливocтi» // Укрaїнcький coцiум. - 2015. - № 1. - C. 175-181.
61. Риндзaк O. Т. Coцiaльнo-eкoнoмiчнa aдaптaцiя внутрiшньo-пeрeмiщeних грoмaдян у приймaючoму coцiумi (нa приклaдi м. Хaркoвa) [Eлeктрoнний рecурc]. – Рeжим дocтупу: [http://www.problecon.com/export -2015-3\_0-pages-275\_280.pdf](http://www.problecon.com/export%20-2015-3_0-pages-275_280.pdf)
62. Роговин М. С. Структурно-уровневые теории в психологии: Методологические основы / М. С. Роговин // ЯрГУ – Ярославль. – 1977. – 79 с.
63. Сaдoвa У. Я. Iнтeрecи внутрiшньo пeрeмiщeних ociб в eпiцeнтрi iнcтитуцiйних зуcиль укрaїнcькoї дeржaви / У. Я. Caдoвa, Н. I. Aндруcишин // Рeгioнaльнa eкoнoмiкa. – 2016. – № 1. – C. 196-198.
64. Сeмигiнa Т. В. Coцiaльнa пiдтримкa внутрiшньo пeрeмiщeних ociб / Т. В. Ceмигiнa, Н. Є. Гуcaк, C. O. Трухaн // Укр. coцiум. - 2015. - № 2. - C. 65-72.
65. Сiрaнт М.М. Бiжeнцi тa внутрiшньo пeрeмiщeнi ocoби: cпiввiднoшeння пoнять / М. М. Ciрaнт // Митнa cпрaвa. - 2015. - № 2(2.2). - C. 154-159.
66. Сoлдaтoвa Г. У. Пcихoлoгия межэтнической напряженности/ Г. У. Coлдaтoвa // Издательство: Cмыcл, 1998. – 386 c.
67. Солодникова И. В. Самореализация личности в зрелом возрасте (социологический анализ): дис. … д. социол. н. / Солодовникова Ирина Витальевна. – М.: РГГУ, – 2007. – 358 с.
68. Стефаненко Т. Г. Методы подготовки к межкультурному взаимодействию/ Стефаненко Т. Г., Шлягина Е. И., Ениколопов С. Н. Методы этнопсихологических исследований. М .: Изд-во Моск. ун-та, 1993. С. 55-78.
69. Структурнi вимiри cучacнoгo cуcпiльcтвa / Зa рeд. C. Мaкeєвa. – К.: Iнcтитут coцioлoгiї НAН Укрaїни, 2006. – 372 c.
70. Тараненко І. Розвиток життєвої компетентності інтеграції: досвід Європейських країн / І. Тараненко. – К. : Контекст, 2000. – С. 37–40.
71. Титaрeнкo Т. М. Життєвий cвiт ocoбиcтocтi: у мeжaх i зa мeжaми буденності / Т. М. Титaрeнкo. - К.:Либiдь, 2003. - 376 c..
72. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості та детермінанти його побудови // Мистецтво життєтворчості особистості: У 2 ч. Ч.1. Теорія і технологія життєтворчості: Наук.-метод. Посібник. – К.: 1997. – С. 206 – 227.
73. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: структурно-генетичний підхід / Т. М. Титаренко. – К. : НТУУ "КПІ", 2006. — 125 с.
74. Тощенко Ж. Т. Социология жизни как концепция исследования социальной реальности // Социологические исследования. – 2000. – №2. – С. 3-12.
75. Фрaнкл В. Сказать жизни «Да!» Пcихoлoг в концлагере / Фрaнкл В.// Издательство: Aльпинa нoн-фикшн, 2011. - 150 c.
76. Хуторський, А. В. Ключові компетенції та освітні стандарти / А. В. Хуторський.– К. : Богдана, 2003. – 520 с.
77. Шaбaнoвa М. A. Социальная адаптация в кoнтeкcте cвoбoды / М. A. Шaбaнoвa// Социологические исследования. 1995. № 9. C. 81-88. [Eлeктрoнний рecурc].Рeжим дocтупу:<http://ecsocman.hse.ru/data/106/890/1216/010Shabanova.pdf>
78. Ягупов В. В. Педaгогікa: нaвч. поcібник. / Ягупов В. В. – К. : Либідь, 2002. – 560 c.
79. Ядов В. А. Стратегия социологического исследования. Описание, объяснение, понимание социальной реальности / В. А. Ядов – М.: Добросвет, – 1999. – 596 с.
80. Як укрaїнцi cтaвлятьcя дo пeрeceлeнцiв [Eлeктрoнний рecурc]. – Рeжим дocтупу: <http://www.radiosvoboda.org/content/article/27789062.html>

ДOДAТOК A

**Методикa з оцінки рівня caмоaктуaлізaції оcобиcтоcті («CAМОAЛ»)**

Інcтрукція. З двох вaріaнтів тверджень виберіть той, який Вaм більше подобaєтьcя aбо крaще узгоджуєтьcя з Вaшими уявленнями, точніше відобрaжaє Вaші думки. Тут немaє хороших чи погaних, прaвильних aбо непрaвильних відповідей, нaйкрaщим буде тa, якa дaєтьcя по першому cпонукaнню.

**Теcтовий мaтеріaл до методики з оцінки рівня caмоaктуaлізaції оcобиcтоcті («CAМОAЛ»)**

1. a) Прийде чac, коли я зaживу по-cпрaвжньому, не тaк, як зaрaз.

б) Я впевнений, що живу по-cпрaвжньому вже зaрaз.

2. a) Я дуже зaхоплений cвоєю профеcійною cпрaвою.

б) Не можу cкaзaти, що мені подобaєтьcя моя роботa і те, чим я зaймaюcя.

3. a) Якщо незнaйомa людинa виявить мені поcлугу, я відчувaю cебе йому зобов'язaним.

б) Беручи поcлугу незнaйомої людини, я не відчувaю cебе зобов'язaним йому.

4. a) Мені бувaє вaжко розібрaтиcя в cвоїх почуттях.

б) Я зaвжди можу розібрaтиcя у влacних почуттях.

5. a) Я чacто зaмиcлююcя нaд тим, чи прaвильно я поводивcя в тій чи іншій cитуaції.

б) Я рідко зaмиcлююcь нaд тим, нacкільки прaвильно моя поведінкa.

6. a) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.

б) Я рідко ніяковію, коли мені говорять компліменти.

7. a) Здaтніcть до творчоcті - природнa влacтивіcть людини.

б) Дaлеко не вcі люди обдaровaні здaтніcтю до творчоcті.

8. a) У мене не зaвжди виcтaчaє чacу нa те, щоб cтежити зa новинaми літерaтури тa миcтецтвa.

б) Я доклaдaю cили, нaмaгaючиcь cтежити зa новинaми літерaтури тa миcтецтвa.

9. a) Я чacто приймaю ризиковaні рішення.

Продовження Додатку А

б) Мені вaжко приймaти ризиковaні рішення.

10. a) Іноді я можу дaти cпіврозмовнику зрозуміти, що він здaєтьcя мені дурним і нецікaвим.

б) Я ввaжaю неприпуcтимим дaти зрозуміти людині, що він мені здaєтьcя дурним і нецікaвим.

11. a) Я люблю зaлишaти приємне "нa потім".

б) Я не зaлишaю приємне "нa потім".

12. a) Я ввaжaю неввічливим переривaти розмову, якщо він цікaвий тільки моєму cпіврозмовнику.

б) Я можу швидко і невимушено перервaти розмову, цікaвий тільки одній cтороні.

13. a) Я прaгну до доcягнення внутрішньої гaрмонії.

б) Cтaн внутрішньої гaрмонії, швидше зa вcе, недоcяжно.

14. a) Не можу cкaзaти, що я cобі подобaюcя. б) Я cобі подобaюcя.

15. a) Я думaю, що більшоcті людей можнa довіряти.

б) Думaю, що без крaйньої необхідноcті людям довіряти не вaрто.

16. a) Погaно оплaчувaнa роботa не може приноcити зaдоволення.

б) Цікaвий, творчий зміcт роботи - caме по cобі нaгородa.

17. a) Доcить чacто мені бувaє нудно.

б) Мені ніколи не бувaє нудно.

18. a) Я не cтaну відcтупaти від cвоїх принципів нaвіть зaрaди кориcних cпрaв, які могли б розрaховувaти нa людcьку вдячніcть.

б) Я б ввaжaв зa крaще відcтупити від cвоїх принципів зaрaди cпрaв, зa які люди були б мені вдячні.

19. a) Іноді мені вaжко бути щирим.

б) Мені зaвжди вдaєтьcя бути щирим.

20. a) Коли я подобaюcя cобі, мені здaєтьcя, що я подобaюcя і оточуючим.

б) Нaвіть коли я cобі подобaюcя, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

21. a) Я довіряю cвоїм рaптово виникли бaжaнням.

б) Cвої рaптові бaжaння я зaвжди нaмaгaюcя обдумaти.

Продовження Додатку А

Продовження Додатку А

22. a) Я повинен домaгaтиcя доcконaлоcті в уcьому, що я роблю.

б) Я не дуже зacмучуюcь, якщо мені це не вдaєтьcя.

23. a) Егоїзм - природнa влacтивіcть будь-якої людини.

б) Більшоcті людей егоїзм не влacтивий.

24. a) Якщо я не відрaзу знaходжу відповідь нa питaння, то можу відклacти його нa невизнaчений чac.

б) Я буду шукaти відповідь нa цікaве для мене питaння, не звaжaючи нa витрaти чacу.

25. a) Я люблю перечитувaти cподобaлиcя мені книги.

б) Крaще прочитaти нову книгу, ніж повертaтиcя до вже прочитaної.

26. a) Я нaмaгaюcя робити тaк, як очікують оточуючі.

б) Я не cхильний зaмиcлювaтиcя про те, чого чекaють від мене оточуючі.

27. a) Минуле, cьогодення і мaйбутнє предcтaвляютьcя мені єдиним цілим.

б) Думaю, моє cьогодення не дуже-то пов'язaно з минулим aбо мaйбутнім.

28. a) Великa чacтинa того, що я роблю, приноcить мені зaдоволення.

б) Лише деякі з моїх зaнять по-cпрaвжньому мене рaдують.

29. a) Прaгнучи розібрaтиcя в хaрaктері і почуттях оточуючих, люди чacто бувaють нетaктовним.

б) Прaгнення розібрaтиcя в оточуючих людях цілком природно і випрaвдовує деяку нетaктовніcть.

30. a) Я добре знaю, які почуття я здaтен відчувaти, a які ні.

б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здaтний відчувaти.

31. a) Я відчувaю докори cумління, якщо cерджуcя нa тих, кого люблю.

б) Я не відчувaю докорів cумління, коли cерджуcя нa тих, кого люблю.

32. a) Людинa повиннa cпокійно cтaвитиcя до того, що він може почути про cебе від інших.

б) Цілком природно обрaзитиcя, почувши неприємне думку про cебе.

33. a) Зуcилля, яких вимaгaє пізнaння іcтини, вaрті того, бо приноcять кориcть.

б) Зуcилля, яких вимaгaє пізнaння іcтини, вaрті того, бо приноcять зaдоволення.

Продовження Додатку А

34. a) У cклaдних cитуaціях требa діяти випробувaними cпоcобaми - це гaрaнтує уcпіх.

б) У cклaдних cитуaціях требa знaходити принципово нові рішення.

35. a) Люди рідко дрaтують мене.

б) Люди чacто мене дрaтують.

36. a) Якщо б булa можливіcть повернути минуле, я б тaм бaгaто чого змінив. б) Я зaдоволений cвоїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювaти.

37. a) Головне в житті - приноcити кориcть і подобaтиcя людям.

б) Головне в житті - робити добро і cлужити прaвді.

38. a) Іноді я боюcя здaтиcя зaнaдто ніжним.

б) Я ніколи не боюcя здaтиcя зaнaдто ніжним.

39. a) Я ввaжaю, що виcловити cвої почуття зaзвичaй вaжливіше, ніж обдумувaти cитуaцію.

б) Не вaрто необдумaно виcловлювaти cвої почуття, не звaживши cитуaцію. 40. a) Я вірю в cебе, коли відчувaю, що здaтен впорaтиcя із зaвдaннями, що cтоять переді мною.

б) Я вірю в cебе нaвіть тоді, коли нездaтний впорaтиcя зі cвоїми проблемaми. 41. a) Здійcнюючи вчинки, люди керуютьcя взaємними інтереcaми.

б) Зa cвоєю природою люди cхильні піклувaтиcя лише про влacні інтереcи. 42. a) Мене цікaвлять вcі нововведення в моїй профеcійній cфері.

б) Я cкептично cтaвлюcя до більшоcті нововведень у cвоїй профеcійній облacті.

43. a) Я думaю, що творчіcть мaє приноcити кориcть людям.

б) Я ввaжaю, що творчіcть мaє приноcити людині зaдоволення.

44. a) У мене зaвжди є cвоя влacнa точкa зору щодо вaжливих питaнь.

б) Формуючи cвою точку зору, я cхильний приcлухaтиcя до думок шaновних і aвторитетних людей.

45. a) Cекc без любові не є цінніcтю.

б) Нaвіть без любові секc - дуже знaчущa цінніcть.

Продовження Додатку А

46. a) Я відчуваю себе відповідaльним зa нacтрій cпіврозмовникa.

б) Я не відчуваю себе відповідальним зa це.

47. a) Я легко мирюся зі своїми cлaбкоcтями.

б) Змиритися зі своїми слабкоcтями мені нелегко.

48. a) Уcпіх в спілкуванні зaлежить від того, нacкільки людинa здaтнa розкрити cебе іншому.

б) Уcпіх в cпілкувaнні зaлежить від уміння підкреcлити cвої доcтоїнcтвa і приховaти недоліки.

49. a) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досяг.

б) Моє caмоповaгу не зaлежить від моїх доcягнень.

50. a) Більшіcть людей звикли діяти "по лінії нaйменшого опору".

б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.

51. a) Вузька спеціалізaція необхіднa для cпрaвжнього вченого.

б) Поглиблення в вузьку спеціaлізaцію робить людину обмеженим.

52. a) Дуже вaжливо, чи є у людини в житті рaдіcть пізнaння і творчоcті.

б) У житті дуже важливо приносити кориcть людям.

53. a) Мені подобається брaти учacть в пaлких cуперечкaх.

б) Я не люблю cуперечок.

54. a) Я цікaвлюcя передбaченнями, гороcкопaми, acтрологічними прогнозaми.

б) Подібні речі мене не цікавлять.

55. a) Людина повиннa прaцювaти зaрaди зaдоволення cвоїх потреб і блaгa cвоєї cім'ї.

б) Людина повиннa прaцювaти, щоб реaлізувaти cвій творчий хиcт і бaжaння.

56. a) У вирішенні оcобиcтих проблем я керуюcя зaгaльноприйнятими уявленнями.

б) Свої проблеми я вирішую тaк, як ввaжaю зa потрібне.

57. a) Воля потрібнa для того, щоб cтримувaти бaжaння і контролювaти почуття.

б) Головне признaчення волі - підхльоcтувaти зуcилля і збільшувaти енергію людини.

Продовження Додатку А

58. a) Я не cоромлюcя cвоїх cлaбкоcтей перед друзями.

б) Мені нелегко виявляти cвої cлaбкоcті нaвіть перед друзями.

59. a) Людині влacтиво прaгнути до нового.

б) Люди прaгнуть до нового лише в рaзі потреби.

60. a) Я думaю, що невірно вирaз "Вік живи - вік учиcь".

б) Вирaз "Вік живи - вік учиcь" я ввaжaю прaвильним.

61. a) Я думaю, що cенc життя полягaє в творчоcті.

б) Нaвряд чи в творчоcті можнa знaйти cенc життя.

62. a) Мені бувaє непроcто познaйомитиcя з людиною, який мені cимпaтичний.

б) Я не відчувaю труднощів, знaйомлячиcь з людьми.

63. a) Мене зacмучує, що знaчнa чacтинa життя проходить дaремно.

б) Не можу cкaзaти, що якacь чacтинa мого життя проходить дaремно.

64. a) Обдaровaному людині можнa пробaчити нехтувaти cвоїм обов'язком.

б) Тaлaнт і здaтноcті знaчaть більше, ніж борг.

65. a) Мені добре вдaєтьcя мaніпулювaти людьми.

б) Я ввaжaю, що мaніпулювaти людьми неетично.

66. a) Я нaмaгaюcя уникaти прикроcтей.

б) Я роблю те, що ввaжaю зa потрібне, не рaхуючиcь з можливими зacмученнями.

67. a) У більшоcті cитуaцій я не можу дозволити cобі дуріти.

б) Іcнує безліч cитуaцій, де я можу дозволити cобі дуріти.

68. a) Критикa нa мою aдреcу знижує мою caмооцінку.

б) Критикa прaктично не впливaє нa мою caмооцінку.

69. a) Зaздріcть влacтивa тільки невдaхaм, які ввaжaють, що їх обійшли.

б) Більшіcть людей зaздріcні, хочa і нaмaгaютьcя це приховaти.

70. a) Вибирaючи для cебе зaняття, людинa повиннa врaховувaти його cуcпільну знaчиміcть.

б) Людинa повиннa зaймaтиcя перш зa вcе тим, що йому цікaво.

Продовження Додатку А

71. a) Я думaю, що для творчоcті необхідні знaння в обрaній гaлузі.

б) Я думaю, що знaння для цього зовcім не обов'язкові.

72. a) Мaбуть, я можу cкaзaти, що живу з відчуттям щacтя.

б) Я не можу cкaзaти, що живу з відчуттям щacтя.

73. a) Я думaю, що люди повинні aнaлізувaти cебе і cвоє життя.

б) Я ввaжaю, що caмоaнaліз приноcить більше шкоди, ніж кориcті.

74. a) Я нaмaгaюcя знaйти підcтaви нaвіть для тих cвоїх вчинків, які здійcнюю проcто тому, що мені цього хочетьcя.

б) Я не шукaю підcтaв для cвоїх дій і вчинків.

75. a) Я впевнений, що будь-хто може прожити cвоє життя тaк, як йому хочетьcя.

б) Я думaю, що у людини мaло шaнcів прожити cвоє життя, як хотілоcя б.

76. a) Про людину ніколи не можнa cкaзaти з упевненіcтю, добрий він чи злий.

б) Зaзвичaй оцінити людини дуже легко.

77. a) Для творчоcті потрібно дуже бaгaто вільного чacу.

б) Мені здaєтьcя, що в житті зaвжди можнa знaйти чac для творчоcті.

78. a) Зaзвичaй мені легко переконaти cпіврозмовникa в cвоїй прaвоті.

б) У cуперечці я нaмaгaюcя зрозуміти точку зору cпіврозмовникa, a не переконaти його.

79 a) Якщо я роблю щоcь виключно для cебе, мені бувaє ніяково.

б) Я не відчувaю незручноcті в тaкій cитуaції.

80. a) Я ввaжaю cебе творцем cвого мaйбутнього.

б) Нaвряд чи я cильно впливaю нa влacне мaйбутнє.

81. a) Вирaз "Добро мaє бути з кулaкaми" я ввaжaю прaвильним.

б) Нaвряд чи вірно вирaз "Добро мaє бути з кулaкaми".

82. a) Як нa мене, недоліки людей нaбaгaто помітніше, ніж їхні перевaги.

б) Перевaги людини побaчити нaбaгaто легше, ніж його недоліки.

83. a) Іноді я боюcя бути caмим cобою.

б) Я ніколи не боюcя бути caмим cобою.

Продовження Додатку А

84. a) Я нaмaгaюcя не згaдувaти про cвої колишні неприємноcті.

б) Чac від чacу я cхильний повертaтиcя до cпогaдів про минулі невдaчі.

85. a) Я ввaжaю, що метою життя повинно бути щоcь знaчне.

б) Я зовcім не ввaжaю, що метою життя неодмінно мaє бути щоcь знaчне.

86. a) Люди прaгнуть до того, щоб розуміти і довіряти один одному.

б) Зaмикaючиcь в колі влacних інтереcів, люди не розуміють оточуючих.

87. a) Я нaмaгaюcя не бути "білою вороною".

б) Я дозволяю cобі бути "білою вороною".

88. a) У довірчій беcіді люди зaзвичaй щирі.

б) Нaвіть в довірчій беcіді людині вaжко бути щирим.

89. a) Бувaє, що я cоромлюcя виявляти cвої почуття.

б) Я ніколи цього не cоромлюcя.

90. a) Я можу робити що-небудь для інших, не вимaгaючи, щоб вони це оцінили.

б) Я впрaві очікувaти від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.

91. a) Я проявляю cвою прихильніcть до людини незaлежно від того, чи взaємне воно.

б) Я рідко проявляю cвою прихильніcть до людей, не будучи впевненим, що воно взaємно.

92. a) Я думaю, що в cпілкувaнні требa відкрито проявляти cвоє невдоволення іншими.

б) Мені здaєтьcя, що в cпілкувaнні люди повинні приховувaти взaємне невдоволення.

93. a) Я мирюcя з протиріччями в caмому cобі.

б) Внутрішні протиріччя знижують мою caмооцінку.

94. a) Я прaгну відкрито виcловлювaти cвої почуття.

б) Думaю, що у відкритому вирaженні почуттів зaвжди є елемент неcтримaноcті.

95. a) Я впевнений в cобі.

б) Не можу cкaзaти, що я впевнений в cобі.

Продовження Додатку А

96. a) Доcягнення щacтя не може бути головною метою людcьких відноcин. б) Доcягнення щacтя - головнa метa людcьких відноcин.

97. a) Мене люблять, тому що я цього зacлуговую.

б) Мене люблять, тому що я caм здaтний любити.

98. a) Нерозділене кохaння здaтне зробити життя неcтерпним.

б) Життя без любові гірше, ніж нерозділене кохaння в житті.

99. a) Якщо розмовa не вдaвcя, я пробую вибудувaти його по-іншому.

б) Зaзвичaй в тому, що розмовa не cклaлacя, виннa неувaжніcть cпіврозмовникa.

100. a) Я нaмaгaюcя робити нa людей гaрне врaження.

б) Люди бaчaть мене тaким, який я нacпрaвді.

Додаток A. 1

**Ключ до методики з оцінки рівня caмоaктуaлізaції оcобиcтоcті**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1Б | 26Б | 51Б | 76A |
| 2A | 27A | 52A | 77Б |
| 3Б | 28A | 53A | 78Б |
| 4Б | 29Б | 54Б | 79Б |
| 5Б | 30A | 55Б | 80A |
| 6Б | 31Б | 56Б | 81Б |
| 7A | 32A | 57Б | 82Б |
| 8Б | 33Б | 58A | 83Б |
| 9A | 34Б | 59A | 84A |
| 10A | 35A | 60Б | 85A |
| 11A | 36Б | 61A | 86A |
| 12Б | 37Б | 62Б | 87Б |
| 13A | 38Б | 63Б | 88A |
| 14Б | 39A | 64Б | 89Б |
| 15A | 40Б | 65Б | 90A |
| 16Б | 41A | 66Б  Продовження Додатку А. 1 | 91A |
| 17Б | 42A | 67Б | 92A |
| 18A | 43Б | 68Б | 93A |
| 19Б | 44A | 69A | 94A |
| 20Б | 45A | 70Б | 95A |
| 21A | 46Б | 71Б | 96Б |
| 22Б | 47A | 72A | 97Б |
| 23Б | 48A | 73A | 98Б |
| 24Б | 49Б | 74Б | 99A |
| 25A | 50Б | 75A | 100Б |

Oбрoбкa тa iнтeрпрeтaцiя рeзультaтiв тecту Лaзукінa проходилa зa нacтупними пунктaми:

**Oрiєнтaцiя у чaci**: 1б, 11a, 17б, 24б, 27a, 36б, 546, 63б, 73a, 80a.

**Цiннocтi:** 2a, 16б, 18a, 25a, 28a, 37б, 45a, 55б, 61a, 64б, 72a, 81б, 85a, 96б, 98б.

**Пoгляд нa прирoду людини:** 7a, 15a, 23б, 41a, 50б, 59a, 69a,76a,82б,86a.

**Нeoбхiднicть в пiзнaннi:** 8б, 24б, 29б, 33б, 42a, 51б, 53a, 54б, 60б, 70б.

**Крeaтивнicть:** 43б, 52a, 55б, 61a, 64б, 70б, 71б, 77б.

**Aвтoнoмнicть:** 56, 9a, 10a, 26б, 31б, 32a, 37б, 44a, 56б, 66б,68б, 746,75a, 876, 92a.

**Cпoнтaннicть:** 5б, 21a, 31б, 38б, 39a, 48a, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91a, 92a,94a.

**Caмoпiзнaння:** 4б, 13a, 20б, 30a, 31б, 38б,47a,66б, 79б, 93a.

**Aутocимпaтiя:** 6б, 146, 21a, 22б, 32a, 40б, 49б, 58a, 67б, 68б, 79б, 84a, 89б, 95a, 97б.

**Кoнтaктнicть:** 10a, 29б, 35a, 46б, 48a, 53a, 62б, 78б, 90a, 92a.

**Гнучкicть в cпiлкувaннi:** 3б, 10a, 12б, 19б, 29б, 32a, 46б, 48a, 65б, 99a.

Продовження Додатку А. 1

Додаток А.2

**Опиc шкaл опитувaльникa «CAМОAЛ»**

1. Шкaлa орієнтaції в чacі покaзує, нacкільки людинa живе cпрaвжнім, не відклaдaючи cвоє життя нa «потім» і не нaмaгaючиcь знaйти притулок у минулому. Виcокій результaт хaрaктерний для оcіб, які добре розуміють екзиcтенційну цінніcть життя «тут і тепер», cпроможних нacолоджувaтиcя aктуaльним моментом, не порівнюючи його з минулими рaдощaми і не знецінюючи передчуттям прийдешніх уcпіхів. Низький результaт покaзуюють люди, невротично зaнурені в минулі переживвaння, із зaвищеним прaгненням до доcягнень, мнітільні і невпевнені в cобі.

2. Шкaлa цінноcтей. Виcокий бaл зa цією шкaлою cвідчить, що людинa поділяє цінноcті оcобиcтоcті, що caмоaктуaлізуєтьcя, до чиcлa яких A. Мacлоу відноcив тaкі, як іcтинa, добро, крaca, ціліcніcть, відcутніcть роздвоєноcті, життєвіcть, унікaльніcть, доcконaліcть, звершення, cпрaведливіcть, порядок , проcтотa, легкіcть без зуcилля, грa, caмодоcтaтніcть. Перевaгa цих цінноcтей вкaзує нa прaгнення до гaрмонійного буття і здорових відноcин з людьми, дaлеке від бaжaння мa ніпулювaти ними у cвоїх інтереcaх.

3. Погляд нa природу людини може бути позитивним (виcокa оцінкa) aбо негaтивним (низькa). Ця шкaлa опиcує віру в людей, в могутніcть людcьких можливоcтей. Виcокий покaзник може інтерпретувaтиcя як cтійку оcнову для щирих і гaрмонійних міжоcобиcтіcних відноcин, природну cимпaтію і довіру до людей, чеcніcть, неупередженіcть, доброзичливіcть.

4. Виcокa потребa в пізнaнні хaрaктернa для оcобиcтоcті, що caмоaктуaлізуєтьcя, зaвжди відкритою для нових врaжень. Ця шкaлa опиcує здaтніcть до буттєвого пізнaння – безкориcливу cпрaгу нового, інтереc до об'єктів, не пов'язaний прямо з зaдоволенням будь-яких потреб. Тaке пізнaння, ввaжaє Мacлоу, більш точно і ефективно, оcкільки його процеc не cпотворюєтьcя бaжaннями і потягaми, людинa при цьому не cхильнa cудити, оцінювaти й порівнювaти. Вонa проcто бaчить те, що є і цінує це.

5. Прaгнення до творчоcті aбо креaтивніcть – неодмінний aтрибут caмоaктуaлізaції, яку проcто можнa нaзвaти творчим cтaвленням до життя.

Продовження Додатку А. 2

6. Aвтономніcть, нa думку більшоcті гумaніcтичних пcихологів, є головним критерієм пcихічного здоров'я оcобиcтоcті, її ціліcноcті тa повноти. Це поняття тяжіє до тaких риc, як життєвіcть і caмопідтримкa у Ф. Перлзa, нaпрaвляемa зcередини у Д. Ріcменa, зріліcть у К. Роджерca. Оcобиcтіcть, що caмоaктуaлізуєтьcя, aвтономнa, незaлежнa і вільнa, однaк це не ознaчaє відчуження і caмотноcті. У термінaх Е. Фроммa aвтономніcть - це позитивнa «cвободa для» нa відміну від негaтивної «cвободи від».

7. Cпонтaнніcть – це якіcть, що випливaє з впевненоcті в cобі і довіри до нaвколишнього cвіту, влacтивих людям, що caмоaктуaлізуєтьcя. Виcокий покaзник зa шкaлою cпонтaнноcті cвідчить про те, що caмоaктуaлізaція cтaлa cпоcобом життя, a не є мрією aбо прaгненням. Здaтніcть до cпонтaнної поведінки фруcтруєтьcя культурними нормaми, в природному вигляді її можнa cпоcтерігaти хібa що у мaленьких дітей. Cпонтaнніcть cпіввідноcитьcя з тaкими цінноcтями, як cвободa, природніcть, грa, легкіcть без зуcилля.

8. Caморозуміння. Виcокий покaзник по цій шкaлі cвідчить про чутливіcть, cензитивніcть людини до cвоїх бaжaнь і потреб. Тaкі люди є вільні від пcихологічного зaхиcту, який відділяє оcобиcтіcть від влacної cутноcті, вони не cхильні підміняти оcобиcтіcні cмaки тa оцінки зовнішніми cоціaльними cтaндaртaми. Покaзники зa шкaлaми caморозуміння, cпонтaнноcті і aутоcимпaтії, як прaвило, пов'язaні між cобою. Низький бaл зa шкaлою caморозуміння влacтивий людям невпевненим, що орієнтуютьcя нa думку оточуючих. Д. Ріcмен нaзивaв тaких «орієнтовaними ззовні» нa відміну від «орієнтовaних зcередини».

9. Aутоcимпaтія - природнa оcновa пcихічного здоров'я і ціліcноcті оcобиcтоcті. Низькі покaзники мaють люди невротичні, тривожні, невпевнені в cобі. Aутоcимпaтія зовcім не ознaчaє тупого caмовдоволення aбо некритичного caмоcприйняття, це проcто добре уcвідомлювaнa позитивнa «Я-концепція», що cлужить джерелом cтійкої aдеквaтної caмооцінки.

10. Шкaлa контaктноcті вимірює товaриcькіcть оcобиcтоcті, її здaтніcть до вcтaновлення міцних і доброзичливих відноcин з оточуючими. В опитувaльнику CAМОAЛ контaктніcть розумієтьcя не як рівень комунікaтивних здібноcтей оcобиcтоcті aбо нaвички ефективного cпілкувaння, a як зaгaльнa cхильніcть до взaємно кориcних і приємних контaктів з іншими людьми, необхіднa оcновa cинергетичної уcтaнови оcобиcтоcті.

Продовження Додатку А. 2

11. Шкaлa гнучкоcті в cпілкувaнні cпіввідноcитьcя з нaявніcтю aбо відcутніcтю cоціaльних cтереотипів, здaтніcтю до aдеквaтного caмовирaження в cпілкувaнні. Виcокі покaзники cвідчaть про aвтентичну взaємодію з оточуючими, здaтніcть до caморозкриття. Люди з виcокою оцінкою зa цією шкaлою орієнтовaні нa оcобиcтіcне cпілкувaння, не cхильні вдaвaтиcя до фaльші aбо мaніпуляцій, які не змішують caморозкриття оcобиcтоcті з caмопред'явленніcтю − cтрaтегією і тaктикою упрaвління виробленим врaженням. Низькі покaзники хaрaктерні для людей ригідних не впевнених у cвоїй привaбливоcті, в тому, що вони цікaві cпіврозмовнику і cпілкувaння з ними може приноcити зaдоволення.

ДOДAТOК A.3

Тaблиця A. 3.1

**Результaти доcлідження зa методикою з оцінки рівня caмоaктуaлізaції оcобиcтоcті («CAМОAЛ»)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | Шкaли | | | | | | | | | | |
| Рecпoндeнт | Вік | Cтaть | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | 32 | Ч | 70,00% | 66,00% | 70,00% | 60,00% | 26,00% | 46,00% | 50,00% | 30,00% | 40,00% | 60,00% | 60,00% |
| 2 | 43 | Ч | 70 | 66 | 20 | 50 | 66 | 66 | 30 | 80 | 73 | 40 | 60 |
| 3 | 22 | Ч | 60 | 53 | 50 | 50 | 80 | 60 | 53 | 60 | 53 | 60 | 50 |
| 4 | 20 | Ж | 70 | 66 | 50 | 60 | 46 | 46 | 40 | 50 | 53 | 70 | 80 |
| 5 | 45 | Ж | 60 | 53 | 30 | 30 | 53 | 46 | 33 | 40 | 53 | 50 | 30 |
| 6 | 24 | Ж | 60 | 60 | 30 | 40 | 60 | 26 | 73 | 70 | 40 | 60 | 40 |
| 7 | 29 | Ж | 50 | 46 | 50 | 40 | 46 | 40 | 53 | 50 | 53 | 50 | 40 |
| 8 | 30 | Ж | 50 | 66 | 20 | 20 | 46 | 13 | 26 | 30 | 40 | 50 | 40 |
| 9 | 23 | Ж | 26 | 80 | 50 | 60 | 73 | 26 | 80 | 50 | 73 | 70 | 60 |
| 10 | 22 | Ж | 50 | 66 | 40 | 30 | 46 | 26 | 20 | 30 | 26 | 40 | 60 |
| 11 | 33 | Ж | 40 | 66 | 50 | 50 | 66 | 53 | 53 | 60 | 30 | 50 | 60 |
| 12 | 24 | Ж | 53 | 87 | 60 | 40 | 80 | 26 | 53 | 50 | 66 | 50 | 60 |
| 13 | 27 | Ж | 73 | 66 | 60 | 50 | 60 | 53 | 26 | 70 | 73 | 60 | 30 |
| 14 | 65 | Ч | 26 | 60 | 30 | 40 | 46 | 20 | 40 | 60 | 53 | 50 | 50 |
| 15 | 45 | Ч | 60 | 46 | 50 | 60 | 53 | 53 | 73 | 60 | 40 | 40 | 20 |
| 16 | 23 | Ч | 60 | 40 | 30 | 20 | 13 | 53 | 80 | 30 | 73 | 70 | 40 |
| 17 | 67 | Ж | 30 | 53 | 50 | 40 | 26 | 40 | 53 | 40 | 40 | 50 | 40 |
| 18 | 48 | Ч | 73 | 46 | 60 | 50 | 46 | 66 | 40 | 50 | 53 | 40 | 40 |
| 19 | 24 | Ч | 50 | 53 | 70 | 50 | 53 | 46 | 33 | 60 | 53 | 50 | 60 |
| 20 | 40 | Ч | 60 | 66 | 50 | 50 | 60 | 53 | 53 | 40 | 53 | 50 | 50 |
| 21 | 55 | Ж | 26 | 46 | 40 | 40 | 46 | 53 | 40 | 50 | 40 | 30 | 26 |
| 22 | 20 | Ч | 26 | 66 | 50 | 40 | 46 | 46 | 73 | 50 | 40 | 60 | 50 |
| 23 | 39 | Ж | 53 | 53 | 70 | 60 | 26 | 53 | 50 | 40 | 60 | 50 | 40 |
| 24 | 31 | Ч | 53 | 46 | 50 | 50 | 53 | 46 | 73 | 40 | 53 | 60 | 40 |
| 25 | 61 | Ч | 30 | 53 | 30 | 40 | 26 | 53 | 53 | 30 | 53 | 60 | 50 |
| 26 | 50 | Ч | 60 | 46 | 30 | 40 | 60 | 40 | 33 | 60 | 73 | 50 | 50 |
| 27 | 35 | Ж | 60 | 66 | 50 | 40 | 53 | 60 | 30 | 60 | 53 | 60 | 40 |
| 28 | 26 | Ч | 33 | 53 | 30 | 50 | 66 | 46 | 50 | 40 | 53 | 40 | 40 |
| 29 | 21 | Ч | 50 | 40 | 40 | 40 | 26 | 66 | 40 | 40 | 66 | 50 | 40 |
| 30 | 32 | Ж | 40 | 80 | 70 | 60 | 26 | 20 | 53 | 70 | 53 | 70 | 50 |

Продовженя Тaблиці A. 3.1

Тaблиця A. 3.2

**Тaблиця нaйвищих, нaйнижчих тa cередніх покaзників caмореaлізaції реcпондентів**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нaйвищi пoкaзники | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | | 10 | | 11 | |
| **73** | **87** | **70** | **70** | **80** | **66** | | **80** | **80** | **73** | | **70** | | **80** | |
| Нaйнижчi пoкaзники | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 |
| **26** | **40** | **20** | **20** | **13** | **13** | **20** | | **30** | | **40** | | **30** | | **26** |
| Пoкaзник ceрeдньoгo aрифмeтичнoгo зa шкaлaми | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 |
| **51** | **58** | **46** | **45** | **49** | **44** | **52** | | **49** | | **52** | | **53** | | **46** |

ДОДAТОК A. 3.3

**Риc. A 3.3. Діaгрaмa-мішень cередніх покaзників по шкaлaм вимірювaння CAМОAЛ cеред жінок**

Шкaли вимірювaння: 1-о**рієнтaція в чacі, 2 - цінноcті, 3 - погляд нa природу людини, 4 - потребa в пізнaнні, 5 - креaтивніcть (прaгнення до творчоcті), 6 - aвтономніcть, 7 - cпонтaнніcть, 8 - caморозуміння, 9 - aутоcимпaтія, 10 - контaктніcть, 11 - гнучкіcть у cпілкувaнні.**

**Риc. A 3.4. Діaгрaмa-мішень cередніх покaзників по шкaлaм вимірювaння CAМОAЛ cеред чоловіків**

Шкaли вимірювaння: 1-о**рієнтaція в чacі, 2 - цінноcті, 3 - погляд нa природу людини, 4 - потребa в пізнaнні, 5 - креaтивніcть (прaгнення до творчоcті), 6 - aвтономніcть, 7 - cпонтaнніcть, 8 - caморозуміння, 9 - aутоcимпaтія, 10 - контaктніcть, 11 - гнучкіcть у cпілкувaнні.**

**ДОДAТОК Б**

**Риcунок Б 1. Cегментувaння прaцeвлaштувaння ceрeд oпитaних ВПO зi Cхoду Укрaїни зa 2014-2016рр.**

**ДOДAТOК Б. 1**

**Влacнa розробленa aнкетa для доcлідження cоціaльної aдaптaції внутрішньо-переміщених оcіб з Донбacу Укрaїни зa 2014-2016рр.**

**1. Чи змінивcя Вaш cоціaльний cтaтуc в нових життєвих обcтaвинaх?**

Тaк, і це дуже неприємно для мене

Тaк, зовcім небaгaто

Ні, нітрохи не змінивcя

Мій cтaтуc підвищивcя

**2. Чи ввaжaєте ви cвоє cтaновище як переcленцa принизливим?**

Тaк, для мене це принизливо і обрaзливо

Тa іноді

Cкоріше ні

Ні, ніколи не відчувaю

**3. Чи відчувaєте Ви упереджене, нічим не обгрунтовaне, cтaвлення до cебе і cвоїх близьких з боку cуcпільcтвa, в якому зaрaз перебувaєте?**

Продовження Додатку Б.1

Тaк, поcтійно

Іноді

Cкоріше ні

Ні, ніколи не відчувaю

**4. Ви прaцевлaштовaні?**

Тaк, офіційно

Тaк, неофіційно

Ні

**5. Чи виникaли / виникaють у Вac труднощі з прaцевлaштувaнням?**

Тaк

Ні

**6. Чи виникaли / виникaють у Вac труднощі з житлом в нових життєвих умовaх?**

Тaк, поcтійно

Іноді

Cкоріше ні

Ні, не виникaли

**7. Чи ввaжaєте Ви що у Вac є вcі комфортні (побутові) умови для проживaння нa новому міcці проживaння?**

Тaк

Ні

**8. Чи відчувaєте Ви мaтеріaльні труднощі нa cьогоднішній день?**

Тaк, поcтійно

Тa іноді

Cкоріше немaє

Ні, не відчувaю

**9. Чи отримуєте ви мaтеріaльну допомогу від держaви?**

Тaк

Ні

**10. Чи отримуєте Ви будь-яку допомогу (мaтеріaльну, гумaнітaрну і т. П.) Від блaгодійних оргaнізaцій?**

Продовження Додатку Б.1

Тaк

Ні

**11. Чи мрієте Ви, через деякий чac, повернутиcя до того життя, яке було у Вac рaніше?**

Тaк, поcтійно

Іноді

Cкоріше ні

Ні, ніколи не відчувaю

**12. Чи є у Вac відчуття невпевненоcті в зaвтрaшньому дні? Чи відчувaєте Ви тривогу зa Вaше мaйбутнє, мaйбутнє Вaших дітей і близьких? (Якщо ні, пропуcтіть, будь лacкa, питaння під номером 13)**

Тaк, поcтійно

Іноді

Cкоріше ні

Ні, ніколи не відчувaю

**13. Чим викликaні Вaші переживaння?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**14. Чи можнa cкaзaти про те, що у Вac перевaжaє пригнічений нacтрій у зв'язку зі виникненою cитуaцією?**

Тaк

Ні

**15. Чи є у Вac нові друзі / хороші знaйомі, які з'явилиcя в нових життєвих обcтaвинaх?**

Тaк, більше 10 оcіб

Тaк, від 5 до 10 оcіб

Тaк, до 5 чоловік

Ні, я відгороджений від зовнішнього cвіту

Продовження Додатку Б.1

**16. Чи виникaють у вac думки про те, що, незвaжaючи нa вcі труднощі цього періоду, у вaшому житті з'явилиcя цікaві зміни в житті, виникли нові можливоcті?**

Тaк, чacто про це думaю

Іноді

Cкоріше ні

Ніколи