

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Взаємозв'язок психологічного благополуччя та комунікативних
характеристик у вимушених переселенців з України в Чехію

Студента 4 курсу групи ПС-42 першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Щербакова С.Є.

Керівник к. психол. н., ст. викл. Севост'янов П.О.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання ____

Кількість балів: ____

Члени комісії ____ (підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ	6
1.1. Поняття комунікативних характеристик у психології	6
1.2. Феномен психологічного благополуччя	10
1.3. Особистість в умовах вимушеного переміщення	14
Висновки до розділу І	16
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗ'ЯЗКУ КОМУНІКАТИВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ	19
2.1. Мета, завдання та характеристика досліджуваних	19
2.2. Опис методів досліджування	20
2.3. Визначення рівня психологічного благополуччя у вимушених переселенців	22
2.4. Визначення рівня комунікативних характеристик у вимушених переселенців	23
2.5. Дослідження зв'язку психологічного благополуччя і комунікативних характеристик	25
Висновки до розділу ІІ	27
ВИСНОВКИ	30
ЛІТЕРАТУРА	6

ВСТУП

Актуальність. Через військову агресію Росії проти України мільйони українців були змушені покинути свої домівки та шукати притулку в інших країнах, зокрема в Чехії. Ця масштабна міграція спричинила значні психологічні навантаження на переселенців, які втратили звичне середовище, соціальні зв'язки та стабільність. Психологічне благополуччя вимушених переселенців є важливим аспектом їхньої адаптації на новому місці. Дослідження цієї теми допомагає виявити основні проблеми та потреби переселенців, що виникають внаслідок змін у їхньому житті.

Комунікативні характеристики грають ключову роль у процесі адаптації, оскільки ефективне спілкування сприяє встановленню нових соціальних зв'язків, зменшенню почуття ізоляції та підтримці психологічного благополуччя. Вивчення взаємозв'язку між психологічним благополуччям та комунікативними характеристиками дозволить розробити ефективні стратегії підтримки та інтеграції вимушених переселенців у нове середовище. Зважаючи на важливість теми, це дослідження може внести значний вклад у соціальну політику та допомогу переселенцям, забезпечуючи їх кращу адаптацію та підвищуючи рівень їхнього життя в новій країні.

Отже, виявлення взаємозв'язку психологічного благополуччя та комунікативних характеристик у вимушених переселенців набуває гострої актуальності.

Метою нашої роботи є вивчення взаємозв'язку поняття комунікативних характеристик та психологічного благополуччя у вимушених переселенців. Ми виділили наступний **об'єкт дослідження** - психологічне благополуччя.

Предметом нашого дослідження є взаємозв'язок між комунікативними характеристиками та психологічного благополуччя у вимушених переселенців.

Завданнями роботи є:

1. Теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку комунікативних характеристик та психологічного благополуччя у вимушених переселенців.
2. Дослідження комунікативних характеристик.
3. Дослідження психологічного благополуччя.
4. Виявити взаємозв'язок між поняттям комунікативні характеристики та психологічним благополуччям у вимушених переселенців.

Гіпотеза. Висувається гіпотеза про те, що за підсумками дослідження буде встановлено зв'язок між комунікативними характеристиками та психологічним благополуччям у вимушених переселенців. Ми припускаємо, що розвиненість комунікативних характеристик буде пов'язана з тенденцією до зниження психологічного благополуччя вимушених переселенців, натомість занепад рівню комунікативних характеристик буде сприяти кращому рівню психологічного благополуччя у вимушених переселенців.

Методи. Для розв'язання накреслених завдань використовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження: аналіз наукових джерел, систематизація та узагальнення отриманої інформації, психодіагностичні методики: методика психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Л. Карамушки) та методика «Діагностика комунікативної соціальної компетентності» (адаптація Ю. Петрище).

Для опрацювання даних використовувалися описові статистики та Коефіцієнт кореляції Спірмена.

Характеристика вибірки:

У дослідженні взяли участь 24 особи, які є вимушеними переселенцями з України в Чехію. Серед них 17 жінок і 7 чоловіків, віком від 20 до 45 років, ці люди вимушено переїхали в період з початку війни (перебувають на території Чехії від 17 до 36 місяців).

Практична значущість роботи. Отримані результати можуть стати у нагоді для розробки психологічних програм з метою підвищення психологічного благополуччя у вимушених переселенців за кордоном, що відповідно сприятиме їхній легшій адаптації.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ ВИВЧЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

1.1. Поняття комунікативних характеристик у психології

Серед комунікативних характеристик слід розглянути два важливих терміни, як комунікативна діяльність і комунікативна компетентність. Ці поняття відіграють важливу роль у інтеграції в нове суспільство, пізнати нову культуру. Тож надамо визначення цим поняттям і розглянемо їх структуру.

Визначити комунікативну діяльність можна як певну форму активності, вона відбувається між людьми, які наділені рівними правами як партнери в спілкуванні, і ця активність провокує утворення психічного контакту, який виступає гарантом спільного обміну почуттями між співрозмовниками. Слід також зазначити, що, у свою чергу, психічний контакт характеризує спілкування як стосунки або відносини між людьми, головним чином двобічні. Спілкування є широким поняттям, яке представляє складний процес, що водночас може виступати і як процес людської взаємодії, і як процес передання інформації, передання сигналів щодо ставлення людей один до одного, процес взаємовпливу, процес взаємного переживання і також процес взаєморозуміння [11, с. 255-256]. Це визначення фокусується на системному розумінні природи комунікації, її багатофункціональності та ефективності.

Твердження спирається на думці відомого науковця в галузі психології О. Леонтьєва [12, 7-11], ґрунтуючись на концепції запропонованої вченим, воно також містить у собі дані про його аналіз поняття спілкування у розгляді даного терміну як певного виду діяльності. Видатний психолог у своїх працях розглядає даний аспект як діяльність людини, що є за своєю суттю комунікативною, а також наголошує на виокремленні основних структурних елементів цього виду активності, а саме: розгляд партнера у спілкуванні як суб'єкта діяльності – такий елемент, як предмет спілкування; бажання і тяжіння

особистості до оцінки інших, до пізнання через інших та з їхньою допомогою – прагнення до самопізнання, оцінки себе, це елемент потреби у спілкуванні; комунікативні мотиви як елемент, що визначає те, задля чого і відбувається власне спілкування; також елемент дій спілкування – певний акт, що є за своєю природою цілісним та адресований до іншої людини, одиниця комунікативної діяльності; задачі, як елемент спілкування – ціль, мета, на яку спрямовані комунікативні дії; засоби, операції в спілкуванні, за допомогою яких воно відбувається; а також елемент – продукт спілкування, це про утворення певного продукту, матеріального, або духовного.

Також важлива роль у такому процесі як спілкування надається для таких речей, як творчість, або використання людиною «мови тіла», прилаштування до ритму дихання співрозмовника і також адаптація до зовнішніх або репрезентованих систем співрозмовника:

1. Креативна (творча) людина в процесі комунікативної діяльності характеризується більшою самомотивацією, толерантністю, вмінням знаходити шляхи досягнення комунікативних цілей, ставити запитання та визначати комунікативні труднощі, знаходити рішення у нетипових комунікативних ситуаціях та складати приблизні плани для пошуку рішень. Креативність вимагає навичок нестандартного мислення, а також знання загальноприйнятих правил.
2. "Мова тіла" - надає більш достовірну інформацію об'єкту комунікації. Прикладом є імітація пози або пози співрозмовника. Якщо один з партнерів по спілкуванню відповідає позі іншого, то обидва дійдуть згоди щодо обговорюваної теми.
3. Дихання - важливий біоенергетичний ритм людини. Якщо одна людина відповідає диханню іншої, створюється глибокий підсвідомий рівень взаємодії. Узгоджуючи своє дихання з диханням іншої людини, можна заспокоїти її, щоб вона почувалася впевнено і могла спокійно обговорювати проблеми.
4. Люди сприймають світ за допомогою зорової, слухової та кінестетичної

репрезентативних систем. Наприклад, більшість людей сприймають світ через зір, тому їхня система репрезентації - візуальна. Таких людей називають візуалами. Ті, у кого переважає слух, називаються аудіалами. Так само люди з добре розвиненою моторно-сенсорною системою сприймають світ через відчуття і дотик і запам'ятовують його як м'який і пухнастий, а не яскравий та барвистий.

Тож, можемо підсумувати вищевикладене та сформулювати твердження, що людина у процесі спілкування має мати здібності, такі як:

1) Здатність до формулювання особистої мети, цілі даної інтеракції, а також вміння визначати мету власне під час процесу спілкування; презентація бажаних результатів комунікації для усіх учасників контакту;

2) Уміння визначити та відрізнити характерні ознаки в поведінці співрозмовника, головним чином ті, які є критеріями, що свідчать про наближення до бажаного результату у спілкуванні;

3) Здатність до чіткої оцінки змін у станах, до відчуття та переживання безпосереднього сприйняття, розуміння мотивів людей за їхніми переживаннями – слуховими, кінестетичними або зоровими, розуміння власної підсвідомості;

4) Уміння використовувати для досягнення цілей в спілкуванні широкий спектр прийомів та засобів, здібність бути лабільним при необхідності вибору опцій можливої поведінки.

Від комунікативної компетентності, як здатності людини встановлювати комунікативний контакт з іншими, до більш специфічних аспектів даного поняття – а саме наявності глибоких знань щодо норм та правил в культурі спілкування, надбання навичок, необхідних для коректної, звичної, або іншими словами, соціально стереотипної поведінки, володіння навичками системи комунікації через внутрішні засоби, що регулюють комунікативну поведінку, сукупності навичок, набутих на основі індивідуального досвіду - поняття "комунікативна компетентність" має досить широке визначення. На думку У. Ордона (2009),

основою для розвитку комунікативної компетентності, є "початкова компетентність", яка включає в себе загальні людські знання, особисту підготовку та інтелектуальні навички. Початкові компетенції є відправною точкою для формування основних компонентів комунікативної компетентності. Ця компетентність об'єднує ієрархічно взаємопов'язаний набір компетенцій: інформаційна компетентність: створення відповідної структури для спілкування та точна передача інформації; мовленнєва компетентність: культура мовлення, точність, виразність та естетичність; компетентність соціальної взаємодії: встановлення контакту з іншими та вирішення конфліктів; компетентність діяти спільно у спілкуванні; компетентність сприймати та розуміти інших: невіддільна від рефлексивності та емпатії суб'єкта комунікації.

Комунікативна компетентність - це сукупність основних груп умінь і навичок, які дають змогу суб'єкту виконувати три основні функції в процесі діяльності та спілкування:

1. Комунікативно-мовленнєву здатність, що поєднує такі вміння: а) отримувати інформацію; б) адекватно осмислювати інформацію; в) програмувати думки та висловлювати їх усно і письмово.
2. Соціально-перцептивна компетентність - це здатність сприймати і розуміти природу інших людей, розпізнавати і оцінювати один одного. Цей вид компетентності містить у собі такі вміння, як наприклад здатність формувати «образ» іншого, це походить від вміння достатньою мірою розуміти особистісну та психологічну суть співрозмовника. Також це наявність системи моральних цінностей – розуміння таких понять, як емпатія, потреби та інтереси інших, здатність усвідомлювати почуття, чужість та взаємна повага, тощо.
3. Діалогічна компетентність - здатність організовувати та координувати взаємодію і взаємовпливи, досягати взаєморозуміння. Тут ідеться більшою мірою про наявність у свідомості людини знань, про комунікативні та соціальні

норми, про моделі поведінки та розуміння специфіки різних соціальних ролей. Також сюди входить здібність адаптуватися як психологічно, так і соціально, уміння контролювати власну поведінку та розв'язувати можливі конфлікти у взаємодії, а також здатність здійснювати впливи на партнера по спілкуванню: уміння слухати співрозмовника, володіння ефективними тактиками переконання співрозмовника.

Ці компетенції (компетентності) мають кілька особливостей. Вони є незалежними, взаємозалежними (кожна з них певною мірою пов'язана з іншою) та ієрархічно організованими (кожна з них існує завдяки існуванню попередньої). Крім того, оскільки стандарти соціальної комунікації змінюються з кожним новим суспільним розвитком, дослідження та розвиток взаємопов'язаних навичок - навичок спілкування, ораторського мистецтва, навичок соціальної взаємодії та навичок розпізнавання і розуміння інших - є необхідним, а вдосконалення є безперервним процесом.

1.2. Феномен психологічного благополуччя

З поняттям «психічне здоров'я» люди пов'язують багато понять зі схожим значенням: «психічне здоров'я», «позитивний спосіб життя», «емоційне благополуччя», «якість життя», «задоволеність життям».

Часто згадувані поняття стосуються таких категорій, як «психічне здоров'я». При описі критеріїв психічного здоров'я головна роль відводиться душевній рівновазі та гармонії психіки та її тканин. Адаптивність, здатність адекватно змінювати поведінку у відповідь на зміни навколишнього середовища відповідно до загальноприйнятих морально-етичних норм, почуття відповідальності перед близькими, здатність реалізовувати власні життєві плани. Враховуючи великий інтерес і популярність у вивченні феномену «психічного благополуччя», існує багато суперечностей у його визначенні, а тому на сьогодні немає єдиного

розуміння змістовних і структурних елементів психологічного благополуччя.

Психологія має різноманітні теоретичні підходи, які розвивають уявлення про структуру та зміст психологічного благополуччя індивіда. Відомий вчений Н. Бредберн відзначився тим, що увів таке поняття, як психологічне благополуччя і запропонував його порівняння із поняттям суб'єктивного відчуття щастя та таким аспектом, як загальна задоволеність життям. Цей видатний психолог також є автором твердження, розуміти психологічне благополуччя слід як комплекс інших понять – автономія, самооцінка, самоактуалізація, але варто зазначити, що ці поняття, у той же час, можуть, або навіть обов'язково мають бути між собою пов'язані. Бредберн розробив структурну модель, яку можна описати, як баланс між змінними відчуттями в певний момент на собі окремих афектів – негативного і позитивного [2].

Інший вчений, Е. Дінер, у свою чергу, відзначається тим, що запропонував у своїх роботах такий термін, як «суб'єктивне благополуччя». На думку Дінера, воно містить у собі три базові компоненти. Це один компонент задоволення, та два компоненти емоцій - відповідно позитивних і негативних. Автор вважає, що люди, у своїй більшості, схильні піддавати оцінці те, що з ними трапляється, біполярно. Тобто за шкалою «добре – погано». І така оцінка, за твердженням Дінера, хоч і є за своєю суттю інтелектуальною, але все ж базується на емоційному забарвленні особистості. Тож функцією суб'єктивного благополуччя є індикація міри, якою людина занурена в негативний стан або епізод у своєму житті, а також демонстрація відмінностей між рівнем щастя окремих людей.

Наведений такий розгляд даного аспекту дає нам змогу дійти висновку, що вчений порівняв переживання щастя та нововведене поняття суб'єктивного благополуччя. Пізніше, за прикладом Дінера, чимало дослідників стали також використовувати у своїх роботах поняття якості життя, в розумінні його, як комплексу факторів, які походять із зовнішнього середовища і мають вплив на позитивну оцінку життя. До чинників, які характеризують, чи то формують

якість життя, можна віднести психологічні фактори, тобто суб'єктивний аспект, а також, наприклад, матеріальний стан людини. В. Пейн, спільно із вищезгаданим Е. Дінером, пропонує термін, що є близьким за змістом до поняття суб'єктивного благополуччя, а саме – це термін «задоволеність життям». Дана проблематика описана вченими як оцінка особистістю свого життя, інтегральна за суттю, вона поділяється на два полюси – відповідно, «погано» чи «добре».

Результатом у дослідженнях психологічного благополуччя стало формування двох парадигм, це утворило наступні напрями - гедоністичний та евдемоністичний. Відповідно до першого, базовим для розуміння даного поняття, є компонент задоволеності життям, він закладає фундамент для загального відчуття благополуччя. Серед представників цього підходу можна згадати Р. Каммінгса, Е. Гароне, А. Лау. Вчені висловлювали думку, що до поняття суб'єктивного благополуччя також входять мета, або ціль індивіда, налаштованість на результат, очікування та цінності людини. Вони також зазначали, що це поняття лежить поза межами суто емоційної сфери, його слід розглядати, як результат когнітивної оцінки емоційних реакцій[1]. Гедоністичні теорії включають усі доктрини, в яких психологічне благополуччя пояснюється в першу чергу в термінах задоволення. Невдоволення базується на балансі позитивних і негативних емоцій. Ці учні спочатку включають концепції Н. Брандберна та Е. Дінера. Водночас досягнення психологічного благополуччя базується на успішній соціальній адаптації людини. Як уже зазначалося, уявлення про структуру психологічного благополуччя розвивав Н. Брандберн. На його думку, це баланс, який досягається завдяки постійній взаємодії двох видів емоцій: позитивних і негативних. Події повсякденного життя, які приносять радість або розчарування і відображаються в нашій свідомості, відповідно акумулюються у вигляді кольорових емоцій. Те, про що ми хвилюємося і що ми переживаємо, підсумовується у вигляді негативних емоцій. І, відповідно, ті випадки з повсякденного життя, які викликають відчуття радості, щастя та

задоволення – посилюють позитивні емоції.

Відмінності між емоціями, які ми характеризуємо як негативні, та між тими, які ми визначаємо позитивними складає власне ступінь нашої задоволеності власним життям, ця різниця і є показником психологічного благополуччя. У ній відображається загальне задоволення та незадоволення людини життям. Автори вважають, що задоволеність професійною діяльністю є одним із чинників досягнення психологічного благополуччя.[4]. Рівновага негативних та позитивних емоцій дуже важлива для особистості, вона являє собою головний показник психологічного, чи то ментального здоров'я. У своїй роботі, такі вчені, як Е. Дінер та Р. Ларсен дійшли висновку, що для респондентів, які визначали високий рівень суб'єктивного благополуччя, також демонстрували дослідникам, не зважаючи на вплив особистого життєвого досвіду досліджуваних, позитивні емоції. Таким чином, схильність до позитивної реакції може бути стабільною рисою поведінки чи особистості. Дослідження різних вчених показали, що суб'єктивне самопочуття є досить стійким психологічним аспектом, воно може лишатися незмінним впродовж кількох років, стабільно не відрізняється від чотирьох і навіть до десяти років. Тому це поняття можна сміливо охарактеризувати такою рисою, як стабільність, це сталий стан особистості. У евдемоністичному підході, розуміння цього аспекту наголошує на тому факті, що самореалізація та ріст людини, як особистості, вважаються основними елементами, необхідними для психологічного благополуччя, і що благополуччя зосереджується на показнику позитивного функціонування особистості. до [5].

Згідно з евдемоністичною концепцією, усі людські досягнення призводять до тривалого відчуття благополуччя. Психологи-гуманісти А. Маслоу і К. Роджерс, засновники евдемоністичного підходу до психологічного благополуччя, стверджували, що люди мають свободу волі і можуть досягти психологічного благополуччя. К. Роджерс запропонував ідею тенденції реалізації, яка описується як схильність людини до самоактуалізації, реалізації свого потенціалу. У праці Т. Кассера це явище описано як «висока ціна матеріалізму».

Тобто прагнення отримати якомога більше, а не самореалізація змушує сучасну

людину пристосовуватися до штучного «я». Матеріальні цінності замінюють інші цінності, і люди стають споживачами послуг. Ненаситне бажання споживати часто проявляється в нехтуванні інтересами родини, друзів і суспільства в цілому. Тому дослідники резюмують, що матеріальні цінності асоціюються з нижчим психологічним благополуччям [1].

Однією з перших спроб побудови цілісної моделі психічного благополуччя в середині ХХ ст. — запропонувала Ягода. Вона підкреслила шість основних аспектів психологічного благополуччя: самосприйняття, особистісне зростання, інтеграція (здатність справлятися зі стресовими ситуаціями), автономність і точність сприйняття реальності (соціальна прийнятність), здатність ставитися до навколишнього соціального середовища, (соціальна адаптованість та здатність до швидкого, але при цьому ефективного розв'язання нагальних проблем). Серед представників сучасності, багатовимірну модель психологічного благополуччя розробив та запропонував психологічній спільноті К. Ріфф. Він переважно базується на моделі М. Ягоди, а також включає шість різних елементів позитивного психологічного функціонування, які визначають екзистенційний досвід людини. Стосунки з іншими, самоприйняття, автономія, здатність справлятися з оточенням, сенс життя, особистісний ріст. Тож підіб'ємо висновок, що психологічне благополуччя своїм корінням проникає і в організацію внутрішнього світу людини, і також в ту діяльність, яка може слугувати прикладом переживання та визначає це відчуття [5].

Вчений-психолог М. Селігман у співпраці із колегами довів, що більш енергійними є ті люди, яким притаманні гедоністичні види діяльності, які не нехтують самозадоволенням, відпочинком та розвагами. Такі люди також відзначаються тим, що в них відмічено більш низький рівень негативного афекту, порівняно з іншими людьми. У моменти, коли ці люди піддаються гедоністичним потягам, вони значно щасливіші, ніж ті, що прагнуть до цінностей евдомонізму. Втім, слід також відзначити, що довгостроково, друга група людей виявляє більшу задоволеність життям, ніж

спрямовані гедоністично особи. Адже розвиток своїх умінь та здібностей приносить результат пізніше. Вчені зазначають, що легшим способом досягнення евдемоністичного благополуччя є спрямування на розвиток особистості. Розвиток особистісних здібностей та пошук сенсу в житті. М. Селігман у своїх працях говорить, що кореляція між існуючою ситуацією та ситуацією ідеальною це і є задоволеність життям. До того ж, обидві ці ситуації віддзеркалюють суб'єктивну оцінку людини – відповідно до цього, дане поняття і відносять до самотійного способу оцінювання наявної життєвої ситуації, а вже орієнтація може бути в людини або евдемоністична, або гедоністична. [1].

Також неможливо не згадати погляди А. Мак-Грегор та Л. Літтл, які здійснили аналіз окремих факторів, показників ментального здоров'я особистості та на основі своєї роботи, сформулювали висновок, що таке поняття, як психологічне благополуччя, має бути розглянуто по-новому. Як певний конструкт, який містить у собі два головних компоненти, що формують його зсередини – це елемент осмисленості та елемент щастя. Перший являє собою зв'язок між спрямованістю розвитку особистості та цілей людини, а другий визначається як задоволеність життям і просто спектр позитивних емоцій.

Видатний психолог, відомий своєю ідеєю про виділення двох, замість вісімнадцяти, показників психологічного благополуччя, Е. Комптон, стверджував, що ці два фактори - особистісний ріст та суб'єктивне благополуччя, є взаємопов'язаними. Також важливо розглянути теорію потоку М. Чіксентміхайї. Вона, на нашу думку, посідає дуже високе місце в ієрархії теорій розуміння психологічного благополуччя. І полягає ця теорія у тому, що люди схильні до відчуття задоволеності собою та життям взагалі, більшою мірою тоді, коли мають можливість присвятити себе улюбленій справі. Вчений наполягав, що слід визначати «почуттям потоку» такий специфічний стан, при якому результати діяльності узгоджуються з очікуваннями, бажаннями та прагненнями. Цей стан можна назвати найбільш оптимальним для формування внутрішньої мотивації, в

ньому особистість має бути повною мірою залучена до обраної діяльності. Визначити цей стан можна за певними відчуттями, які притаманні людині в ньому – це відчуття свободи, повного задоволення, радості та компетентності. В такі моменти, як зазначає автор теорії, навіть можуть бути проігноровані базові потреби, такі як голод, не згадуючи вже про відчуття часу та соціальну роль. Якщо людина часто занурюється у відчуття потоку, їй може бути властивою ідентифікація себе як щасливої особистості. Також при розгляді даної теорії, обов'язково варто згадати дослідження, що підтвердили існування таких чинників в даному підході, як «сенси життя» та «особистісний ріст» [1].

1.3. Особистість в умовах вимушеного переміщення

У сучасному світі конфлікти, природні катаклізми та інші негативні події часто змушують людей залишати свої домівки та переселятися в інші країни. Через російську агресію, близько п'яти мільйонів українських громадян, рятувались від війни, і тому були вимушені виїхати за кордон. Хоч від початку повномасштабної війни минуло вже два роки, криза українських біженців продовжується, так як кожен вимушений переселенець ризикує зіштовхнутись із психологічними проблемами. Закордоном вимушені переселенці стикаються з незнайомим середовищем, а це завжди дискомфорт і стрес тому, що наш мозок все нове й невідоме сприймає як небезпеку. Навіть в концепції психології стресу існує таке поняття як «адаптаційний синдром» – це комплекс різноманітних реакцій захисного характеру, що виникають в організмі людини у відповідь на значні пошкоджувальні діяння (стресори) [9].

Щоб жити у вимушеному переселенні, потрібно як найшвидше адаптуватися. Створити ті самі «точки опори», щоб витримати невизначеність і страх. Прийняття теперішньої реальності – надскладне завдання, та поки є вибір – треба обирати життя. В першу чергу, слід наголосити на важливості процесу адаптації у новій країні. Адаптацію загалом можна визначити, як процес пристосування організму до певних умов існування, які постійно змінюються,

що формувалося в процесі еволюційного розвитку [6]. З метою самозбереження, варто дотримуватися складеного плану дій, який буде застосовним в період перебування в нових обставинах. Складання такого плану – непросте завдання, тому корисним буде відшукати відповіді на конкретні питання, які постають перед людиною в такій ситуації. Слід зорієнтуватися у тому, що можна зробити просто зараз, які зусилля є необхідними для цього, які можливості наявні. Також не можна забувати про моральний тиск, і шукати способи його зниження, такі наприклад, як фізичні навантаження в легкій формі, проведення часу на свіжому повітрі, можна спробувати перемкнутись на побутові процеси – прибирання, або вивчити якийсь новий матеріал, спробувати почати читати. Загалом варто дотримуватись механізму, який був корисним і для зняття психоемоційної напруги в мирний час. Коли питання стосується працевлаштування, то необхідно враховувати низку факторів, корисних для ефективного пошуку роботи: це рівень володіння мовою, спеціалізація та попередній робочий досвід, бажання навчатись новому, а також наявність дітей та можливість лишити їх з відповідальною особою. Корисним для вирішення даних життєвих ситуацій буде спілкування з людьми, пошук друзів, які перебувають неподалік. Також варто підтримувати контакт з іншими людьми, представниками спільноти, можливо слід відвідувати зустрічі українців, які опинились у такій самій ситуації, там існує вірогідність отримати підтримку, або цінну пораду, чи контакт. Також варто розглядати варіанти адаптації за допомогою онлайн технологій, або працевлаштування, або спілкування в електронному форматі.

Крім того, для ефективної адаптації важливим є вивчення мови та культури нової країни. Вивчення мови допоможе вимушеним переселенцям зрозуміти та спілкуватися з місцевими жителями, а також знайти роботу та здійснювати інші потрібні дії. Крім того, знання місцевих культурних норм та звичаїв допоможе їм більш ефективно взаємодіяти з новим оточенням та уникати непотрібних конфліктів. Чимала кількість країн у Європі пропонує для українців можливість безкоштовного відвідування курсів з підвищення рівня

володіння мовою. Такі курси надають шанс не тільки вивчити мову, а й також отримати нові знайомства або корисні контакти. Варто зосередитись на розумінні того, що діяльність, якою б вона не була, регулює силу емоції. Таким чином, коли людина зайнята чимось, то це допомагає утримувати рівень емоційної рівноваги. Окрім психологічної підтримки, важливим є також підтримка з боку місцевої громади. Вимушені переселенці мають можливість зустрічатися з місцевими жителями, взаємодіяти з ними та включатися в різноманітні спільноти. Це допомагає їм почуватися менш самотніми та більш зв'язаними з новим оточенням [8].

Висновки до розділу 1

Зробивши теоретичний огляд питань комунікативних характеристик та психологічного благополуччя можна зробити такі висновки:

1. Спілкування, або, іншими словами, комунікативна діяльність може бути описана як певний характерний спосіб, яким людина керується у розрізі взаємовідносин, інтеракцій з людьми. Цьому аспекту притаманна побудова за характером діалогу, а структура спілкування містить три елементи відповідно: комунікативний, інтерактивний та соціально-перцептивний. Крім цього, слід відзначити такі аспекти комунікативної діяльності, як її предмет, потреби, які досягаються його діями, а також задачі та засоби, і, як результат - продукт спілкування. Посідає також значну роль в даному процесі комунікації і творчість, використання людиною „мови тіла“, прилаштування до ритму дихання співрозмовника і прилаштування до репрезентованих систем співрозмовника. Серед особливостей спілкування як процесуальної дії, слід відзначити використання не тільки вербальних, але й невербальних засобів комунікації.

Поліпшення комунікативної компетентності може і має досягатись за допомогою розвитку, який спрямований чітко на вдосконалення структурних елементів даного аспекту, у зв'язці із роботою над комунікативною мотивацією

та не слід забувати про формування позитивних настанов, які будуть фундаментом для ефективної взаємодії у ситуаціях складної взаємодії, таких як конфлікти.

2. У другому підрозділі розглядаються різні аспекти психологічного благополуччя, а також різні теоретичні підходи до його розуміння. На основі викладеного матеріалу, визначаємо психологічне благополуччя як багатоаспектне явище, специфічне переживання, що є за своєю природою складним та цілісним, а виражається у відчутті суб'єктивного щастя, відчутті задоволення своїм життям та власне собою. Психологічна спільнота не дійшла єдиною думки за даної проблематики, представники гедоністичного підходу до розуміння психологічного благополуччя, до прикладу, співвідносять дане поняття полярно у факторах задоволеності, або незадоволеності. В той же час евдемоністи вважають, що головним аспектом є особистісний ріст, як результат саморозвитку людини. При розгляді структури психологічного благополуччя, варто звернути увагу на компоненти, з яких вона складається – це елемент автономії, самоприйняття, елемент позитивних відносин зі світом, з іншими людьми, а також життєва мета і власне особистісне зростання. До факторів, що впливають на психологічне благополуччя особистості відносять такі: соціально-економічні показники рівня життя (матеріальний достаток), соціокультурні фактори, біологічні (фізичне здоров'я), психологічні фактори (задоволення потреб особистості).

3. Підсумовуючи останній підрозділ, який стосується особистості в умовах вимушеного переміщення, можна зазначити, що адаптація стає ключовим аспектом для вимушених переселенців. Стресові ситуації, такі як втеча від конфліктів або природні катаклізми, можуть значно підірвати психологічний стан людини. Проте, через прийняття теперішньої реальності та швидку адаптацію можна покращити якість життя в умовах нового середовища.

Важливо підтримувати та сприяти формуванню спільнот для вимушених

переселенців , де вони можуть обмінюватися досвідом та емоціями,отримувати підтримку та взаємодіяти з місцевими мешканцями. Такі ініціативи допомагають підвищити рівень психологічного благополуччя та стимулюють процес адаптації в новому середовищі. Отже, у контексті вимушеної міграції розуміння та впровадження стратегій адаптації та емоційного регулювання є критичними для збереження психологічного здоров'я та підтримання рівноваги в умовах нового середовища.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА КОМУНІКАТИВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ВИМУЩЕНИХ ПЕРЕСЕЛНЦІВ

2.1. Мета, завдання та характеристика досліджуваних

Метою – дослідити взаємозв'язок комунікативних характеристик та психологічного благополуччя у вимушених переселенців.

Завданнями роботи є :

1. Теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку комунікативних характеристик та психологічного благополуччя
2. Дослідження комунікативних характеристик
3. Дослідження психологічного благополуччя
4. Виявити взаємозв'язок між поняттям комунікативні характеристики та психологічним благополуччям.

У дослідженні взяли участь 24 особи, які є вимушеними переселенцями з України в Чехію. Серед них 17 жінок і 7 чоловіків, віком від 20 до 45 років, ці люди вимушено переїхали в період з початку війни (перебувають на території Чехії від 17 до 36 місяців). Досліджувані стикнулись з наслідками війни та змушені були змінити своє місце проживання. Після російської агресії на території України, вони були серед мільйонів людей, які змушені були шукати притулку за кордоном. Подолавши багато перешкод, вони знайшли себе в Чехії, сподіваючись на краще майбутнє. Проте, навіть після двох років в новій країні, криза українських біженців триває. Кожен з них зіткнувся з психологічними проблемами спричиненими стресом та адаптацією до нового середовища. Адаптація до нового соціокультурного незнайомого простору стає великим викликом. Цей процес включає в себе побудову нового життя, встановлення соціальних зв'язків і пошук можливостей для засвоєння нових навичок. Вони зіткнулись з відчуття стресу, відчуттям втрати і невизначеністю майбутнього, але вирішили взяти долю у свої руки.

2.2. Опис методів дослідження

При проведенні емпіричного дослідження було використано наступні психодіагностичні методики:

1. Методика «Діагностика комунікативної соціальної компетентності» розроблена для оцінки рівня соціальної та комунікативної компетентності людини. Вона дозволяє виявити, наскільки добре людина взаємодіє з іншими, розуміє ситуації та справляється з ними. Методика складається зі 100 питань. Дозволяє виміряти характеристики за факторами А, В, С, Д, К, М, Н. Фактор А відображає товариськість або замкнутість, фактор В – логічне мислення, фактор С – емоційність, фактор Д – життєрадісність або безтурботність, фактор К – художній тип або раціональний, фактор М – незалежність або залежність, фактор Н – рівень контролю. Також ця методика дозволяє виміряти ще один фактор – це фактор П, він дозволяє виміряти схильність до асоціальної поведінки, що може характеризуватися зневагою до загальних прийнятих норм поведінки, етичних та моральних цінностей та соціокультурних правил. Максимальна кількість балів за факторами А, В, С, Д, К, М, Н складає 20 балів, натомість фактор П має максимальну кількість балів – 40. Кількість балів від 16 до 20 (А, В, С, Д, К, М, Н) вважається високою оцінкою, тобто за даним фактором відповідна характеристика виражена більшою мірою. Наприклад, „художній тип“ за фактором К. Інтервал від 13 до 15 балів свідчить про певну перевагу характеристики, відносно високою оцінки (наприклад, художній тип або раціональний тип). Інтервал від 5 до 7 балів вказує на низький рівень відносно характеристик (раціональний тип за фактором К). Кількість балів від 8 до 12 говорить про баланс між двома протилежними факторами (товариськість – замкнутість). За шкалою П, чим більше балів набрано, тим більше це означає, що присутні проблеми в якійсь сфері життя.
2. Методика „Шкала психологічного благополуччя“ К. Рифф. Вона призначена для визначення рівня психологічного благополуччя. Методика складається з

84 питання. Включає в себе 6 шкал та інтегральний показник: шкала “Позитивні відносини з іншими” – високий бал вказує на довірчі відносини з оточуючими, спроможність до співчуття та розуміння, що стосунки будуються на взаємних поступках. Низький бал свідчить про фрустрацію, малу кількість довірчих відносин, складність проявляти відкритість та турботу до інших; шкала “Автономія” – високий бал вказує на незалежність та самостійність, самостійно регулювати свою поведінку та аналізувати свої дії. Низький бал – залежність від думки оточуючих; шкала „Управління оточенням” – високий бал свідчить про контроль всього навколишнього, владу та компетенцію в управлінні навколишнім, можливість створювати обставини та умови для задоволення особистих потреб. Низький рівень – складність в організації буденних дій, нездатність змінити обставини, відсутність відчуття контролю навколишнього; шкала „Особистісний ріст” – високий бал вказує на прагнення до розвитку, самореалізації, нового досвіду. Низький рівень – не має інтересу до життя, самореалізації, відчуває неспроможність до розвитку; шкала „Цілі у житті” – високий бал свідчить про цілі у житті, розуміння, що минула та теперішнє має сенс. Низький рівень – позбавлений сенсу життя, не має перспектив, визначальних сенс життя, немає розуміння цілей; шкала „Самоприйняття” – високий рівень вказує на позитивне відношення до себе, розуміння та прийняття всіх своїх сторін, характеристик. Низький рівень – незадоволеність собою, розчарування подіями минулого, занепокоєння з приводу своїх якостей, прагнення не бути собою; інтегральний показник „Психологічне благополуччя” – високий рівень свідчить про суб’єктивне самовідчуття цілісності та розуміння особистістю свого життя, низький рівень – навпаки.

Також були використані методи математичної статистики: описові статистики та кореляційний аналіз Спірмена. Розрахунки здійснювалися за допомогою програмного забезпечення SPSS 19 версії.

2.3. Визначення рівня психологічного благополуччя у вимушених переселенців

Після опрацювання даних за методикою К. Ріфф визначення шкали психологічного благополуччя було отримано наступні результати (таблиця 1.1)

Таблиця 1.1

Результати вивчення психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф

	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Середнє кв. відхилення
Психологічне благополуччя	24	168,00	323,00	246,875	46,538

У середньому психологічне благополуччя у вимушених переселенців має низький рівень. Можна сказати, що такий показник пов'язаний з декількома факторами, що могли спричинити такий результат. По-перше, це травматичний досвід війни: переселенці через війну мають досвід травми, стресу та втрат через ракетні обстріли, знаходженні в окупації та втрати близьких та рідних людей. Більшість з людей втратили свою роботу, свої домівки, загалом все що вони мали, вони покинули. По-друге, соціальна та економічна нестабільність: досліджувані стикаються з проблемами соціальної та економічної нестабільності, такими як пошук житла в новій країні, пошук робочих місць, що є також важкою місією, через не адаптованість та не розуміння нового, для них, ринку праці. Також, можна стикнутися з конкуренцією, через велику кількість емігрантів з інших країн, котрі займають робочі місця. По-третє, адаптація до нового середовища: зміна місця та адаптація до нового середовища, освоєння соціокультурної історії та вивчення мови є важливою складовою для пристосування. Останнє - це соціальна підтримка та ресурси. Рівень доступу до соціальної підтримки, до медичних та психологічних ресурсів має іншу систему та структуру, заздалегідь

потрібен певний час, щоб до цього звикнути. Отже, таке середнє значення показника психологічне благополуччя може бути відображення впливу різних показників, що впливають на життя вимушених переселенців через війну в Україні.

2.4. Визначення рівня комунікативних характеристик у вимушених переселенців

Після опрацювання даних за методикою “діагностика комунікативної соціальної компетентності” було отримано наступні результати.

Таблиця 1.2

Результати вивчення комунікативних характеристик за методикою “діагностика комунікативної соціальної компетентності”

	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Середнє квадратичне відхилення
А	24	2,00	13,00	8,1250	2,57602
Д	24	5,00	14,00	9,7500	1,98363
К	24	7,00	17,00	10,5417	2,88895
П	24	13,00	27,00	17,5000	3,74166
М	24	7,00	15,00	10,3333	2,01444
Н	24	6,00	15,00	11,2083	2,44912
В	24	4,00	14,00	8,3333	2,86913
С	24	5,00	13,00	10,0833	2,18526

Як ми бачимо з таблиці 1.2:

- За фактором А (товариськість – замкнутість) досліджувані мають середні показники, тобто вони мають помірну легкість, відкритість та товариськість.
- За фактором Д (життєрадісність – безтурботність) досліджувані мають середні показники, це свідчить про їх помірну життєрадісність, в якомусь сенсі, безтурботність, не дивлячись на ситуацію.
- За фактором К (художній тип – раціональний тип) прослідковуються середні показники, можна сказати про помірну чуйність, художньому мисленню та тягою до інших людей.
- За фактором П (асоціальна поведінка) досліджувані мають середній показник, це можна охарактеризувати як схильність не підкорюватись прийнятим нормам та усталеним правилам соціуму.
- За фактором М (незалежність – залежність) можна зазначити середній показник, це говорить про те що досліджувані віддають перевагу особистим рішенням, бути незалежними та орієнтуватися на себе.
- За фактором Н (рівень контролю) досліджувані мають середній рівень вираженості фактору, тобто, вони вміють контролювати та підпорядковувати себе правилам.
- За фактором В (логічне мислення) отримано середні показники за цим фактором, що свідчить про розвинене логічне мислення та кмітливість у досліджуваних.
- За фактором С (емоційність) можна побачити середні показники, отже - слід сказати, що досліджувані мають помірний рівень емоційної стійкості.

Отже, загалом досліджувані мають середні показники по всім факторам. Такі результати відповідають особистості, яка знаходиться в нормальному адаптивному періоді, коли всі системи, які відповідають за адаптацію в новому середовищі – функціонують.

2.5. Дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та комунікативних характеристик

Після проведення кореляційного аналізу було отримано наступні результати (таблиця 1.3).

Таблиця 1.3

Результати кореляційного аналізу

			Психологічне благополуччя
	А	Коефіцієнт кореляції	-,003
		р. (2-ст)	,988
	Д	Коефіцієнт кореляції	,236
		р. (2-ст)	,266
	К	Коефіцієнт кореляції	-,181
		р. (2-ст)	,398
	П	Коефіцієнт кореляції	,442*
		р. (2-ст)	,031
	М	Коефіцієнт кореляції	-,008
		р. (2-ст)	,971
	Н	Коефіцієнт кореляції	-,453*
		р. (2-ст)	,026
	В	Коефіцієнт кореляції	-,328
		р. (2-ст)	,118
	С	Коефіцієнт кореляції	-,363
		р. (2-ст)	,082

Як ми бачимо з таблиці 1.3, статистично значущими виявились кореляції двох шкал. Психологічне благополуччя має прямий зв'язок з фактором П, тобто схильність до асоціальної поведінки пов'язано з тим, що при виборі не дотримання загальних соціокультурних, моральних та етичних правил, людина має вищий показник психологічного благополуччя. У ситуаціях вимушеного переселення людина може шукати способи адаптації та зменшення стресу, або ж психологічної компенсації. У першому випадку, порушення соціальних, моральних або етичних правил може бути спробою знайти контроль або відчуття влади в ситуації, де інші форми контролю відсутні. У другому випадку, особа, яка порушує соціальні норми, може відчувати тимчасове полегшення або задоволення через відчуття контролю над ситуацією або виявлення своєї незалежності.

Але в обох випадках, така поведінка хоч і може тимчасово полегшити психологічний стрес, вона також може призвести і до негативних наслідків, включаючи відчуття відчуження від соціуму, конфлікти з оточуючими та подальше погіршення психологічного благополуччя. У випадку з досліджуваними така поведінка і спосіб покращити свій стан, не було помічено. Із кожним було проведено бесіду з цього питання, щоб краще дізнатись причини за якими вони долають психологічний тиск. Всі з досліджуваних, на початку свого знаходження стикнулись з непорозумінням нових систем на законодавчому рівні, важко було знаходити контакт з місцевим населенням, через мовний бар'єр, системою соціальної та медичної підтримки. Кожен намагався дотримуватись соціокультурних правил, але кожен розумів, що щось робить не так. Більшість з них скористались можливістю психологічної підтримки за кордом, на основі проведених консультації вони дійшли певних висновків, але є один, котрий підтверджує твердження, щодо зв'язку асоціальної поведінки з психологічним благополуччям. Цей висновок базувався на твердженні спробувати функціонувати за сталими патернами поведінки, тобто спробувати пристосувати свої „звички“ до нової системи існування. Після цього, досліджувані, почали відчувати полегшення в першу чергу від стресу, який мав впливовий тиск на повсякденні справи. Ті хто

не користувався психологічною підтримкою, згодом, відчули подібний ефект внаслідок власних спроб адаптації до нових умов.

Висновки до розділу II

У другому розділі проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та комунікативних характеристик у вимушених переселенців:

1. Згідно з методикою К. Ріфф визначення шкали психологічного благополуччя було отримано наступні результати: У середньому психологічне благополуччя у вимушених переселенців має низький рівень. Можна сказати, що такий показник пов'язаний з декількома факторами, що могли спричинити такий результат. По-перше, це травматичний досвід війни: переселенці через війну мають досвід травми, стресу та втрат через ракетні обстріли, знаходженні в окупації та втрати близьких та рідних людей. Більшість з людей втратили свою роботу, свої домівки, загалом все що вони мали, вони покинули. По-друге, соціальна та економічна нестабільність: досліджувані стикаються з проблемами соціальної та економічної нестабільності, такими як пошук житла в новій країні, пошук робочих місць, що є також важкою місією, через не адаптованість та не розуміння нового, для них, ринку праці. Також, можна стикнутися з конкуренцією, через велику кількість емігрантів з інших країн, котрі займають робочі місця. По-третє, адаптація до нового середовища: зміна місця та адаптація до нового середовища, освоєння соціокультурної історії та вивчення мови є важливою складовою для пристосування. Останнє - це соціальна підтримка та ресурси. Рівень доступу до соціальної підтримки, до медичних та психологічних ресурсів має іншу систему та структуру, заздалегідь потрібен певний час, щоб до цього звикнути.
2. Відповідно до результатів за методикою “діагностика комунікативної соціальної компетентності” було отримано наступні результати: За

фактором А (товариськість – замкнутість) досліджувані мають середні показники, тобто вони мають помірну легкість, відкритість та товариськість. За фактором Д (життєрадісність – безтурботність) досліджувані мають середні показники, це свідчить про їх помірну життєрадісність, в якомусь сенсі, безтурботність, не дивлячись на ситуацію. За фактором К (художній тип – раціональний тип) прослідковуються середні показники, можна сказати про помірну чуйність, художньому мисленню та тягою до інших людей. За фактором П (асоціальна поведінка) досліджувані мають середній показник, це можна охарактеризувати як схильність не підкорюватись прийнятим нормам та усталеним правилам соціуму. За фактором М (незалежність – залежність) можна зазначити середній показник, це говорить про те що досліджувані віддають перевагу особистим рішенням, бути незалежними та орієнтуватися на себе. За фактором Н (рівень контролю) досліджувані мають середній рівень вираженості фактору, тобто, вони вміють контролювати та підпорядковувати себе правилам. За фактором В (логічне мислення) отримано середні показники за цим фактором, що свідчить про розвинене логічне мислення та кмітливість у досліджуваних. За фактором С (емоційність) можна побачити середні показники, можна сказати, що досліджувані мають помірний рівень емоційної стійкості.

3. За результатами кореляційного аналізу психологічне благополуччя має прямий зв'язок з фактором П, тобто схильність до асоціальної поведінки пов'язано з тим, що при виборі не дотримання загальних соціокультурних, моральних та етичних правил, людина має вищий показник психологічного благополуччя. У ситуаціях вимушеного переселення людина може шукати способи адаптації та зменшення стресу, або ж психологічної компенсації.

У першому випадку, порушення соціальних, моральних або етичних правил може бути спробою знайти контроль або відчуття влади в ситуації, де інші форми контролю відсутні. У другому випадку, особа, яка порушує соціальні

норми, може відчувати тимчасове полегшення або задоволення через відчуття контролю над ситуацією або виявлення своєї незалежності.

Але в обох випадках, така поведінка хоч і може тимчасово полегшити психологічний стрес, вона також може призвести і до негативних наслідків, включаючи відчуття відчуження від соціуму, конфлікти з оточуючими та подальше погіршення психологічного благополуччя. У випадку з досліджуваними така поведінка і спосіб покращити свій стан, не було помічено. Із кожним було проведено бесіду з цього питання, щоб краще дізнатись причини за якими вони долають психологічний тиск. Всі з досліджуваних, на початку свого знаходження стикнулись з непорозумінням нових систем на законодавчому рівні, важко було знаходити контакт з місцевим населенням, через мовний бар'єр, системою соціальної та медичної підтримки. Кожен намагався дотримуватись соціокультурних правил, але кожен розумів, що щось робить не так. Більшість з них скористались можливістю психологічної підтримки за кордом, на основі проведених консультації вони дійшли певних висновків, але є один, котрий підтверджує твердження, щодо зв'язку асоціальної поведінки з психологічним благополуччям. Цей висновок базувався на твердженні спробувати функціонувати за сталими патернами поведінки, тобто спробувати пристосувати свої „звички“ до нової системи існування. Після цього, досліджувані, почали відчувати полегшення в першу чергу від стресу, який мав впливовий тиск на повсякденні справи. Ті хто не користувався психологічною підтримкою, згодом, відчули подібний ефект внаслідок власних спроб адаптації до нових умов.

ВИСНОВКИ

1. Комунікативними характеристиками особистості є якості, що реалізуються у спілкуванні та поведінці людини в різних умовах та ситуаціях. Вони проявляються у відкритості, змозі бути емоційно стійким та відвертим у спілкуванні з іншими, вмінні знаходити та створювати обставини спираючись на логічне мислення для задоволення своїх потреб, бути незалежним, чуттєвим, тягнутись до інших та вміти контролювати себе незважаючи на обставини.

Психологічне благополуччя проявляється через суб'єктивні відчуття щастя, задоволеність собою та власним життям. Його структура включає такі компоненти, як: самоприйняття, позитивних взаємин з оточуючими, автономії, управління навколишнім середовищем, наявності мети в житті та особистісного росту.

2. Досліджуючи складові комунікативних характеристик було встановлено, що всі вони є помірно розвиненими у вимушених переселенців і це стосується їхньої товариськості, життєрадісності, творчості, асоціальної поведінки в суспільстві, незалежності у виборі, оптимального рівня контролю навколишнього середовища, злагодженого логічного мислення та емоційності.
3. Рівень психологічного благополуччя у вимушених переселенців є низьким, що проявляється у нечіткому суб'єктивному самовідчутті цілісності, усвідомленні цілей у своєму житті та мотивації.
4. Психологічне благополуччя у вимушених переселенців має прямий зв'язок зі схильністю до асоціальної поведінки, тобто до недотримання загальноприйнятих правил нового суспільства. Також було встановлено що нормативність поведінки є зворотно пов'язаною з психологічним благополуччям, - тобто, недотримання принципів нормативності пов'язане з тенденцією до зростання відчуття благополуччя у вимушених переселенців в Чехії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Селігман Мартін Е. П. Нова позитивна психологія: *Науковий погляд на щастя і сенс життя* / Перек. з англ. — Видавництво «Софія», 2006.
2. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.
3. Deci E.L., Ryan R.M. The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits : Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. P. 227–268.
4. Lucas R.E. Personality and Subjective WellBeing. *Handbook of personality : theory and research*. 3rd. ed. New York – London : Guilford Press, 2010. P. 795–814.
5. Ryff C. The Structure of Psychological WellBeing Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719–727.
6. Малиха М.І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. *Грані*. 2015. № 8. С. 6–11.
7. Міністерство соціальної політики України. URL: http://www.mlsp.gov.ua/labour/control/uk/publish/article?art_id=167122&cat_id=107177. (дата звернення 23.03.2024)
8. Ятищук А., Бурлак А. Особистість і суспільство: *психосоціальні виміри ковітальної взаємодії*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, Тернопіль, 28–29 квітня 2023. Тернопіль, 2023. С. 157–159. 4.
9. Kahneman D., Tversky A. Choices, values and frames. New York : Russell sage Foundation, 2000.
10. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації : навчальний посібник / Л. Е. Орбан-Лембрик. — Чернівці : Книги-XXI, 2010. — 528 с.
11. П.І. Бублик Основи соціально-психологічних теорій 351 с.
12. Леонтьєв А. Н. Основні поняття діяльності 5 - 20 с.
13. Корніяка О.М. Вивчення розвитку комунікативної компетентності

студентів//Психолінгвістика: Зб.наук. праць ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди”. – Переяслав-Хмельницький: ПП“СКД”, 2009. – Вип. 3. – С.60 – 69.

14. Корніяка О.М. Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності педагогів і психологів у період їх професійної адаптації. *Психолінгвістика: Зб. наук. Праць ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди”*. – Переяслав-Хмельницький: ПП “СКД”, 2010. –Вип. 7. С.31 – 40.

15. Порівняльний аналіз розвитку комунікативної компетентності фахівця у період його первинної і вторинної професіоналізації. *Проблеми сучасної психології: Зб. Наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої*. – Кам’янець-Подільський: Аксіома, 20

Анотація

Щербаков С.Є. - Взаємозв'язок психологічного благополуччя та комунікативних характеристик у вимушених переселенців з України в Чехію

Було проведено дослідження феномену психологічне благополуччя, поняття комунікативних характеристик та їх зв'язку з акцентом на аспекти психологічних особливостей вимушених переселенців. В емпіричному дослідженні взяли участь 24 особи, які є вимушеними переселенцями з України в Чехію. За допомогою методики психологічного благополуччя К. Ріфф досліджувалось психологічне благополуччя, а за методикою “Діагностика комунікативної соціальної компетентності” було визначено рівень комунікативних характеристик. Було встановлено взаємозв'язок між психологічним благополуччям та комунікативними характеристиками.

Ключові слова: вимушені переселенці, психологічне благополуччя, комунікативні характеристики, комунікативна діяльність, комунікативна, компетентність, адаптація, соціальний зв'язок, взаємостосунки, самоприйняття.

Abstract

Shcherbakov Serhii - The relationship between psychological well-being and communicative characteristics of forced migrants from Ukraine to the Czech Republic

A study of the phenomenon of psychological well-being, the concept of communicative characteristics and their connection with an emphasis on aspects of the psychological characteristics of forced migrants was conducted. The empirical study involved 24 persons, who are forced migrants from Ukraine to the Czech Republic. With the help of K. Riff's method of psychological well-being, psychological well-being was studied, and the level of communicative characteristics was determined using the method "Diagnostics of Communicative Social Competence". A relationship between psychological well-being and communicative characteristics was established.

Key words: forced migrants, psychological well-being, communicative characteristics, communicative activity, communicative, competence, adaptation, social connection, relationships, self-perception.